*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.