

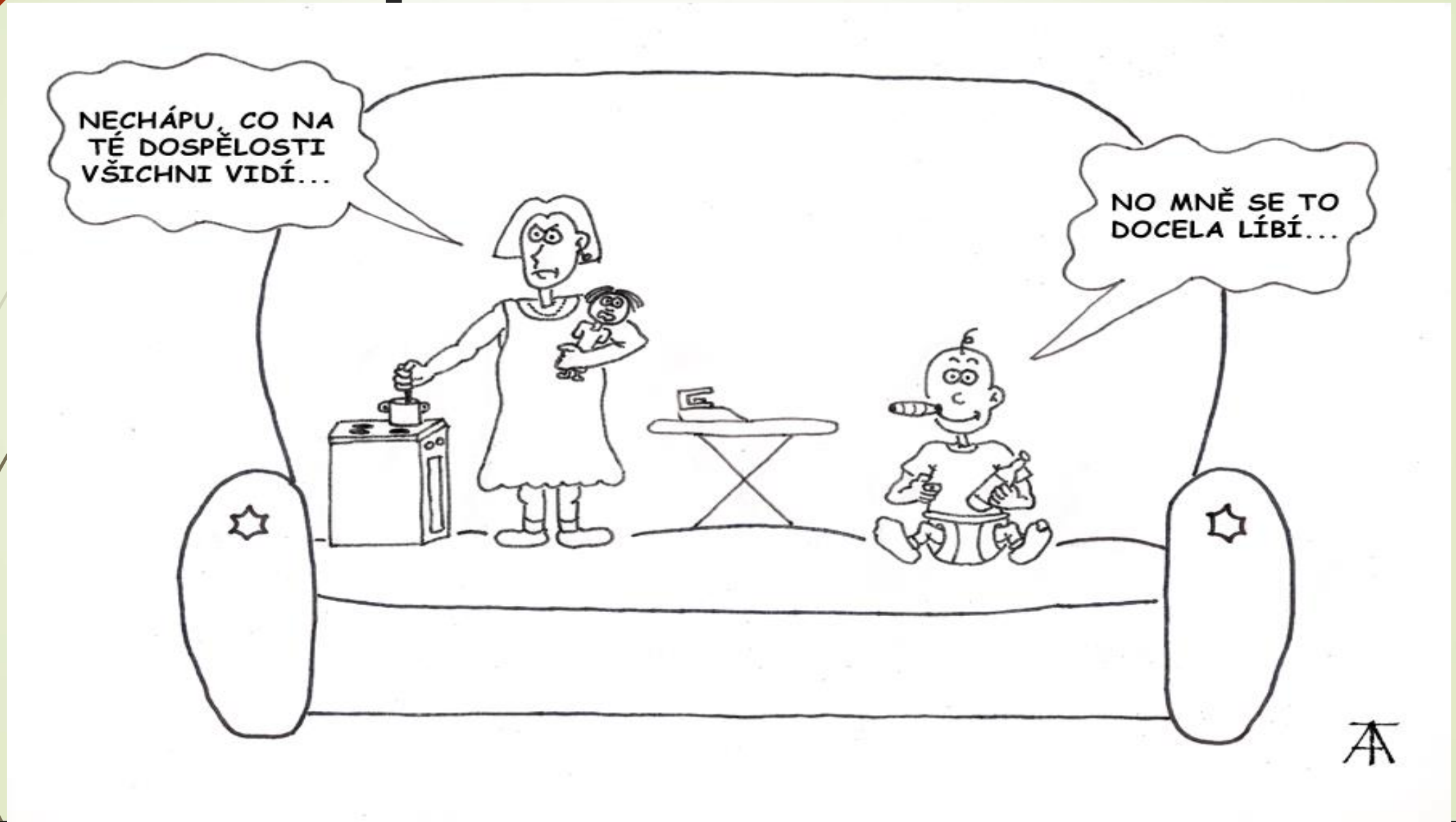
Vývojová psychologie III

Už jsme dávno dospělí

Jan Werich

Mládí biologické neosvobozuje od blbosti
a hlouposti, stejně jako stáří nezaručuje moudrost.
Jsou blbí dědkové a hloupé děti.

Dospělost


NECHÁPU, CO NA TÉ DOSPĚLOSTI VŠICHNI VIDÍ...
NO MNĚ SE TO DOCELA LÍBÍ...

- Dospělost označuje stav jakéhokoli zralého organismu
- Obvykle ale myslíme člověka, který už není dále dítě nebo nezletilec a stává se ženou nebo mužem
- Dospělost též přeneseně značí status, kdy lidé myslí víc racionálně nebo více konzervativně. ...





