

JAK WSPÓŁPRACOWAĆ Z MŁODZIEŻĄ NA ETAPIE GIMNAZJUM

Młodzież gimnazjalna (13–16 lat) znajduje się na bardzo ważnym, ale też trudnym etapie rozwojowym. Jest to okres wielkich przemian zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. W tym czasie młodzież często jest w okresie tzw. buntu młodzieńczego, ale nawet jeśli nauczyciel WF lub trener ma poczucie, że trudno mu dotrzeć do grupy, że jego słowa spotykają się z odrzuceniem niezależnie od tego, co mówi, to jednak tak naprawdę jego wpływ na młodego człowieka w tym czasie jest nieoceniony.

JAKA JEST MŁODZIEŻ?

Okres gimnazjum przypada na okres wielkich przeobrażeń młodego człowieka zarówno na gruncie fizycznym, jak i mentalnym. Zaczyna on wtedy dorastać i powoli z dziecka przekształca się w dorosłego człowieka. Często jest tak, że rozwój fizyczny i psychiczny nie idą w parze i można w klasach gimnazjalnych spotkać dzieciennych „driblasów” oraz dojrzale emocjonalnie „małe dzieci”.

Pod względem fizycznym u młodzieży w wieku 13–16 lat zachodzi swego rodzaju rewolucja. Zaczyna się okres dojrzewania płciowego, coraz bardziej zarysowują się różnice między dziewczynkami i chłopcami. Nagle okazuje się, że nie mogą się ze sobą dogadać, a wynika to często z faktu, że dziewczynki dojrzewają średnio nawet o dwa lata wcześniej niż chłopcy. Dziewczynkom w tym wieku zaczynają rosnąć piersi, zmieniają się całkowicie proporcje ciała, występuje pierwsza miesiączka. Są to ogromne, często trudne do zaakceptowania na początku zmiany. W ciele dziewczynek pojawia się więcej tkanki tłuszczowej, co czasem sprawia, że zaczynają być uznawane za „otyłe” przez swoich rówieśników.

Dla chłopców ten okres również nie jest łatwy – pojawia się mutacja, podczas której młody chłopak często wstydzi się odzierać, bo nie wie, czy zapieje, czy będzie

mówił basem. Zmieniają się również proporcje ciała – chłopcy szybko rosną w górę i nabierają tkanki mięśniowej. Tak duże zmiany fizyczne są przyczyną znacznego spadku koordynacji i sprawności. Nie powinno to nikogo dziwić, ponieważ młodzi ludzie nagle znajdują się w obcym świecie, które nie chce do końca słuchać jego rozkazów. Nagle okazuje się, że świetnie wyuczone czynności, takie jak elementy techniczne w sporcie, zupełnie nie wychodzą.

BURZA HORMONÓW

Bardzo istotną rolę w postępowaniu młodzieży gimnazjalnej zaczynają odgrywać hormony. Nieprzypadkowo okres ten nazywany jest okresem burzy hormonalnej. Narządy dziecka zaczynają wydalać hormony płciowe, które sterują młodym człowiekiem, a którym trudno jest się przeciwstawić. Zastrzyk testosteronu u chłopców z jednej strony dodaje energii i skłania do rywalizacji, a z drugiej może prowadzić do wzrostu agresywności czy wzniecania bójek. Rosnąca rola hormonów zbiega się w czasie ze zmianami w układzie nerwowym – w wieku gimnazjalnym w procesach nerwowych wyższość zyskuje proces pobudzenia nad hamowania. Prowadzi to do zwiększenia pobudliwości, nieopanowania, często młodzi ludzie stają się też przeczu-

leni i drażliwi, wzrasta niepokój. Reakcje młodzieży stają się czasem zupełnie nieprzewidywalne – chłopcy bez powodu skaczą sobie do gardeł, a dziewczynki obrażają się na cały świat.

W okresie dorastania młodzież zaczyna również dojrzywać emocjonalnie. Rozwijają się u nich uczucia wyższe, poznają, co to znaczy zauroczenie, pierwsze miłości, zawody. Jednocześnie związane jest to ze zwiększeniem intensywności uczuć – zwykły smutek potrafi zamienić się w życiową tragedię, natomiast radość często przeobraża się w euforię. Wiek gimnazjalny cechuje również duża zmienność nastrojów – od wielkiej radości do głębokiego smutku czyłości jest niewielki kroczyk.

