



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# *Co się dzieje, gdy dziecko dorasta?*

Zmiany fizyczne, poznawcze,  
emocjonalne.



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK  
EKONOMICZNYCH



**dr hab. Grażyna Katra**  
**dr Karolina Małek**

# GRANICE CZASOWE

- Zaczyna się tuż przed /wraz z pokwitaniem
- Około 11 roku życia
- Do ok. 18 roku życia
- Kolejny etap życiowy - „Wyłaniająca się dorosłość”



# Być nastolatkiem - niełatwa sprawa...

jestem zaangażowany /a

to ciekawe co mam do zrobienia:)

warto pomagać innym

zależy mi na nich/nim/jej

chcę być z innymi

wszystko będzie OK :)

jest super!!!!!!!

Prowadź mnie!

S  
P  
R  
Z  
E  
C  
Z  
N  
O  
Ś  
Ć

chcę być sam/a

wszystko będzie źle :(

.....nie mam siły....

Nie mów mi co mam robić!!

jestem zrezygnowany/a

to bez sensu, nie mam co się za to zabierać...

to ja jestem najważniejszy/a

mam ich dość/jej/jego dość!



# ZADANIA ROZWOJOWE DORASTANIA

- Akceptacja swojej fizyczności/płciowości i efektywne korzystanie z własnego ciała
- Osiągnięcie znacznej kontroli emocjonalnej (np. powstrzymanie się od natychmiastowego działania, ujawniania emocji, szybkiego wyprowadzania wniosków oraz dokonywania wyborów bez rozważania sytuacji)
- Zdobywanie wiedzy i umiejętności sprzyjających kształtowaniu roli męskiej/kobiecej
- Budowanie niezależności uczuciowej/autonomii od rodziców i innych dorosłych

# ZADANIA ROZWOJOWE DORASTANIA

- Zbudowanie bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami (nawiązanie trwałych przyjaźni, pierwszych miłości)
- Dążenie do i rozwijanie postępowania akceptowanego społecznie, **stworzenie własnego** zbioru wartości oraz systemu etycznego jako drogowskazów swojego zachowania.
- Określenie/uformowanie dojrzałej tożsamości osobowej (wybór celów, wartości, przekonań, zainteresowań, potrzeb, sposobu myślenia i kryteriów oceny, które można pokazać światu jako przejaw własnej indywidualności).

# **SKOK POKWITANIOWY**

**zmiany fizyczne i konsekwencje psychologiczne**

# SKOK POKWITANIOWY – zmiany fizyczne

- Definicja - zasadnicze zmiany w budowie i czynnościach ciała, które stanowią biologiczną granicę oddzielającą dzieciństwo od młodości.
- Występuje u każdego dorastającego dziecka, lecz jego pojawienie się, natężenie i czas trwania jest różny u chłopców i dziewcząt.
- W okresie skoku pokwitaniowego kształtuje się u dziewcząt typowa kobieca sylwetka ciała, a u chłopców typowa męska sylwetka ciała.
- Dziewczęta dojrzewają wcześniej niż chłopcy – ok. 1,5 roku do 2 lat wcześniej, ale ukryte zmiany hormonalne rozpoczynają się ok. 0,5 roku wcześniej.

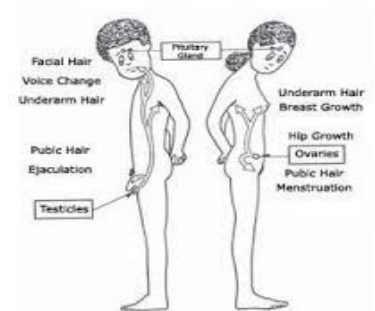
# ZMIANY POKWITANIOWE

## Dotyczą

- kośćca
- mięśni
- narządów wewnętrznych
- kształtowania się dymorfizmu płciowego w proporcjach ciała
- narządów rozrodczych
- rozwoju wtórnych cech płciowych