Dospělost – nejdelší úsek života

- V České republice se člověk stane plnoletým v 18 letech
- Avšak v psychosociální rovině je dospělosti dosahováno až mezi 20. a 25. rokem
- Období dospělosti je relativně dlouhé, a proto se dále dělí na:
  - Období mladé dospělosti
  - Období střední dospělosti
  - Období starší, pozdní dospělosti

Období mladé dospělosti

- **časná dospělost** (do 20/25-30 let)
- **fyzická vyspělost** - zakončení tělesné evoluce, vrchol fyzických sil
- **začátek práce** - růst psychosociálních dovedností, odpovědné a etické chování
- **partnerský život** - hledání partnera, nalezení trvalejšího intimního vztahu, soužití
- **reprodukční období** - roste zájem mít vlastní děti a ***potřeba založit si rodinu*** (trend zvyšování průměrného věku - od 20 spíše k 30);

Důraz na hledání partnera

výběr řízen tím, s kým mohu plodit potomstvo





Která z nich je sexuálně přitažlivější

Odpověď – Jak pro koho

Ten žabák by si o tu holku neopřel ani kolo





Rodina



Rodina je základ státu……



Rodina

„ je solidární skupina osob navzájem spjatých manželstvím, příbuzenstvím nebo adopcí, které spolu dlouhodobě žijí a jejíž dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí “

sociologické vymezení

Typy rodin

- *Rodina* ***„základní“*** (také *jádrová či nukleární*) se skládá pouze z otce, matky a dětí, kteří žijí pohromadě.
- ***„Rozšířená“*** *(široká, velká) rodina* zahrnuje kromě již zmíněných také další příbuzné, jako prarodiče, strýce, tety, bratrance a sestřenice atd.
  Vcelku se blíží pojmu příbuzenstvo

Rodina základní - nukleární

rodina malá - rodiče a děti



Rodina rozšířená - velká

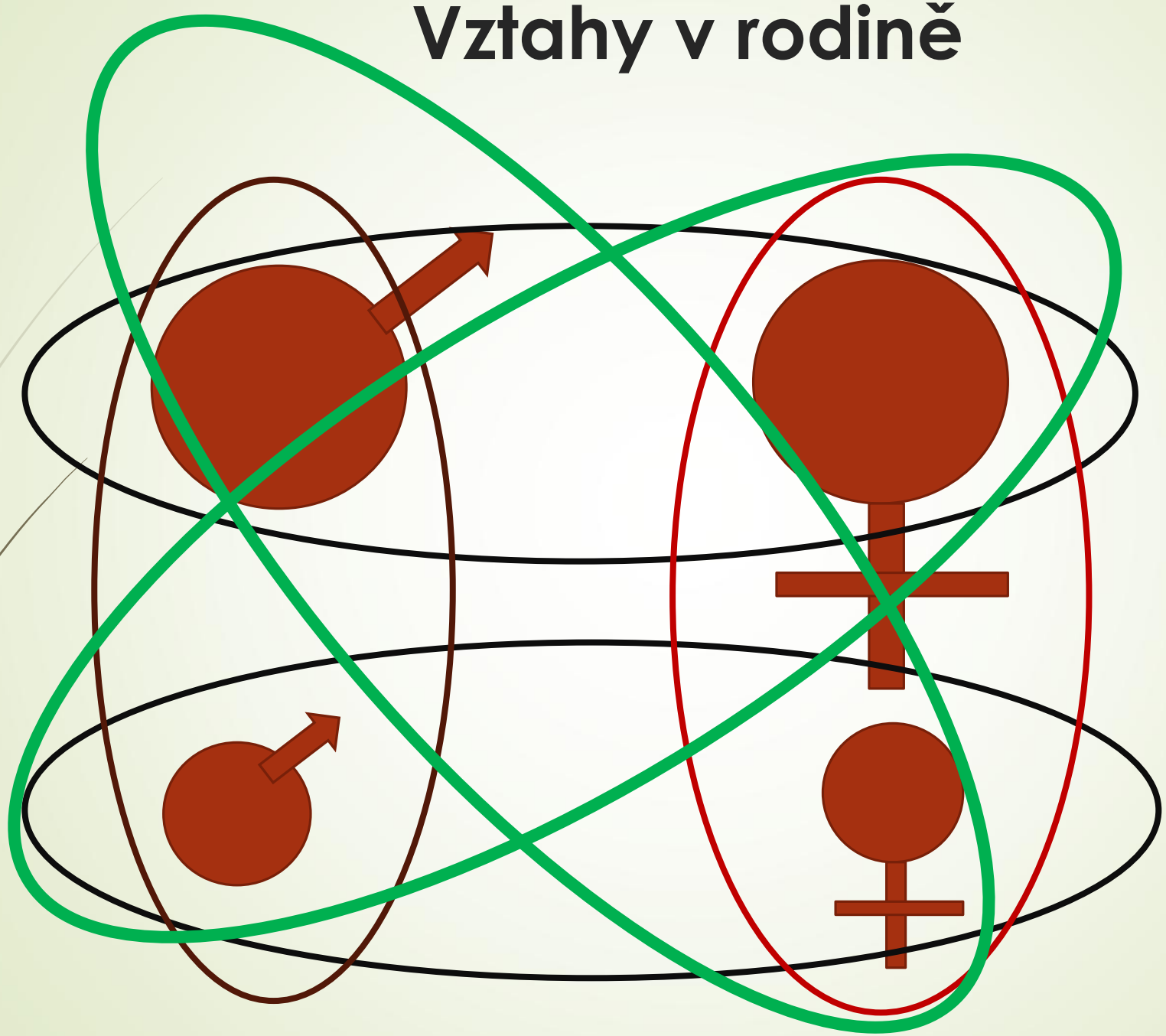
rodina velká, vícegenerační - historicky starší (zaznamenáván návrat)



