

2019

# Ontwikkelingspsychologie



Naam: Manon Hoffman  
Studentnummer: 0228910  
Datum: 21-10-2019  
Docent: Kirsten Albrecht

# Inhoudsopgave

Inleiding pag. 2

Ontwikkelingsaspecten pag. 3

## Ontwikkelingsfasen

De Baby: 0 tot 1 jaar: pag. 4

De Dreumes: 1 tot 2 jaar: pag. 5

De Peuter: 2 tot 4 jaar: pag. 6

Het jonge Schoolkind: 4 tot 8 jaar: pag. 7.

Het ouder Schoolkind: 8 tot 12 jaar: pag. 8

De Puber: 12 tot 17 jaar: pag. 9

De Adolescent: 17 tot 23 jaar: pag. 10

De Volwassene: 23 tot 50 jaar: pag. 11

De Jongere Oudere: 50 tot 70 jaar: pag. 12

De Oudere: 70 jaar en ouder: pag. 13

Reflectie en evaluatie: pag. 14

## Inleiding

Dit verslag is gemaakt voor het vak ontwikkelingspsychologie en gaat over de levensloop van de mens. Vanaf dat je geboren wordt tot dat je oud bent gebeuren een hoop dingen. Een mens ontwikkelt zich op meerdere gebieden. In dit verslag wordt er gesproken over 5 ontwikkelingsgebieden.

**HET GEHEIM OM  
JONG TE BLIJVEN  
IS GEZOND TE LEVEN  
LANGZAAM TE ETEN  
EN TE LIEGEN  
OVER JE LEEFTIJD**

de moeder  
van

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

**LEVEN  
IS MEERVOUD VAN  
LEF**

*Loesje*

POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM GIRO 3254768

# Ontwikkelingsaspecten

**Er zijn 5 gebieden waarop de ontwikkeling van een mens plaats vindt:**

**Lichamelijke ontwikkeling** gaat over de groei en verandering van het lichaam. Op een gegeven moment wordt je groter en sterker maar uiteindelijk neemt die kracht ook weer af naar mate je ouder wordt. Ook de gezondheid van je lichaam valt onder dit aspect.

**Motorische ontwikkeling** gaat over alles wat te maken heeft met bewegingen en het gebruik van je zintuigen. Als baby heb je bijvoorbeeld lichamelijk ondersteuning nodig terwijl je als volwassene zelf kunt gaan en staan waar je wilt.

**Cognitieve ontwikkeling** gaat over alles wat het denkvermogen betreft. Hoe ontwikkeld je brein zich. Welke manier van denken, leren en begrijpen past bij jou?

**Sociaal-emotionele ontwikkeling** gaat over de sociale omgang met een ander en over hoe je omgaat met je emoties en gevoel.

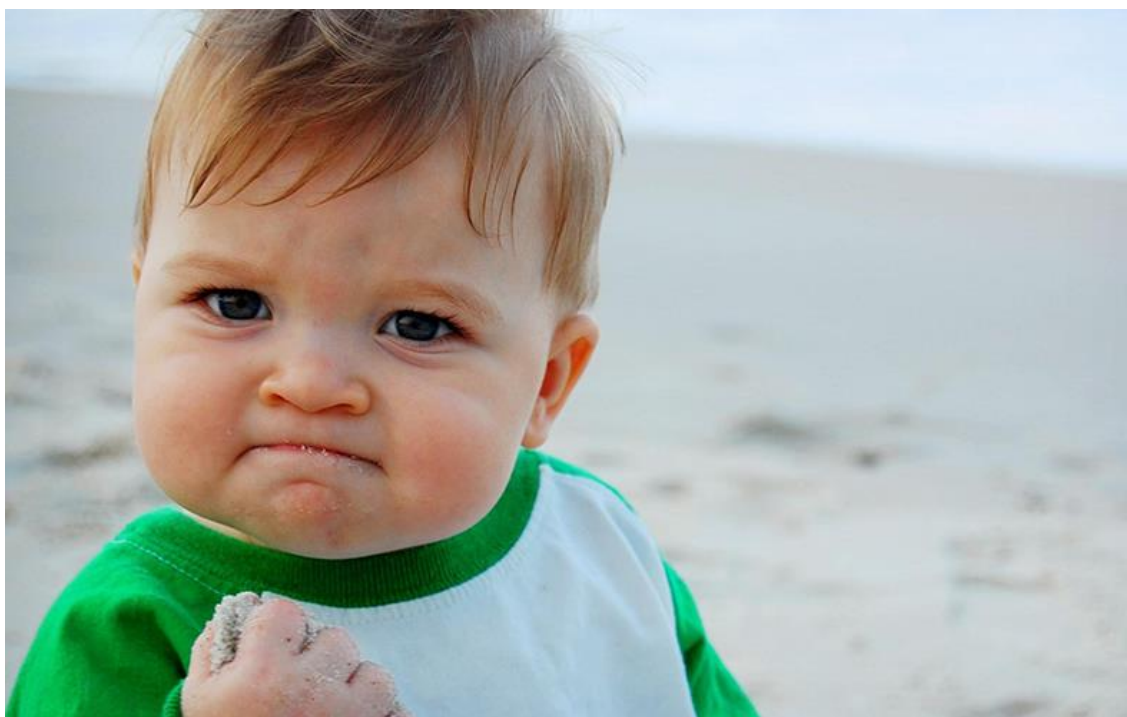
**Sensuele/Seksuele ontwikkeling** gaat over de lustbeleving en seksuele gevoelens. Tot aan de puberteit is er nog geen sprake van seksualiteit. Daarom noemen we het voor die tijd sensuele ontwikkeling.