## Zmiany w obrębie głowy

- Twarz: łuki brwiowe, zatoki czołowe, szczęka, nos, oczy, cera
- Mózg





# ZMIANY POKWITANIOWE

- **Tkanka tłuszczowa** - zmora młodych dziewcząt - różnice pomiędzy dziewczętami i chłopcami
- **Tkanka mięśniowa** - pokwitaniowy dymorfizm płciowy
- **Rozwój narządów i układów wewnętrznych**
- **Wydolność fizyczna organizmu ludzkiego**
- **Termoregulacja**

# PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY DOJRZEWANIA PŁCIOWEGO - 1

**Relacje z rówieśnikami** – model odstępstw i model dopasowania → oczekiwanie, że wczesne dojrzewanie jest pozytywnie oceniane, w tych grupach rówieśniczych, gdzie ceni się dojrzałość ► poszukiwanie kontaktów z osobami na podobnym poziomie dojrzewania

**Relacje z rodzicami** – model bezpośrednich wpływów i model pośrednich wpływów (Paikoff, Brooks-Gunn, 1991)

Dojrzewanie płciowe łączy się ze wzrostem autonomii i osłabieniem więzi z rodzicami.

*Hipoteza dystansu Steinberga (1989)*

**Dojrzewanie fizyczne powoduje wzrost dystansu psychologicznego pomiędzy rodzicami a dziećmi.**

# PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY DOJRZEWANIA PŁCIOWEGO - WPŁYW WCZESNEGO DOJRZEWANIA NA ZACHOWANIE

## Obraz własnego ciała a problemy psychologiczne i problemowe zachowania

Wczesne dojrzewanie dziewcząt jest postrzegane przez dorosłych i je same raczej negatywnie, zarówno rodzice, nauczyciele preferują u dziewcząt dziecinną, delikatną budowę ciała

Wczesne dojrzewanie chłopców jest postrzegane przez dorosłych i ich samych pozytywnie

Dziewczęta, które szybciej dojrzewają są skrupowane kobiecą sylwetką ciała, często przybierają pochyloną sylwetkę ciała, kłopotliwe dla nich bywa zwracanie na nie uwagi przez chłopców, a szybki przyrost tkanki tłuszczowej ma negatywny wpływ na samoocenę

Wcześniej dojrzewający chłopcy są bardziej pewni siebie i odprężeni, są bardziej aktywni, ich przyspieszony rozwój jest pozytywnie akceptowany przez rodziców

# PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY DOJRZEWANIA PŁCIOWEGO - WPŁYW PÓŹNEGO DOJRZEWANIA NA ZACHOWANIE

- Późne dojrzewanie dziewcząt jest postrzegane przez dorosłych i przez nie same pozytywnie
- Późne dojrzewanie chłopców jest postrzegane przez dorosłych i ich samych negatywnie i budzi ich niepokój
- Dziewczęta o drobnej dziecięcej sylwetce są bardziej akceptowane przez rodziców, mają wyższą samoocenę i bardziej pozytywne wyobrażenie dotyczące własnego ciała
- Chłopcy późne dojrzewanie przeżywają boleśnie, są tym mocno zaniepokojeni, mają większe poczucie osamotnienia i niewiary w siebie

# CIAŁO

- Brak kontroli dotyczącej zmian na poziomie biologicznym
- Nieznane impulsy i konieczność radzenia sobie z nimi
- Znaczenie wyglądu
- Samoocena a ciało
- Reakcje otoczenia
- Zasady i normy dotyczące seksualności



# Rozwój poznawczy



# Nowe sposoby myślenia... co staje się możliwe?

- myślenie abstrakcyjne,
- rozumowanie hipotetyczno-dedukcyjne i naukowo-indukcyjne,
- zdolność do myślenia o własnym myśleniu,
- refleksyjność,
- rozwój przyszłościowej perspektywy czasowej wraz z budowaniem wizji swojej przyszłości i planów życiowych

