# Rozdział I

# Okresy rozwojowe w życiu człowieka.

Podstawową wiedzą programu psychologicznego, którą powinien opanować każdy trener koszykówki, jest znajomość treści związanych z rozwojem ontogenetycznym człowieka. Poszerzenie horyzontów w tym zakresie umożliwia trenerom odpowiednie odczytywanie i reagowanie na zachowanie wychowanków. Szczegółowe poznanie wiedzy dotyczącej okresów rozwojowych pozwala pomagać podopiecznym oraz gwarantuje ich zrozumienie. Dzięki temu trener uwalnia się od pewnych sytuacji stresowych, tym samym zapewnia sobie bezpieczeństwo emocjonalne, ponieważ wie i rozumie,czym spowodowane są negatywne zachowania zawodnika.

W trakcie rozwoju człowieka można zaobserwować pewne krytyczne okresy, podczas których dziecko- młody człowiek - szybciej reaguje na bodźce środowiskowe. Okresy te nazwano **okresami sensytywnymi**. Obejmują one czas od okresu prenatalnego do 20 roku życia, kiedy człowiek osiąga dojrzałość w sensie społecznym. Poprzez oddziaływanie treningiem (aktywnością fizyczną) na daną cechę, w odpowiednim dla niej okresie sensytywnym, można ją łatwiej adoptować przez organizm niż w innych okresach rozwoju. Dzięki temu kształtowanie jej jest dużo łatwiejsze i umożliwia harmonijny rozwój. (Montessori 2005;Wygotski 2006).

Poniżej została przedstawiona charakterystyka siedmiu okresów sensytywnych oraz przypisany do nich rozwój cech psychospołecznych dla każdego okresu rozwojowego.

**1.1 Okres w rozwoju prenatalnym dziecka**

Z badań wynika, że już w łonie matki następuje rozwój pierwszych kompetencji psychospołecznych dziecka. Rozwój ten może zostać zaburzony przez długotrwały i silny stres matki, przejawiać się będzie różnymi patologiami i dysfunkcjami w każdym kolejnym okresie rozwojowym dziecka. Jeżeli jednak matki w okresie ciąży, w 2-3 trymestrze, doświadczały umiarkowanego stresu, ich dzieci w wieku 2 lat uzyskiwały lepsze wyniki w testach poznawczych i językowych oraz były lepiej rozwinięte (Janet Dipietro, Uniwersytet Johna Hopkinsa). Dwutygodniowe noworodki, których matki przeżywały umiarkowany stres podczas ciąży, miały szybsze przewodzenie nerwowe i lepiej rozwinięty mózg. Dobrze funkcjonowały w stresie, sprawnie działały w sytuacjach konfliktowych, radziły sobie z lękami, sprawniej kontrolowały odruchy w porównaniu do dzieci, których matki, bez stresu przebywały okres ciąży. Umiarkowany stres powoduje zmianę ciśnienia i tętna, pobudza pracę mózgu i jest niezbędny do prawidłowego rozwoju. Powoduje odporność na stres, która została wypracowana w dzieciństwie. Badania naukowe dowodzą, że dziecko po urodzeniu powiela zachowania i upodobania matki z okresu ciąży. Bardzo często lubi taką samą muzykę, ma zbliżone upodobania żywieniowe. Istnieje zatem duże prawdopodobieństwo, że kompetencje psychospołeczne, które są wysoko rozwinięte u matki, dziecko będzie rozwijało bez większych problemów. Ważnym elementem w rozwoju dziecka nienarodzonego jest to, aby matka podczas ciąży uczestniczyła w umiarkowanej aktywności fizycznej (Chłopkiewicz 1987).

**1.2 Okres rozwojowy dziecka w wieku 0 – 3 lata**

W tym okresie bardzo ważny jest rozwój kreatywności. Dziecko do 3 roku życia powinno mieć możliwość rozwoju według naturalnego planu, a rolą środowiska jest stymulowanie i wspieranie naturalnego rozwoju upodobań i predyspozycji dziecka.

