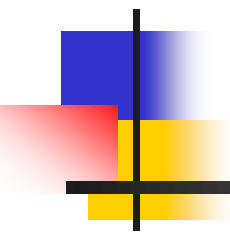


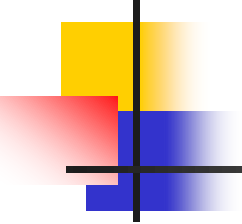
Problemy okresu dorastania



Magdalena Skrzyńska
Psycholog PSP nr 1 w Krapkowicach



Czym jest adolescencja?

- 
-
- Adolescencja to okres intensywnych przemian biologicznych, psychologicznych i społecznych człowieka, które z dzieciństwa prowadzą go w dorosłość.



Czas trwania:

od ok.10 – 20 r.ż. (u młodzieży studiującej - dłużej).

Można go podzielić na 2 fazy:

- wczesną adolescencję do ok. 16 r.ż.
- późną adolescencję od ok.16 r.ż.



Zmiany

- W tym okresie następują bardzo intensywne przemiany biologiczne, które w znaczący sposób wpływają na życie emocjonalne nastolatków, a rozpoczynają się one znacznie wcześniej niż są dostrzegane. U dziewcząt występują one ok. 2 lata wcześniej niż u chłopców, trwają krócej i są mniej nasilone.

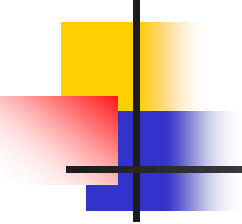


Co dzieje się w tym czasie w organizmie człowieka:

- gwałtowny wzrost poziomu hormonów płciowych:
 - u dziewcząt produkcja estrogenu wzrasta 6-krotnie w porównaniu do okresu dzieciństwa,
 - u chłopców produkcja testosteronu wzrasta aż 20-krotnie

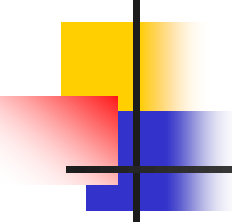


zmiany w wyglądzie zewnątrznym

- 
-
- intensywny przyrost wysokości i masy ciała, zmiana rysów twarzy, sylwetka staje się u dziewcząt bardziej kobieca, u chłopców bardziej męska, itd.



zmiany w fizjologii

- 
- pojawienie się u dziewcząt pierwszej miesiączki
 - u chłopców przejściowe polucje nocne,
 - zwiększona aktywność gruczołów łojotokowych, która prowadzi do pojawienia się trądziku i szybkiego przetłuszczania się włosów,
 - zwiększona aktywność gruczołów potowych, na skutek której występuje ostry zapach potu



Lepiej wcześniej czy później?

- Dziewczęta wcześnie dojrzewające częściej borykają się z problemami osobistymi m.in. zakłopotaniem wzrostem, sylwetką, menstruacją niż ich późno dojrzewające rówieśniczki. Mają też zwykle więcej konfliktów z rodzicami, otoczenie oczekuje od nich większej odpowiedzialności, podczas gdy społecznie i intelektualnie są jeszcze dziećmi.
- Dziewczęta późno dojrzewające mają bardziej pozytywne wyobrażenie na temat własnego ciała i wyższą samoocenę.



Lepiej wcześniej czy później?

- Wcześnie dojrzewający chłopcy są bardziej pewni siebie, swobodni i aktywni. Może to jednak wywoływać u nich problemy natury psychologicznej i społecznej ze względu na większe w stosunku do nich oczekiwania dorosłych.
- Opóźniony rozwój chłopców wpływa na zaniżenie samooceny – brak wiary w siebie, poczucie osamotnienia a także potrzebę podporządkowania się innym ze względu na słabą pozycję w hierarchii władzy i przywództwa wśród rówieśników.



Lęki...

- Nasila się lęklivość, zwłaszcza w okresie 13-14 lat. Pojawiają się lęki społeczne – lęk przed niepowodzeniem, zakłopotaniem, negatywną oceną ze strony rówieśników, ponieważ mają dużą potrzebę uznania przez grupę i boją się, by nie zostać przez nią wykluczonym.



Samocena

- Wskaźniki zaniżonej samooceny u dziewcząt:
- brak udziału w lekcji,
- pozwalanie na to, by ktoś zabierał głos w ich imieniu, bierność,
- jawna depresja (okazują zmęczenie, mówią o niskiej samoocenie, przygnębieniu).



Samocena

- Wskaźniki obniżonej samooceny u chłopców:
- brawura, zachowania ryzykowne,
- udawanie większej pewności siebie, nieprzyznawanie się do słabości, pozowanie,
- próba skupiania na sobie uwagi,
- duża agresja, a nawet zachowania przestępcze.

Kryzys tożsamości – 16 r.ż.



- Jest to czas poszukiwania odpowiedzi na zasadnicze pytania: „kim jestem” i „jaki jest moje miejsce we wszechświecie”. Bycie „grzecznym dzieckiem”, „pilnym i posłusznym uczniem” przestaje być dla nastolatka wystarczającą odpowiedzią na te pytania.



Kryzys tożsamości c.d.

- Młodzi ludzie różnie przechodzą ten okres – jedni bardzo aktywnie i burzliwie, inni z kolei wycofują się i izolują od otoczenia, bo potrzebują wewnętrznej ciszy i spokoju.
- Towarzyszy temu czasami niepokój, poczucie zagubienia, ale i radość z odkrywania siebie i swojej wzrastającej niezależności.



Na koniec

- Czas poświęcony dziecku jest najlepszą inwestycją w jego przyszłość.
- To, co budzi nasze obawy nie powinno być tematem tabu. Szczera i otwarta rozmowa wyrażająca troskę o nasze dziecko zbliża Was do siebie, a oddala od niebezpieczeństw.
- Zawsze warto poświęcić uwagę temu, w czym dziecko jest dobre, podkreślać jego mocne strony.