

ROZDZIAŁ 10

**POSZUKIWANIE WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI  
I SAMOAKCEPTACJI W OKRESIE  
ADOLESCENCJI**

EWA CIŚŁO, AGNIESZKA LASOTA

**Streszczenie**

W rozdziale tym autorki zwracają szczególną uwagę na zmiany fizyczne i psychiczne zachodzące w okresie dojrzewania. W części pierwszej zawarły rozważania teoretyczne dotyczące problemów nastolatków z poszukiwaniem i kształtowaniem tożsamości, poczuciem własnej wartości, percepcją cielesności oraz rozwojem samowiedzy i samoakceptacji. Drugą część rozdziału stanowią autorskie propozycje warsztatów socjoterapeutycznych dla młodzieży, które przez wykorzystanie introspekcji pozwalają lepiej zrozumieć siebie i innych.

**WPROWADZENIE**

Adolescencja to czas, który niesie ze sobą wiele zagrożeń wynikających zarówno z psychologicznych konsekwencji dojrzewania biologicznego, jak również z trudności związanych z odnalezieniem własnej tożsamości oraz miejsca w relacjach interpersonalnych. Jak twierdzi Irena Obuchowska (2006), wybitna specjalistka zajmująca się rozwojem szczególnie w okresie dojrzewania, jest to moment niezwykłego wzrostu sił witalnych, intensywnego rozwoju poznawczego oraz pogłębiania zasobów emocjonalnych i społecznych. Dojrzewający młodzi ludzie muszą nauczyć się pracy w zespole, siły charakteru, konsekwencji, umiejętności przyjmowania porażek, zdecydowania, umiejętności głębokiego zaangażowania, precyzowania jasnych celów w życiu. Są to wartości ponadczasowe, z których człowiek korzysta przez całe życie, a nie tylko w wieku adolescencji, zatem można je uznać