

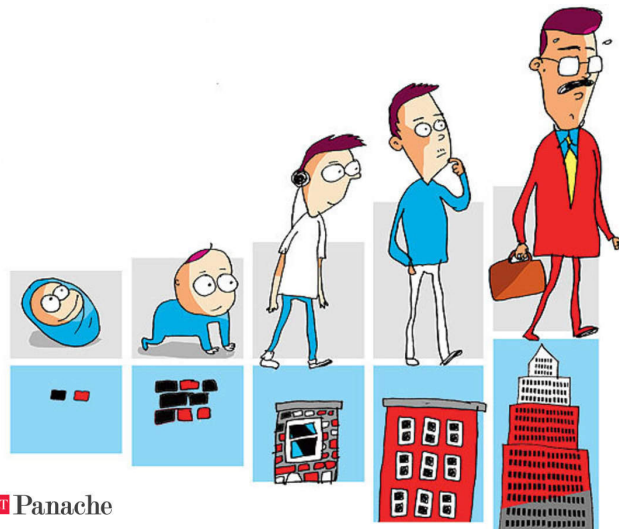
Aikuisuus ja vanhuus

+

AIKUINEN NAINEN,
Sä HETKESTÄ NAUTI,
ETTEI VAAN ISKE SE
TANTTATAUTI.
ELÄMÄÄ AHMI,
RIEMUITSE OLOSTA,
ILON ANNA PURSUTA
JOKA KOLOSTA !!



Elämänkaari



1. Piirrä jatkoa omalle elämänkaarelle **viikoksi** vuotta.

2. Mieti, millainen suora, viiva tai kaari kuvaaisi tulevaisuuttasi parhaiten.

3. Kirjoita siihen tärkeimmät käännekohtat ja tapahtumat (tai hahmottele kaksi eri mahdollista versiota) tulevasta elämäkulustasi.

4. Voit käyttää värejä ja symboleita kuvaamaan tapahtumia ja tunteuksiasi.



Väittämiä aikuisuudesta

- 1. Aikuisten elämä on tylsää.
- 2. Aikuiset eivät enää koe suuria tunteita.
- 3. Aikuisuus on elämän parasta aikaa.
- 4. Ihminen on aikuinen, kun hän on taloudellisesti itsenäinen.
- 5. 20-vuotiaat ovat aikuisia.
- 6. 30-vuotiaat ovat aikuisia.
- 7. Sinkkuna eläminen on tarkoituksella valittu elämäntyyli.
- 8. Aikuiset etsivät kumppanikseen ihmisen, jonka muistuttaa hänen omaa äitiään tai isäänsä.



Vastaa s. 185-189 & sarjan perusteella

1. Miten nuori aikuisuus poikkeaa nuoruudesta?
2. Entä miten se poikkeaa aikuisuudesta?
3. Mitkä ovat nuorelle aikuisuudelle tyypillisiä piirteitä?
4. Mitkä asiat näyttävät kiinnostavan nuoria aikuisia?
5. Nuori aikuisuus elämänvaiheena on pidentynyt. Mitkä tekijät voivat olla siihen syynä?
6. Mitä itse odotat nuorelta aikuisuudelta?