## Ontwikkelingsfasen

<b>De baby: 0 tot 1 jaar:</b>
<b>Lichamelijke ontwikkeling:</b>
Je lichaam gebruikt slaap om te groeien en je hersens te ontwikkelen. Alle indrukken die je die dag hebt gekregen verwerk je in je slaap. Als baby krijg je veel te maken met nieuwe indrukken en als baby groei je het snelst, daarom heeft een baby veel slaap nodig.
<b>Motorische ontwikkeling:</b>
Als baby zijn je spieren nog nauwelijks ontwikkeld. Daarom heeft een baby veel ondersteuning nodig. Vooral het hoofdje van een baby is zwaar en heeft ondersteuning nodig. De motorische ontwikkeling van een baby groeit van grote bewegingen naar kleine bewegingen. Je kunt de baby meehelpen door makkelijke spelletjes te spelen. Elke baby ontwikkelt zich in zijn eigen tempo.
<b>Cognitieve ontwikkeling:</b>
Het brein van een baby ontwikkelt zich mega snel. Doordat er elke dag honderden neuroverbindingen bijkomen gaat de baby de wereld beter begrijpen. Hij leert via de zintuigen, waarbij voelen een belangrijke rol speelt. Doordat de baby ruikt, proeft en de omgeving betast leert het over de structuur, temperatuur en de vorm van een object.
<b>Sociaal-emotionele ontwikkeling:</b>
Door lichaamstaal en oogcontact met anderen leert de baby over emoties. In een veilige situatie hecht de baby zich aan de primaire verzorgers. In deze band ligt de basis voor onze sociale omgang met anderen. Hechting is bij een baby mega belangrijk, want zonder een veilige hechting is er een grote kans op een ontwikkelingsstoornis. De eenkenningsfase is de meest gevoelige fase in dit proces: alleen met de persoon die het dichtstbij staat wil de baby contact.
<b>Sensuele ontwikkeling:</b>
Bij baby's noemen we dit de orale fase, omdat baby's via de mond genot ervaren en lustgevoelens bevredigen. De aanraking is belangrijk om een baby uit te laten groeien tot een mens dat zich veilig en de moeite waard voelt.



