

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL



Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_16_STREDNI_DOSPELOST
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Vývojová psychologie
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	20. 4. 2013
Anotace	Výukový materiál seznamuje studenty s tělesnými, psychickými, sociálními a sexuálními vývojovými změnami jedince v období střední dospělosti. Soustředí se i na problematické okamžiky, např. krizi středního věku, úbytek výkonnosti, druhou vývoj. manželskou krizi aj.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vytištění pracovního listu
Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora	



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Střední dospělost



Charakteristika období

- trvá od 30-45let
- dospívání dětí
- vrcholí kariéra
- známky involuce (úbytek výkonnosti)
- zamyšlení nad dosavadním životem
- ke konci období opatrnost, zdrženlivost

Tělesný vývoj

- **vrchol tělesného vývoje**
- **zároveň** první známky stárnutí
- kůže ztrácí pružnost (zřetelnější vrásky)
- snižuje se pružnost kloubů a páteřních plotének
- snížení celkové fyzické výkonnosti
- mužům se prodlužuje čelo, hromadění tuku v oblasti břicha
- ženám zvolna slábnou a řidnou vlasy, klesají ňadra, hýždě (nepatrně)
- velké individuální rozdíly - sport, zdravá životospráva, péče o tělo
- po 40. roce úbytek fyzických sil

Sexuální vývoj

- u mužů klesá produkce testosteronu
- tzn. následný úbytek pohlavní aktivity
- u žen snížena pohlavní aktivita v důsledku porodu dětí a kojení
- poruchy potence u mužů po 40. roce:
 - příčiny nejsou v poruše pohl. ústrojí
 - spíše chybí zájem o partnerku
 - nedostatek přitažlivosti ženy
 - vyčerpanost prací a povinnostmi

Psychický vývoj

Myšlení:

- není již postaveno na výkonu a rychlosti
- opírá se o nabyté znalosti a zkušenosti
- rozvážnost, zralost
- po 40. roce úbytek intelektových dispozic

Sociální vývoj

- vrcholí pracovní kariéra
- většina dospělých žije v partnerských vztazích
- vychovávají své děti
- ženy opět startují do práce po přerušené kariéře
- rodina, manželství, děti, rozvody...
- krizová období - ztráta plodnosti (45 ženy)
- existenční starosti

II. vývojová krize v manželství

- po 17-25 letech
- spojena s uvědomováním si stárnutí
- postupné osamostatnění od dětí
- pocity prázdnoty
- někdy řešeno muži způsobem: „*Užít si, dokud jsou ještě síly.*“

Krise středního věku (Životní poledne)

- mezi 30.-35.rokem
- významný předěl v životě člověka
- ovlivňuje všechny oblasti jeho života
- uvědomuje si, že končí určitá část života spojená s ambicemi, očekáváními, nadějemi
- cítí, že některé plány nejspíš již neuskuteční
- stojí před otázkou, jaký smysl dát druhé části života

- myšlenky na stáří, na vlastní smrtelnost
- dle zkušených lékařů je mezi 40-45 léty největší strach ze smrti
- umírají rodiče
- smutek, prázdnota („Teď jsem na řadě já.“)
- znovu se vrací téma vlastní identity:
Kdo jsem nyní? Jaký smysl má můj život?
- nenalezení smyslu vede k trvalé frustraci

Jak někteří řeší tuto frustraci?

- konzumem
- hromaděním majetku
- zvyšováním vlivu a moci
- získáváním dalších milenek/milenců
- alkoholismem a hazardními hrami
- **to přináší zhoršování psychosomatického stavu**

Jak zvládnout krizi středních let?

- adekvátní zvládnutí krize přispěje k získání vnitřního klidu (otázka měsíců a let, nutná trpělivost)
- umět unést ztrátu iluzí a přitom nepadnout do beznaděje (znak zralosti)
- smysl lze nalézt v práci, rodině, osobních vztazích, v pomoci druhým
- žádoucí je i překonání jednostranné orientace na vnější úspěchy!!!

Otestuj si nabyté poznatky v příběhu staršího muže vzpomínajícího na svou střední dospělost:

Když mi bylo pětatřicet let, začal jsem pociťovat, že se u mě dostavuje Projevovalo se to tak, že se mě stále zmocňovaly pocity, že jsem se ocitl v půli svého života a častěji jsem přemýšlel, jak naplním tu druhou půli. Potýkal jsem se s tím několik měsíců. Můj lékař mi sdělil, že se těchto pocitů zbavím, když najdu smysl v Také mě varoval před jednostrannou orientací na Dále jsem si všiml při pohledu do zrcadla, že se mění můj fyzický vzhled. To se projevovalo např. Ale mírné změny jsem pozoroval i u své ženy. Nepatrně ji klesala a Říkal jsem si: Kde se to jen zastaví, pokud se to zastaví? Ona to ale na rozdíl ode mne zastavila. Začala aktivně

Otestuj si nabyté poznatky v příběhu staršího muže vzpomínajícího na svou střední dospělost:

Co se týkalo našeho intimního života, tak u něj došlo také k omezení. U mě to bylo dáno bezesporu a u mé ženy.....

Možná to vedlo k tomu, že jsem v práci začal pokukovat po mladších ženách, zvláště sekretářka Pivoňková se mi jevila jako vrchol dokonalosti, a že jí sem někdo vrhl z jiného světa. Cítil jsem, že i já se jí líbím. Dnes si gratuluju, že jsem tu krizi ustál. Jen sotva si dokážu představit, jak mi vaří, pere, uklízí, poslouchá mé nářky a stížnosti na problémy v práci či mé zdravotní problémy. A taky jsem si uvědomil, že vše, co jsem v životě dokázal, bylo díky péči a podpoře mé ženy. A teď je nejvyšší čas jí to splácet. Je upoutána na lůžko a potřebuje mou pomoc. Není to jednoduché, ale oba cítíme, že jsme si bliž než kdy předtím.

Zdroje:



- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1284-9
- KOL.AUTORŮ:Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5