

**Zagrożenia okresu dorastania- materiał dla rodziców**

**Wiekiem dorastania**nazywamy okres życia, który następuje po okresie wczesnoszkolnym, trwa do okresu młodzieńczego.

Jest to czas przeobrażania się dziecka w osobę dorosłą pomiędzy 11-12 a 17-18 rokiem życia. W tym czasie rozwijają się równolegle dwa aspekty:

* dojrzewanie biologiczne;
* dorastanie społeczne.

**Dojrzewanie biologiczne** to zmiany anatomiczne (zwiększenie wysokości i ciężaru ciała, zmiany proporcji ciała i poszczególnych jego organów), oraz zmiany fizjologiczne (znajdujące wyraz w dojrzewaniu płciowym). Procesy te są ze sobą ściśle powiązane.

Charakterystyczny dla początku okresu dojrzewania jest *skok pokwitaniowy* czyli znaczne przyspieszenie tempa przyrostu długości i ciężaru ciała w przeciągu 2-3 lat. Pojawiają się *dysproporcje* w wyglądzie sylwetki- np. zbyt długie kończyny. Ujawniają się 2-go i 3-cio rzędowe cechy płciowe u dziewcząt ,rozszerzenie kości miednicy, formowanie się piersi, u chłopców rozrost mięśni barkowych, zarost na twarzy, u obu płci – owłosienie łonowe i pod pachami. Wzmaga się działalność *gruczołów wydzielniczych skóry* – wzrasta skłonność do pocenia się, przetłuszczania skóry i włosów, pojawia się trądzik. Poprzez szybko rozrastający się układ kostny, a wolniejszy przyrost mięśni często występują *bóle mięśniowe i słabsza koordynacja ruchowa*. Szybki wzrost czasowo osłabia układ sercowo-naczyniowy, wzrasta ciśnienie krwi, zaś naczynia krwionośne są nadwrażliwe – stąd tendencja do *gwałtownego czerwienienia się lub bladnięcia*. Przeobraża się układ nerwowy, co niesie za sobą *nadwrażliwość, nadmierną drażliwość, ogólnie zwiększoną pobudliwość*. Organizm jest *osłabiony*, w związku z tym także bardziej podatny na choroby.

Równolegle ze zmianami zachodzącymi w organizmie następuje wiele zmian w zachowaniu jednostki – często uciążliwych dla otoczenia.

**Dlatego obowiązkiem rodziców jest poinformowanie dziecka co z nim się dzieje**. Należy zwrócić uwagę na następujące aspekty dojrzewania:

1. że nastąpi gwałtowny wzrost – przez co przez jakiś czas osłabią się siły żywotne organizmu i młody człowiek może czuć się częściej niż przedtem zmęczony, osłabiony. Nastąpi spowolnienie ruchów. potrzeba będzie więcej snu, lepszego odżywiania się niż wcześniej
2. należy dziecku powiedzieć, że jego ciało szybko zmieni się w ciało dorosłego człowieka. Organy płciowe staną się bardziej dojrzałe, pojawi się owłosienie łonowe. W przypadku chłopców warto zwrócić uwagę, że nie powinien zamartwiać się wielkością członka, że w nocy mogą pojawić się spontaniczne wytryski nasienia i że jest to normalne. U dziewcząt należy omówić konsekwencje rozwijania się piersi.
3. córce należy bardzo dokładnie wyjaśnić wszystkie szczegóły cyklu miesiączkowego zanim pojawi się pierwsza miesiączka. Dziewczynkę należy przygotować na wszelkie związane z miesiączką niedogodności i omówić sprawę wzmożonej dbałości o higienę osobistą.
4. powodem do zmartwień są niekiedy przetłuszczające się włosy – należy wyjaśnić dziecku, że to sprawa przejściowa i nie należy się nią nadmiernie niepokoić.

**Dorastanie społeczne** to cały skomplikowany system kształtowania się dojrzałej osobowości. *Przeobrażający się układ nerwowy* podlega swoistemu „rozstrojowi”.

Wyrazem tego jest nadmierna pobudliwość (reakcja nawet na bardzo małe bodźce), zmienność nastrojów (od euforii do depresji w bardzo krótkim czasie), ogromna drażliwość (zawężona tolerancja). Rodzice często nie mogą zrozumieć co dzieje się z ich grzecznym, zrównoważonym dzieckiem. Trudno im zaakceptować, że jest to okres przejściowy. Stąd na gwałtowne reakcje dziecka odpowiedzią są gwałtowne reakcje rodziców. Rodzi to wiele konfliktów w domach. Niewątpliwie nie jest wskazane tolerowanie wszystkich wyskoków syna czy córki. Wskazane jednak jest reagowanie spokojne, pełne opanowania. Być może pozwali na to uświadomienie sobie, że część zachowań dziecka wynika z nierównowagi systemu nerwowego.

Dojrzewanie to również wzrost krytycyzmu wobec autorytetów, co wiąże się z rozwojem i usprawnieniem myślenia. Młodzież zaczyna dostrzegać rozbieżności pomiędzy teorią a praktyką życia codziennego. Ma nastawienie bezkompromisowe, koncentruje się na wychwytywaniu braków i uchybień. Wyrazem krytycyzmu jest agresja słowna wobec dorosłych, szorstkie odnoszenie się do rodziców czy nauczycieli. Surowi i bezwzględni rodzice lub wychowawcy wzbudzają opór i chęć przeciwstawienia się ich woli. Wywołują bunt, sprzeciw, łatwo mogą stracić autorytet. Pomocne wychowawczo jest zaakceptowanie i przyjmowanie ze spokojem objawów buntu i protestu dziecka. Uświadomienie sobie, że jest to nieodłączna część składowa dojrzewania pozwoli na złagodzenie reakcji dorosłych.