<b>De dreumes: 1 tot 2 jaar:</b>
<b>Lichamelijke ontwikkeling:</b>
Na dat de baby enorm in de lengte is gegroeid begint nu ook de breedtegroei en neemt het gewicht toe. De ontwikkeling van de zintuigen gaat nu heel snel. Dit kun je stimuleren door te laten spelen met water, zand harde en zachte voorwerpen, licht en geluid. Ook in deze fase is slaap een essentieel onderdeel want zonder slaap geen groei. Het slaappatroon kan variëren per dreumes en per dag.
<b>Motorische ontwikkeling:</b>
Rond deze periode kan de dreumes zijn eerste stapjes gaan zetten. Er gebeurt rond deze tijd een hoop. Dingen zoals klimmen, dingen in de mond stoppen, dingen omtrekken hoort er allemaal bij. In deze fase is het belangrijk om een goede balans te vinden in het ontdekken en duidelijke grenzen te stellen.
<b>Cognitieve ontwikkeling:</b>
Door te doen leert een dreumes het meeste. Door het uitproberen leert de dreumes zichzelf en zijn omgeving beter kennen. Er is een wisselwerking tussen de zintuigen, die via een signaal in de hersenen een motorische reactie uitlokken. De Sensomotorische ontwikkeling is het leren onderscheid te maken tussen jezelf en de wereld om je heen. De dreumes leert snel, en het kan frustrerend zijn voor de dreumes dat hij al veel meer begrijpt dan dat hij kan zeggen.
<b>Sociaal-emotionele ontwikkeling:</b>
Rond deze periode komt de imitatie veel voor. Een dreumes doet alles na van wat hij van jou ziet. Je leert hem onbewust hoe de wereld 'werkt'. De dreumes is zich zeer bewust van de omgeving en leert een verschil tussen 'ik en de ander'. Hij komt erachter wat hij wel mag doen en wat niet handig is om te doen. Ook is de dreumes bezig met wat het effect is van zijn gedrag op de omgeving.
<b>Sensuele ontwikkeling:</b>
Op deze leeftijd gaat de dreumes ontdekken dat hij een geslacht heeft en hij gaat dit uitgebreid onderzoeken. Dit gedrag is normaal, alleen het is belangrijk om je dreumes te leren dat hij dit niet overal kan doen. Het lichaam is een privéterrein en het is belangrijk om dat aan hem te leren.



**De peuter: 2 tot 4 jaar:****Lichamelijke ontwikkeling:**

In deze fase ontwikkelt een peuter zijn voorkeur voor voedsel. Zijn eetlust neemt af en hij is kieskeuriger. Door nu groente en fruit te leren eten, ontwikkelt hij gezonde eetgewoontes. Het melkgebit is nu volledig ontwikkeld dus pas op met suiker. Het drinken uit een speenfles is vaak nog een favoriet, maar pas op met suikerhoudende dranken.

**Motorische ontwikkeling:**

De grove motoriek speelt een belangrijke rol in deze fase. De peuter zit vol energie en heeft ruimte nodig om zich te kunnen bewegen. Door te bewegen, spelen en sporten leert een peuter zijn eigen lichaam kennen en leert hij zijn gevoel voor evenwicht te ontwikkelen. Door te puzzelen, knutselen en te bouwen ontwikkelt een peuter zijn fijne motoriek.

**Cognitieve ontwikkeling:**

De peuter leert in deze fase met taal zijn gevoelens duidelijk te maken en met woorden en zinnen vragen te beantwoorden. De taalontwikkeling gaat in deze fase ook mega snel. We woordenschat gaat van ongeveer 250 naar 1500 woorden. Je kunt je peuter helpen door zelf correct en duidelijk te praten. Ook dingen zoals boekjes lezen en praten over onderwerpen die hij interessant vinden helpen mee aan de taalontwikkeling van je peuter.

**Sociaal-emotionele ontwikkeling:**

In deze fase kan een peuter nog weinig onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid, dit wordt magisch denken genoemd. Hij beleeft zijn werkelijkheid door zijn eigen ogen en denkt dat alle mensen het zo zien. Voorwerpen kunnen allerlei vormen gaan aannemen en spelletjes zoals de vloer is lava kan veel voorkomen. Door de levendige fantasie kan een peuter ook snel bang worden, denk bijvoorbeeld aan de 'monsters' onder zijn bed. Door mee te gaan in het spel en de monsters te verslaan help je de peuter om weer rustig te worden.

**Sensuele ontwikkeling:**

De peuter leert het gevoel van onlust van het moeten ophouden van de ontlasting en de lust van het naar de wc te kunnen gaan: De zindelijkheidstraining. Freud noemt dit de anale fase. Geef het kind waardering voor het gaan naar de wc of op het potje te hebben gezeten. Het kind heeft nog weinig controle over de ontlasting. Ook zal de peuter het verschil in het geslacht tussen jongens en meisjes gaan ontdekken.