Sociální psychologie rodiny

- rodina je základním činitelem výchovy, je obvykle první skupinou, do níž se dítě rodí
- významně ovlivňuje socializaci

Vztahy v rodině



Funkce rodiny - zkráceně

- biologická, reprodukční
- ekonomická
- kulturně výchovná
- sociálně psychologická
- emocionální

Funkce rodiny - podrobněji

- ekonomická jednotka
- reprodukce, narození dítěte, poskytuje uspokojení základních životně důležitých potřeb (potřebu bezpečí)
- poskytuje ochranu a pomoc, každodenní odpočinek, společná domácnost, bezpečí
- v situacích ohrožení nemoc, finanční tíseň, nehody, katastrofy, ohrožení jinými sociálními skupinami atd. (azylová funkce)
- kontroluje chování jedince, dodržování norem (společenských, morálních, právních, náboženských aj.)

- učí dítě základním vzorcům chování - dítě dostává základní, ***velmi trvalé introdukty***
- dítě se učí vztahům - porozumění, pomoci, lásce jak pro vnější svět, tak pro rodinu
- rodina je místo, kde jsou poskytovány vzory - sociální učení (nápodoba, identifikace)
- rodina předává základní modely komunikace v malé skupině
- dítě je uváděno do mezigeneračních vztahů (Dědova mísa)

JAN NERUDA: DĚDOVA MÍSA

V kamnech praská, dědek každou
chvíli zvadlé ruce sobě zahřívá,
kolo vrčí, syn si s prací pílí,
nádobu si z dřeva vyrývá.

Kolečko si divnou píseň šumí,
vnoučeti se očka kmitají -
"Hele, co náš táta všecko umí,
jak mu třísťky z rukou létají!

Dřevo ukradl jsi v panském lese -
komu děláš z něho koryto?
"Dědovi; - již se mu ruka třese,
nádobí už všechno rozbito."

"Nauč mne to!" - "Vida toho kluka,
nač by tvá to ruka uměla?!"
"Až se tobě třásti bude ruka,
koryto ti synek udělá!"

V kamnech praská, dědek shrben pláče, zvadlé ruce syn mu zulíbá,
kolo mlčí, vnouče kolem skáče - "Táto, proč se kolo nehýbá?"

formují se základní životní osy

JÁ JSEM - MY JSME, vědomí jedinečnosti a zároveň sounáležitosti

JÁ MÁM - MY MÁME, osobní a společné vlastnictví, vztahy k předmětnému světu

JÁ ZNÁM, JÁ UMÍM, JÁ DOKÁŽU, základem jsou reálné, kvalitní a dostatečné zpětné vazby od rodiny a širšího okolí

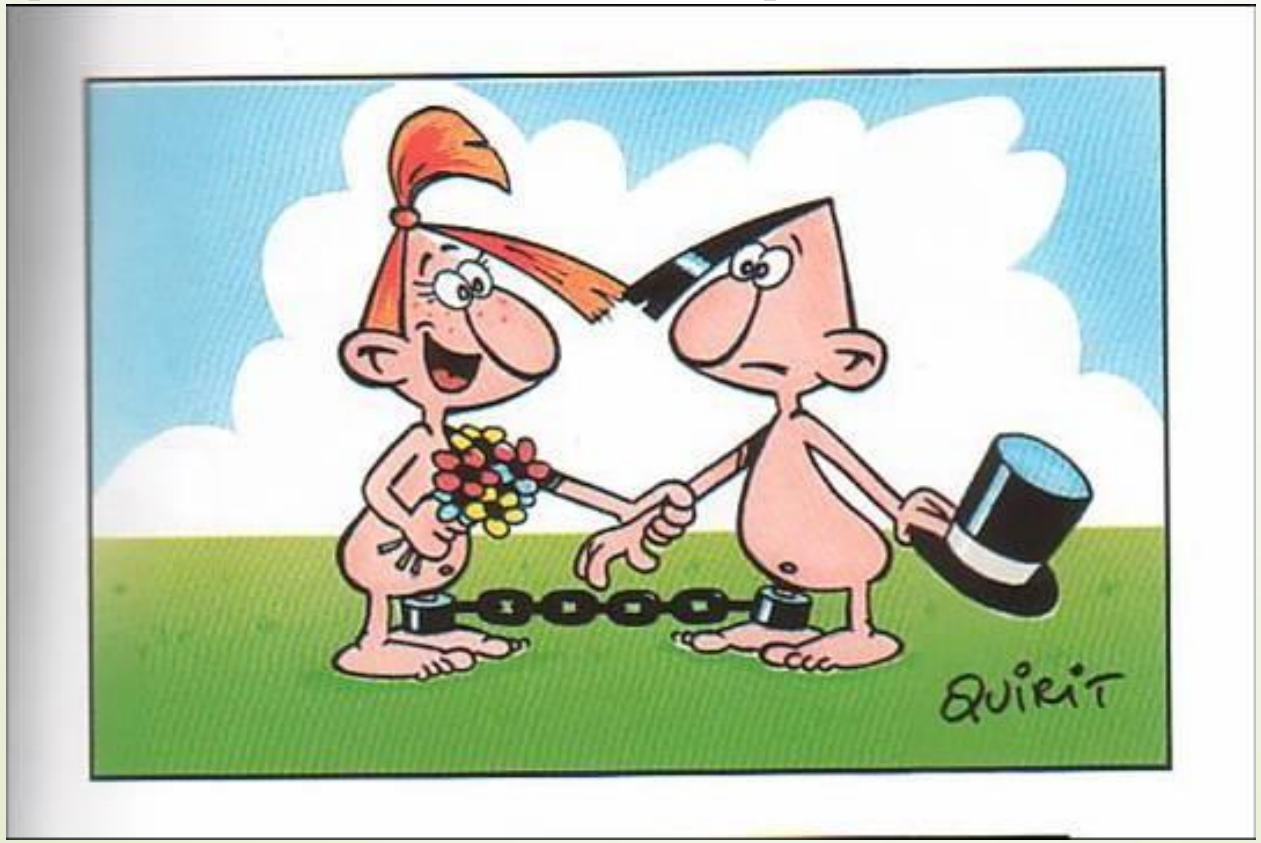
výchova v rodině je ovlivněna její celkovou sociokulturní úrovní, zdravotnickou, sociální a pedagogickou osvětou dané společnosti a doby



