

Dzień dobry !

Klasa 7 – Wychowanie do życia w rodzinie

23.03.2020 r.

Lekcja

Temat dnia : **Dojrzewanie- zmiany psychiczne**

1. Dojrzewanie, czyli przejście z dzieciństwa w dorosłość, oprócz zmian fizycznych niesie ze sobą szereg zmian psychicznych, emocjonalnych i intelektualnych ;
- czarno – białe widzenie (popadanie w skrajności – albo coś jest fantastyczne albo bez sensu), przeżywanie wszystkiego dużo silniej ;

W procesie dojrzewania emocjonalnego młodzi ludzie bywają niezwykle emocjonalni. Przyczyną tzw. huśtawek nastroju są hormony – w okresie dorastania dochodzi bowiem do dynamicznych zmian stężeń tych substancji w organizmie. Po epizodach wyjątkowo dobrego nastroju pojawiać się mogą – nagle i niespodziewanie – stany zupełnie odmienne, popularnie określane jako „doły”. Rodzicom może się wydawać, że ich pociecha jest humorzasta, ciężka w obyciu, a tak naprawdę winę za jej stan ponoszą zachodzące w organizmie przemiany.

- krytycyzm w stosunku do dorosłych;

Okres dojrzewania to czas, w którym młody człowiek przygotowywany jest do wejścia w dorosłość. To właśnie wtedy ustalają się (wstępnie) jego główne poglądy, system wartości oraz poczucie własnego „ja”. Procesy tego rodzaju mogą budzić niepokój w rodzicach – zazwyczaj to oni wcześniej stanowili dla swojego dziecka wzór, to ich wartości były traktowane jako obowiązujące, tymczasem... Podczas dojrzewania psychicznego, nastoletni człowiek może je negować, dyskutować z rodzicami na ich temat oraz kierować się zupełnie innymi, samodzielnie wybranymi wartościami. Konsekwencją tego typu zjawisk i myśli może być izolowanie się od rodziców, chociażby poprzez zamykanie się we własnym pokoju czy preferowanie przebywania z rówieśnikami. Pojawiać się mogą też próby podkreślenia swojej indywidualności, czy to poprzez

stawanie się przedstawicielem jednej z subkultur, czy przez krzykliwe ubieranie się lub nietypową fryzurę.

- *poszukiwanie własnej tożsamości;*

Poszukiwanie własnej tożsamości może stanowić dyskomfort dla dorastającego człowieka. Nastolatków często dręczą różne wątpliwości, dotyczące m.in. tego, czy jest on rzeczywiście taki, jaki powinien być, dodatkowo źródłem zmartwień bywa to, że dorastający nie wie, jakim człowiekiem w przyszłości być powinien. Tego rodzaju wątpliwości są normalnym etapem dorastania i kształtowania się psychiki. Zazwyczaj, z biegiem czasu ich nasilenie stopniowo maleje, aż do – jeżeli tylko dojrzewanie psychiczne przebiegnie prawidłowo – całkowitego ich ustąpienia.

2. Przyczyny trudności psychicznych wśród nastolatków

Przyczyny psychicznych trudności nastolatków

- labilność emocjonalna
- pragnienie akceptacji, czułości i miłości
- ambiwalencja uczuć i postaw
- krytycyzm wobec dorosłych
- poszukiwanie własnej tożsamości
- wyrastanie z egocentryzmu
- chęć imponowania i dominacji



3. Zadania rozwojowe dla nastolatków.

Zadania rozwojowe dla dziewcząt

Podporządkować emocje rozumowi i woli, czyli zrozumieć je i nauczyć się nad nimi panować, by nie być przysłowiową trzcina na wietrze.



Zadanie rozwojowe dla chłopców

Nauczyć się panowania nad swoimi
emocjami i skłonnością do agresji.

- Polecenie dla dziewcząt
Zaprojektuj zabawny plakat pt. „Nastolatka w domu – wyzwaniem dla rodziców”.
- Polecenie dla chłopców

Dokąd zmierzam?

Przyjrzyj się sobie i swoim zachowaniom, oceń je i zaznacz na skali 0–10 pkt. (najlepiej ołówkiem, abyś mógł później wymazać). Przyjrzyj się uzyskanym wynikom. Zastanów się, co mówią o Tobie i w którym zachowaniu mógłbyś siebie zmienić.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
panowanie nad złością											
zadowolenie z siebie											
popadanie w konflikty											
życzliwość dla bliskich											
wulgarny język											
uprawianie sportu											
realizacja pasji											
agresywność											

Powodzenia !