### Het Jonge Schoolkind: 4 tot 8 jaar:

#### Lichamelijke ontwikkeling:

De spieren van het kind beginnen nog meer te groeien. De lengte groei en het gewicht worden nu aan elkaar gelijk. Hier door is het echter wel een gevoelige periode voor overgewicht. Wanneer het kind niet voldoende beweegt en een verkeerd eetpatroon heeft aangeleerd dan is het risico groot dat het voor de rest van zijn leven met overgewicht kampt. De tandjes gaan 'wisselen' en maken plaats voor het definitieve gebit.

#### Motorische ontwikkeling:

Het schoolkind heeft veel energie en vind het moeilijk om stil te zitten. Het beweegt graag en is weinig doelgericht: het stoeit, rent en klimt en springt maar door. De coördinatie van het kind verbetert zich en het kan al beter zijn evenwicht bewaren. Het kind gaat zich eleganter bewegen wat het concentratievermogen stimuleert. Als kinderen weinig actief buitenspelen kan dat de ontwikkeling belemmeren.

#### Cognitieve ontwikkeling:

De fantasie maakt steeds meer plaats voor de werkelijkheid. Het kind leert steeds meer over de oorzaak en het gevolg van zijn handelen. Ook kan het steeds beter verantwoorden wat hij doet en waarom. Het eigen denken staat nog wel centraal, dat noemen we egocentrisch. Het kind heeft hierdoor het idee dat hij zelf de oorzaak is van alle gebeurtenissen. Het kind handelt nog meer op gevoel dan op verstand. Dit is typisch voor de pre-operationele fase.

#### Sociaal-emotionele ontwikkeling:

Het school kind ontwikkeld in deze fase intensieve vriendschappen. Het kind doet anderen na om erbij te horen, dit noemen we imitatie. De groep wordt steeds belangrijker en de groepsregels, groepsgedrag en de rolverdelingen worden steeds duidelijker. Het kind weet duidelijk wat wel en niet mag en gaat hiermee experimenteren. Hierin speelt negatieve en positieve aandacht ook een grote rol.

#### Sensuele ontwikkeling:

De kinderen gaan in deze fase minder makkelijk om met bloot. Ze willen bijvoorbeeld niet meer samen in bad. Het gevoel van schaamte rondom seksualiteit maakt ook dat ze steeds meer 'vieze' woordjes gaan noemen en daarom gaan giebelen.





## Het oudere schoolkind: 8 tot 12 jaar:

### Lichamelijke ontwikkeling:

De lichaamsverhoudingen zijn in deze fase steeds meer in evenwicht. De laatste twee jaar van deze fase worden de verschillen tussen jongens en meisjes steeds groter. Meisjes zijn op deze leeftijd vaak langer en bij sommigen groeien de borsten al. de jongens krijgen steeds meer spieren en rond hun twaalfde begint er schaamhaar op hun penis te groeien. Door het aanmaken van de hormonen oestrogeen (voor meisjes) en testosteron (voor jongens) worden de geslachtskenmerken steeds duidelijker. Dit zorgt ervoor dat het lichaam zich kan voortplanten. Het kind ervaart wisselende emoties en weet niet altijd even goed hoe hiermee om te gaan. Deze fase noemen we de prepuberteit om dat deze fase de puberteit in gang zet.

### Motorische ontwikkeling:

De motoriek is uitstekend. Het spelen van computerspelletjes en sporten beïnvloedt de oog-hand coördinatie positief. Het werken, schrijven en tekenen wordt steeds nauwkeuriger. Zijn goedwerkend lichaam geeft plezier in sporten en bewegen. Het kind heeft voldoende ruimte en veiligheid nodig om optimaal te kunnen functioneren. Vooral als het kind onzeker is heeft het een veilige, positieve omgeving nodig.

### Cognitieve ontwikkeling:

In deze fase gaat het kind van concreet naar abstract denken. Abstract denken heeft te maken met de dingen die niet direct waarneembaar zijn, hierbij heb je voorstellingsvermogen nodig. Het kind kan een goed onderscheid maken tussen oorzaak en gevolg van zijn handelen. Dit noemt je de concreet-operationele fase. Hij krijgt inzicht om zichzelf op waarde te schatten en om hoe anderen hem ervaren. Dit kan een moeilijk proces zijn met kans op de ontwikkeling op een negatief of een positief zelfbeeld.

