

§17. ОЗНАКИ БІОЛОГІЧНОГО, ПСИХІЧНОГО, СОЦІАЛЬНОГО, ДУХОВНОГО ДОЗРІВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ



ПІДЛІТКОВИЙ ВІК — ВАЖЛИВИЙ ЕТАП

Підлітковий вік — це перехідний етап від дитинства до дорослого життя. Він має свої особливості та виклики. Розуміння цих особливостей допоможе вам пройти цей етап успішно



У підлітковому віці психічний розвиток відбувається достатньо бурхливо, тому навантаження на психіку дуже велике. Щадний режим і нормальний сон потрібні для того, щоб ваша нервова система вчасно відпочивала й була здатна впоратися зі складними завданнями, які постають перед вами.



АСПЕКТИ ДОЗРІВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Біологічне дозрівання в підлітковому віці супроводжується фізичними змінами в організмі, які готують людину до зрілого етапу життєвого циклу. Біологічні зміни впливають на психічний розвиток та емоційний стан підлітків, на формування соціальної поведінки й адекватної самооцінки

Психічне дозрівання свідчить про те, що підлітки стають більш самосвідомими, цінуючи свою унікальність і відчуваючи належність до певної спільноти. Цей процес є непростим, але допомагає підліткам зрозуміти себе та світ навколо

ЧОТИРИ АСПЕКТИ ДОЗРІВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Усі ці аспекти взаємопов'язані і впливають на розвиток особистості. Розуміння цих процесів допоможе вам вирости здоровими, самостійними, цілеспрямованими й відповідальними

Соціальне дозрівання в підлітковому віці пов'язане з активною взаємодією з навколишніми й формуванням стосунків з однолітками, родиною та суспільством. Підліток навчається самостійно спілкуватися, вирішувати конфлікти, розвивати емпатію й толерантність

Духовне дозрівання відображає пошук сенсу життя, створення власної системи цінностей і ціннісних ставлень, які є базою для щасливого особистого життя й успішної взаємодії із суспільством, формування вміння відстоювати власні цінності



БІОЛОГІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ



Біологічні зміни готують ваше тіло до дорослого життя.

- Швидке зростання (4-7 см на рік у зрості, 3-6 кг на рік у вазі)
- Зміни пропорцій тіла
- Статеве дозрівання (індивідуальний процес)
- Збільшення роботи серця та легень
- Зміна складу шкіри (більш жирна)



ОСОБЛИВОСТІ БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ

БІОЛОГІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ ПІДЛІТКІВ ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ ПЕВНИМИ ОЗНАКАМИ

Більш швидке зростання серцевого м'яза, ніж кровоносних судин, котрі забезпечують його киснем і поживними речовинами. Тому можуть спостерігатися прискорене серцебиття, інколи головний біль і втома. Але це із часом минає

Досить швидке збільшення маси й довжини тіла в підлітковий період. Таке зростання вчені-фізіологи називають «бурхливим зростанням», яке відбувається певний час

Нерівномірні зміни різних частин тіла. Наприклад, голова, кисті рук і стопи ніг швидко досягають розмірів дорослої людини, а тулуб росте в довжину повільніше, ніж руки й ноги. Саме тому підлітки можуть виглядати дещо непропорційними. Але перейматися цим не варто, бо це — тимчасове явище



ГОРМОНИ ТА ЇХНЯ РОЛЬ



Гормони — це регуляторні речовини, що впливають на всі процеси у вашому організмі, зокрема на зростання та статеве дозрівання. Зміни рівня гормонів впливають на настрій, поведінку та самопочуття



ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ

Складником **БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ** є статеве дозрівання.
Час початку й завершення статевого дозрівання є суто індивідуальним

Ознаки статевого дозрівання
в дівчат: збільшення молочних
залоз, формування фігури за жіночим
типом



Ознаки статевого дозрівання
в хлопців: на верхній губі
та підборідді починає рости волосся,
фігура формується за чоловічим типом



ПСИХІЧНЕ ДОЗРІВАННЯ

Психічні зміни

- Збільшується самосвідомість
- Розвивається здатність до самоаналізу
- Зростає бажання незалежності
- Починається формування системи цінностей
- З'являється прагнення до самореалізації



ПРАЦЮЙМО З IZZİ

Позначте ВСІ ознаки
фізичного дозрівання
підлітків

- 
- ☐ Людина швидко росте, починає ходити, спілкуватися за допомогою мови
 - ☐ Достатньо швидке збільшення маси й довжини тіла
 - ☐ Швидше зростання серцевого м'яза, ніж кровоносних судин
 - ☐ Нерівномірні зміни різних частин тіла
 - ☐ Спостерігаються фізичні зміни, які значною мірою обмежують можливості людини



Перевірити



ВАЖЛИВІ ВИЗНАЧЕННЯ



Цінність — будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства

Гармонія — стан рівноваги, спокою та внутрішньої єдності, якого може бути досягнуто через розвиток самопізнання, розуміння своїх потреб і цінностей



ДУХОВНЕ ДОЗРІВАННЯ

Духовне дозрівання — це пошук сенсу життя та власних цінностей.

- Формування власної системи цінностей
- Пошук свого місця у світі
- Розуміння добра і зла
- Уміння відстоювати свою позицію
- Прагнення до гармонії із собою та світом



СОЦІАЛЬНЕ ДОЗРІВАННЯ



Соціальні зміни

- Активне спілкування з однолітками
- Формування стосунків у різних групах
- Розвиток навичок комунікації
- Набуття досвіду вирішення конфліктів
- Розвиток емпатії та толерантності



ОЗНАКИ СОЦІАЛЬНОГО ДОЗРІВАННЯ ТА ВАЖЛИВІ ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ

ОЗНАКИ СОЦІАЛЬНОГО ДОЗРІВАННЯ

- Дотримання законодавства
- Дотримання загальновизнаних норм і правил поведінки
- Чіткі взаємодії та міжособистісні стосунки
- Участь у громадських ініціативах, волонтерських і благодійних заходах
- Свідоме ставлення до використання суспільних ресурсів
- Збереження довкілля

ЗАГАЛЬНІ ЦІННОСТІ:

життя, родина, здоров'я,
довіра, спілкування

ВАЖЛИВІ ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ:

людяність, доброта, любов, дружба, творчість,
свобода, самостійність, справедливість, безпека



ВИ — ПІДЛІТОК. ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ?

- Які зміни ви помічаєте у своєму тілі та емоційному стані?
- Як ви можете підтримувати своє психоемоційне здоров'я?
- Які ваші життєві цінності?



ПРАЦЮЙМО З IZZI

≡ Психічне дозрівання	Відображає пошук сенсу життя, формування власної системи цінностей, розширення поглядів на світ	≡
≡ Соціальне дозрівання	Пов'язане з активною взаємодією з оточенням та формуванням стосунків з однолітками, сім'єю й суспільством	≡
≡ Біологічне дозрівання	Відбувається усвідомлення своєї унікальності, розвивається відчуття приналежності до певної спільноти	≡
≡ Духовне дозрівання	Супроводжується фізичними змінами в організмі, які готують людину до зрілого етапу життєвого циклу	≡



Перевірити



Установіть відповідність між назвою процесу дозрівання в підлітковому віці і його описом