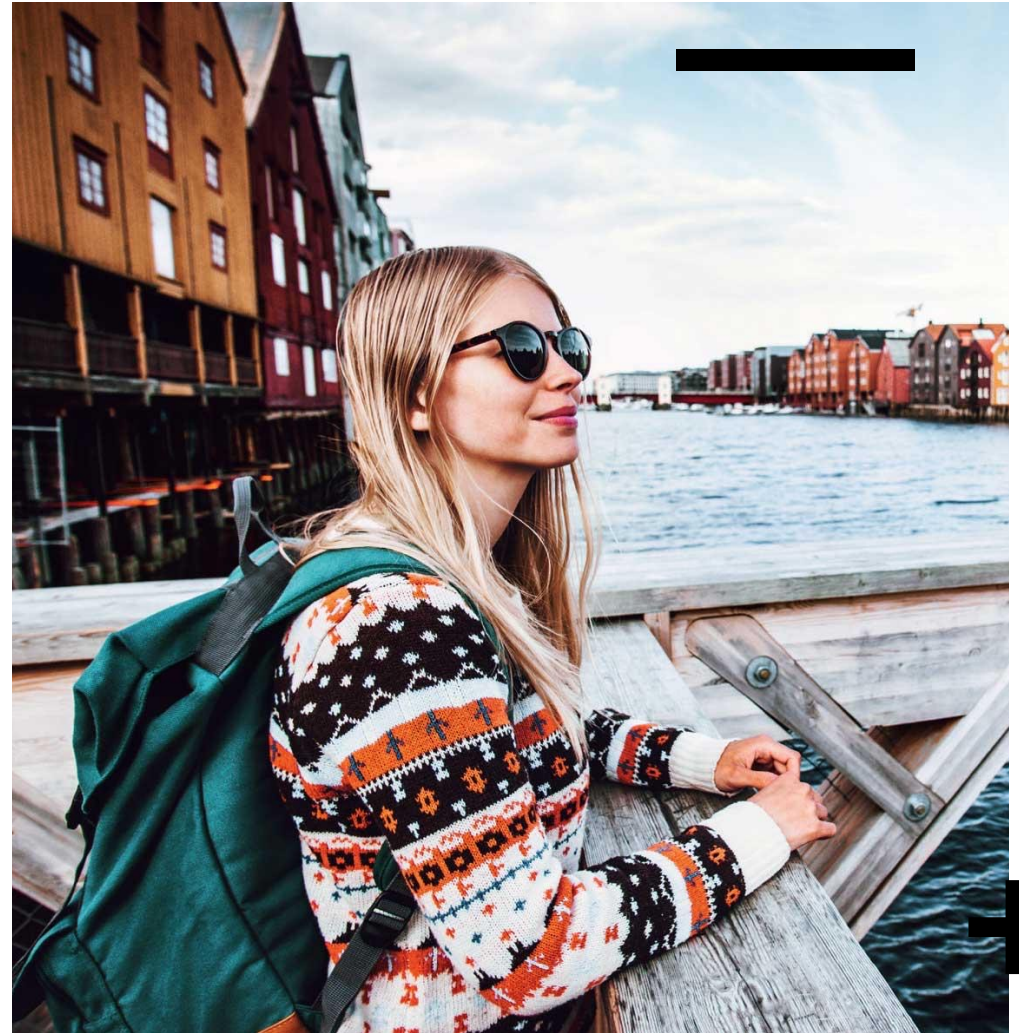


<https://areena.yle.fi/1-4655342>

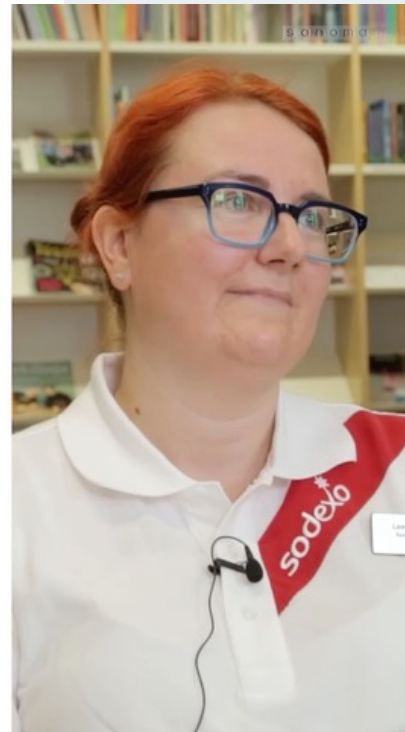


Poimi seuraavasta listasta mielestäsi
tyypillisiä nuoren aikuisen elämään
liittyviä asioita. Perustele valintasi.