### Sociaal-emotionele ontwikkeling:

het kind wil meer privacy en zelfstandig dingen ondernemen. De aandacht voor de familie verdwijnt naar de achtergrond. Het kind leert zijn eigen meningen te vormen en wil graag geaccepteerd worden door zijn omgeving en vrienden. Ook wil het kind graag uniek zijn. In deze fase spelen idolen een belangrijke rol. Het veroveren van een plekje in de groep gaat soms ten koste van anderen en in deze leeftijdsfase komt pesten of gepest worden ook steeds meer in beeld.

### Sensuele ontwikkeling:

In deze fase komt veel fysiek contact voor. Lichamelijk contact is dan ook onlosmakelijk verbonden aan deze leeftijdsfase. Op de speelplaats wordt veel geduwd, gestoeid en misschien wel gevochten. Dit noemen we ook wel een latente fase. In deze fase komen al seksuele fantasieën voor maar dat wordt nog onderdrukt door het kind. De seksualiteit is beladen. Jongens vragen plagerig om de aandacht van de meisjes en zij reageren daar weer op door te giechelen die 'stomme' jongens, die eigenlijk wel heel interessant zijn.



<b>De puber: 12 tot 17 jaar:</b>
<b>Lichamelijke ontwikkeling:</b>
Rond hun twaalfde jaar krijgen de jongens ook een groeispurt. Waardoor ze de meisjes meestal inhalen en gemiddeld langer worden. De geslachtsontwikkeling staat nu centraal. De meiden worden voor het eerst ongesteld en zijn vanaf ongeveer hun vijftiende geslachtsrijp. De jongens ontwikkelen gezichtsbeharing en krijgen vaak rond hun 13 <sup>e</sup> 'de baard in de keel'. Door alle veranderingen kunnen de pubers zich snel onzeker voelen over hun uiterlijk en lichaam.
<b>Het pubergedrag:</b>
Het staat centraal in deze fase dat een puber zich wil losmaken uit zijn eigen gezin en dat hij een nieuwe eigen identiteit wilt opbouwen. Hij kan zich gaan afzetten tegen zijn omgeving en gaan experimenteren met nieuw gedrag. Keuzes kunnen zo overweldigend zijn dat het veel stress kan opleveren. In deze fase heeft de puber veel belang aan duidelijke grenzen en regels. Ook heeft de puber belang aan onvoorwaardelijke liefde en steun. Dit alles bij elkaar kan grote spanningen geven.
<b>Cognitieve ontwikkeling:</b>
Waar de hersenontwikkelingen in volle gang zijn neemt het aantal neurologische verbindingen enorm toe. Hierdoor kan de puber het idee krijgen dat hij alles wel begrijpt. De verhoogde zenuwactiviteit maakt de puber ook roekeloos, wispelturig en laat emoties de boventoon voeren. Veel pubers hebben moeite met plannen en prioriteiten stellen ondanks de ontwikkeling van het langetermijngeheugen. Alle ontwikkelingen kosten veel energie, waardoor er vaak veel slaap nodig is voor de puber.
<b>Sociaal-emotionele ontwikkeling:</b>
In deze fase experimenteert de puber of sommige dingen wel of niet bij hem passen. Sociale druk kan zorgen dat de puber dingen doet die hij eigenlijk niet wil doen. Ook is er vaak sprake van onvoorspelbare en brutaal gedrag waardoor er snel botsingen kunnen ontstaan met de ouders. Het is voor de puber belangrijk dat hij serieus wordt genomen.
<b>Sensuele ontwikkeling:</b>
het lichaam is volgroeid en door de hormonen wordt er een flinke nieuwsgierigheid aangewakkerd naar de andere sekse. Pubers kunnen flink verliefd zijn. De balans tussen wat hij wel en niet wil kan leiden tot ongemakkelijke situaties. Pubers experimenteren stuntelend en zenuwachtig rondom seksualiteit en ontdekken of ze homo of hetero zijn.


