

Temat: Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy chłopców)- 17.04.2020

1. Okres dojrzewania, to trudny czas; pełen emocjonalnych zachowań.
2. Każdy chłopak wchodzący w okres dojrzewania (pokwitania) zauważa najpierw zmiany w swoim wyglądzie- mówiliśmy o tym w poprzednim temacie.
3. Ale oprócz zmian fizycznych zachodzi wiele zmian w naszej psychice, a mianowicie:
 - ✓ Jesteśmy rozchwiani emocjonalnie, czyli często zmienia nam się nastrój (raz jesteśmy zadowoleni, uśmiechnięci, a za chwilę płaczemy- tak, tak, chłopacy też płaczą lub wpadamy w złość);
 - ✓ Mamy problem z zaakceptowaniem zmian fizycznych, które zachodzą w naszym ciele- to nas zasmuca, już nie jestem „małym chłopcem” – staję się mężczyzną;
 - ✓ Stresuje nas oczekiwanie na ostateczną przemianę- metamorfozę. Każdy chłopak chce wyglądać jak kulturysta (być wysoki i przystojny);
 - ✓ Zaczynają nam się podobać dziewczyny, nawet czasami się zakochujemy (platonicznie- to znaczy, że ja „ją” kocham, ale ona o tym nie wie i nie może się dowiedzieć);
 - ✓ Jesteśmy rozdrażnieni, że nie mamy odwagi porozmawiać z dziewczynom, który nam się podoba- boimy się ośmieszenia;
 - ✓ Takie same emocje towarzyszą nam, kiedy patrzymy na siebie w lustrze: na twarzy trądzik, jesteśmy albo przesadnie otyli, albo wychudzeni- a kumpel wygląda SUPER!!!
 - ✓ Mamy problemy z zaakceptowaniem siebie- swojego wyglądu;
 - ✓ kłopoty z rodzicami- uważamy, że lekceważą nasze problemy; wpadamy wtedy w złość i tracimy często kontrolę nad emocjami.
4. Wszystkie te zmienne nastroje i niechęć do dzielenia się swoimi problemami z dorosłymi sprawiają, że złość, rozczarowanie, smutek w nas narasta. Robimy wtedy różne głupstwa, np. okaleczamy się, wpadamy w nałogi, złe towarzystwo.
5. Takie zachowanie jest złe i szkodzi przede wszystkim **NAM SAMYM!!!**

PAMIETAJCIE: okres dojrzewania minie, jak zła noc, a my któregoś dnia staniemy przed lustrem i powiemy do siebie:

JESTEM SUPER FACETEM 😊



Zad. domowe

Przeczytaj tekst pod spodem i zobacz, że nie jesteś sam ze swoim „okresem dojrzewania. Jest was tysiące!!! Dlatego weź trzy głębokie oddechy.

25. UCZUCIA W OKRESIE DOJRZEWANIA

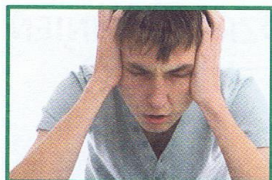
W OKRESIE DOJRZEWANIA U CHŁOPAKÓW POJAWIAJĄ

SIĘ RÓŻNE UCZUCIA. WIELU CHŁOPAKÓW JEST

DUMNYCH  , ŻE STAJĄ SIĘ MĘŻCZYZNAMI .

CHŁOPCY CIESZĄ SIĘ I SĄ SZCZĘŚLIWI  .

NIEKTÓRZY CHŁOPCY MARTWIĄ SIĘ I DENERWUJĄ



, GDY ICH CIAŁO SIĘ ZMIENIA.

NIE TRZEBA SIĘ MARTWIĆ I DENERWOWAĆ.

ZMIENIANIE SIĘ Z CHŁOPAKA W MĘŻCZYZNĘ

JEST BARDZO DOBRE  .

W CZASIE DOJRZEWANIA UCZUCIA CHŁOPAKA

ZMIENIAJĄ SIĘ. CHŁOPAK MOŻE BYĆ WESOŁY



A ZA CHWILĘ SMUTNY

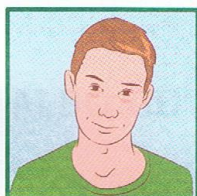


. CZASAMI MOŻE

CZUĆ SIĘ ZŁY



, A ZA CHWILĘ JEST SPOKOJNY



TO JEST NORMALNE. TO MINIE, GDY CHŁOPAK

DOROŚNIE.

