



ADOLESCENCJA czyli DOJRZEWANIE

- wyzwanie dla rodziców

Autorzy: Edyta Wiktor-Florek
Jolanta Skowron-Piasecka

Adolescencja czyli dojrzewanie

okres życia między dzieciństwem, a dorosłością, charakteryzujący się przeobrażeniami w budowie i wyglądzie ciała (**dojrzewanie biologiczne**), psychice - kształtowaniu osobowości (**dojrzewanie psychiczne**), postawach wobec własnej i drugiej płci (**dojrzewanie psychoseksualne**), pełnieniu roli społecznej (**dojrzewanie społeczne**).



Od czego uzależnione jest dojrzewanie?

Dojrzewanie jest uzależnione od czynników genetycznych, płciowych, środowiskowych, klimatycznych, kulturowych.



Dojrzewanie biologiczne dziewcząt

U dziewcząt następuje:

- produkcja estrogenów i progesteronu w jajnikach;
- powiększenie zewnętrznych narządów płciowych;
- dojrzewanie gruczołów sutkowych;
- pojawia się owłosienie łonowe,
- pojawia się również owłosienie pachowe;
- pojawia się pierwsza miesiączka;
- pokwitaniowy skok wzrostu.

Dojrzewanie biologiczne chłopców

U chłopców następuje:

- rozpoczęcie spermatogenezy i produkcji testosteronu w jądrach
- powiększenie penisa, moszny i jąder;
- pojawienie się guzków piersiowych;
- owłosienie łonowe i pachowe później również owłosienie twarzy (często również na nogach, rękach, brzuchu i klatce piersiowej);
- wzrost masy mięśniowej (zwłaszcza w okolicach obręczy barkowej) i siły fizycznej;
- pojawiają się polucje – nocne wytryski nasienia, często związane ze snami o tematyce erotycznej;
- gwałtowny skok wzrostu;
- mutacja głosu.

Dojrzewanie jest procesem indywidualnym

Niektóre cechy i oznaki dojrzałości mogą się pojawiać w innym czasie niż u rówieśników, jak i sam proces może rozpocząć się w diametralnie innym czasie. Zdarza się przypadki, że w jednej klasie u niektórych dzieci proces dojrzewania jest bardzo zaawansowany i tacy, którzy nie zaczęli jeszcze dojrzewać. To może stwarzać nowe problemy i podziały w grupie rówieśników



Charakterystyka okresu dojrzewania

Faza I (11-16 lat)

- niezrównoważenie emocjonalne i zwiększona pobudliwość
- większa rola procesów biologicznych
- zmienność motywacji
- wzrost krytycyzmu
- „anarchia” życia psychicznego, chaos przeżyć i działań
- wewnętrzny konflikt pomiędzy potrzebą bycia dorosłym i samodzielnym, a lękiem przed odpowiedzialnością
- poszukiwanie własnej tożsamości poprzez eksperymentowanie z sobą i innymi oraz poszukiwanie i odrzucanie celów
- rozszerzenie sfery prywatności
- rówieśnicy jako autorytet
- silne napięcie seksualne

Faza II (16-20 lat)

- poszukiwanie wyjścia z chaosu, stopniowe porządkowanie, stawianie celów
- większa rola procesów intelektualnych
- świadome poszukiwanie tożsamości
- spadek napięcia psychicznego
- wrażliwość na niesprawiedliwość, nietolerancję, przemoc
- brak wglądu i krytycznego spojrzenia na siebie
- chronienie własnej niezależności
- plany dotyczące dorosłego życia

Pojawiają się obszary konfliktowe w rodzinie, które wynikają często ze sprzeczności:

- pomiędzy potrzebą samodzielności (pobudzona osiągnięciem dojrzałości płciowej i dużym wzrostem możliwości intelektualnych), a ograniczeniami narzuconymi przez rodziców i zależność materialną
- pomiędzy potrzebą samodzielności, a lękiem przed odpowiedzialnością
- pomiędzy dążeniem do niezależności, a potrzebą oparcia
- pomiędzy przywiązaniem do rodziców, a rozbudzonym krytycyzmem w myśleniu
- pomiędzy wizjami idealnymi, a realnym obrazem świata, innych ludzi i siebie
- pomiędzy poziomem rozwoju w różnych sferach funkcjonowania („dorobłości” w sferze intelektualnej czy fizycznej towarzyszy jej brak w społecznej czy emocjonalnej).

Adolescencja stawia zatem przed młodym człowiekiem wiele **zadań rozwojowych:**

- uzyskanie dojrzałej tożsamości
- autonomia, niezależność od rodziców
- wytworzenie nowych, bardziej dojrzałych form kontaktów z rówieśnikami obojga płci
- przyswojenie zachowań społecznych typowych dla danej płci
- zaakceptowanie swojego wyglądu i uzyskanie takiej sprawności ciała, która umożliwi realizację celów
- osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych dorosłych
- przygotowanie do partnerstwa i życia seksualnego
- przygotowanie do wyborów zawodowych
- uwewnętrznienie systemu wartości, norm moralnych, ideologii
- wytworzenie i dążenie do realizacji pragnienia, by zachowywać się wobec innych sposób odpowiedzialny.

Obszary zagrożenia

- używanie alkoholu i środków psychoaktywnych
- przedwczesne podejmowanie życia seksualnego
- brak poczucia sensu życia i umiejętności konstruktywnego działania (samotność, depresja, próby samobójcze)
- zaburzenia odżywiania
- ucieczki i porzucenie szkoły
- agresja i przestępczość

Źródła zagrożenia

- wczesna inicjacja zachowań z grupy ryzyka
- brak sukcesów w szkole
- postępowanie nieadekwatne do ogólnych wymagań (zachowania problemowe, wagary, samookaleczenia)
- przynależność do grupy rówieśniczej zaangażowanej w zachowania ryzykowne/ brak grupy
- autorytarny lub skrajnie liberalny styl wychowawczy w rodzinie; brak emocjonalnej więzi z rodzicami
- przynależność do grup mniejszościowych, środowisko ubogie w możliwości i propozycje (np. ubóstwo)
- aglomeracje wielkomiejskie, wysoka intensywność życia.

Jak sobie z tym poradzić?

Widzieć rozwój psycho - fizyczny jako fakt pozytywny,
bardzo zróżnicowany w swoim indywidualnym przebiegu...

Tworzyć relacje, więź emocjonalną (rodziców/dorosłych i
dorastające dziecko), która satysfakcjonuje obie strony,
daje wsparcie, ale też pomaga rozwojowi.