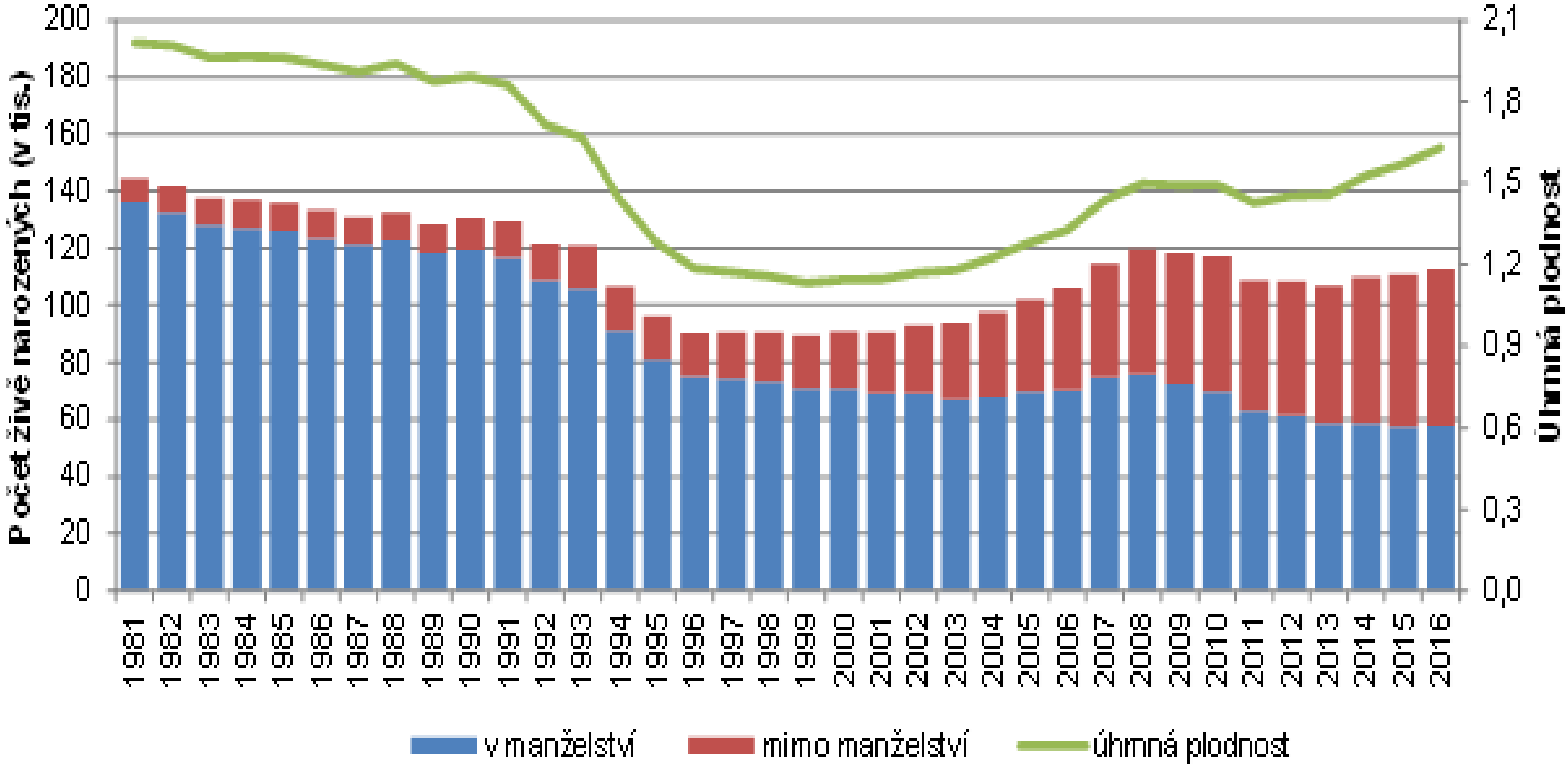

Jsme jedna
KOMETA
KOMETA
KOMETA
RODINA

Rodina a manželství

- Oproti minulosti výrazná změna
- Dnes už není nezbytnou podmínkou pro založení rodiny manželství



Živě narození a úhrnná plodnost, 1981–2016



rozvodovost klesá, manželství trvá déle

Rok	Počet sňatků	Počet rozvodů	*Rozvodovost v %*	Průměrná délka trvání *manželství* při rozvodu *v letech*
1930	101.158	4962	5,6	10,7
1950	95.166	11.312	12,1	10,8
1960	74.173	12.970	15,9	9,8
1970	90.624	21.516	26,1	9,8
1980	78.343	27.218	30,7	10,1
1990	90.953	32.055	38	10,1
2000	55.321	29.704	41,4	11
2005	51.829	31.288	47,3	12,2
2010	46.746	30.783	50	12,7
2015	43.499	27.895	46,5	13
2016	50.768	24.996	45,2	13,1

Obdélníkový výstřižek

Míry plodnosti podle jednotek věku v letech 2005-2015 (na 1 000 žen)

Věk	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