Etap życia od narodzin do trzeciego roku życia M. Debesse nazywa „*Wiekiem dziecinnego pokoju”,* który obejmuje dwie fazy wzrastania. Pierwsza trwa dwanaście miesięcy, jest to okres przebudzenia, a także okres niemowlęcia czyli dziecka, które jeszcze nie mówi. Okres drugi, który obejmuje drugi i trzeci rok życia związany jest z odstawieniem dziecka od piersi, opanowaniem umiejętności chodzenia i mowy. Od tego momentu inteligencja przejawia się w aktywności sensorycznej i ruchowej. Z punktu widzenia afektywnego i społecznego dziecko od drugiego roku życia przejawia sympatie oraz antypatie. Przedmioty przestają już mu tylko dostarczać prostej przyjemności manipulowania, zaczyna natomiast interesować się nimi w bardziej złożonym wymiarze; postrzega je jako niezależne elementy otaczającego świata. Dziecięce wspomnienia wydłużają się i stają się bardziej precyzyjne, zarysowuje się pojęcie liczby. Około trzeciego roku życia możemy zauważyć myślenie, rozumienie i ekspresję. Praca wychowawcza w wieku niemowlęcym nie ogranicza się do troski i do wyrabiania nawyków. Polega również na sprzyjaniu różnicującej się aktywności i czuwaniu nad pierwszymi próbami autonomii. (Debesse 1982).

W omawianym etapie rozwoju pojawiają się pierwsze porażki, które są ważnym i nieodłącznym elementem życia. Ich następstwami są pierwsze próby przezwyciężenia porażki. Dziecko prawidłowo prowadzone samo podejmuje próbę wyjścia z porażki, dopiero w momencie napotkania trudności szuka pomocy u rodziców. Osiąga wówczas możliwości pokonywania pierwszych wyzwań, samorealizacji, samooceny, własnej kreacji i samoakceptacji. Rodzice i opiekunowie powinni wzmacniać i akceptować naturalny plan rozwoju dziecka oraz cierpliwie pozwalać, aby ich pociechy same wychodziły z małych, codziennych porażek. Do 3 roku życia nie należy ustalać dziecku reguł i norm zachowania, w kolejnych etapach rozwoju stopniowo wprowadzamy wybrane reguły. W sytuacji, kiedy rodzice wszystko robią za dziecko, chroniąc je przed popełnianiem błędów, nie ma możliwości na spełnienie powyższych aspektów, a jego poziom dojrzałości psychospołecznej i psychofizycznej nie podnosi się, w wyniku tego w przyszłości u takiego dziecka mogą wystąpić problemy z rozwojem kompetencji psychospołecznych.

Jak już wcześniej zostało wspomniane w przedstawianym okresie po raz pierwszy pojawia się samoakceptacja (poczucie własnej wartości). Jeżeli dziecko nie ma możliwości rozwinięcia tej cechy na etapie rozwoju 0-3 lata, do końca życia poziom jego samoakceptacji będzie zaniżony. W związku z tym należy pamiętać o cierpliwości, zmniejszeniu ambicji rodzica i zwiększeniu tolerancji w stosunku do negatywnego zachowania dziecka, a także pobłażliwy stosunek do wyrażanie przez dziecko negatywnych emocji.. Dzięki akceptacji przez rodziców zachowania dziecka rozwija się u niego kolejna cecha – zdobywanie zaufania do siebie. To z kolei wpływa na radzenie sobie z lękami. Poza tym dziecko wychowywane wg w/w zasad posiada wyższy poziom ambicji, wytrwałości, swobodę w działaniu i dążeniu do realizacji marzeń.

W omawianym okresie rozwoju ocena psychologiczna dziecka prowadzona jest na podstawie rozwoju pięciu cech: **ugodowości, sumienności, otwartości, ekstrawersji, neurotyczności.** Powyższe cechy kształtowane są do około 7 roku życia, a następnie dochodzi do ich stabilizacji (Chłopkiewicz 1987).

Zasadniczą cechą rozwoju umysłowego w początkowym okresie życia dziecka jest całkowity brak jakiegokolwiek systemu. Korzystamy z okoliczności, które wymagają od dziecka naturalnego ruchu adaptacji, rozwijania rosnących możliwości rozumienia (Debesse 1982). Cechy charakteryzujące ten okres rozwojowy to:

* kreatywność,
* zaufanie do samego siebie,
* radzenie sobie z lękami,
* samodzielne wychodzenie z porażek,
* zadowolenie z aktywności ruchowej,
* początki komunikacji,
* rozwijanie myślenia.

