*Załącznik nr 3*

**Hasła dla nauczyciela pomocne w pogadance na temat dorastania**

Dorastanie to przełomowy czas w życiu każdego młodego człowieka. Na tym etapie dochodzi do licznych zmian w wielu sferach rozwoju.

|  |  |
| --- | --- |
| **Rozwój fizyczny** | * szybki przyrost wysokości i wagi ciała
* rozwój pierwszorzędowych i drugorzędowych cech płciowych
* dojrzewanie mózgu
 |
| **Rozwój emocjonalny** | * silne emocje pozytywne i negatywne
* często przewaga emocji negatywnych
* zmienność uczuć
* obniżenie nastroju
 |
| **Rozwój społeczny** | * zmniejszenie potrzeby spędzania dużej ilości czasu z rodzicami i wzrost liczby konfliktów z nimi
* poczucie osamotnienia
* wzrost znaczenia grupy rówieśniczej
 |

Przygotowano na podstawie: Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2017). Dorastanie. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.