15	1,4	1,3	1,5	1,3	1,7	1,8	1,9	1,5	1,5	1,6	1,8
20	33,4	32,9	32,7	34,2	33,2	32,5	30,3	28,7	29,1	31,9	30,9
25	82,4	79,8	80,4	79,9	76,0	71,7	66,0	68,3	66,4	68,5	70,7
30	96,8	106,1	118,1	124,6	122,9	122,9	116,7	119,5	116,8	125,0	124,1
35	37,2	41,8	48,4	54,4	56,3	60,3	58,0	60,6	63,6	68,4	71,2

Celá statistika

- https://www.czso.cz/documents/10180/61546938/130055180611.pdf/4eef6de5-eea8-4212-bdc8-c331ecf234c2?version=1.2

- **Zdroj – Český statistický úřad**



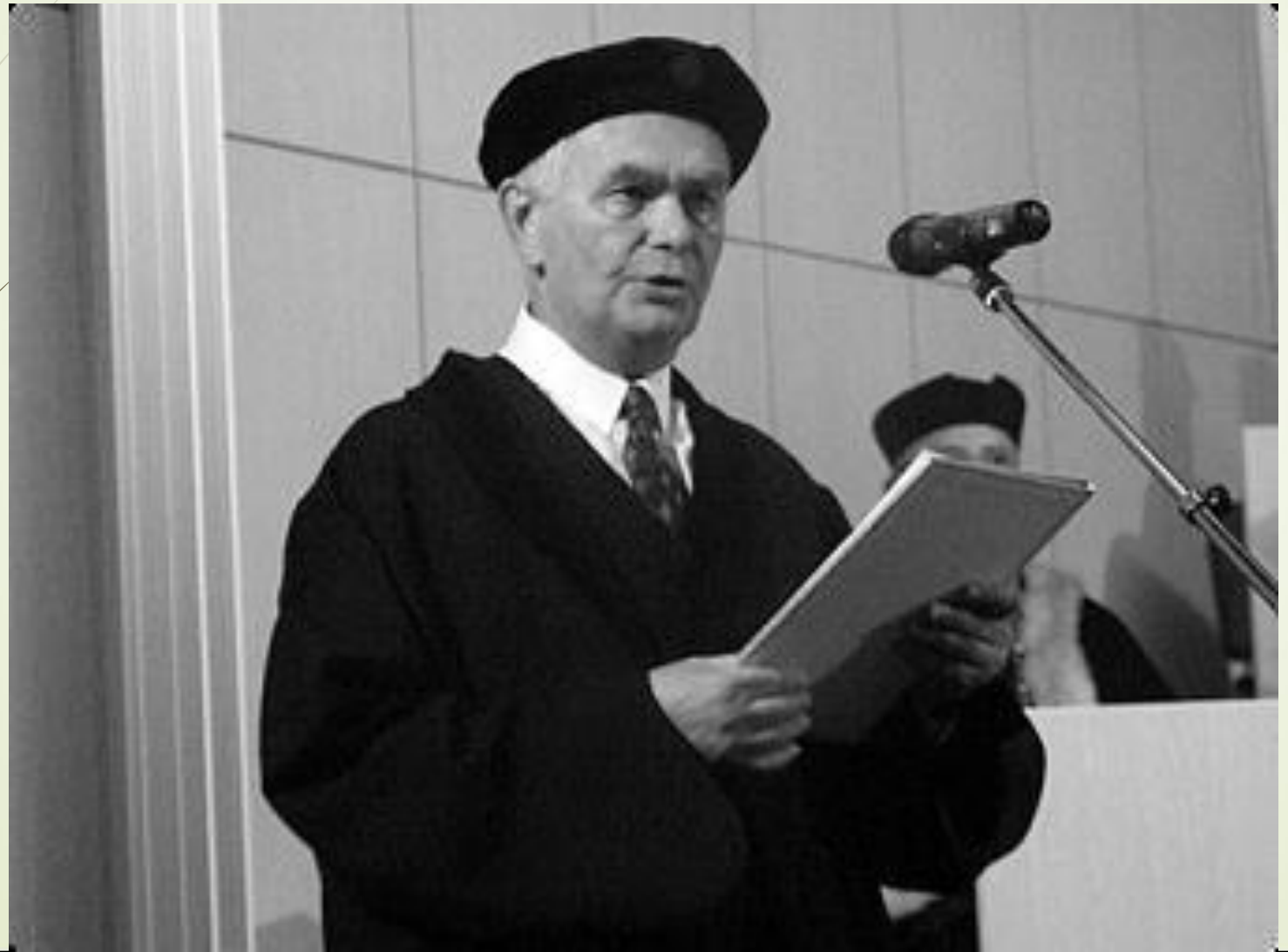
https://www.google.com/search?q=rodina+je+tam+kde+%C5%BEivot+za%C4%8D%C3%ADn%C3%A1+a+l%C3%A1ska+nikdy+nekon%C4%8D%C3%AD&rlz=1C1GCEU_csCZ820CZ820&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=C-5sUA3Ts4vY5M%253A%252C1DvetBVTGg0EcM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kOokWDkyYBwtOkWdAYrDW0ZeYszA&sa=X&ved=2ahUKEwjR4Ybq_cnhAhWDYlAKHTeEAnUQ9QEwAHoECAcQBA#imgrc=C-5sUA3Ts4vY5M:

Dysfunkční rodina

- dysfunkční rodiny označujeme ty, jejichž vztahy nejsou harmonické
- problémy v těchto rodinách jsou hlubší než v rodinách harmonických a samotní členové těchto rodin nejsou schopni sami se s nimi vypořádat

prof. PhDr. Zdeněk Helus, DrSc.

(19. 8. 1935 – 27. 10. 2016)



Dělení dysfunkčích rodin dle Heluse

- **nezralá rodina** - příliš mladí rodičů, kteří řeší především problémy související s hledáním sebe samých a svého místa ve světě
- **odkládající rodina** přenechává výchovu prarodičům, dalším příbuzným a známým a narušuje tak citové zrání dítěte
- **přetížená rodina** nemusí trpět jen přetížeností pracovní, ale též přetížeností nejrůznějšími konflikty v rodině i na pracovišti, starostmi o nemocné v rodině, citovým strádáním, bytovými a ekonomickými problémy

- **ambiciózní rodina** směřuje k uplatnění osobních ambic rodičů, jejich hodnotová orientace směřuje k vlastní kariéře, vysoké materiální úrovni života celé rodiny; rodiče mají pocit, že to vše musí dělat pro zabezpečení svých dětí; většinou si nepřipouštějí, že jejich děti citově strádají a je velmi obtížné je o tom přesvědčit;
- **perfekcionistická rodina** požaduje po dítěti vysoké výkony, bez ohledu na jeho možnosti, zájmy a harmonický rozvoj
- **autoritativní rodina** se vyznačuje přikazováním, dirigováním, častými tresty bez ohledu na potřebu dítěte samostatně a spontánně se vyjadřovat, nést odpovědnost

- **rozmazlující protekcionistická rodina**

  výchova se projevuje tendencí za každou cenu dítěti vyhovět, nestavět mu do cesty překážky; *protekcionismus* se může projevit bojovným chováním na ochranu dítěte, zaujímáním spolutrpitelských postojů (pasivní přijímání pocitů ukřivděnosti nebo rodiče zaujímají vůči dítěti postoje podřídivosti (dítě ovládá rodiče a diktuje jim – *pedagogická inverze*)

- **rodina liberální a improvizující** trpí nedostatkem řádu a programu, dítě trpí nepřiměřenou volností;
- **disociální rodina** *jsou narušeny vnější vztahy (izolovanost nebo konflikty s okolím) nebo vnitřní vztahy mezi členy rodiny; nemusejí to být pouze konflikty v rodině, ale též oslabení vztahů a izolovanost*

- Rozdělení dysfunkčních rodin podle Z. Heluse je velmi aktuální a objasňuje mnohé příčiny problémů dnešních rodin

- Můžeme si přát, aby rodiny byly ochotny a schopny tyto příčiny odstraňovat a aby se znovu ve společnosti objevovalo více rodin harmonických, než dysfunkčních

Období střední dospělosti

- střední dospělost se vyznačuje maximální produktivitou
- zaměstnání je základním posláním člověka
- cílevědomost je charakteristickým znakem
- obvykle dosahujeme vrcholu své kariéry
- díky životním zkušenostem dosahuje člověk cca ve čtyřiceti letech i intelektuálního vrcholu

- Na konci tohoto období může docházet k poklesu výkonosti, zpomalení tempa.
- U žen začíná vyhasínat pohlavní cyklus, dostavuje se ***menopauza***.
- U mužů nastává ***andropauza*** asi o pět let později.
- Děti jsou velké, odcházejí, dostavuje se tzv. *„syndrom prázdného hnízda“*.
- Může se objevit tzv. druhá krize manželství - zvyšuje se nebezpečí jeho rozpadu.
- Dostavuje se ***krize středního věku***, která sebou přináší zvýšený pocit osamělosti.