Doskonałą formą wykształcenia tych umiejętności jest zabawa, przez którą można je kształtować i stymulować. Dlatego tak ważne jest umiejętne wykorzystanie potencjału zabawy i pozytywnej energii wytwarzanej w dziecku. Dzięki temu w przyjemny sposób możemy rozwijać umiejętności, które z reguły zostają ujęte jako składowe założonych celów (edukacyjnych, wychowawczych, terapeutycznych itp.) (Brzezińska i in. 2014) jak:

* **rozwijanie myślenia przez** czytanie bajek i opowiadanie o przedstawionych emocjach za pomocą zabawy ,,co by było gdyby...”
* **rozwój empatii, pierwszych przyjaźni przez** wspólną zabawę w grupie przy muzyce np. uściśnij dłoń największej liczbie kolegów, zabawa w parach i naśladowanie ruchów swojego kolegi.
* **odczuwanie siebie w przestrzeni** przez zabawę w chowanego – odnalezienie się w przestrzeni.
* **ćwiczenie logopedyczne** przez zabawę bańkami mydlanymi, kiedy dzieci dmuchają słomkami (zanurzonymi w wodzie) w wodę z płynem do mycia naczyń, robią się fantastyczne bańki. Wspaniała zabawa i bardzo dobre ćwiczenie logopedyczne.
* **odczuwanie siebie przez zabawę „części ciała”** – dotknij swoich uszu, mówiąc do dziecka to moje uszy, gdzie są Twoje uszy?. Następnie można wymienić kolejne części ciała, które dziecko już zna i wykorzystać inne słowa, których jeszcze nie używało.
* **odczuwanie przyjemności** przez zabawę tor przeszkód kształtujący zwinność.
* **zdobywanie nowych umiejętności** przez zabawy ruchowe jak chwyt piłki, toczenie piłki, stanie na jednej nodze.