Bardzo ważną przemianą psychiczną w tym wieku jest rozwój myślenia – przejście od etapu myślenia konkretnego do myślenia abstrakcyjnego. U młodego człowieka pogłębia się zdolność analizy i syntezy, rozwija się także myślenie abstrakcyjne i logiczno-dedukcyjne. Sprawa to, że jest on w stanie zrozumieć dużo więcej, np. taktykę dyscypliny, którą uprawia.

Nauczyciele i trenerzy mogą czuć, że w tym okresie bardzo trudno jest trafić do młodego człowieka. Pojawia się duża przekora i chęć robienia wstyku na przekór tego, co mówią dorośli.



Fot. Dreamstime.com

MŁODZIEŃCZY BUNT

Nagle okazuje się, że dorosły staje się nie-malże wrogiem, przeciwko któremu należy się buntować. Z jednej strony jest to związane z chęcią przypodobania się grupie i spełnienia jej norm, a z drugiej strony wieczne stawianie na swoim służy rozwojowi osobowości młodego człowieka. Zaczyna on czuć się niezależny, często przejawia też arogancję, bezcelność, cechuje go przesadna pewność siebie. Jednocześnie jest to okres dużych wahań samooceny – staje się ona zależna od nastrojów i okoliczności. Nowy wygląd fizyczny oraz spadek sprawności są czynnikami, które mają duży wpływ na samoocenę i potrafią na jakiś czas mocno ją obniżyć.

GRUPA RÓWIEŚNICZA

Mówiąc o młodzieży w wieku 13–16 lat nie można zapominać o roli grupy rówieśniczej. Grupa zyskuje rangę najważniejszej w życiu młodego człowieka, odzwierciedla on ogromną potrzebę bycia częścią tej grupy i bycia przez nią akceptowanym. To, co mówią dorosli, schodzi na drugi plan, liczy się tylko opinia kolegów i koleżanek. W tym wieku młodzież często przyłącza się do subkultur, tworzy hierarchicznie zamknięte grupki, które mają jasno ustalone normy i oczekiwania wobec członków (zarówno w kwestiach wyglądu jak i zachowania). Młodzi ludzie często przyjmują te normy, nawet jeśli są one sprzeczne z tymi, które sam wyznają. Dzieje się tak dlatego, że akceptacja przez grupę wpływa na wzrost pewności siebie i szacunek dla samego siebie. Jednocześnie grupa daje poczucie siły.

Podsumowując, faza gimnazjalna stanowi okres przejściowy między beztrudnym dzieciństwem w podstawówce, a poważnym myśleniem o przyszłości w liceum. Jest to też czas kształtowania się tożsamości młodego człowieka, dlatego wartości, które w tym czasie nabędzie, mogą się okazać kluczowe dla jego rozwoju i funkcjonowania w dorosłym życiu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wśród charakterystycznych dla tego wieku aspektów rozwoju są takie, które ułatwiają pracę trenerom i nauczycielom WF, ale są też takie, które mogą stanowić przeszkodę w pracy.



Fot. Dreamstime.com

PRZEMIANY FIZYCZNE

- Dojrzwanie płciowe:
- 1. Chłopcy:** mutacja, szybki wzrost, zwiększenie masy mięśniowej.
- 2. Dziewczynki:** zmiana proporcji ciała, miesiastka, wzrost piersi, zwiększenie tkanki tłuszczowej.

PRZEMIANY PSYCHICZNE

- Rozwój układu nerwowego – przewaga procesów pobudzenia nad hamowania.
- Dojrzwanie emocjonalne, „bunt nastolatka”, duże wahania samooceny.
- Ogromny wpływ grupy rówieśniczej.
- Okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością.