- Perheen perustaminen
- Poliitikassa toimiminen
- Seurusteleminen
- Valmis identiteetti
- Uravalinta
- Opiskeleminen
- Kapinointi vanhempia vastaan
- Sairastelu
- Lapsettomuus
- Kaverit perhettä tärkeämpiä



Siirtymä aikuisuuteen?

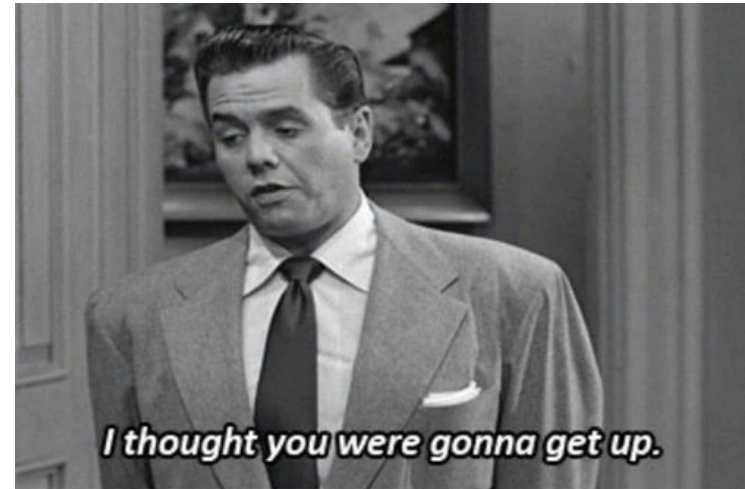


- 1. Missä aikuisuuden vaiheessa haastateltavat ovat?
- 2. Minkälaiset asiat vaikuttavat olevan heidän elämässään merkityksellisiä ja keskeisiä?
- 3. Siirtymä aikuisuuteen sijoittuu länsimaissa ikävuosien 20–30 väliin. Millaiset muutokset ovat olleet haastateltujen kehityksessä keskeisiä aikuisuuteen siirryttäessä? Mikä heidän elämässään on muuttunut?
- 4. Pohdi, heijastavatko videolla haastateltujen aikuisten vastaukset kyseiseen ikävaiheeseen liittyviä tyypillisiä kehityksellisiä tapahtumia



Aikuisuus

- voidaan jaotella erilaisiin osiin (esim. varhaisaikuisuus, keski-ikä ...)
- jokaiseen vaiheeseen kuuluu omanlaisiaan rooleja (esim. työ, vanhemmuus) ja kehityskriisejä
- pysyvyyden korostuminen esim. psykososiaalisessa kehityksessä ei tarkoita pysähtyneisyyttä – muutostakin tapahtuu!



Vanhemmuus

<https://youtu.be/CBnGV534C1s>

- Vanhemman toiminta lastaan kohtaan tilanteessa on hyväksyttävää.
- Vanhemman toiminta lastaan kohtaan tilanteessa on ymmärrettävää.
- Vanhempi ajattelee tilanteessa lastensa parasta.

<https://youtu.be/mP4dtj381kU>

- Vanhempien toiminta lastaan kohtaan tilanteessa on hyväksyttävää.
- Vanhempien toiminta lastaan kohtaan tilanteessa on ymmärrettävää.
- Vanhempien täytyy keskittyä ainoastaan lapsiinsa ollessaan heidän kanssaan.



Fyysiset ja kognitiiviset muutokset



Metabolinen oireyhtymä on yleinen suomalaisilla. Se altistaa erilaisille sairauksille.

- Keski-ikäen loppupuolella alkaa kognitiivisten kykyjen (esim. havaitseminen, muisti, tarkkaavaisuus) hidas heikkeneminen.
- Toisaalta kiteytynyt älykkyys huipussaan: ongelmien ratkaisu tiedon perusteella.
- Ihmisten välillä vaihtelua ns. **kognitiivisessa reservissä**: aivojen vaihteleva kyky selvitä niihin kohdistuneista vaurioista
 - Aivot edelleen plastiset!
 - Monipuolinen aktiivisuus hidastaa rappeutumista



AIKUISUUDEN KEHITYS- JA IKÄKRIISIT?