**1.3 Okres rozwojowy dziecka w wieku przedszkolnym 3-6 lat**

W omawianym okresie dziecko myśli uogólnieniami, uczy się myśleć i przechodzić od ogółu do szczegółu. Bardzo ważnym elementem rozwijanym w/w okresie jest rozmowa z samym sobą. Dziecko ma wymyślonego przyjaciela, który pomaga realizować zadania. Podstawą do rozwinięcia tej umiejętności są cele i marzenia dziecka. Istotnym aspektem tego okresu jest odpowiednia komunikacja rodzica z dzieckiem, należy rozmawiać codziennie i uczciwie. Rodzic powinien odczuwać siebie i nauczyć się zachowań dziecka i prowadzić rozmowę z nim wtedy, kiedy dziecko i rodzic są przygotowani do odbioru informacji. Nie należy podejmować próby komunikacji, gdy dziecko jest pobudzone emocjonalnie; „wchodzić w język” dziecka. Kolejnymi kształtowanymi w tym okresie składnikami osobowości są poczucie humoru oraz poczucie osiągnięcia zadowolenia z siebie. Dziecko uważanie się przysłuchuje, co bawi dorosłych, następnie "popisuje się" swoim zachowaniem przed dorosłymi. Należy wiedzieć, że jest to zachowanie naturalne, a każde ograniczenia w tym obszarze odbije się negatywnie na dalszy rozwój społeczny dziecka. Zadowolenie siebie uzewnętrznione jest praktycznie po wykonaniu każdego zadania, "mamo popatrz", "tato chodź zobacz". Rodzice powinni reagować na wezwania dziecka, ale nie powinni komentować, oceniać i porównywać. Odpowiednią reakcją rodzica jest, jeśli dziecko tego oczekuje, delikatna aprobata dla działań dziecka. Pozwala to na tworzenie silnych więzi opartych na zaufaniu do siebie obu stron. Następuje również potrzeba komunikacji, budowania więzi, potrzeba pomocy innym. Prawidłowo wychowywane dziecko odczuwa przyjemność w pomaganiu rodzicom w obowiązkach domowych. Rodzi się empatia, wówczas dziecko zaczyna przedkładać interesy społeczne nad własne. Rozwój tej zdolności trwa aż do śmierci. Doskonałym sposobem na rozwój i kształtowanie kompetencji psychospołecznych jest sport, daje on przede wszystkim możliwość do przekraczania własnych granic, pokonywania siebie i przeciwności. Poza tym uczy dziecko bardzo trudnego elementu życia, jakim jest wychodzenie z porażek. Można zatem stwierdzić, że sport kształtuje niemal wszystkie cechy osobowości. Poza tym przekłada się na wszystkie sfery naszego codziennego życia. Aby przyśpieszyć rozwój empatii, dziecko powinno brać regularny udział w sportach zespołowych, głównie w tych, w których ilość podań przeważa nad zagraniami indywidualnymi. Siła oddziaływania aktywności fizycznej w tym młodym wieku jest na tyle silna, że bardzo mocno rzutuje na postawę społeczną osoby dorosłej. W omawianym okresie rozwoju dziecka zaczyna kształtować się pamięć. Bardzo często osoby dorosłe z wieloma szczegółami pamiętają sytuację z dzieciństwa, a to dowodzi jak silne przeżycia przechodzi dziecko w tym okresie rozwojowym.. Kolejną rozwijającą się cechą jest myślenie i podjęcie działania, pojawiają się pierwsze wybory etyczne, zasady światopoglądowe; w ogóle zaczyna kształtować się światopogląd. Dziecko wykazuje zainteresowanie programem nauczania nauczyciela, ale nie nakazowo, samo decyduje, co w programie nauczyciela jest najlepsze dla niego i jak to zrealizować. W przypadku negacji przez dziecko programu nauczania, w danym obszarze nastąpi trwała niechęć do ich wykonywania. Osoby dorosłe często mówią, że od zawsze czegoś nie lubią, to "od zawsze", to właśnie okres 3-6 lat, kiedy poprzez różnego rodzaju nakazy dziecko zostało trwale pozbawione przyjemności np. malowania, czytania, rytmizacji itp. Aby ułatwić dziecku przystosowanie do szerokiego zakresu zdolności, należy maksymalnie wykorzystać udział w aktywnych zabawach ruchowych:

* **odróżniania barw i odcieni** przez chęć rywalizacji, współpracy w grupie, zdolność odróżniania barw, zdolność dopasowywania do siebie kolorów,
* **wrażliwości w zakresie słuchu muzycznego, fonetycznego** przez rozpoznawanie i nazywanie dźwięków z otoczenia lub instrumentów muzycznych**,**
* **harmonii i rytmiczności,** gdzie kształtuje się poczucie rytmu,
* **orientacji przestrzennej,** kształtuje się utrwalenie stron, prawa-lewa,
* **pojmowania kolejności zdarzeń,** kształtuje się przez umiejętność wskazywania kolejności zdarzeń,
* **zdolności zapamiętywania** przez ćwiczenie pamięci świeżej,
* **zapamiętywania,** gdzie kształtuje się zapamiętywanie, dostrzeganie zmian,
* **kierowanie się nazwą rodzajową,** gdzie kształtuje się umiejętność rozróżniania rodzajów,
* **rozumowania przyczynowo – skutkowego,** dzieci mają za zadanie opowiedzieć o swoich obrazkach tak, żeby stworzyć opowiadanie, wówczas kształtuje się pojmowanie przyczyny i skutku oraz chęć współpracy,
* **rozwiązywania problemów sensoryczno-motorycznych i percepcyjno-wyobrażeniowych,** gdzie rozwija się wyobraźnia, postrzeganie.
* **rozwiązywania problemów na płaszczyźnie werbalnej,** która pozwala ukształtować większy zakres słownictwa; dziecko poznaje nowe słowa i ich znaczenie,
* **opanowania symboli i posługiwanie się nimi,** kształtuje się rozumienie symboli, odkrywanie ich ukrytych znaczeń,
* **odróżniania przekonań o rzeczywistości od samej rzeczywistości,** kształtuje postrzeganie rzeczywistości, pracę w grupie,
* **rozróżniania odrębnych poglądów** przez odmienność zdania, tolerancję wobec innych poglądów,
* **rozróżniania kłamstw, żartów i metafor,** kształtuje wskazywanie różnic, odróżnianie, spostrzeganie odmienności,
* **rozwoju konwersacji,** dzięki której powiększa się zasób słownictwa, rozwija się praca w grupie,
* **rozróżniania emocji własnych i innych,** kształtuje poczucie empatii, wczuwanie się w stany innych,
* **mówienia o przeżyciach,** kształtuje łatwość mówienia o uczuciach, wczuwania się w stany innych, umiejętność wysłuchania innych,
* **rozwijania samooceny,** kształtuje zdanie o samym sobie,
* **tworzenia pierwszych przyjaźni,** powoduje rozwój więzi emocjonalnych wobec wybranych osób, empatii i zdolność wczuwania się w ich stany emocji,
* **rozwijania się agresji, ale bez agresji werbalnej** kształtuje się rozpoznawanie przyczyn złości i agresji i wczuwanie się w stany innych,
* **rozwijania się tożsamości, samokontroli i planowania działania,** gdzie wzrasta wytrzymałość, kontrola nad samym sobą,
* **dostosowywania się do norm kulturowych,** rozwija umiejętność zachowania się adekwatnie do sytuacji, kształtuje kulturę osobistą, poglądy, tradycje.

