

TEMAT : Czasami pod górke. Trudności w okresie dojrzewania. (19.06.2020r)

1. Okres dojrzewania, to trudny czas; pełen emocjonalnych zachowań.
2. Każda dziewczynka i każdy chłopak wchodzący w okres dojrzewania (pokwitania) zauważa najpierw zmiany w swoim wyglądzie- mówiliśmy o tym w poprzednim temacie.
3. Ale oprócz zmian fizycznych zachodzi wiele zmian w naszej psychice, a mianowicie:
 - ✓ Jesteśmy rozchwiani emocjonalnie, czyli często zmienia nam się nastrój (raz jesteśmy zadowoleni, uśmiechnięci, a za chwilę płaczemy lub wpadamy w złość);
 - ✓ Mamy problem z zaakceptowaniem zmian fizycznych, które zachodzą w naszym ciele- to nas zasmuca, już nie jesteśmy „małą dziewczynką”/ „słodkim chłopczykiem” – stajemy się kobietą i mężczyzną;

DZIEWCZYNY:

- ✓ Stresuje nas oczekiwanie na miesiączkę (bo koleżanki już mają), a jak już przyjdzie czas na pierwsze krwawienie- jesteśmy złe, bo wszystko nas boli;
- ✓ Zaczynają nam się podobać chłopcy, nawet czasami się zakochujemy (platonicznie- to znaczy, że ja „go” kocham, ale on o tym nie wie i nie może się dowiedzieć);
- ✓ Jesteśmy rozdrażnione, że nie mamy odwagi porozmawiać z chłopakiem, który nam się podoba- boimy się ośmieszenia;
- ✓ Takie same emocje towarzyszą nam, kiedy chcemy należeć do określonej grupy dziewczyn, ale one nas nie chcą, albo nie wiedzą, że my chcemy się z nimi kolegować- a to nas złości i zasmuca;
- ✓ Mamy problemy z zaakceptowaniem siebie- zmieniamy się, teraz jesteśmy jak „brzydkie kaczątko”, ale wkrótce będziemy piękne- nie potrafimy przyjąć tego do wiadomości- myślimy, że już zawsze będziemy brzydkie.

W OKRESIE DOJRZEWANIA U DZIEWCZYN POJAWIAJĄ SIĘ

RÓŻNE UCZUCIA. WIELE DZIEWCZYN JEST DUMNYCH,

ŻE STAJĄ SIĘ KOBIECAMI



. DZIEWCZYNY

CIESZĄ SIĘ I SĄ BARDZO SZCZĘŚLIWE



NIEKTÓRE DZIEWCZYNY MARTWIĄ SIĘ



I DENERWUJĄ



GDY ICH CIAŁO SIĘ ZMIENIA. NIE TRZEBA SIĘ MARTWIĆ

I DENERWOWAĆ. ZMIENIANIE SIĘ Z DZIEWCZYNY

W KOBIECĘ JEST BARDZO DOBRE



W CZASIE DOJRZEWANIA UCZUCIA DZIEWCZYNY SIĘ

ZMIENIAJĄ.

DZIEWCZYNA MOŻE BYĆ WESOŁA



A ZA CHWILĘ SMUTNA



CZASAMI MOŻE PŁAKAĆ BEZ POWODU



CZASAMI CZUJE SIĘ ZŁA



, A ZA CHWILĘ

SPOKOJNA



TO JEST NORMALNE.

TO MINIE, GDY DZIEWCZYNA DOROŚNIE.

CHŁOPACY:

- ✓ Stresuje nas oczekiwanie na ostateczną przemianę- metamorfozę. Każdy chłopak chce wyglądać jak kulturysta (być wysoki i przystojny);
- ✓ Zaczynają nam się podobać dziewczyny, nawet czasami się zakochujemy (platonicznie- to znaczy, że ja „ją” kocham, ale ona o tym nie wie i nie może się dowiedzieć);
- ✓ Jesteśmy rozdrażnieni, że nie mamy odwagi porozmawiać z dziewczynom, który nam się podoba- boimy się ośmieszenia;
- ✓ Takie same emocje towarzyszą nam, kiedy patrzymy na siebie w lustrze: na twarzy trądzik, jesteśmy albo przesadnie otyli, albo wychudzeni- a kumpel wygląda SUPER!!!
- ✓ Mamy problemy z zaakceptowaniem siebie- swojego wyglądu;
- ✓ kłopoty z rodzicami- uważamy, że lekceważą nasze problemy; wpadamy wtedy w złość i tracimy często kontrolę nad emocjami.

25. UCZUCIA W OKRESIE DOJRZEWANIA

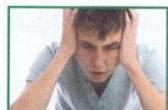
W OKRESIE DOJRZEWANIA U CHŁOPAKÓW POJAWIAJĄ

SIĘ RÓŻNE UCZUCIA. WIELU CHŁOPAKÓW JEST

DUMNYCH  , ŻE STAJĄ SIĘ MĘŻCZYZNAMI.

CHŁOPCY CIESZĄ SIĘ I SĄ SZCZĘŚLIWI  .

NIEKTÓRZY CHŁOPCY MARTWIĄ SIĘ I DENERWUJĄ

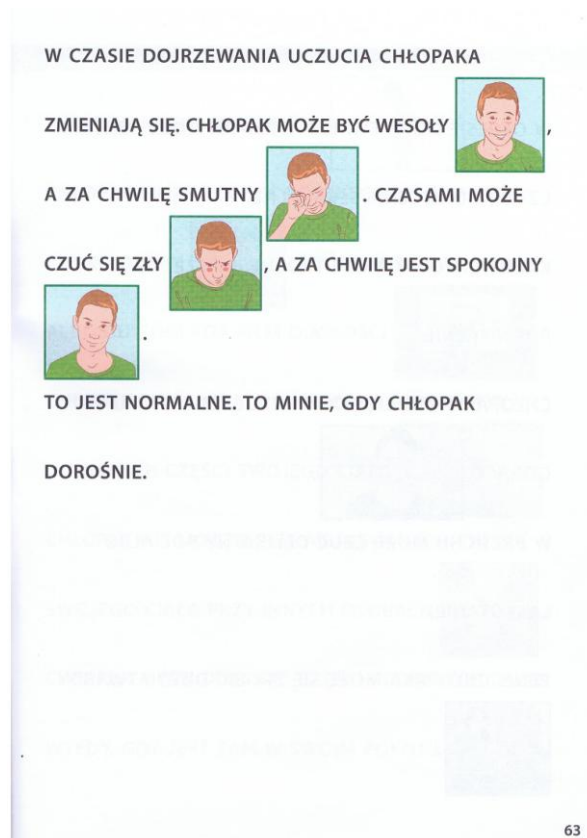


, GDY ICH CIAŁO SIĘ ZMIENIA.

NIE TRZEBA SIĘ MARTWIĆ I DENERWOWAĆ.

ZMIENIANIE SIĘ Z CHŁOPAKA W MĘŻCZYZNĘ

JEST BARDZO DOBRE  .



4. Wszystkie te zmienne nastroje i niechęć do dzielenia się swoimi problemami z dorosłymi sprawia, że złość, rozczarowanie, smutek w nas narasta. Robimy wtedy różne głupstwa, np. okaleczamy się, wpadamy w nałogi, złe towarzystwo.
5. Takie zachowanie jest złe i szkodzi przede wszystkim **NAM SAMYM!!!**

PAMIĘTAJCIE: okres dojrzewania minie, jak zła noc, a my któregoś dnia staniemy przed lustrem i powiemy do siebie:

JAKA JESTEM PIĘKNA☺



JESTEM SUPER FACETEM☺