Fot. Dreamstime.com

Typowe cechy ułatwiające współpracę trenera z młodym zawodnikiem

- **Wzrost roli rywalizacji**
Rywalizacja jest elementem naturalnie motywującym młodych ludzi do rozwoju. Niestety wśród cech rozwojowych młodzieży gimnazjalnej wiele jest też takich, które mogą utrudniać pracę nauczyciela i trenera. Wśród nich wymienić można:
 - **Grupowanie się, zwłaszcza podczas rozgrzewki**
Często wrody pojawiają się rozmowy, śmiechy, nauczyciel widzi, że grupki nie są zainteresowane tym, co on mówi, nie skupiają się wystarczająco na wykonywanych ćwiczeniach.
 - **Wzrost roli rywalizacji**
Jest to cecha charakterystyczna dla wieku gimnazjalnego, która poza aspektami pozytywnymi może przysporzyć zainteresowanie, a praca nad taktyką, jako element treningu sportowego, może sprawić, że poczują się potraktowani jak dorośli, dzięki czemu czują się docenieni. Niestety wśród cech rozwojowych młodzieży gimnazjalnej wiele jest też takich, które mogą utrudniać pracę nauczyciela i trenera. Wśród nich wymienić można:
 - **Rozwój umiejętności analizy**
Nowa jakość myślenia, a więc pojawienie się myślenia abstrakcyjnego i umiejętności analizy, daje trenerowi możliwość wprowadzenia elementów taktycznych. Jest to etap, kiedy zawodnicy coraz łatwiej są w stanie zrozumieć różne ustawienia w grze zespołowej, rolę zawodników, rolę indywidualną oraz jej wpływ na tożsamość młodego człowieka, dlatego mogą się okazać kluczowe dla jego rozwoju i funkcjonowania w dorosłym życiu.

spowodowanej rozwojem fizycznym i spadkiem sprawności, młodzież często unika konfrontacji, a jednocześnie nie przyznaje się (zwłaszcza przed „znieprawionym” dorosłym), że wstydił się porażki. W takich sytuacjach trener musi postępować bardzo delikatnie i odpowiednio planować wyzwania rywalizacyjne stawiane przed zawodnikami.

■ **Duża potrzeba bycia akceptowanym przez grupę**

Często w związku z tym, że grupa ma takie a nie inne normy, mogą pojawiać się zachowania aroganckie, młodzież może stać się bezczelna tylko po to, żeby się przypodobać grupie.

■ **Niechęć do ruchu**

U dziewczynek często jest ona związana z rozwijającym się daniem, niechęcią do pokazywania się (nagle okazuje się, że są niedosponowane co tydzień), z kolei u chłopców związana jest często z niezadbanością i niezajomością swojego ciała – robią wszystko, żeby nie wystawić się na publicznym.

■ **„Sprawdzanie” nauczycieli i trenerów**

Młodzież często sprawdza, na ile może sobie pozwolić. Zazwyczaj przejawia się to w jawnym łamaniu ustalonych reguł i podstawowych norm społecznych. Nie oznacza to, że nauczyciel nie chcą-budzić konfliktów, ma na wszystko im pozwalać – należy z jednej strony zaakceptować fakt, że jest to zjawisko zupełnie naturalne, ale pamiętać też trzeba o tym, żeby być konsekwentnym w stosowaniu przyjętych zasad. Czasem można pozwolić sobie na pewną elastyczność, ale tylko w obszarze, na który nauczyciel czy trener jest w stanie się zgodzić.

■ **Niezdarność i chwilowy spadek sprawności**

Rodzi to chwilowe trudności w opanowaniu elementów technicznych. Nie jest tak, że zawodnicy w tym wieku są leniwi czy niechętni do ćwiczeń, może być tak, że po prostu muszą się nauczyć działania swojego nowego ciała i przez to nie do końca są w stanie wykonać wszystkie ćwiczenia.



Fot. Dreamstime.com

O czym każdy trener i nauczyciel WF powinien pamiętać

1 Jasne zasady

Mimo iż wydaje się często, że okres buntu nastolatka jest czasem, kiedy łamie się wszelkie zasady i ustalenia, kiedy te zasady nie mają znaczenia, okazuje się, że to właśnie one pozwalają młodemu człowiekowi się rozwijać. Zasady i ramy, w których młodzież funkcjonuje, są bardzo istotne – to one nadają porządek światu, który może się wydawać mocno zaburzony przez burzę hormonów i poszukiwanie swojej tożsamości. Z obserwacji wynika, że dużo lepiej funkcjonują grupy młodzieży, w których zasady są powszechnie znane i przestrzegane.

