



ETAPY DOJRZAŁOŚCI

Na tej lekcji poznamy różne aspekty dojrzałości, zwrócimy uwagę na subtelne różnice pomiędzy nimi oraz dowiemy się, w jaki sposób wpływają na nasze życie. Opiszemy to na przykładzie Katarzyny, studentki drugiego roku psychologii, która podczas studiów dowiedziała się o sobie wielu rzeczy, w tym o zachodzących zmianach.

Kiedy Kasia była noworodkiem, a potem niemowlakiem, nie umiała chodzić ani mówić, wymagała też stałej opieki. Rodzice dbali o jej zdrowie, szczepili w odpowiednich terminach,

prawidłowo odżywiali. Potem, gdy Kasia już trochę podrosła i stała się dzieckiem, nauczyła się chodzić, a nawet biegać. Nauczyła się też mówić, a później rozpoznawać swoje uczucia.

Będąc nastolatką, Kasia wykonywała coraz bardziej skomplikowane rzeczy, na przykład rozwiązywała zawite zadania matematyczne. Doświadczyła też nowego zjawiska, jakim było pojawienie się pierwszej miesiączki. Kasia z biegiem lat nauczyła się myśleć o potrzebach własnych oraz innych ludzi. Czuła też smutek i samotność, i próbowała radzić sobie z tymi emocjami.

Teraz Katarzyna jest już osobą dorosłą i ma świadomość, że może się jeszcze wiele nauczyć. Kiedyś, być może niedługo, rozpocznie odpowiedzialną pracę, będzie się spełniać życiowo i zawodowo, założy rodzinę i zostanie mamą. Później wszystko zmieni się jeszcze bardziej. Zostanie babcią i przejdzie na emeryturę. W wolnym czasie będzie zajmowała się wnukami, chodziła na spacer, razem z mężem zwiedzała świat. Będzie także musiała się dowiedzieć, jak radzić sobie z fizyczną słabością, na przykład wtedy, gdy jej wzrok zacznie słabnąć i pojawią się pierwsze problemy z kręgosłupem.

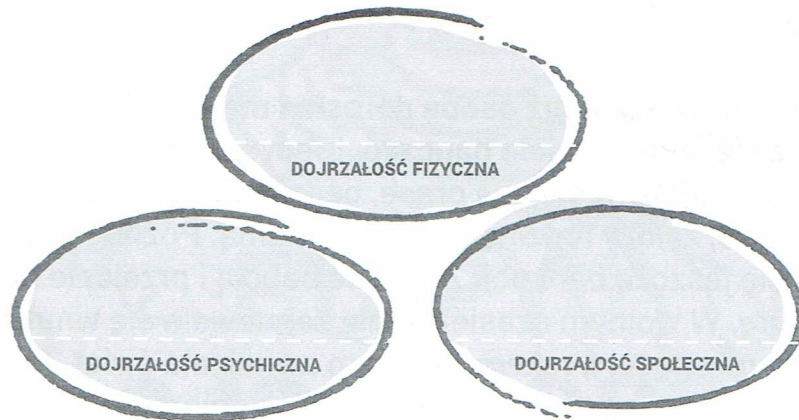
Wszystkie te przykłady rozwoju Kasi dowodzą, że istnieje wiele etapów życia człowieka, wiele aspektów rozwoju:

- fizycznego (jak wtedy, gdy Kasia nauczyła się chodzić),
- emocjonalnego (jak wtedy, gdy próbowała radzić sobie ze smutkiem),
- biologicznego (kiedy dostała pierwszą miesiączkę),
- społecznego (jak wtedy, gdy nauczyła się rozpoznawać potrzeby innych),
- intelektualnego (kiedy dowiedziała się, jak rozwiązywać zadania z matematyki).