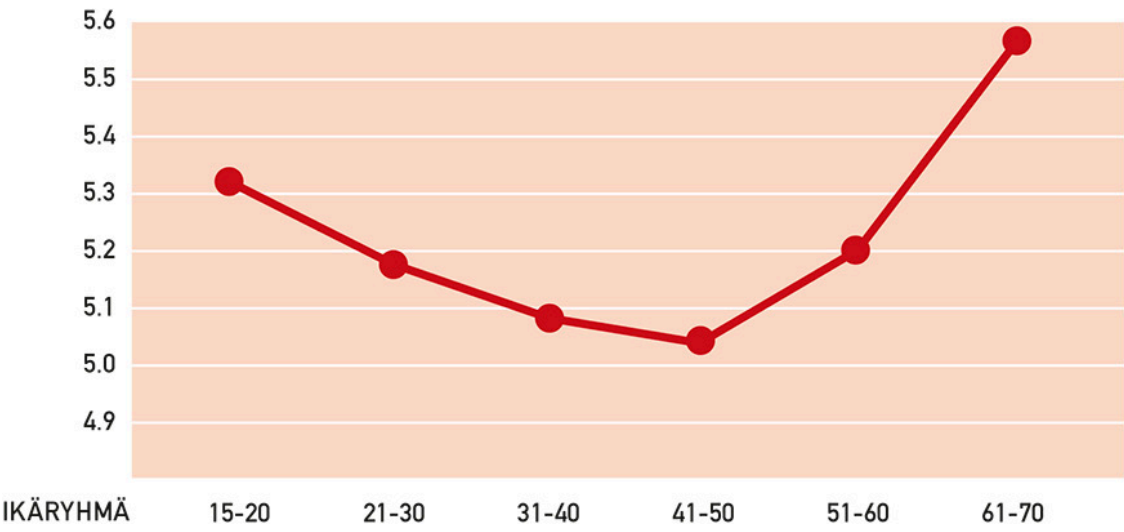
– [Four siblings photographed every year forty years](#)

– Brownin sisaruksia kuvattiin kerran vuodessa 40 vuoden ajan. Mitä ajatuksia kuvasarja herättää?



