

# Zrelosť osobnosti – základný predpoklad založenia rodiny

Založiť si manželský a rodinný život nie je jednoduché. Jediniec, ktorý tak chce urobiť, musí byť na to zrelý. Na manželský a rodinný život sa jedinec pripravuje dlhodobo, vo vlastnej rodine, ale aj pod vplyvom okolia. Postupne je formovaný a dozrieva. Ide o dlhodobý a ucelený proces.

V rámci uvedeného procesu dozrievania jedinca na manželský a rodinný život rozlišujeme tri dôležité stránky:

- Fyzická zrelosť
- Duševná zrelosť (psychická)
- Spoločenská zrelosť

**Fyzická zrelosť** – ide predovšetkým o zrelosť pohlavných orgánov a ich funkcií. Uvedená zrelosť nastupuje v súčasnosti o niečo skôr ako v minulosti, teda mladí ľudia fyzicky dozrievajú skôr, čo je vyvolané viacerými faktormi, napr. lepšia strava, strava bohatšia na vitamíny a rôzne doplnky, dobrá zdravotná starostlivosť, viac športu, lepšie životné podmienky, v ktorých dnešní mladí ľudia žijú.

Fyzické zmeny v období puberty:

## **DIEVČATÁ:**

- rast do výšky;
- rast ochlpenia na pohlavných orgánoch, nohách a v podpazuší;
- výraznejšie potenie, mastenie vlasov;
- rast prs, rozšírenie bokov, zoštíhlenie pásu;
- menštruácia;
- pokožka sa stáva mastnejšou, objavujú sa vyrážky (akné),...

## **CHLAPCI:**

- rast do výšky;
- rast ochlpenia na pohlavných orgánoch, nohách a v podpazuší;
- zväčšenie penisu a semenníkov;
- výraznejšie potenie, mastenie vlasov;
- rozšírenie ramien, rast fúzov;
- prehĺbenie hlasu, mutovanie...

Fyzické zmeny v puberte síce pripravujú jedinca najmä na reprodukčnú funkciu, t. j. mať deti, ale to neznamená, že daný jedinec je už pripravený na manželstvo, na založenie rodiny, či dokonca rodičovstvo.



Skupina sa rozdelí na menšie skupinky. Ich úlohou je napísať listy adresované poradni nejakého časopisu pre mládež. Majú v nich opísať vážne problémy, ktoré súvisia s telesným „hendikepom“, a požiadať o radu, čo sa s tým dá robiť. Keď chlapci a dievčatá napíšu svoje listy, v rámci skupín si ich vymenia a navzájom si písomne, bez toho, aby z toho mali zábavu, odpovedajú. Neskôr diskutujú, či sú s odpoveďami spokojní/é, alebo majú kritické poznámky o tom, či je dobré obrátiť sa na nejakú poradňu a kde vôbec pomoc hľadať.

Zopakujte si:

1. Vysvetlite pojem zrelá osobnosť.
2. Čo znamená fyzická zrelosť osobnosti?
3. Čo znamená duševná zrelosť osobnosti?
4. Čo znamená spoločenská zrelosť osobnosti?

Použitá literatúra:

PREVENDÁROVÁ, J., KUBÍČKOVÁ, G.: Základy rodinnej a sexuálnej výchovy. 1. vyd. 1995. SPN. Bratislava. ISBN80-08-00062-7

Fyzické a psychické zmeny v období dospievania <http://www.rodicovstvo.sk/sexedu/kap3.1.pdf>  
(citované 15.2.2016)