**1.4 Okres rozwojowy dziecka w klasach I-III**

Pojawiają się obowiązki i zadania związane z podjęciem nauki. Następuje zmiana dotychczasowych przyzwyczajeń (adaptacja do nowych czynności, radzenia sobie z nimi), w następnej kolejności następuje zmiana dotychczasowego planu działania dziecka, musi on przyjąć nowe zasady i reguły. Omawiany okres to czas adaptacji do nowych czynności i radzenie sobie z nimi. Jeżeli okres ten jest prawidłowo przeprowadzony, to każdy kolejny okres zmian będzie właściwie przyjmowany przez dziecko, które nabywa nowe umiejętności komunikacyjne, poznawcze, ruchowe, związane z emocjonalną samokontrolą. Wówczas określa się stosunek grupy do dziecka. Występuje akceptacja dzieci wyróżniających się w nauce, a odsuwanie się i izolacja słabo uczących się. Często u dzieci w tym okresie nierównomiernie rozwijają się umiejętności szkolne np. czytanie, pisanie, jak i funkcje fizyczne. Dzieci izolowane mają obniżone poczucie własnej wartości, które może pozostać do końca życia (zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni dążyć do scalania grupy, kształtować u dzieci wyrozumiałość i równość). Po raz pierwszy zaczynają się tworzyć normy działania, konsekwencje i przyjmowanie odpowiedzialności za swoje czyny. Konsekwencją osiągnięcia sukcesu jest poczucie, że jest się ważnym i skutecznym. W pierwszym roku tego okresu dzieci nie martwią się konsekwencjami, tzn. np. skok do basenu nie wywołuje emocji strachu i lęku. Każdy sukces umacnia i kształtuje u dziecka poczucie radości z własnego działania oraz skuteczności. Jeżeli rodzic nie zapewni wystarczającej liczby silnych, wymagających odwagi bodźców, jak np. skok do głębokiej wody, w dalszym etapie życia młody człowiek będzie przejawiał szereg zahamowań w działaniu i podejmowaniu trudnych decyzji. Brak sukcesów odnoszonych w pokonywaniu trudnych wyzwań wprowadza strach przed niepowodzeniami w obawie przed kolejną porażką.

W tym okresie pojawiają się także pierwsze operacje poznawcze, zwrotne. Dziecko realizuje zadanie i natychmiast analizuje informację zwrotną. Dzięki temu zaczyna rozumieć wzajemne relacje i posiada umiejętności przyjmowania punktu widzenia drugiego człowieka (odczuwania, myślenia, percepcji). Dziecko zaczyna rozumieć wzajemne relacje pomiędzy ludźmi. Dlatego ważną sprawą jest odpowiednie prowadzenie siebie jako rodzica. Każde negatywne zachowanie będzie wchłaniane przez dziecko, to samo tyczy się zachowań nauczycieli i trenerów. Jeżeli ktoś z wcześniej wymienionych będzie „wylewał” swoją frustrację, wynikającą z problemów życia codziennego i braku kontroli siebie, odbije się to negatywnie na dalszych losach dziecka. (Chłopkiewicz 1987).