# TEORIA PRZETWARZANIA INFORMACJI

## Główne aspekty:

- **Myślenie** – na wyższym, bardziej złożonym poziomie (rozumowanie indukcyjne, dedukcyjne, przez analogię, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów)
- **Co wywołuje te zmiany?**  
(stopień automatyzacji procesów poznawczych, intensywny rozwój strategii/sposobów konstruowania wiedzy i generalizacja wiedzy)
- **Samoregulacja /samomodyfikacja/** - ujmuje zdolność jednostki do **wpływania** na swój rozwój

## Obszary, w których zachodzą zmiany:

- wiedza
- procesy poznawcze i kompetencje – zdolności
- orientacje metapoznawcze

**Uwaga - rozwój uwagi dowolnej i zakres uwagi**

**Pamięć - wzrost roli pamięci logicznej, rozwój pamięci intencjonalnej i konstruktywnej.**



# TEORIA PRZETWARZANIA INFORMACJI (CD)

## *Pamięć i uwaga*

są **najważniejszymi** właściwościami mającymi wpływ na:

*podejmowanie decyzji*

*krytyczne myślenie*

*twórcze myślenie*

*zachowania celowe*

# TEORIA PRZETWARZANIA INFORMACJI (CD)

## *STRATEGIE METAPOZNAWCZE I SAMOREGULACYJNE*

Umiejętności te bazują na pojawiających i/lub rozwijających się w dorastaniu zdolnościach do **myślenia o własnym myśleniu**.

Nastolatek ma coraz lepszą wiedzę o swojej pamięci i predyspozycjach oraz o strategiach poznawczych i pamięciowych.

# EGOCENTRYZM MŁODZIEŻY

Rozwój myślenia formalnego przejawia się między innymi w tym, że:

- jednostka potrafi myśleć o własnym myśleniu,
- potrafi myśleć o tym, **co i w jaki sposób myślą inni** - ten fakt leży właśnie u podłoża **egocentryzmu** młodzieńczego

*W okresie dorastania egocentryzm myślenia polega na nadzwyczajnie wysokiej samoświadomości nastolatków.*

(Elkind, 1967)

# Najważniejsze zmiany w sferze emocjonalnej



## ***CZUJĘ CO INNEGO, CZUJĘ INACZEJ...***

Emocje nastolatków zmieniają się pod względem **intensywności, częstości i trwałości** wraz z wiekiem.

Są też inne w stosunku do emocji osób dorosłych i w stosunku do emocji przeżywanych przez młodsze dzieci.

# **STANY I DOŚWIADCZENIA EMOCJONALNE**

## **W PORÓWNANIU DO PRZEŻYĆ DOROSŁYCH I DO MŁODSZYCH DZIECI**

- Emocje pozytywne nastolatki przeżywają znacznie **silniej** niż dorośli.
- Dorośli mają większe poczucie kontroli swoich emocji.
- Emocje nastolatków są w większym stopniu wywołane wydarzeniami przeszłymi i antycypacją przyszłych zdarzeń niż u młodszych dzieci.
- Młodzież staje się **bardziej wrażliwa na niewielkie zmiany sytuacji**.
- Pojawiają się też wyraźne różnice w czynnikach wywołujących emocje.



