

ARENGUPSÜHHOLOOGIA

Täiskasvanu

Varane täiskasvanuiga (20-40-45ea)

KUNI 25 eluaastani:

- Tehakse algust karjääriga, abielu ja perekonnaga
- Füüsilise tervise tipp
- Kõrgeimad reproduktiivsuse võimed

Peale 40 ea

- Naistel algab menopaus
- Hüppeliselt suureneb haigestumine erinevatesse haigustesse
- Meeste spermaproduksioon ning orgasmide sagedus alanevad
- Füüsiline jõud alaneb

ARENGUPSÜHHOLOGIA

Levinsoni 6 perioodi (uuring teostati meeste seas)

1. Üleminekuperiood- lapsest saab täiskasvanu. Oma perekonnast lahkumine, astumine täiskasvanute maailma.
2. "UNELM"- minu elu saab olema kui film.
3. Rahunemisperiood (30ndad)- arenetakse ja töötatakse oma isikliku tulevikunägemuse suunas
4. Oma elu küsimärgi alla panemine(40-45).

Saadakse aru, et elu on lõplik. Küsimused oma möödunud saavutuste kohta???

4. KESKEAKRIIS - märgatakse füüsilise vananemise märke ning saadakse aru, et karjäär ei progresseeru enam märgatavalt
5. Viiekümnnendad- muututakse teiste suhtes tolerantsemaks ning vähem muretsevaks probleemide kohta, mis neid varem häirisid.

ARENGUPSÜHHOOGIA

NB!

**Naistel toimuvad suured muutused
30ndates ja meestel 40ndates.**

ARENGUPSÜHHOOGIA

- Sotsiaalne kell (Neugarten 1979)

... Psühholoogiline ajaühik, mis näitab peamisi verstaposte täiskasvanu elus.

Kooli lõpetamine-Töö leidmine-Abiellumine-Lapse sünd-Töökohtade vahetus-Vanavanemateks saamine

NB! Naised, kes järgisid kas perekondlikke või karjäärimumstreid, näitasid üles positiivsust ka hilisemas eas. Sotsiaalse kella mustri mittejärgmine tõi aga vanemas eas kaasa negativismi.

NB! TÄHTIS ON SOTSIAALSE KELLA JÄRGIMINE!!

ARENGUPSÜHHOLOGIA

SURMAGA SILMITSI SEISMINE – MA HAKKAN SUREMA?!

1. EITUS – Seistakse vastu mõttele, et ollakse suremas, isegi siis, kui neile seda öeldakse.
2. VIHA-peamiselt nende peale, kes on terved, med personali peale, vihased jumala peale. "MIKS MINA?"
3. TINGIMINE – püütakse mõelda surma edasilükkamise teedest. Kui ma vaid näeksin, oma lapselapse sündi, siis võin surra jne. NB! Suhtesse tuuakse tihti jumal, alternatiivmedistiin jne...
4. DEPRESSIOON – saadakse aru, et tingimine on kasutu, mistõttu langetakse masendusse. Kübler-Ross on öelnud, et sel astmel tuntakse "ettevalmistavat südamevalu"
5. OMAKSVÕTT – ollakse mittekommunikatiivsed ja mittemotsionaalsed; jääb mulje, et ollakse sõlmitud rahu, oodatakse surma ilma vimmata.



ARENGUPSÜHHOLOGIA

LEIN Täiskasvanueas

4 etappi:

1. Šokk
2. Depressioon
3. Vabanemisfaas
4. Uus identiteet

ARENGUPSÜHHOLOGIA

- ŠOKK

... Eitus, uskumatus.

Kestab tavaliselt mõni päev kuni nädal.

Halvimatel juhtudel võib venida kuude pikkuseks.

LEIN

Depressioon

Nutt, viha, igatsus surnud inimese järele, soov, et ta tagasi tuleks.

MAGAMATUS!!

Perioodi tipp kestab viiest päevast viie nädalani

Raskematel juhtudel võib kesta aastaid.

LEIN

3. ELUTÜKKIDE KOKKUKORJAMINE –

Hakatakse vabastama end sidemetest, mis ühendasid neid lahkunuga.

Pöördutakse teiste poole, hakatakse taas suhtlema.

LEIN

4. UUS IDENTITEET

... Ehitatakse uus inimene, kes ei ole seotud kaotatud armastusega.

Luuakse uued suhted, võidakse jõuda paremale iseenele mõistmisele.

LASTE LEIN

- **Lein on normaalne kaotusele järgnev reaktsioon ning osa elust.** Leina on raske kanda , seda tuleb teha üksinda.
- Toetuses on olulised sõbrad ja lähedased. Mõnikord on vajalik professionaalide abi.
- Inimesed leinavad kõik erinevalt sõltuvalt kaotuse iseloomust ning suhetest lahkunuga, kaotuse ajalistest kriteeriumitest ja põhjustest, varasematest sarnastest kogemustest ning oskusest olukorraga leppida, samuti sõltub lein kättesaadavast toetussüsteemist.