Tärkeät
asiat eri
ikävaiheissa

Tyytyväisyys omaan
elämään



harrastukset ja aktiviteetit

motoriikka
ja fysiikka

psyhykkinen
puoli



sosiaaliset
suhteet

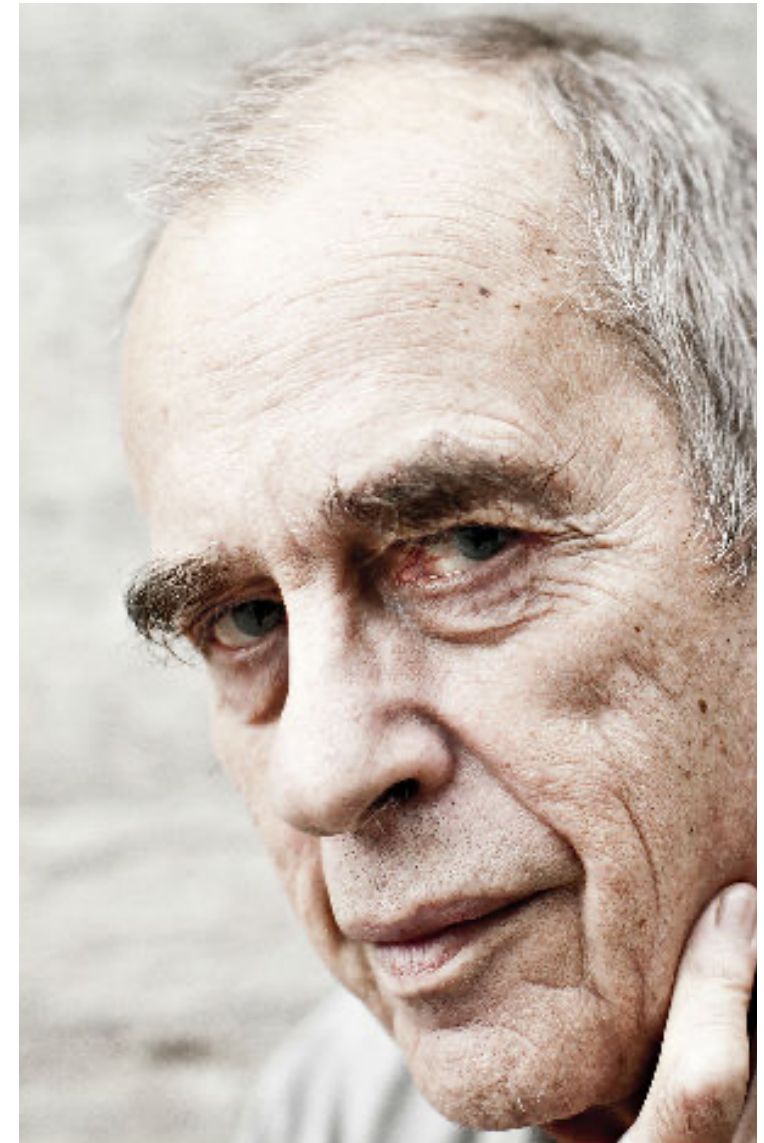
Millaisia ominaisuuksia liität vanhuuteen?



Näkökulmia vanhuuteen

- Vanhustyön professori: vanhuus ei ole elämän päättymistä vaan sen täyttymistä
<https://www.hs.fi/m/sanomapro/a1461128470135?noredirect=true>
- Ikääntyvällä on oikeus lakata opettelemasta uutta, sanoo 82-vuotias sosiaalipsykologi Antti Eskola
<https://www.hs.fi/m/sanomapro/a1472012581824?noredirect=true>
- Mitä hyötyä minusta enää on? 83-vuotias Jörn Donner pohtii vanhan ihmisen arvoa
<https://www.hs.fi/m/sanomapro/a1466565697680?noredirect=true>

-> Tutustukaa artikkeleihin kolmen hengen ryhmässä. Jokainen esittelee yhden artikkelin. Millaisena vanhuus kuvataan? Mitä samaa ja mitä erilaista eri artikkelien välillä on?





