

PROBLEMY OKRESU DORASTANIA

CHARAKTERYSTYKA OKRESU DORASTANIA

W naukach medycznych okres biologicznych przemian organizmu nosi nazwę dojrzewanie, wstępną jego fazę nazywamy pokwitaniem – faza pubertalna, po niej następuje adolescencja, czyli młodość.

W psychologii częściej stosuje się nazwę wiek dorastania. „Dorastanie” obejmuje wiek od 11-12 roku życia do około 18-19 roku życia. W okresie dorastania człowiek uzyskuje dwie istotne dla jego dalszego rozwoju zdolności: do dawania nowego życia oraz do samodzielnego kształtowania życia własnego.

Według niektórych badaczy około 16 r.ż. występuje tzw. kryzys młodzieńczy, który charakteryzuje się nasileniem psychicznych trudności dorastania.

Poszczególne etapy okresu dojrzewania.

1. rozwój fizyczny – w tym okresie występują przemiany fizyczne takie jak gwałtowny wzrost wysokości ciała od 10-30 cm, przyrost ciężaru ciała od 7-13 kg. Rozrastają się narządy wewnętrzne, płciowe. U dziewcząt dojrzewanie zaczyna się szybciej, trwa krócej, ma mniej burzliwy przebieg. U chłopców przebiega bardziej burzliwie, mają oni okres pewnej niezręczności ruchowej.
2. rozwój seksualny – po okresie wspólnych zabaw, wzajemnego dziecięcego braku skrępowania w stosunkach między chłopcami i dziewczynkami można zaobserwować pewne oddalenie, które polega na preferowaniu kontaktów z osobami własnej płci. Chłopcy dokuczają dziewczętom, poszturchują je, pociągają za włosy, później zaczynają adorować swoje koleżanki, okazywać im sympatię, często zakochują się.
3. rozwój umysłowy – w okresie dorastania dużą rolę w spostrzeganiu zaczyna odgrywać nastawienie, które jest względnie trwałe, selektywnym spostrzeganiem. Na spostrzeganie dorastających wpływa ich doświadczenie.

W okresie dorastania uwaga jest mimowolna, zwiększa się pojemność uwagi, co pozwala na większe skupienie się i w rezultacie na efektywniejszą pracę.

Pamięć bezpośrednia osiąga w okresie dorastania najwyższą sprawność.

Pamięć trwała staje się w okresie dorastania pojemniejsza. Rozwija się pamięć dowolna i logiczna. W okresie dorastania stopniowo doskonala się pamięć, spostrzeganie, uwaga, ale daje się również zaobserwować brak koncentracji uwagi, chaotyczność, życzeniową spostrzegawczość. Wpływ na te zakłócenia mają procesy emocjonalne oraz niestabilna motywacja.

Gdy chodzi o myślenie – na ten czas przypada pełny rozwój najwyższego poziomu zwanego myśleniem abstrakcyjnym, ponieważ równocześnie wzrasta spostrzegawczość młodzieży, zaczyna ona dostrzegać różne wady i słabości ludzi dorosłych. Rodzice, nauczyciele zaczynają podlegać krytycznej ocenie.

W okresie dorastania wzrasta zasób słów, specyficznym procesem myślowym staje się rozumowanie (indukcyjne – od faktów do uogólnień, dedukcyjne – od uogólnień do szczegółów). Intensywnie rozwija się wyobraźnia, ujawnia się ona zarówno w pomysłowości rozwiązań w życiu codziennym, jak też w marzeniach oraz młodzieńczej twórczości.

4. Rozwój emocjonalny – w okresie dorastania nasilone jest pobudzenie emocjonalne, dziewczęta i chłopcy śmieją się hałaśliwie, pokrzykują, popychają się, trzaskają drzwiami, żywiołowo okazują radość lub zmartwienie.

Na początku fazy dorastania obserwujemy dużą chwiejność – to niejednokrotnie utrudnia rozumienie dorastających młodych ludzi i oddziaływanie wychowawcze na nich.

Gdy znika chwiejność emocjonalna, pojawia się skłonność do występowania nastrojów (większa u dziewcząt), niejednokrotnie są to uczucia „zalegające” po uprzednio doznanym przeżyciu.

Odrębną kategorię stanowią uczucia. Przeżywamy je świadomie np. jako smutek, radość, gniew, żal. Uczucia zależą głównie od rodzaju bodźców, które je wyzwalają oraz od potrzeb, które je pobudzają. Często źródłem nieporozumień między

rodzicami a dorastającą młodzieżą jest przypisywanie przez nich nowego znaczenia tym samym zdarzeniom, co powoduje odmiennosc uczuc. Charakterystyczne dla tego wieku sa uczucia przeciwstawne, czyli ambiwalentne – miłosc-nienawisc, radość-smutek. W tym okresie charakterystyczny jest wzrost uczuc społecznych, tzn. uczuc, których źródłem sa sytuacje społeczne. Często występują uczucia społecznie negatywne jak lęk, gniew, nienawisc.

Źródłem gniewu sa różnego rodzaju trudności i udaremnienia realizowania dążeń – frustracje. Również styl postępowania rodziców może wywoływać wybuchy gniewu. Na okres dorastania przypada także kształtowanie się uczuc wyższych, tj. estetycznych, moralnych, patriotycznych.