LASTE LEIN

- Lapsed, kelle perekonnas keegi sureb või lapsed, kes satuvad suurde õnnetusse või katstroofi, reageerivad nendele sündmustele jõulisemalt ja kauem, kui lapsevanemad, õpetajad ja teised täiskasvanud teavad.
- Tihti ei mõisteta laste valu sügavust ja lapsed sageli ei räägi oma kogemustest täiskasvanutele. Põhjuseid selleks võib olla mitmeid:
- täiskasvanud pereliikmed on ise leinas ja neil puudub energia lapsega rääkimiseks ja teda toetamiseks;
- lapse lein avaldub erinevalt täiskasvanu omast, mistõttu tema seisundist ei osata aru saada;
- lapsed soovivad täiskasvanuid säästa, mistõttu ei räägi ja püüavad üksi toime tulla. Nad õpivad kiiresti hoolitsema inimeste eest, kes peaks tagama nende põhilise turvatunde.

LASTE LEIN

- **Mida laps vajab, et end hästi tunda?**
- **järjepidevust** – laps tahab, et kõik asjad oleks endised;
- **selgust** – laps tahab aru saada, mis tema ümber toimub;
- **iseenda mõistmist** – arusaamist oma tunnetest;
- **järelemõtlemise ja valjusti väljendamise võimalust.**

Surma puhul saab see kõik rikutud.

LASTE LEIN

- Ainuüksi aeg leina puhul ei tervenda. **Worden**'i arvates on **leina neli ülesannet** järgnevad:
- Mõista ja aktsepteerida, et kaotus on tõsiasi
- Kogeda leinaga seotud emotsioone, elada läbi leinavalu, anda voli oma tunnetele
- Kohaneda eluga ilma lahkunud isikuta, taluda tühjust
- Leida uus suhe lahkunu ja enda vahel ning elu edasi elada

LASTE LEIN

Lapse lein oleneb:

- **vanusest, seoses sellega ka erinevast arusaamisest surmast;**
- **küpsusest;**
- **soost – tüdrukud väljendavad rohkem kurbust, on rohkem hirmul ja ängistatud, tahavad rääkida, et mäletada, otsivad abi, poisid tõmbuvad enam endasse, rohkem esineb neil vihareaktsioone ja käitumisprobleeme, nad püüavad vältida, lahendusi leiavad tegevuses;**
- **varasematest kogemustest;**
- **isiksusest, võimest kogemust läbi töötada;**
- **lahkunust ja lapse suhtest temaga.**



LASTE LEIN

Laste lein on "triibuline", s.t.
leinaperioodid vahelduvad mängu-
ja rõõmuperioodidega.

LASTE LEIN

Laste leina- ja kriisireaktsioonid on järgnevad:

- ängistus ja haavatavus – pimeduse-, üksinduse-, suletud uste hirm, hirm kaotada teist vanemat;
- elavad mälestused – kriitilistes olukordades salvestuvad mälestused ja aistingud võivad muutuda piinavateks mälopiltideks, mis ilmnevad enam õhtuti;
- lein, kurbus ja igatsus – mõttetuse ja tühjuse tunne;
- unehäired – uinumisraskused, hirmuunenäod, pidev väsimus;
- ärrituvus, raev – võib avalduda näiteks vahetundides;
- võlatunne, enesesüüdistused, häbi;
- probleemid koolis – tulenevad kontsentratsiooniraskustest või motivatsiooni- langusest (“Milleks õppida, kui nahunii tuleb surm?”);
- kehalised sümptomid – mitmesugused valud : pea- kõhu-, südamepiirkonna ja muud valud, iiveldus, oksendamine, öine voodimärgamine jm.;
- probleemid kaaslastega suhtlemisel – üksindustunne, teised näivad lapsikud, kergesti ärrituvus ja vihastumine;
- muutused iseloomus – enesestõmbumine või väljaelamine;
- pessimism tuleviku suhtes – tulevik muutub lühikeseks;

LASTE LEIN

Mõned nõuanded lapsevanematele:

- **oluline on avatud ja aus suhtlemine**
- **vältige segadust - ärge valetage, ärge vältige tõde, püüdes nii last säästa. Laps võib sel moel veelgi enam haiget saada**
- **aidake lapsel mõista**
- **muutke tema kaotus tõeliseks**
- **säilitage igapäevane rutiin, see aitab hoida korrapära surmajuhtumi läbi ebaturvaliseks muutunud maailmas**
- **leevendage lapse hirme oma või vanemate võimaliku surma pärast**
- **leevendage lapse süütundeid**