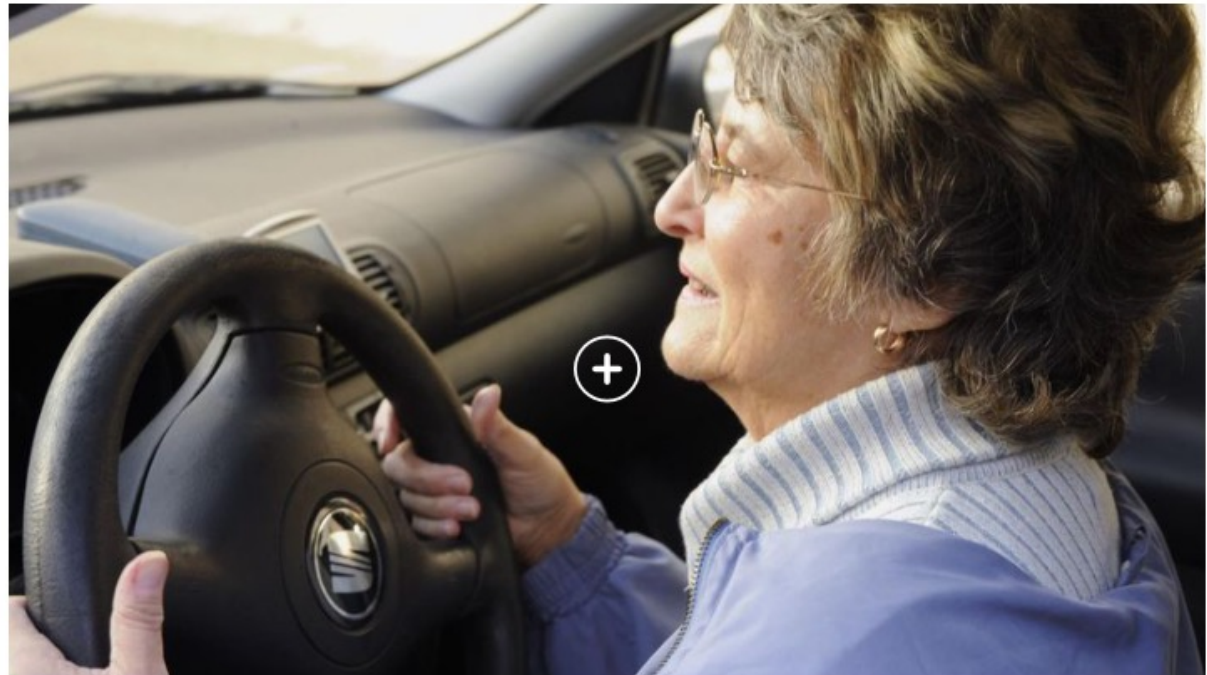
Ikääntyminen

- Kokemus hyvästä vanhenemisesta on yksilöllinen.
- Keskimäärin yksilön kokema onnellisuus lisääntyy iän karttuessa.
- Temperamentti suhteellisen pysyvä:
 - Yleinen aktiivisuus laskee 60 ikävuoden jälkeen.
 - Maltillisuus lisääntyy.
 - Sosiaalisuudessa on hidasta vähenemistä.
- Ikääntymiseen vaikuttavat perimä ja yksilön kehityshistoria.



Iäkkään terveys tarkastetaan ajokorttia uusiessa – nämä asiat syynissä

STUDIO55.FI > TERVEYS | JULKAISTU 19.01.2016 06:14



Ajokortin uusiminen tulee viimeistään ajankohtaiseksi 70-vuotispäivien lähestyessä. Kuvituskuva.