Ćwiczenie 1

Dopasuj definicje dojrzałości i wstaw nr 1, 2, 3 w odpowiednie miejsca:

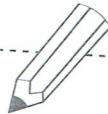


1. Dzięki tej dojrzałości dana osoba wie, jak żyć i funkcjonować w społeczeństwie, podejmuje świadome decyzje i umie ponosić konsekwencje czynów. Wie, co oznacza stabilizacja finansowa, do której dąży.

2. Charakteryzuje się pełnym rozwinięciem cech fizycznych organizmu, umożliwia zostanie rodzicem bez narażenia

na szkody ciała i zdrowia.

3. Osoba taka umie kontrolować swoje stany emocjonalne, ograniczać wybuchy gniewu i agresji. Dojrzałość ta umożliwia rozwiązywanie różnych problemów za pomocą analizy sytuacji, zrozumienie zachowania i podejmowanych decyzji przez innych ludzi.



Ćwiczenie 2

Na poniższej linii życia człowieka zaznacz stosownymi literami kolejne etapy dojrzałości człowieka, umieszczając je w odpowiednim według Ciebie miejscu (stosownym do wieku).



1 10 20 30 40 50 60 70



F - FIZYCZNA

E - EMOCJONALNA

B - BIOLOGICZNA

S - SPOŁECZNA

I - INTELEKTUALNA

Każdy nastolatek przechodzi przez ważne etapy rozwoju, aby dojrzeć do bycia doskonałą, niezależną osobą dorosłą. W tym czasie ważne jest, aby zrozumieć, że dojrzałość ma różne formy, a każdy dojrzewa w różnym, właściwym dla siebie tempie.



Ćwiczenie 3

Na naszą dojrzałość wpływa wiele różnych czynników. Zastanów się, co może kształtować dojrzałość fizyczną, psychiczną i społeczną, które przygotowują nas do życia w społeczeństwie.

Jakie czynniki mogą mieć pozytywny wpływ na osiągnięcie każdego etapu?

Dojrzałość psychiczna

Dojrzałość fizyczna

Dojrzałość społeczna

Zdarzenia i otaczająca nas rzeczywistość wywołują różne uczucia i emocje. Istotne jest tutaj samo słowo „różne”, bo nastroje mogą się zmieniać często i szybko. Wyobraźmy sobie, że otrzymujemy prezent - wtedy czujemy radość i ekscytację. Radość może przerodzić się w zawód, bo prezentem okazuje się kolejna para skarpetek lub książka, którą już mamy. Osoba, która daje nam podarek, widząc żal na naszej twarzy, może czuć złość, że nie trafiła z prezentem.



Ćwiczenie 4

Wymień pozytywne, przyjemne oraz negatywne, nieprzyjemne uczucia, jakich mogą doświadczać nastolatki.

EMOCJE PRZYJEMNE

.....

EMOCJE NIEPRZYJEMNE

.....



Ćwiczenie 5

Przeczytaj opisy sytuacji, które przytrafiły się Patrykowi, Ani i Kacprowi. W miejsce kropek wpisz, jakich emocji doznawali.

Patryk: Napisałem do kolegi na facebooku. Myślałem, że to zostanie między nami, a dzień później cała klasa plotkowała o moich problemach sercowych związanych z Anią. Kacper mnie upodlił. Wszyscy wiedzą, że kocham się w Ance. Myślałem, że to mój przyjaciel, ale czy na przyjacielu można się tak przeraźliwie ?

Ania: O nie! Cała klasa trąbi o tym, że Patryk się we mnie kocha. Naprawdę myślał, że z nim będę? Ta sytuacja jest jakaś chora! Czuję

Kacper: Trochę przegiąłem z plotkowaniem na temat Patryka i Ani. Myślałem, że to zabawne i pomocne. W końcu ile Patryk może się czaić na Ankę? Teraz straciłem kolegę i czuję

Zdarza się, że targają nami negatywne myśli i uczucia. Co można zrobić, gdy chcemy rozładować złe emocje? Podaj kilka swoich sposobów:

.....
.....

