WIEK DORASTANIA

W wieku dorastania dokonuje się przeobrażenie dziecka w osobę dorosłą. Zmiany zachodzą szybko, są łatwo dostrzegalne, a z punktu widzenia wychowawczego wymagają modyfikacji metod postępowania i dużej ich elastyczności.

Dojrzewanie obejmuje takie dziedziny, jak:

- fizjologię, społeczną, rozwój umysłowy, emocje, dorastanie kulturowe.

Szybkie tempo przeobrażeń i często ich radykalny charakter wywołują u młodzieży trudności w przystosowaniu się do nowych sytuacji i zadań. Okres dorastania uważany jest za trudny, a nawet niekiedy krytyczny.

**Co nam, nastolatkom dolega?**

* pamiętajcie, że jesteśmy społecznie i kulturowo zróżnicowani: różnimy się od siebie sposobem spędzania czasu, zainteresowaniami, stosunkiem do obowiązków, szkoły
i rodziny, hierarchią wartości, nastawieniem życiowym oraz sposobem reagowania na określone sytuacje,

**cechuje nas:**

* intensywność i żywość przeżyć uczuciowych (smutek przeżywamy głęboko, radość osiąga szczyty uniesienia),
* wahania między nastrojami krańcowymi (łatwo przechodzimy od radości do smutku, od entuzjazmu do zniechęcenia, od nadziei do rozpaczy),
* chwiejność emocjonalna (np.: raz garniemy się do ludzi, raz chcemy być sami, raz jesteśmy dobrzy i litościwi, kiedy indziej jesteśmy skłonni do okrucieństwa, przesadna pewność siebie ustępuje miejsca stanom załamania, rezygnacji, brakowi wiary we własne siły
i możliwości,
* bezprzedmiotowość uczuć: nie wiemy, dlaczego jest nam smutno lub wesoło, dlaczego jesteśmy rozdrażnieni i zagniewani, tęsknimy za czymś i pragniemy czegoś, odczuwamy niepokój,
* czasami maskujemy swoje uczucia, przybieramy wobec dorosłych sztuczne pozy (nonszalancja), konspirujemy swoje prawdziwe uczucia,
* często przejawiamy lęki natury społecznej, niepokoje, gniew,
* żywy rozwój uczuć estetycznych przejawiający się we wrażliwości na piękno, zaczynamy interesować się książką, filmem, muzyką, malarstwem, rzeźbą,
* kształtujemy własne poglądy na temat zasad i norm postępowania w stosunkach międzyludzkich,
* jesteśmy przekorni, niekiedy przejawiamy potrzebę czynu,
* kryzys autorytetu rodziców (wzrost krytycyzmu), konflikty z rodzicami, osłabienie więzi emocjonalnej, (Kryzys zaufania przechodzi ewolucję: pojawia się ok. 12 r.ż., dochodzi do szczytu w wieku 15-16 lat, po czym stopniowo słabnie, ok. 17-18 r.ż. następuje powrót do rodziny. Nasz stosunek do rodziców jest ambiwalentny: obok prób oderwania się
i dążenia do samodzielności istnieje poczucie autorytetu rodziców i w wielu kwestiach szukamy u nich pomocy, rady i oparcia uczuciowego.)
* dążymy do niezależności i swobody, zaciekle walczymy o przyznanie nam praw, podejmowanie swobodnych decyzji,
* kształtujemy swój stosunek do osób płci odmiennej.

**Jak nam pomóc?**

* właściwie dobierajcie metody wychowawcze, źle, gdy jesteście przyzwyczajeni do bezwzględnego posłuchu jaki wymagaliście w latach dziecięcych, groźby i kary przyczyniają się do naderwania więzi uczuciowych i wytworzenia dystansu,
* lubimy atmosferę autokratyczną życzliwą, daje nam to poczucie bezpieczeństwa,
* kierujcie nami właściwie, z przyjaźnią i pełnym zrozumieniem, unikajcie sytuacji wywołujących u nas pobudzenie emocjonalne, informujcie nas o stanach uczuciowych
i ich znaczeniu w życiu,
* postępujcie plastycznie z nami,
* na zachwianie równowagi emocjonalnej i nerwowej ma wpływ rozwój fizjologiczny, ale
w stopniowym opanowywaniu reakcji emocjonalnych i kształtowaniu się uczuć wyższych może nam pomóc rozwój procesów intelektualnych i czynniki społeczno-kulturowe,
* podobnie jak dziecko, potrzebujemy oparcia, miłości i czułości, poczucia bezpieczeństwa, świadomości, że jesteśmy potrzebni i kochani,
* musimy uczestniczyć w życiu społecznym dostosowanym do naszego poziomu,
* szanujcie nasze tajemnice.