2 Konsekwencja

W stosowaniu zasad ustalonych z grupą młodzieży bardzo ważna jest również konsekwencja. Należy pamiętać, że młodzież będzie nieustannie próbowała sprawdzać nauczyciela i jego próg wytrzymałości, a także przesuwać granice w obszarzy nie do zaakceptowania dla osoby dorosłej; dlatego konsekwencja w stosowaniu zasad jest tak istotna. Mówiąc o konsekwencji, trzeba też pamiętać o tym, że postępowanie zgodne z zasadami należy zacząć od samego siebie. Zawodnik musi widzieć, że zasady mają sens, a najlepszym wzorem okaże się trener – jeśli podstawową zasadą będzie punktualność, trener nie może sobie pozwolić na notoryczne spóźnienia.

3 Kierowanie się swoimi wartościami i wpajanie ich młodym ludziom

Trener, który ma określone wartości i jest ich świadomy, potrafi lepiej przekazać je młodzieży. Wartości mogą być też jego ostoją, kiedy w wyniku niechęci młodych ludzi czy ich nieodpowiedniego zachowania poczucie się wyprzedzony z równowagi. Warto uświadomić sobie, jakimi wartościami się kierujemy, aby móc je skutecznie wpajać młodym ludziom.

4 Zachęcanie do ruchu jako do metody dbania o siebie

Ruch fizyczny, zwłaszcza w okresie przeobrażeń fizycznych, może odegrać dużą rolę w życiu młodego człowieka. Warto zachęcać młodzież do aktywności, do tego, że-

by nie opuszczali zajęć tylko dlatego, że czują się niepewni swoich umiejętności. U dziewczyn ruch może być świetnym sposobem na kształtowanie ładnej sylwetki, zbióre wagi, natomiast u chłopców na wzmacnienie ciała, kształtowanie mięśni, wzrost poważania w grupie i co za tym idzie – większej pewności siebie.

5 Danie czasu na naukę – nie się swojego ciała

Wystarczy sobie wyobrazić, że nagle ktoś znalazł się w ciebie obryzma i musiał przejść pomiędzy ciasno ustawionymi filizankami porcelanowymi, tak aby niczego nie zniszczyć. Podobnie czuje się młody człowiek, u którego nagle zmieniają się proporcje ciała. Nagle ręce stają się za długie, nogi też nie do końca są takie jak były i trzeba nauczyć się obsługi tego nowego ciała. Nauczyciele i trenerzy powinni ten czas ułatwić poprzez zmianę aktywności na wymagające mniej precyzji, dopuszczenie pewnych błędów wynikających ze słabszego czucia ciała. W czasie kiedy koordynacja u młodzieży się spływa, można zastąpić treningi techniczne równie ważnymi elementami taktyki grupowej i indywidualnej.

6 Uwaga na używki!

W tym wieku często dzieci po raz pierwszy sięgają po używki. Robią to, żeby przypodobać się grupie, konkretnym osobom, żeby poczuć się bardziej dorosłymi, spróbować czegoś nowego, zrobić komuś na przekór. Powodów może być wiele, co jednak zrobić w takiej sytuacji? Na pewno sprawy nie rozwiąże prawienie kazań i mówienie, że to niewłaściwe. Warto jest młodym ludziom uświadomić na każdym kroku wpływ alkoholu czy papierosów na ich rozwój (zwłaszcza trenujących zawodnikami), pokazywać jak używki wpływają na ich wykonanie, a przede wszystkim posuchają trenera, który mówi o szkodliwości palenia, a po treningu wychodzi na papierosa, mówiąc, że lemu wolno.



Fot. Dreamstime.com

Czego należy unikać



1 Porównywanie w grupie

W tym wieku występują duże dysproporcje rozwojowe i zwyczajnie nie da się porównać osiągnięć każdego ucznia, bo są na różnych etapach. Często porównywanie do sprawniejszych kolegów, który przegodzi już przez etap słoku rozwojowego, prowadzi do spadku pewności siebie u dziecka i sprawia, że zmniejsza się do aktywności fizycznej.

