

## Temat: Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania.

Miłośnik natury wie, że najpiękniejszym czasem w przyrodzie jest wiosna – czas kwitnienia. Po kwiatach przychodzi czas owocowania – wydawania na świat kolejnego pokolenia. Kwitnienie jest więc w świecie roślin przygotowaniem do przekazywania życia.

W życiu człowieka jest też taki piękny, choć burzliwy czas, zwany w języku medycyny pokwitaniem. Popularnie nazywamy go dojrzewaniem. Dojrzewanie to czas, w którym dziewczyna staje się kobietą, a chłopiec – mężczyzną. Ich ciała zmieniają się, a zmiany te mają na celu przygotowanie do przekazywania życia. Ale w czasie pokwitania człowieka dojrzewa nie tylko ciało; dorosłe również psychika, zmienia się sposób myślenia, przeżywania, rodzą się nowe potrzeby i przybywa obowiązków. U człowieka możemy więc mówić o dojrzałości biologicznej, której częścią jest dojrzałość seksualna, oraz o dojrzałości psychicznej, na którą składają się: dojrzałość emocjonalna, intelektualna, moralna i duchowa.



**Dojrzewanie psychiczne** ma wiele aspektów. Mówimy więc o **dojrzewaniu emocjonalnym**, mając na myśli zdobywanie umiejętności kontrolowania swoich emocji, radzenia sobie z emocjami negatywnymi, umiejętność nazywania swoich uczuć i znajomość czynników je wywołujących. Kontrola własnych emocji oznacza świadome kierowanie swoim zachowaniem, które jest reakcją na te emocje. Na ogół nie mamy wpływu na to, jakie uczucia nas opanowują, mamy natomiast wpływ na nasze zachowanie. Dojrzewanie emocjonalne przebiega powoli od wczesnego dzieciństwa po wiek dorosły. Małe dziecko wyraża swe emocje całym ciałem, często bardzo burzliwie; im człowiek dojrzalszy, tym lepiej kontroluje swoje zachowanie.

Innym aspektem dojrzewania psychicznego jest **dojrzewanie intelektualne**. Polega ono na zdobywaniu umiejętności logicznego myślenia, kojarzenia przyczynowo-skutkowego (czyli połączenia ze sobą przyczyn i skutków), zdolności prawidłowego wyciągania wniosków, umiejętności uczenia się, dyskusowania, argumentowania itp.

Człowiek dojrzewa także w **sferze moralnej**. Dojrzałość moralna to umiejętność odróżniania dobra od zła, przyjęcie systemu wartości, według którego pragnie się postępować, zdolność do oceny postępowania własnego i innych. To także umiejętność wzięcia odpowiedzialności za swoje czyny, ponoszenia konsekwencji swoich błędów i naprawy wyrządzonych krzywd.

**Dojrzałość duchowa** oznacza uznanie świata wartości duchowych. Dla wielu będzie to życie zgodne z wyznawaną religią. Dojrzewanie psychiczne nie jest procesem dziejącym się samoistnie. Dojrzałość intelektualną, moralną i duchową człowiek osiąga pracując nad sobą, kształtując swój charakter – nazywamy to samowychowaniem. Młodemu człowiekowi powinni w tym pomagać rodzice.



### Zadanie

Zastanówcie się i odpowiedzcie na poniższe pytania:

1. Jak reaguje osoba niedojrzała emocjonalnie?
2. Od jakich błędów może uchronić nas dojrzałość moralna?
3. „Samowychowanie” – łatwe czy może trudne?

Uczeń :

- rozpoznaje i opisuje typowe problemy i trudności występujące w okresie dojrzewania,
- zna sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,
- rozeznaje sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów.

Na waszą krótką pracę oczekuję pod adresem [j.machowiak@spjutrosin.edu.pl](mailto:j.machowiak@spjutrosin.edu.pl)

Pozdrawiam !