Lehtikuva

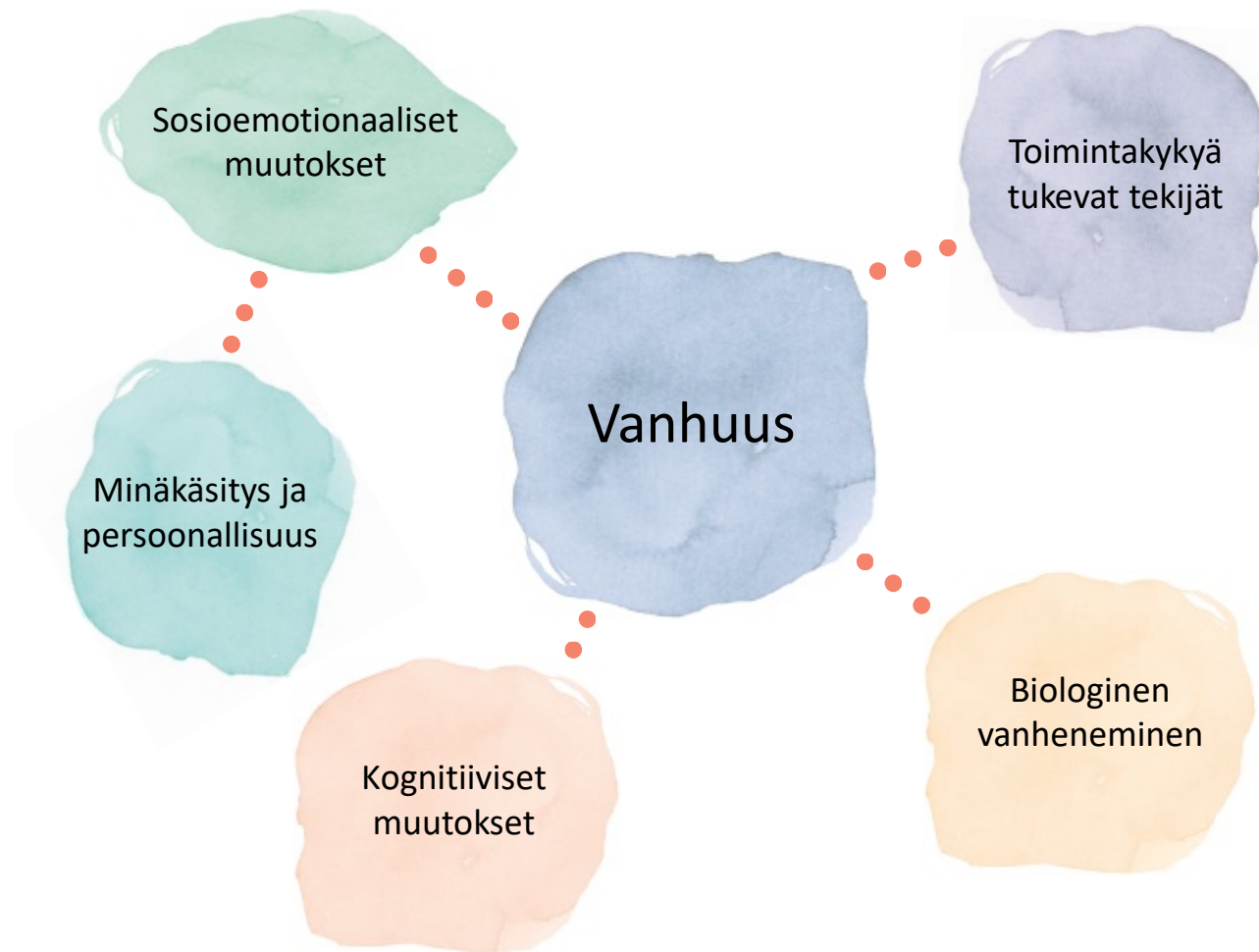
<https://www.studio55.fi/terveys/article/iakkaan-terveys-tarkastetaan-ajokorttia-uusiessa-naita-asioita-tutkitaan/5034294>