<b>De adolescent: 17 tot 23 jaar:</b>
<b>Lichamelijke ontwikkeling:</b>
Het lichaam is op deze leeftijd volgroeid en volwassen en werkt optimaal. Het lichaam kan prima presteren. De lichaamsbeleving van de adolescent wordt realistischer en hij leert omgaan met zijn onvolkomenheden. Op deze leeftijd is slaap ook nog heel belangrijk. Ondanks dat is de biologische klok meestal nog steeds verstoord.
<b>Motorische ontwikkeling:</b>
Motorisch is het lichaam van een adolescent op zijn top. De spierkracht en het uithoudingsvermogen zijn maximaal.
<b>Cognitieve ontwikkeling:</b>
Het ongenueanceerde zwart-wit denken van een puber maakt plaats voor maatschappelijke interesses en duidelijke statements. Hersencellen die niet meer nodig zijn sterven af en maken ruimte voor nieuwe verbindingen, wat ruimte maakt voor een breder inzicht. De adolescent kan steeds meer gebruik maken van betere denkstrategieën en is vaak overtuigt van zijn eigen mening. Op deze leeftijd is het belangrijk om je eigen weg te vinden in deze maatschappij.
<b>Sociaal-emotionele ontwikkeling:</b>
Hoewel de puber nog volop aan het onderzoeken en experimenteren was, heeft de adolescent meer te maken met de verantwoordelijkheden op zijn eigen daden en gedrag. Er wordt verwacht dat hij steeds zelfstandiger wordt en onafhankelijk is. Dat maakt het niet altijd even makkelijk en kan zelfs zorgen voor problemen bij de identiteitsontwikkeling.
<b>Seksuele ontwikkeling:</b>
In deze fase is de seksualiteit volledig ontwikkeld, en het zoeken naar een partner wordt serieus. In de relaties spelen afstoten en aantrekken een grote rol. Waar mannen meer de nadruk leggen op seksuele beleving, hechten vrouwen zich vaak meer aan intimiteit en relaties. De emoties wisselen elkaar continu af. In deze fase is de verleiding om het ouderlijk huis te verlaten en met een partner gaan samen wonen meestal groot. Hierdoor is er wel kans dat je zelfstandigheid zich onvoldoende kan ontwikkelen.



**De Volwassene: 23 tot 50 jaar:****Lichamelijke ontwikkeling:**

Rond deze leeftijd voelen mensen zich vaak energiek, krachtig en fit. Vanaf het 30<sup>e</sup> levensjaar wordt het haar bij de meeste mannen al wat dunner. De eerste grijze haren komen tevoorschijn. Even later neemt de spiermassa af en begint het vet zich meer op te hopen. Veel mannen en vrouwen doen hun best om dit verborgen te houden. Bij sommige mannen en vrouwen kan deze confrontatie leiden tot een midlifecrisis.

**Motorische ontwikkeling:**

De motorische ontwikkelingen zijn in deze fase goed ontwikkeld.

**Cognitieve ontwikkeling:**

In deze fase denkt de volwassene abstract, flexibel en complex na over ideeën en problemen. We noemen dit ook wel formeel-operationeel denken. Maar niet iedereen bereikt dit stadium. Van een volwassene wordt verwacht dat hij zelf in staat is om beslissingen te nemen en daarvoor ook de verantwoordelijkheden op zich neemt. Een volwassene is vaak geïnteresseerd in het opdoen van nieuwe vaardigheden en kennis.

**Sociaal-emotionele ontwikkeling:**

Je bent lichamelijke en volgens de wet volwassene, maar de psychische volwassenheid vraagt meestal meer tijd. Een volwassene houdt rekening met een ander, onderhoudt vriendschappen en kan een intieme relatie ingaan. De meeste volwassenen kiezen voor een vaste relatie. Er wordt bewust voor gekozen om wel of geen kinderen te krijgen. De leeftijd waarop vrouwen kinderen willen is flink gestegen. Elke volwassene doorloopt deze fase op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.

**Seksuele ontwikkeling:**

In deze fase kan een volwassene een intieme relatie ingaan. Vaak kiezen volwassenen voor een vaste relatie. De keuze om wel of geen kinderen te willen wordt steeds bewuster gemaakt.



## **De jongere oudere: 50 tot 70 jaar**

### **Lichamelijke ontwikkeling:**

De jonge oudere maakt zich steeds minder druk om het 'uiterlijk verval'. Lichamelijk zet de achteruitgang verder door. De gezondheid is belangrijk, en ondanks steken de eerste gezondheidsproblemen op. Het zicht kan minder worden en de reactiesnelheid kan afnemen. De gewrichten kunnen gaan slijten en daardoor kunnen er klachten gaan ontstaan.