Niezmiernie ważną sprawą w tym okresie jest przedkładanie działań empatycznych nad egoistycznymi. Sposobem, aby to osiągnąć, jest prowadzenie dziecka przez rodzica w stronę sportów zespołowych, zwłaszcza koszykówki, gdzie od najmłodszych lat dziecko uczy się przewagi i korzyści płynących z podania. Początkowo dziecko będzie predysponowane i chętniej będzie kozłowało piłkę, budując swoje ego, ponieważ jest to łatwa droga, która nie wymaga interakcji z partnerem, ale kiedy proces treningowy jest prawidłowo prowadzony i kozłowanie schodzi na dalszy plan, a podanie jest wiodącą umiejętnością, dziecko zaczyna czerpać przyjemność z dzielenia się piłką, buduję głębsze relacje z innymi dziećmi, a w przyszłości będzie potrafiło przedłożyć potrzeby bliskich ponad swoje.

**1.5 Okres rozwojowy dziecka w klasach IV-VI**

W tym okresie rozwija się entuzjazm, dzieci charakteryzuje szczerość i prostolinijność. Występuje pewność swojej racji, pojawiają się ideały i marzenia, pierwsze oznaki zazdrości. Pojawia się potrzeba przynależności do grupy, dlatego istotną rolę odgrywa w tym okresie dobrze dobrany zespół klasowy lub sportowy. Dzieci w tym wieku chętnie pracują nad rozwojem swojej osobowości (samokontrola, samodoskonalenie, niezależność, odpowiedzialność za czyny), dlatego odnajdywanie przez dziecko swojego postępu jest zadaniem dziecka, a nauczyciel, trener pełni tylko rolę przedmiotową, dając dziecku niezbędne narzędzia. Takie działanie pomaga pokonać problem, w którym dziecko zawsze się usprawiedliwia, niezależnie od tego, co zrobi, zrzuca winę na innych. Odpowiednio prowadzone dziecko w tym okresie nauczy się rozliczać siebie za sytuacje, w których się znajduje.

W tym okresie dzieci mają z natury dobrą wolę i zdają sobie sprawę z poczucia własnej wartości, jednak często ta wola jest maskowana postawą sprzeciwu i niezgody. Kończy się tutaj okres, w którym dziecko jest przywiązane do nauczyciela, trenera. Znika potrzeba przytulania do nauczyciela, a rozwija się samodzielne działanie. Aby kształtować rozkwit uwagi i pamięci, w celu ich wzmocnienia, warto wykorzystać aktywność fizyczną. Wszystkie gry i zabawy z wykorzystaniem zapamiętywania, liczenia, obserwacji zmiennych, korzystnie wpływają na rozwój dziecka. Jest to okres sensytywny w kształtowaniu szybkości (wiek 9 -11 lat),w aktywności ruchowej, dzieci cieszą się z gry, a chęć wygranej spada na dalszy plan. Charakterystyczne w tym okresie jest to, że posiadają „słomiany zapał”, chcą uczestniczyć, próbują swoich sił w wielu obszarach życia społecznego. U dziewczynek zwiększa się znaczenie wyglądu i własnej estetyki, rozpoczyna się zainteresowanie płcią przeciwną, natomiast u chłopców zainteresowania płcią przeciwną zdecydowanie nie ma.