Menopauza

- přirozený stav v životě ženy, kdy dochází k útlumu funkce vaječníků
- snižuje tvorba hormonů *estrogenu* a *progesteronu*
- zastavuje se menstruační cyklus a nastává ztráta plodnosti
- žena není schopna otěhotnět přirozenou cestou
- jsou ovšem známy případy umělého oplodnění
- menopauza nastupuje zhruba mezi 45. až 55. rokem (jsou ovšem i výrazné odchylky oběma směry)

Andropauza

- je stav, o kterém se ani ve 21. století příliš nemluví
- přitom je toto období pro zdraví i psychiku muže stejně náročné jako menopauza pro ženy
- postupně se snižuje tvorba a hladina testosteronu, klesá zároveň svalová síla, ubývá kostní hmota i celková sexuální výkonnost
- mnoho mužů začne tloustnout, a hrozí jim tak riziko onemocnění cév a srdce, infarkt myokardu nebo třeba cévní mozková příhoda

Vliv na vztahy

z knihy *Muž a žena – návod k použití* – Petr Šmolka

- Krizi středního věku u mužů i andropauzu dost často pocítí i jejich partnerky.
- Bilancováním si muži sice uvědomí, co všechno chtěli v životě zvládnout, a co už možná nestihnou,
- Ale jelikož se nechtějí vzdát svých plánů, tak odmítnou přijmout fakt, že mládí už je pryč, a jejich chování se rázem změní.
- Zejména u těch mužů, kteří potřebují uznání a chtějí se cítit obdivovaní.

- Dost často se poohlédnou po mladší partnerce nebo se tzv. nechají ulovit.
- Doufají přitom, že je právě nová partnerka bude uznávat jako autoritu.
- Realita bývá ale jiná.
- Dívky dost často obdivují především jejich majetek či společenský status, což muži zprvu přehlížejí.
- A když prozřou, tak raději tento fakt ignorují, než aby přiznali své vlastní selhání.

Jak toto období lépe zvládnout

- Důležitá je podpora rodiny, která bude k případným změnám nálad tolerantní.
- Trpělivost partnerky, která bude ochotna dát muži další šanci, když uklouzne a vrhne se do náruče milenky, ze které se ale bude chtít po čase vrátit.
- „Pokud žena v sobě potlačí přirozenou potřebu mu ten návrat pořádně osladit a naopak jej přivítá s otevřenou náručí, pak se dá se značnou jistotou předpokládat, že si na celou událost za čas už ani nevzpomenou.

Jak toto období lépe zvládnout

- U většiny případů, když pár překoná tuto partnerskou krizi, nastává mnohem hezčí období, než dvojice prožívala před celou událostí, ***(Muž a žena – návod k použití - psycholog Petr Šmolka).***
- Vedle vhodné stravy je důležitá také přiměřená fyzická aktivita.
- Bonus pak mají muži, kteří mají kvalitní partnerský vztah a nějaké koníčky či zájmové aktivity, které jim dávají určitý pocit naplnění.

Krize středního věku

(*mládí pryč a do důchodu daleko*)

Krize středního věku sebou přináší zvýšený pocit osamělosti



Jak ke krizi středního věku přistupovat

- Zaměřit se na všechny oblasti svého života.
- Fungovat musí všechny životní pilíře (vztahové záležitosti, práce, přátelé, koníčky…..) na přibližně stejné úrovni, aby náš život udržely v jedné linii.
  V případě krize jednoho z těchto pilířů ty další stabilitu udrží.
- Začít cvičit nebo se aktivně podílet na svém životě.
  Naučit se relaxovat a odpočívat po aktivním pohybu.

- Srovnat si myšlenky, hodnoty a cíle. Nestranit se společnosti a přátel. Zvolnit tempo a zmírnit nároky na sebe samotné.
- Žít stále stejným způsobem a aktivně. Tak je možné krizi středního věku porazit.



Období starší, pozdní dospělosti

- Je obdobím bilancování.
- Člověk se začíná ohlížet zpět, hodnotí svůj život, snaží se dohnat resty.
- Připouští si proces stárnutí.
- Snaží se zhubnout, změnit vzhled, vypadat dobře.
- Člověk si uvědomuje, že práce není vše, je třeba mít koníčky a ještě užít kus kvalitního života.
- Je třeba se intelektuálně udržovat, mít dobrou kondici.

