**Temat: Etapy dojrzałości – grupa dziewcząt.**

Dojrzewanie kojarzy się nastolatkom przede wszystkim ze zmianami fizycznymi – sylwetka ciała, przybieranie na wadze, szybki przyrost wysokości ciał, czy pojawienie się miesiączki. Jednak Twój rozwój związany jest nie tylko z aspektem fizyczny. Dojrzewa także psychika. Przeczytaj historię Anny, studentki drugiego roku psychologii, która podczas studiów dowiedziała się o sobie wielu rzeczy, w tym o zachodzących zmianach.

**Kiedy Ania była noworodkiem, a potem niemowlakiem, nie umiała chodzić , ani mówić, wymagała też stałej opieki.** Rodzice dbali o jej zdrowie, prawidłowo odżywiali. Potem, gdy Ania już trochę podrosła i stała się dzieckiem, nauczyła się chodzić, mówić, a później rozpoznawać swoje uczucia.

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

**Teraz Anna jest osobą dorosłą i ma świadomość, że może się jeszcze wiele nauczyć.** Kiedyś, być może nie długo, 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 spacery, razem z mężem zwiedzała świat. Będzie także musiała się dowiedzieć, jak radzić sobie z fizyczną słabością, na przykład wtedy, gdy jej wzrok zacznie słabnąć, czy pojawią się pierwsze problemy z kręgosłupem.

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

* Fizycznego (jak wtedy, gdy Ania nauczyła się chodzić)
* Emocjonalnego (gdy Ania próbowała radzić sobie ze smutkiem)
* Biologicznego (kiedy dostała pierwsza miesiączkę)
* Społecznego (gdy nauczyła się rozpoznawać potrzeby innych)
* Intelektualnego (kiedy dowiedziała się, jak rozwiązywać zadania z matematyki).

Zastanów się, jak zachowuje się dziecko, a jak nastolatek, gdy nie dostaje tego, o czym marzy lub gdy chce okazać komuś, że go kocha, bądź gdy się przestraszy. Z czego wynikają różnice?

Poniżej znajduje się linia życia człowieka. Narysuj ją w zeszycie i zaznacz na niej odpowiednimi literami kolejne etapy dojrzałości człowieka, umieszczając je w odpowiednim, według Ciebie miejscu (stosownym do wieku).



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