2 Traktowania jak dzieci

Zapewne większość osób, które mają do czynienia z młodzieżą, uważa, że młodzi ludzie nieświadomie traktowania ich jak dzieci i stawiania się ponad nimi. Należy tego unikać, ponieważ można bardzo do siebie przyciągnąć grupę i nigdy nie zyskać jej zaufania. Powolimy młodzieży poczuć się odpowiedzialnymi za własny rozwój, stworzyć im możliwość wyboru swojej drogi. Oczywiście należy to trochę nadzorować, ale warto dać im pewien zasób „kontrolowanej swobody”, aby poczuli, że mają wpływ na to, co się wokół nich dzieje.

3 Traktowania jak dorosłych

W poprzednim punkcie zwróciłam uwagę na to, że należy oczekiwać pewnego poziomu odpowiedzialności. Trzeba jednak też pamiętać, aby dopuszczać możliwość popełniania błędów – to wciąż są dzieci i nie zawsze rozumieją, co robią, i nie zawsze czynią to z premedytacją.

4 Niekonsekwencja

Konsekwencja w stosowaniu zasad oraz we własnym zachowaniu jest kluczowa w działaniach z młodymi ludźmi. Niekonsekwencja trenera powoduje wzrost buntu i niechęć do stosowania się do ustalonych zasad (bo skoro trener jest niesprawiedliwy, to czemu niby mają go słuchać).

5 Wypominanie spadku sprawności u chłopców czy przybiegania na wadze u dziewczynek

Niestety zdarzają się nauczyciele, którzy czasem nawet z dobrych intencji (zmotywować nie do większej pracy) wymieniają spadek sprawności u chłopców albo zwracają uwagę na czynniki, które im się nie udało, zamiast się cieszyć z ich sukcesów. Takie zachowanie skutkuje spadkiem pewności siebie i wzrostem niechęci do uprawiania sportu.

JAK WSPÓŁPRACOWAĆ Z GIMNAZJALISTAMI?

W przypadku trenerów warto pamiętać, że często są oni ważnym autorytetem dla młodego człowieka i od ich pracom bardzo dużo zależy. Dlatego warto doskonalić swój warsztat trenerski i rozwijać umiejętności prowadzenia grup młodzieżowych zarówno poprzez nabywanie wiedzy, dotychczas danej grupy wiekowej, jak i poprzez wymianę doświadczeń z innymi trenerami.

PODSUMOWANIE

- Wiek gimnazjalny jest u dziecka wiekiem ogromnych przemian, zarówno na gruncie fizycznym, jak i mentalnym.
- Najważniejsze cechy fizyczne dzieci w tym wieku to dojrzewanie płciowe: u chłopców – mutacja, szybki wzrost, zwiększenie masy mięśniowej, zmiana proporcji ciała, miesiąc – wzrost piersi, zwiększenie tkanki tłuszczowej, a dalej – nierównomierny rozwój międzypleciowy i osobniczy, spadek koordynacji, trudniej ogólnie sprawność oraz wzrost roli hormonów.
- Najważniejsze cechy mentalne dzieci w tym wieku to: rozwój układu nerwowego – przezwyciężenie procesów pobudzenia nad hamowania, dojrzewanie emocjonalne, „bunt nastolatka”, duże wahania samoceny, ogromny wpływ grupy rówieśniczej.
- W pracy z młodzieżą w wieku gimnazjalnym warto zwrócić uwagę na jasne zasady, konsekwencję, kierowanie się swoimi wartościami i wpajanie ich młodym ludziom, zachęcanie do ruchu jako do metody dbania o siebie, danie czasu na nauczenie się swojego ciała. Uwaga na używki!
- Należy unikać: porównywania w grupie, traktowania jak dzieci, traktowania jak dorosłych, niekonsekwencji, wypominania spadku sprawności u chłopców czy przybiegania na wadze u dziewczynek.

DOROTA PIETRZYK-MATUSIK

Zalecana literatura:

- Krawczyński M., Nowicki D. (red.), Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży, Biblioteka Trenera, Warszawa 2004.
- Boyd D., Bee H. (red.), Psychologia rozwoju człowieka, Zyski 1996, Poznań 2008.