- Někteří jedinci však v tomto období rezignují, začínají žít z podstaty a proces jejich stárnutí pak probíhá velmi rychle. Involuční změny (zhoršení hybnosti, zhoršování paměti, slábnutí zraku a sluchu) které jsou pro tento věk typické, u rezignujících jedinců postupují velmi rychle.
- V tomto období je třeba přijmout další sociální roli – ***roli prarodiče.***
- Někteří jedinci ne dost dobře snášejí označení babička nebo dědeček.



- Odchod do důchodu je náhlou sociální změnou a kdo na ni není připraven, může být i zaskočen.
- Je třeba zavést si nový denní režim, umět využívat větší množství volného času, nepodlehnout komplexu neužitečnosti, nesnižovat sebehodnocení.

Každý věk je krásný, každý věk můžeme žít naplno a kvalitně.

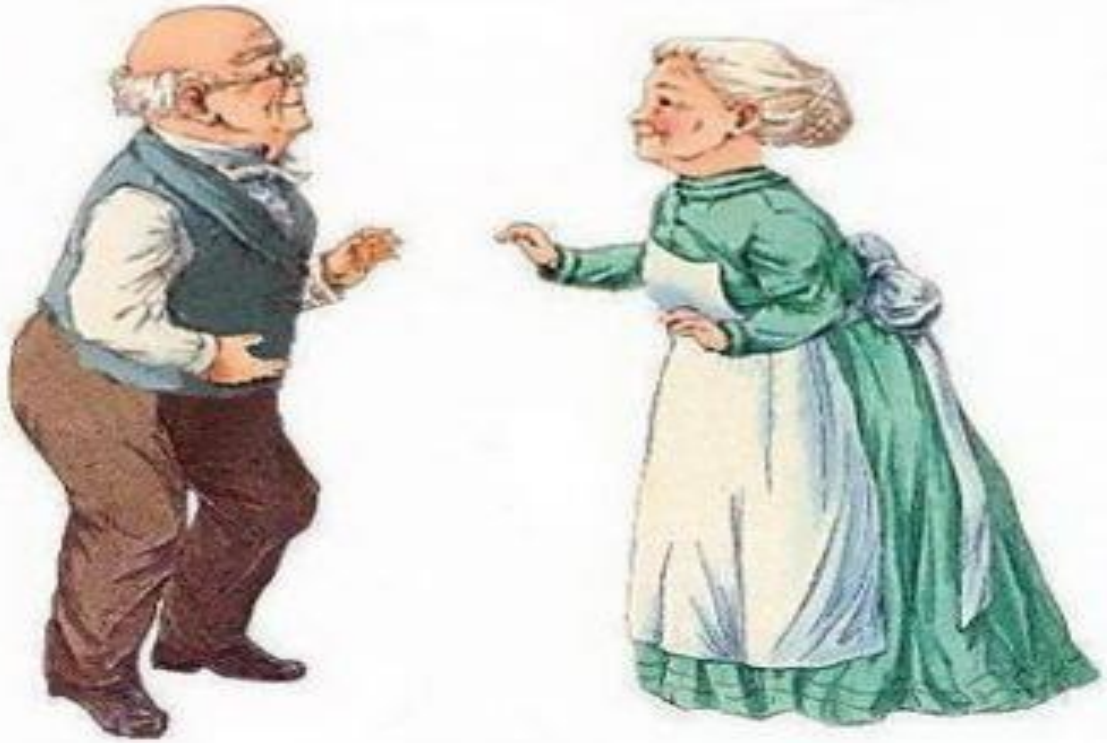
Otázka jen tak pro sebe…..

- Chtěl/a bych si zopakovat cestu životem? Zažít znovu pubertální zmítání, adolescentní nejistoty, úprk života v době, kdy mám malé děti, zodpovědnost, krizi středního věku?

Pozitivní pohled na třetí věk

- Najděte alespoň tři klady, výhody, pozitiva svého současného stavu

BOHATSTVÍ STÁŘÍ



* Stříbro ve vlasech
* Zlato v zubech
* Kameny v ledvinách
* Cukr v krvi
* Olovo v nohách
* Železo v cévách
* A nevyčerpatelné zásoby plynů...

* *

Ani jsme netušili, že za života nahromadíme takové bohatství ...


Nevím, kdo tvrdil,
že učitelství je stresující práce, ale
...je mi 38 a cítím se skvěle.

Optimismus je nejpříjemnější forma odvahy

Anatole France



https://www.youtube.com/watch?v=NteZOfgavFA

Download from

Jsem sínedžr (senior tínejdžer)

- Mám všechno, po čem jsem toužil jako tínejdžr, ale o 60 roků později.
- Nemusím chodit do školy ani do práce.
- Každý měsíc mám vlastní kapesné.
- Nemám určenou večerku a mám vlastní auto.
- Mám občanský průkaz s kterým se dostanu do barů i obchodů s alkoholem.
- Lidé se kterými si užívám nemusí mít strach z otěhotnění.
- Nemám akné.
- Život je úžasný



Děkuji za pozornost a trpělivost a nezapomeňte……..



Veselá mysl půl zdraví…