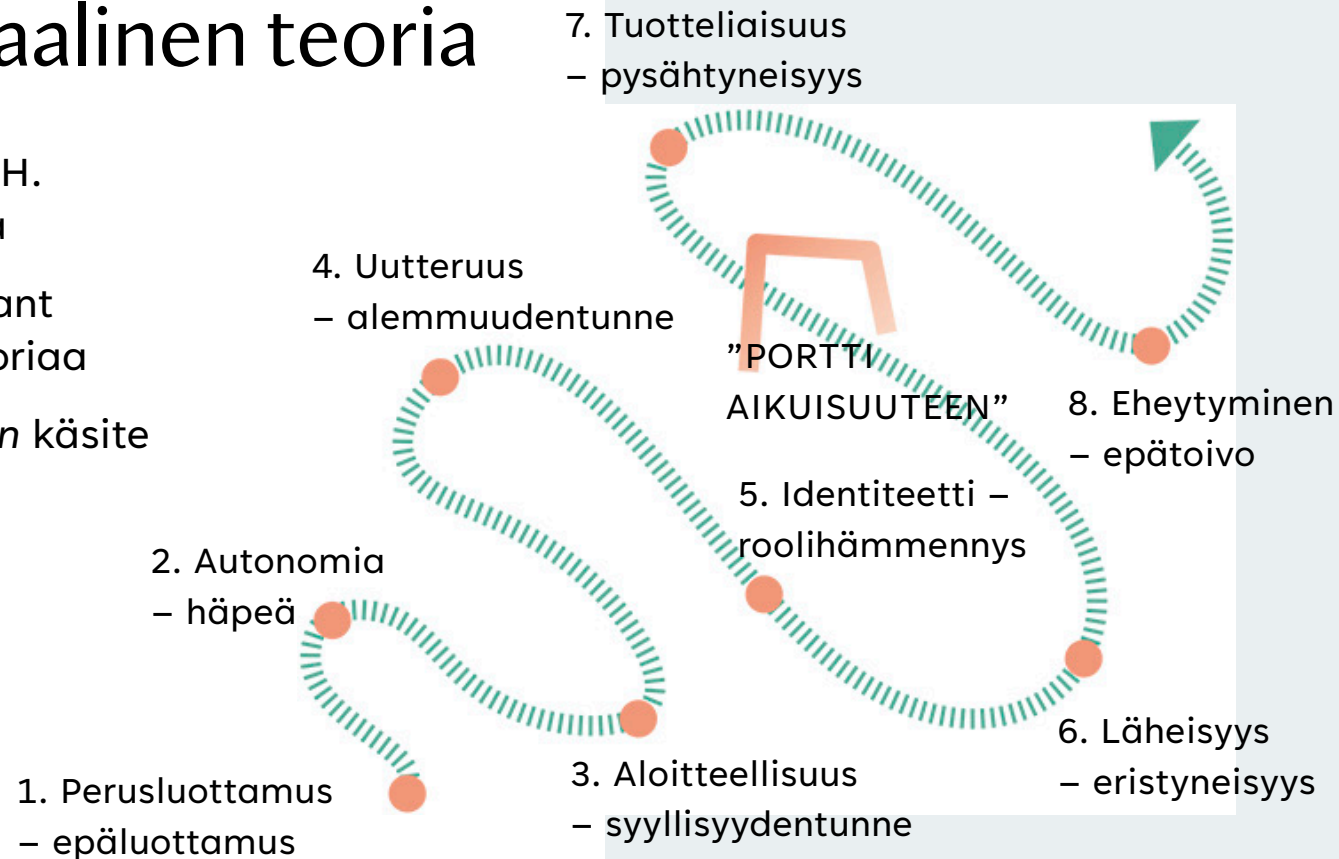
Vanhuuteen liittyviä muutoksia

- Biologinen vanheneminen geneettisesti ohjattua
- Kognitiiviset muutokset muistitoiminnoissa ja oppimisessa
- Sosioemotionaalisia haasteita mm. isovanhemmuus, leskeys, eläkeläisyys
- Elämän rajallisuus



Psykososiaalinen teoria

- Alun perin Erik H. Eriksonin teoria
- George E. Vaillant tarkentanut teoriaa
- *Kehitystehtävän* käsite



Kertaus

Olet tullut kehityspsykologian kansainväliseen seminaariin, jossa on eri ikävaiheiden asiantuntijoita. Sattumalta antoisan päivän päätteeksi olet päätynyt pöytään, jossa on koolla eri ikäkausien huippututkijoita, sinä olet yksi heistä.

Joku heittää ilmaan kysymyksen siitä, mikä mahtaa olla ihmisen elämässä merkittävin kehitysvaihe. Kysymys on kiinnostava, sillä teistä kukin on vahvasti sitä mieltä, että oma tutkimusaihe ja ikävaihe on kaikista merkittävin. Nyt pöydän ääressä alkaakin innokas ja hyvin perusteltu keskustelu...

- Jakaantukaa 5 hengen ryhmiin.
- Kukin ryhmäläinen ottaa yhden kehitysvaiheen vastuulleen:
 - vauvaikä (0–1-vuotias)
 - leikki-ikä (2–6-vuotias)
 - kouluikä (7–11-vuotias)
 - nuoruusikä (12–18-vuotias)
 - nuori aikuisuus (19–25-vuotias).
- Kokoa omasta kehitysvaiheesta keskeisiä käsitteitä, teorioita ja piirteitä.
- Valmistaudu perustelemaan ikävaihettasi ihmisen kehityksen kannalta tärkeimpänä.
- Kun kukin on koonnut keskeiset muistiinpanot, ryhmä kokoontuu yhteen.