Właśnie w tym okresie następuje rozwój cech negatywnych, pojawiają się: nienawiść, agresja do domniemanych wrogów, postawa aspołeczna (Chłopkiewicz 1987). Dziecko, które było źle prowadzone przez rodziców w poprzednich okresach, charakteryzuje się dużym poziomem buntu i sprzeciwu względem poleceń mu wydawanych. Jednak ten opór przejawia się głównie w komunikacji i wyrażaniu emocji, ponieważ cel sam w sobie jest przez dziecko realizowany, ale nie jest zgodny jego uczuciami. W bardzo ciężkich przypadkach zdarza się, że dziecko odczuwa potrzebę bycia oprawcą względem innych, szuka ofiary i wykorzystuje swoją agresje w działaniu przeciwko wybranej przez siebie osobie. Dlatego rolą nauczyciela lub trenera jest wzorowe prezentowanie własnej postawy oraz trafienie w odczucia wychowanka, w innym przypadku nie będzie możliwe realizowanie rzeczywistych celów zawodnika lub ucznia.

Czas ten jest okresem rozwijania i ukierunkowania głębokich pasji. Dziecko, które od początku życia rozwijało się w harmonii, bez zaburzeń wychowawczych, zaczyna wyznaczać sobie własne cele, zadania i marzenia do realizacji na cale życie.

**1.6 Okres rozwojowy młodzieży w gimnazjum**

W tym okresie następują dalsze zmiany rozwojowe, nadchodzi koniec dzieciństwa. Pojawiają się zmiany fizyczne, zmienia się ciało. Zwłaszcza dziewczynki w większości kończą swój rozwój biologiczny. Następuje wzrost produkcji hormonów tzw. „burza” hormonalna, a co się z tym wiąże: pobudzenie emocjonalne, niepokój, burzliwość reakcji. Przejawia się to działaniem niezgodnym z racjonalnym myśleniem, a przyczyną tego jest chęć bycia zauważonym i docenionym przez rówieśników. Dotyczy to szczególnie pierwszego roku tego okresu, gdzie chłopcy w nowym środowisku, często w negatywny sposób, chcą zaimponować otoczeniu. W zespole sportowym również dają się zauważyć oznaki buntu, szczególnie w tym przypadku trener powinien zmniejszyć swoje ambicje i zwiększyć tolerancję, aby utrzymać spójność zespołu. Następuje kolejny etap rozwoju samooceny, jednak jest ona wynikiem kontaktów interpersonalnych. Często występuje konflikt z rodzicami, szczególnie wśród dziewczynek, które w tym okresie mają zaniżoną samoocenę i popadają w skrajne uczucie. Z reguły według ich opinii otoczenie oczekuje od nich za wiele. Posiadają one system oceniania 0 – 1, czyli albo miłość, albo nienawiść. Dziewczynki ze względów poczucia bezpieczeństwa szukają oparcia w starszych osobach, przekazując im dużo szacunku. Chłopcy natomiast są lepiej oceniani przez środowisko, co jeszcze dodatkowo potęguje zaniżenie samooceny u dziewczynek. Chłopcy zaczynają przejawiać zainteresowanie płcią przeciwną, rówieśniczki podobają się z powodu częstego przebywania we wspólnym towarzystwie (chęć bycia docenionym). Jednak dojrzałość emocjonalna chłopców w tym samym wieku w żaden sposób nie imponuje młodym kobietom. Chłopcy nie potrafią zrozumieć sytuacji, kiedy nie wzbudzają zainteresowania u wybranej dziewczyny, tym samym narażają siebie, przez nieodpowiedzialne działanie, na sytuacje niebezpieczne, żeby zaimponować płci przeciwnej. Doskonałym środkiem na rozwiązanie tych konfliktów jest uczestnictwo w aktywności fizycznej, pozwala na rozładowanie napięcia emocjonalnego i podniesienia samooceny, wiary w siebie i samoakceptacji. Dominujące w działaniach chłopców jest bycie samowystarczalnym; nie szukają autorytetów, mają bardzo mocną potrzebę samostanowienia, co prowadzi do częstych konfliktów z nauczycielami lub trenerami. Wprowadzenie odpowiedniej aktywności ruchowej minimalizuje negatywny wpływ środowiska. Za większość porażek dziecko obwinia otoczenie, a nie samego siebie, za wszystko jest winny ktoś inny, dlatego trener lub nauczyciel w tym okresie dziecka powinien "schodzić z linii strzału", a nawet jeśli się nie uda, powinien spojrzeć oczami zawodnika i być względem niego wyrozumiały, ponieważ niedługo dorośnie do dalszego etapu życia. (Arrive 2009, Ravizza 2008).