Charakterystyczną cechą w dorastaniu społecznym jest *egocentryzm* – traktowanie własnych przeżyć jako niepowtarzalnych, skupienie na sobie i swoich odczuciach. Rodzice nie powinni ingerować w świat intymnych przeżyć dziecka. Ogromnym nietaktem jest odczytywanie intymnych tekstów, głośne komentowanie czy wyśmiewanie zachowań. Bardzo łatwo w ten sposób zranić dziecko i spowodować, że straci do nas zaufanie, będzie natomiast miało żal i urazę. Pomocne będą natomiast spokojne, szczere rozmowy, łagodzenie napięć, okazywanie zrozumienia.

W okresie dorastania następuje także rozwój moralności. We wcześniejszym okresie dziecko bezkrytycznie przyjmowało kolejne sytuacje życiowe, zaś motorem zachowania były kary i nagrody. Nastolatek przestaje być sterowany z zewnątrz – normy i reguły postępowania ulegają uwewnętrznieniu. Nabyte doświadczenia i nawyki stają się bazą sterującą zachowaniem. Wzorce przeniesione z domu rodzinnego, obserwowane przez lata zaczynają obowiązywać jako reguła bycia w grupie społecznej.

Okres dojrzewania charakteryzuje się zatem ogromnym przyrostem potrzeb, których zaspokojenie decyduje o sposobie i jakości wejścia w dorosłe życie. Dominująca wydaje się być potrzeba zaakceptowania swojej dorosłości. Poszukiwanie sposobów wyrażenia i uzewnętrznienia swojej męskości / kobiecości nie jest łatwe. Jeśli uczeń ma taką możliwość np. w sporcie – potrzeba zostaje zaspokojona. Jeśli nie – alternatywą staje się wyrażanie dorosłości w sposób nieakceptowany społecznie.

Dodatkowo dojrzewanie uaktywnia potrzebę jednoczenia się. Grupa rówieśnicza staje się głównym i najważniejszym źródłem autorytetu. W grupie można zrealizować potrzebę przynależności, potrzebę bycia ważnym dla innych. Grupa umożliwia realizację potrzeby rywalizacji, potrzeby silnych doznań (przeżycia przygody ). Ale od jakości grupy, do której wejdzie dorastający młody człowiek zależy jakim dorosłym się stanie. Najbardziej niebezpieczne są grupy agresywne, skupiające członków demonstrujących wrogość. Grupy te przyciągają zwłaszcza młodzież z dużą frustracją potrzeby miłości ze strony rodziców. Złość na rodziców zostaje często przeniesiona na innych ludzi lub przedmioty i wyraża się kradzieżami, czynami chuligańskimi. Dziecko zachowuje się w ten sposób, aby zwrócić na siebie uwagę. Kradzieże i inne czyny nie mają na celu zdobycia dóbr materialnych, ale są demonstracją dorosłości i wrogości. W grupach takich często pojawia się alkohol, papierosy, narkotyki. Ważnym zadaniem szkoły jest zatem tworzenie i podtrzymywanie grup alternatywnych – promujących pozytywne wzorce dorosłości, umożliwiające zaspokojenie istotnych potrzeb rozwojowych. Ważne jest także zwracanie uwagi na okazywanie dorastającemu dziecka, że jest dla nas kimś szczególnym, że jest kochane i akceptowane. Ze względu na silną potrzebę bycia akceptowanym w grupie rówieśniczej bardzo ważne jest dyskretne kontrolowanie jakiego rodzaju wartości są ważne wśród przyjaciół dorastającego dziecka

**Jakie są najczęstsze błędy wychowawcze pojawiające się w okresie dorastania?**

1. Chowanie pod kloszem – ciągłe sterowanie, dyktowanie postępowania, co nie pozwala na uformowanie osobowości dziecka, powoduje jego wyuczona bezradność i infantylizm. należy przygotowywać dziecko na pokonywanie stresu i przeciwności losu stopniowo pozwalając mu na podejmowanie samodzielnych decyzji.
2. Pozostawienie dziecka samemu sobie – odcięcie się od jego wychowania, brak korekcji zachowań negatywnych i wzmacniania wartości pozytywnych. dziecko wychowuje się samo.
3. Natychmiastowe zaspokajanie potrzeb dziecka – pozwalanie na wszystko bez ograniczeń, co wywołuje u dziecka postawę skrajnie egocentryczną i osłabia krytycyzm wobec swoich działań.
4. Pozbawianie dziecka codziennych obowiązków – oprócz nauki należy uczyć dziecko, że powinno włączać się w życie rodziny.
5. Brak rozmów z dzieckiem – o postawach społecznych, o celu życia, o codziennych radościach i smutkach. Rozmowa jest najlepszym lekarstwem w przypadku konfliktów. Spokojna i taktowna pozwoli na złagodzenie napięć oraz wzmocni więzi uczuciowe w rodzinie.

Źródło :

http://ppp.bedzin.pl/zagrozenia-okresu-dorastania/