### **Meno- en menopauze**

Doordat de hormoon productie afneemt, begint de overgang. In deze periode die ongeveer 15 jaar duurt, produceren bij de vrouw de eierstokken steeds minder oestrogeen en stopt de menstruatie. Dit wordt ook wel de menopauze genoemd. Bij de man neet het testoteronepeil steeds verder af dit noemen we ook wel de penopauze. De overgang kan gepaard gaan met vervelende lichamelijke en psychische problemen, zoals: hitteaanvallen, concentratieverlies, sombere gevoelens en vermoeidheid.

### **Sociaal-emotionele ontwikkeling:**

Door de voltooide carrière, het opgroeien van de kinderen, en de langdurige relatie kan een oudere twijfelen of hij goed heeft gedaan. Hij denkt na over de zin van het leven en probeert een nieuwe invulling te verzinnen. Er wordt meer tijd gemaakt voor hobby's of vrijwilligerswerk. Mocht er eventueel sprake zijn van kleinkinderen dan kan dat een hoop vreugde en voldoening geven.

### **Einde loopbaan:**

Op een gegeven moment stoppen mensen met werken. Met pensioen gaan kan voor sommige mensen lastig zijn omdat werk een deel van hun identiteit is geworden en dat sociale contacten en erkenning geeft. Aan de andere kant verheugen veel ouderen zich ook op het pensioen, ze kijken uit naar rust en vrije tijd,



**De oudere: 70 jaar en ouder:****Lichamelijke ontwikkeling:**

De lichamelijke veroudering is onvermijdelijk en duidelijk zichtbaar. Het lijf wordt stijver, de botten brozer en de spieren presteren steeds minder. Bewegen is in dit geval super belangrijk om gezond en zelfstandig te blijven. De kwaliteit van het leven blijft langer goed als je gezond blijft eten en in gezelschap bent van anderen.

**Motorische ontwikkeling:**

De motorische vaardigheden gaan steeds verder achteruit. Sommige mensen vinden het moeilijk om bijvoorbeeld een kopje vast te houden en ook de fijne motoriek gaat vaak achteruit. Veel mensen hebben uiteindelijk hulp nodig van hun partner of verzorgers.

**Cognitieve ontwikkeling:**

De snelheid van het opnemen en verwerken van informatie kan afnemen. Het leren van nieuwe dingen kan steeds moeilijker worden, ondanks dat is deze achteruitgang vaak minder dramatisch dan meeste mensen denken.

**Sociaal-emotionele ontwikkeling:**

Doordat de oudere meer vrije tijd heeft kan het tijd nemen voor dingen die hij interessant vindt. Bijvoorbeeld inzetten voor andere mensen. Door te participeren in de samenleving kun je een sociaal netwerk opbouwen. Daardoor kun je ondersteuning vinden op financiële, emotioneel of praktisch vlak. De kans dat de kinderen ver weg wonen is groot.

**Seksuele ontwikkeling:**

De seksuele activiteiten kunnen afnemen door gezondheidsklachten, opname in een instelling, of verlies van een partner. Wel gebeurt het steeds meer dat ouderen na het verliezen van hun partner opzoek gaan naar een nieuwe relatie en tot op zeer hoge leeftijd seksueel actief zijn. Het gaat dan vaak meer om het gevoel en de intimiteit dan om presteren en de lustbeleving.



## Reflectie en evaluatie

Het bezig zijn met de levensloop van de mens heeft me bewust gemaakt van waar ik nu sta. Ook geeft het mij een kijk over de gemiddelde levensloop en laat het me zien met welke fasen ik te maken heb gehad en welke fasen ik nog tegen ga komen. Als ik nadenk over het 'pad' wat de meeste mensen lopen in hun leven, motiveert het mij om door mijn eigen keuzes mijn eigen pad te gaan.

Ik ben te werk te gaan door tijdens de lessen aantekeningen te maken en goed op te letten. Ik vond de stof nog relatief makkelijk te begrijpen en goed overzichtelijk. Het belang van deze stof tot mijn toekomstige werk is het begrijpen van de gemiddelde levensloop van een mens.

