

PSYCHOLOGIE TŘETÍHO VĚKU



Člověk se v rámci svých životních rolí dostává ze stádia pracujícího člověka a rodiče, kdy svůj čas rozděloval mnohdy disproporcionálně mezi svoji kariéru, péči o děti a koníčky, do stádia pozdní dospělosti, kdy má více času sám na sebe. V tomto období se lidem dějí stejné věci, jako v obdobích jiných, některé situace se ale objevují častěji, jako např. vážné onemocnění, smrt blízkého člověka, odchod dětí z rodiny, narození vnoučat. Cyklus se věnuje tématům, která by mohla posluchačům pomoci se v nových situacích snadněji orientovat.

Vedoucí kurzu:
Mgr. Jana Mikšovská,
Academia Rerum Civilium –
Vysoká škola politických a společenských věd,
Kutná Hora

Obsah kurzu Psychologie třetího věku:

1. setkání –

Název přednášky: Mezigenerační vztahy

Anotace obsahu přednášky: Vztahy mezi generacemi je často zmiňované téma, ale jako u jiných vztahů i u vztahů mezi generacemi záleží v konkrétních případech spíše na jednotlivcích více než na generalizovaném pohledu. Ten může danému vztahu spíše ublížit. O nejčastějších zabijácích vztahů mezi lidmi různých generací bude 1. přednáška cyklu.

2. setkání –

Název přednášky: Prarodičovství

Anotace obsahu přednášky: Není babička jako babička, není dědeček jako dědeček. Roli babičky a dědečka máme vtisknutou někde v podvědomí. Ne každý ji ale vnímá stejně. Posluchači se seznámí s několika typy prarodičovských rolí a budou si moci zodpovědět otázku, ke kterému patří oni sami.

3. setkání –

Název přednášky: Konflikt jako destabilizující prvek systému

Anotace obsahu přednášky: Přednáška představí konflikt jako proces, v němž hrají důležitou roli emoce. Konflikt má různé fáze a příčiny. Jejich rozeznání je důležité k tomu, aby byl člověk schopen zabránit vzniku konfliktu, nebo alespoň jeho eskalaci. Umění zvládnout konflikt patří k dovednostem hodícím se v každém věku.

4. setkání –

Název přednášky: Konflikt jako zdroj poučení

Anotace obsahu přednášky: Pokud se konflikt nepodaří včas zastavit a proběhnou všechny jeho fáze, je důležité po jeho skončení průběh zanalyzovat a poučit se, jak postupovat příště, aby devastující účinky, pokud se objevily, nebyly tak ničivé. Posluchači se též dozvědí, proč se některé konflikty stále opakují a vypadá to, že není z tohoto kolotoče žádné východisko.

5. setkání –

Název přednášky: Způsoby komunikace, které nám pomohou uhájit si svůj prostor

Anotace obsahu přednášky: Mluvit umíme všichni, ale mluvit tak, abychom druhým sdělili, jaké jsou naše potřeby, to už není tak jednoduché. Lidé se mnohdy domnívají, že by druzí měli vědět, co potřebujeme nebo co nám vadí. Ale není tomu tak. Pokud si o konkrétní věc neřekneme, tak ji zpravidla nedostaneme. Možné je ale i to, že i když si řekneme, tak ji také nedostaneme, ale pravděpodobnost už je mnohem větší...

6. setkání –

Název přednášky: Život ohrožující onemocnění

Anotace obsahu přednášky: Zjištění, že my nebo někdo z našich blízkých je vážně nemocem nás zasáhne na mnoha úrovních, z hlediska psychologie nás bude zajímat zejména emoční reakce. Nemoc jedince zasáhne celé sociální prostředí a reakce jednotlivých jeho členů mohou být rozdílné. Vypořádat se s takovou situací není jednoduché, ale existují postupy, které mohou pomoci.

7. setkání –

Název přednášky: Ztráta blízkého člověka

Anotace obsahu přednášky: Ztráta blízkého člověka představuje velké emoční zranění. Reakce na ztrátu blízkého člověka prochází různými etapami. Je užitečné tyto etapy znát. Truchlící člověk si tak nemusí klást otázky, zda se chová přiměřeně k dané situaci, pokud si vůbec je schopen ve svém stavu takové otázky klást. Ještě důležitější je, aby o těchto etapách něco věděli lidé v okolí truchlícího.

8. setkání –

Název přednášky: Rituály

Anotace obsahu přednášky: Mají v našem životě místo rituály? Ukazuje se, že ano. Přesto dnes patří rituály ke kontroverzním tématům. Nakonec i jejich "popírači" nahradí staré rituály rituály novými v domnění, že se rituálů zbavili. Posluchači se dozvědí, kdy a k čemu nám rituály slouží.

9. setkání –

Název přednášky: Syndrom prázdného hnízda

Anotace obsahu přednášky: Z hlediska vývojové psychologie představuje odchod dětí z domova v životě člověka jednoznačný mezník. Znamená zásadní a kvalitativní změnu dosavadního způsobu života, a to přejít z jednoho vývojového stádia, kdy měl s dětmi asymetrický vztah, do stádia druhého a se svými dětmi nalézt nový, již symetricky dospělý vztah, kdy už není potřeba o ně tolik pečovat, ale spíše jim dopřát svobodu, soukromí a prostor.

10. setkání –

Název přednášky: Deprese

Anotace obsahu přednášky: Odhaduje se, že až dvacet procent obyvatel zažije alespoň jednou v životě hlubokou depresi. Deprese se týká všech věkových skupin, seniory nevyjímaje.

Mezi příznaky deprese patří úzkostná nálada, neschopnost se radovat, pocit prázdnoty, negativní hodnocení sebe sama a chmurné hodnocení světa i bezprostředního okolí, pocity beznaděje a pesimismus, ztráta smyslu života, ztráta zájmu o koníčky a záliby, neprožívání radosti, celkový pokles energie, vyčerpanost, malátnost atd.

Nerozpoznaná deprese se prohlubuje, člověk přestává být schopen pracovat, později už nezvládá ani běžné činnosti, např. hygienu, a celý den zůstává v posteli, proto je důležité rozpoznat první příznaky deprese a na ně reagovat včas.