**1.7 Okres rozwojowy młodzieży w liceum**

W tym okresie kształtuje się dojrzałość uczuciowa, czyli przejście od zależności uczuciowej do niezależności uczuciowej, od niekontrolowanego, zewnętrznego wyrażania uczuć do kontroli wyrażania uczuć. Młodzi mężczyźni świadomie wybierają obiekty swoich westchnięć, a nie jak we wcześniejszym wieku ulegają pokusie popisywania się przed wszystkim dla zasady. Należy to scharakteryzować jako przejście od braku opanowania, ulegania uczuciom do opanowania uczuciowego, od egocentryzmu do altruizmu, socjocentryzmu. Następuje rozwój uczuć wyższych (estetycznych, moralnych, patriotycznych, fair play), myślenia abstrakcyjnego. Zdarzają się sytuacje, że młodzież maskuje uczucia, wstydzi się ich okazywać, w takim przypadku niezbędna jest właściwa interwencja nauczyciela lub trenera, który powinien pomóc znaleźć wychowankowi działania łatwe, które szybko może wykonać, poczuć przyjemność i zadowolenie. Pomoże to również w przełamywaniu obaw i lęków, a skłoni do racjonalnego zachowania. W omawianym okresie duże znaczenie mają związki i przyjaźnie, nawiązywanie więzi. Często młodzież nawiązuje kontakty ze starszymi osobami (nauczycielami), szukając odpowiedzi na nurtujące ich pytania, jednocześnie wzrasta zrozumienie i tolerancja do nauczycieli. Rozwija się potrzeba seksualna (bardziej u chłopców niż u dziewcząt). Wyróżniamy 3 podejścia do seksu: hedonistyczne, wulgarne, świadomie powściągliwe. Następuje dalszy rozwój moralny, w którym prawa społeczne przekładane są nad prawa indywidualne, a prawdy etyczne odnoszą się do działań uniwersalnych. W tym okresie praca z młodzieżą w zespole sportowym charakteryzuje się dużą łatwością, ponieważ zawodnicy w pełni uznają autorytet trenera, a dzięki wspólnym działaniom realizują własne zadania, cele i marzenia. W niektórych przypadkach u młodzieży pojawia się syndrom ,,spadającego liścia” (uczucie beznadziejności, bezradności, odrzucenia). Uczniowie sami podejmują decyzję wyboru, sami dokonują i przyjmują wyzwania losu, a jednocześnie ponoszą pierwsze konsekwencje własnych działań. Porażki w końcu nie zostają przerzucone na rodziców i otoczenie. Następuje twórcze myślenie: wewnętrzna motywacja, trafne postrzeganie problemu, zgoda na ryzyko, rozwój obiektywności. W okresie tym krytykowane i eliminowane są działania chaotyczne, określamy to wówczas jako ukierunkowanie się młodego człowieka. Pojawia się systematyczność, która związana jest z pewnością siebie (Jung 1921, Ravizza 2008).

Młoda osoba w wieku licealnym jest prawie zdecydowana, jaką drogą chce podążać w swoim życiu. W oparciu o osoby wokół tworzy śmiałe wizje samego siebie w przyszłości. Posiada wystarczającą motywację wewnętrzną do działania i jest gotowa, aby zwrócić się o pomoc do swojego "mentora", nawet tego, który przed laty był traktowany bez należytego szacunku. Ważną kompetencją społeczną jest nabycie w tym okresie umiejętności stawiania się nad sobą, rozumianej jako asertywność względem samego siebie.

Prowadzenie nastolatka w wieku licealnym jest wspaniałym doświadczeniem pedagoga, ponieważ można zaobserwować zwieńczenie jego rozwoju indywidualnego. Na tym etapie można wyraźnie dostrzec, czy proces rozwojowy przebiegał prawidłowo, czy występowały w nim jakieś zakłócenia. Osoby, które przeżyły wszystkie okresy odpowiednio, mają ogromną szanse na osiągnięcie sukcesu życiowego w płaszczyźnie społecznej, duchowej i materialnej, tym samym zawsze będą potrafiły marzyć i spełniać swoje marzenia.