5. Rozwój moralny – intensywność rozwoju moralnego wyraża się we wzroście zainteresowań problemami natury moralnej, w moralnym ocenianiu postępowania cudzego i własnego oraz zdobywaniu bezpośredniego doświadczenia moralnego podczas rozwiązywania własnych konfliktów, które młodzież przeżywa częściej wskutek wyraźnego wzrostu liczby interakcji społecznych.

6. Rozwój tożsamości – na okres dorastania przypada także rozwój tożsamości i próba jej określenia. Ustalenie tożsamości jest jedną z podstawowych potrzeb okresu dojrzewania.

Określenie siebie, swojej tożsamości prowadzi z reguły do chęci dokonywania samodzielnych wyborów – z jednej strony, młodzież chce, aby wybory te były rzeczywiście jej wyborami, z drugiej jednak może odczuwać lęk przed nieznanymi skutkami, przed często nieodwracalnymi konsekwencjami swoich decyzji. Trudne są zwłaszcza wybory dotyczące szkoły oraz zawodu.

7. Rozwój motywacji – specyficzną właściwością okresu dojrzewania jest poszerzenie zakresu motywacji i działalności wskutek wchodzenia w nowe środowiska społeczne, a także wskutek poznawania wciąż nowych obszarów wiedzy i wytworów człowieka. Dorastający lubią też ryzyko i tajemniczość, zwłaszcza chłopcy np. zaczną się wspinać, gdy zobaczą skałę, ta ciekawość poznawcza połączona z umiłowaniem ryzyka jest powodem wielu urazów fizycznych, jakim ulegają.

Inną cechą dorastania jest negatywizm (przekora), który często jest związany z poszukiwaniem własnej tożsamości. Najbardziej widoczną właściwością motywacji i działalności dorastających jest intensywność. Młodzież włącza się w różne działania całą sobą, potrafi się oddać pewnym działaniom bez reszty.

Z intensywnością działań wiąże się potrzeba czynu, która w okresie dorastania jest potrzebą czynów nadzwyczajnych, wyczynów. Celem jej jest rozładowanie napięcia emocjonalnego przez dostarczenie silnych wrażeń, przez rozbudzanie np. podziwu innych, zdobycia uznania w oczach innych.

Po okresie burzliwej i chaotycznej motywacji i aktywności w drugiej fazie dorastania zainteresowania młodzieży stopniowo stabilizują się, rozwija się umiejętność dokonywania wyborów, kierunek aktywności pokrywa się w coraz większym stopniu z uzdolnieniami. Kształtuje się psychiczna dojrzałość młodego człowieka, polegająca na umiejętności stawiania sobie samemu celów nie tylko dalekich, ale i uspołecznionych, których realizacji poświęcone są lata młodości i wiek dojrzały.

Młodzież w drugiej połowie okresu dorastania włącza się coraz bardziej w działania ogólnospołeczne, we współpracę z ludźmi dorosłymi. Potrafi też w coraz większym stopniu podporządkować swoją aktywność świadomie przez siebie wybranej ideologii.

JAK POSTĘPOWAĆ Z DORASTAJĄCĄ MŁODZIEŻĄ

1. Zasada akceptacji – dorastający ma prawo do własnego życia, nie ma obowiązku spełniać naszych w stosunku do niego oczekiwań, marzeń.
2. Zasada wiarygodności – nie można postępować inaczej, niż się mówi, tzn. rozbieżność między słowami a „mową ciała”.
3. Zasada poszanowania intymności – nie „pociągajmy za język”, jeżeli dziecko milczy.
4. Zasada równych zobowiązań – działa w obie strony – należy wyegzekwować do końca to, czego druga strona się podjęła.
5. Zasada stabilności – uporządkowanie życia codziennego, unikanie chaosu.

6. Zasada prośby
 - polecenia należy formułować w postaci konkretnych prośb wypowiedzianych spokojnym głosem,
 - mało skuteczne jest mówienie bezosobowe typu „należy zrobić”,
 - młody człowiek ma prawo odmówić spełnienia prośby, jeżeli swoją odmowę logicznie uzasadni.
7. Zasada konsekwencji – młody człowiek musi wiedzieć, czego może oczekiwać po takim, czy innym postępowaniu, wszystkich uczniów w klasie winny obowiązywać te same konsekwencje.
8. Zasada otwartości na informacje, w tym również na krytykę.
9. Zasada humoru – duże napięcie, atmosferę zdenerwowania najłatwiej rozładować za pomocą humoru.
10. Zasada współdecydowania – odnośnie imprez, wycieczek itp.

JAK POSTĘPOWAĆ Z DORASTAJĄCYM – CZEGO NIE ROBIĆ

1. częsty błąd to ocenianie dzieci przez porównywanie – „ja w twoim wieku”,
2. nadmiernie drobiazgowo krytykowanie młodzieży i naruszanie w ten sposób jej poczucia własnej godności,
3. podejmowanie kłótni, wchodzenie w słowne utarczki z dzieckiem – szczególnie jeśli mówimy przykre słowa w złości,

Opracowanie:

psycholog szkolny: Danuta Borzęcka -Walicka
pedagog szkolny: Monika Marzec

