



1. Мандрівка, що має назву «ПІДЛІТКОВИЙ ВІК»



Підлітковий, або перехідний вік, пубертат, статеве дозрівання – люди часто сприймають це явище як таке, що настає абсолютно зненацька, коли ти аж ніяк його не очікуєш. Насправді ж зміни зазвичай відбуваються поступово і тривають протягом усього підліткового віку. Це своєрідна мандрівка чи шлях і аж ніяк не дошкульний удар; у цьому віці відбувається поетапний, з короткочасними зупинками рух уперед.

У дівчат перехідний період розпочинається приблизно в дев'ять-тринадцять років, однак усе це досить індивідуально, тож твоє тіло почне розвиватися тоді, коли це буде на часі саме для тебе. Почавши змінюватися, ти не зможеш зупинити чи сповільнити цей процес (навіть якщо тобі коротітиме це зробити), тож іноді почуватимешся так, ніби катаєшся на «американських гірках».



То що, власне, відбувається?



Під час дорослішання твоє тіло змінюється не тільки зовні, а й усередині. Нижче наведено перелік найбільш типових для підліткового віку змін, розташованих у логічній послідовності. Та не забувай: дорослішання – річ досить індивідуальна, тож ці зміни можуть відбуватися одночасно або ж мати дещо інші прояви. Не хвилюйся, якщо не все в цьому переліку буде тобі зрозумілим; далі ми детально розповімо про особливості кожного етапу.

- *Твоє тіло стає більшим і вищим.*
- *Груди починають збільшуватися.*
- *Настрій стає мінливим.*
- *На шкірі та на окремих ділянках тіла з'являється більше волосся.*
- *Ти частіше пітнієш.*
- *На шкірі й волосся може з'являтися жирний блиск.*



- Розвиваються твої статеві органи.
- Починається менструація.

Від часу, коли ти помітиш перші зміни, й до появи менструації може минути до трьох років. Розвиток тіла триватиме ще кілька років, а от мозок дорослішатиме довше – аж до досягнення двадцятип'ятирічного віку.

1... 2... 3...

Коли дитина стає підлітком, її думки, судження та почуття зазнають суттєвих змін. Хочеш переко-
натися в тому, що твоя мандрівка в підлітковий вік уже розпочалася? Пройди невеличкий тест на наступній сторінці.



Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Швидкий тест



- Заняття, прогулянки й ігри, якими ти насолоджувалася в дитинстві, тепер видаються нудними й надто «дитячими»?
- Ти помітила, що можеш «скипіти» через якусь дрібницю, а безглуздих сварок із рідними та друзями побільшало?
- Чи трапляється, що ти сердишся, почувашся нещасною або перебуваєш у стресі без жодної на те причини?
- Батьки або вчителі почали неабияк тебе дратувати (навіть коли намагаються допомогти чи продемонструвати розуміння й підтримку)?
- Ти задоволена власним тілом?





Відповіді



Більшість відповідей «ТАК»?

Мандрівка вже розпочалася, і ти здолала приблизно половину шляху. Усі твої відчуття абсолютно нормальні. А впоратися з емоціями та зрозуміти їх тобі допоможуть поради, які ти знайдеш у цій книжці.

Більшість відповідей «НІ»?

Імовірно, твоє статеве дозрівання ще не почалося, однак довго чекати не доведеться. Тож не відкладай книжку й уже зараз дізнайся про грандіозні зміни, які от-от стануть частиною твого життя.

Трапляються і «ТАК», і «НІ»?

Твоя мандрівка тільки-но розпочалася, тож попереду чимало цікавого!





Порада

Підлітки часто думають, що їх ніхто не розуміє. Та варто пам'ятати, що такий період був у житті кожного дорослого із твого оточення, включно з батьками, вчителями, тітоньками та навіть бабусями й дідусями. Подібні зміни не оминуть і твоїх друзів — імовірно, дехто з них уже ступив на шлях дорослішання. Відомі люди теж колись були підлітками (а дехто з них ще й заробив купу грошей, згодом співаючи про свій досвід чи описуючи його в книжках). У цій книжці ти знайдеш читало ідей, які допоможуть впоратися з непростими емоціями.