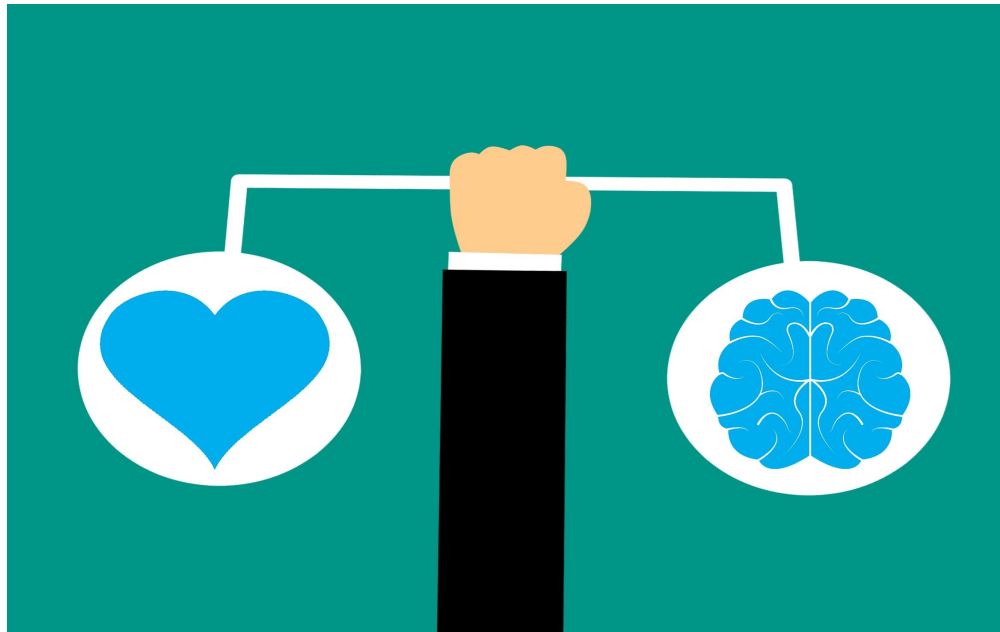
# **STANY I DOŚWIADCZENIA EMOCJONALNE** RÓŻNICE PŁCIOWE W DOŚWIADCZANIU EMOCJI

- Dziewczęta częściej niż chłopcy przeżywają stany depresyjne (Nolen-Hoeksema, Girgus, 1994). Różnice te zaznaczają się już w przypadku 11./12.-letnich dzieci.
- Dziewczęta częściej doświadczają wstydu, poczucia winy, smutku, nieśmiałości niż chłopcy.
- Negatywne uczucia dziewcząt związane są przede wszystkim z sytuacjami społecznymi, natomiast negatywne uczucia chłopców związane są głównie z aktywnością i osiągnięciami.



# ***STANY I DOŚWIADCZENIA EMOCJONALNE*** ***EKSPRESJA EMOCJI***

Kształtują się zdolności związane z kontrolą własnych przeżyć i kontrolą ekspresji emocji





# CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA EMOCJONALNOŚĆ MŁODZIEŻY

1. Rozwój poznawczy
2. Zmiany hormonalne
3. Doświadczenie życiowe:

normatywne (skok pokwitaniowy, zmiana szkoły) i

nienormatywne (kryzysy życiowe – wojna, doświadczenie uchodźstwa)

# ROZWÓJ EMPATII

**Definicja empatii** - podzielenie afektu, u podłoża którego leżą procesy poznawcze (Strayer, 1987).

*„Najważniejszym warunkiem reakcji empatycznej jest zaangażowanie procesów psychicznych sprawiających, że dana osoba odczuwa emocje, które bardziej pasują do sytuacji innej osoby niż do jej własnej”*

(Hoffman, 2006, s. 38).

Rozwój empatii jest związany z rozwojem myślenia.

# POSTAWY I KOMPETENCJE POTRZEBNE WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE – zamiast podsumowania

- Refleksyjność – rozwój poznawczy i emocjonalny (samokontrola emocji),
- Otwartość na otaczający świat i innych ludzi – ciekawość, tolerancja,
- Umiejętność korzystania w sposób krytyczny z doświadczenia i wiedzy innych – samoświadomość swoich zasobów i niedostatków, poczucie własnej wartości, asertywność,
- Umiejętność podejmowania aktywności prospektywnej w jej wszystkich przejawach (Katra, 2008) – planowanie, monitorowanie realizacji swoich zamiarów i planów, ocena rezultatów, gotowość do ich modyfikowania w świetle okoliczności zewnętrznych i zmian wewnętrznych.
- Nastawienie na proaktywne mistrzostwo (Bandura 2001) i proaktywną samoregulację (Katra, 2016) – poczucie sprawstwa, panowanie nad impulsami, refleksja nad efektami swoich działań.