

scenariusz

Dziś porozmawiamy o zmianie. W naszym życiu wciąż zachodzą zmiany i dotyczą one praktycznie wszystkich dziedzin. Niektóre z nich są ogromne, bardzo dla nas ważne, albo też bywają dość trudne. Każdego dnia z kolei zachodzą zmiany drobne, czasami niezauważalne na pierwszy rzut oka. Niektóre z nich są szybkie, a niektóre, tak jak dojrzewanie twojego ciała, trwają kilka lat. Dojrzewanie płciowe to etap przejściowy w twoim życiu, w trakcie którego Twoje ciało przygotowuje się do dorosłości.

Podczas okresu dojrzewania organizm wykonuje bardzo ciężką pracę, a Ty możesz to odczuć choćby przez to, że potrzebujesz więcej czasu na sen. Dzieje się tak dlatego, że zmianom ulega Twój tak zwany cykl dobowy i dlatego wielu z dorastających nastolatków najchętniej kładłoby się spać bardzo późno, np. blisko północy i spało przynajmniej do 10 rano.

Częściej też możesz czuć się głodny - nic dziwnego, skoro organizm pracuje w tym momencie na zwiększonych obrotach, więc zużywa więcej energii. Bywa też tak, że ciało jest chwilami przemęczone tymi zmianami, więc dzieje się tak, że Twoja odporność spada i możesz więcej chorować. Brzmi poważnie, jednak jest to naturalny etap w życiu każdego człowieka.

Dzisiejsza lekcja ma pozwolić oswoić się Tobie z tematem dojrzewania i zmianami, jakie zachodzą podczas tego procesu. Na każdą zmianę w życiu warto się przygotować, wtedy często okazuje się, że jest to proces wymagający, ale też bardzo nam potrzebny i całkowicie naturalny. Zacznijmy od tego czego możesz spodziewać się w tym procesie, który zazwyczaj występuje między 9 a 14 rokiem życia, z tym, że wcześniej u dziewczyn niż u chłopców.

Jest wiele cech wspólnych, które dotyczą zarówno chłopców, jak i dziewczynki pod względem zmian w ciele w wyniku okresu dojrzewania. M.in. zarówno u dziewczynek jak i u chłopców:

- zwiększa się produkcja potu i zapach ciała
- włosy szybciej się przetłuszczają
- przyspiesza wzrost, kości intensywnie rosną
- zmienia się sylwetka (co przebiega w inny sposób u dziewczyn i chłopców)
- pojawia się owłosienie, najpierw w okolicy łonowej a dalej na całym ciele o różnym nasileniu
- zmienia się głos, u dziewczyn jednak znacznie mniej zauważalnie niż u chłopców - ich zmianę barwy głosu nazywamy mutacją.

Spójrz na infografikę. Przedstawia ona różnice w dojrzewaniu pomiędzy chłopcami i dziewczynkami.

Omówienie

U chłopców:

- penis rośnie
- napletek można całkowicie odciągnąć, jeśli wcześniej nie było takiej możliwości

- worek mosznowy nabiera innego koloru, ulega rozluźnieniu i obniżeniu
- bywa, że piersi stają się większe co jest etapem przejściowym
- brodawki piersi zmieniają wygląd
- ciało zmienia swój kształt- rozrastają się barki i klatka piersiowa

Z kolei u dziewczynek:

- wargi sromowe powiększają się i mogą zmienić barwę
- w pochwie pojawia się wydzielina
- piersi zaczynają rosnać, zwykle jedna wcześniej a dopiero później druga
- ciało zmienia swój kształt- biodra, uda, pośladki i piersi się zaokrąglają, ponieważ w tych miejscach pojawia się więcej tkanki tłuszczowej

Czy wiesz, dlaczego piersi dziewczyn się powiększają?

Co prawda piersi rosną zarówno u chłopców jak i u dziewczynek, jednak u chłopców ten wzrost jest bardzo niewielki w porównaniu do dziewczynek. U dziewcząt następuje rozwój gruczołów mlekowych, które przygotowują kobietę do karmienia piersią, jeśli zdecyduje się zostać mamą w przyszłości i będzie chciała karmić dziecko mlekiem z piersi.

Dojrzewanie płciowe to nie tylko zmiany zachodzące w ciele nastolatka, ale również bardzo intensywne przeżycia dotyczące jego psychiki. Często możesz mieć zmienny nastrój lub bardzo łatwo się denerwować. To bardzo ważne, abyś wiedział, że to wszystko jest naturalne, czyli można powiedzieć „normalne”. Jeśli przyjdzie Tobie zmierzyć się z bardzo trudnymi emocjami, pamiętaj, że zawsze warto poszukać wsparcia wśród najbliższej rodziny i zaufanych przyjaciół. Jeśli dasz sobie możliwość na szczere wyznanie odnośnie własnych zmartwień, wiele sytuacji okaże się dość łatwych do przejścia.

A teraz zapraszam Ciebie do ćwiczenia. Przed chwilą wspominałam o tym, że w okresie dojrzewania bywa nam bardzo trudno, bo są momenty, że bardzo intensywnie przeżywamy trudne emocje jak złość, irytacja czy wstyd. Dziś będziesz ćwiczyć wspieranie siebie nawzajem w trudnych momentach. Warto nauczyć się słuchać, ale i opowiadać o trudnych doświadczeniach. Człowiek to istota stworzona do życia w kontakcie z innymi ludźmi i dlatego tak ważne jest to jak ze sobą rozmawiamy. Dojrzewanie płciowe to moment w życiu, w którym szczególnie potrzebujemy wsparcia bliskich nam osób. **W załączniku z zadaniem** znajdziesz wzór rozmowy, z którego możesz, ale nie musisz korzystać. Jeśli uczestniczysz w lekcji samodzielnie poćwicz obydwie role - zarówno opowiadającego, jak i słuchacza. Polecam jednak wykonanie tego zadania z kimś bliskim. Powodzenia.

Dyskusja

A teraz, kiedy już wykonałeś zadanie, postaraj się odpowiedzieć na poniższe pytania

- Czy ćwiczenie było dla ciebie łatwe czy trudne?
- Co uważasz na temat takiego sposobu rozmowy z innymi ludźmi?
- Czy coś cię zaskoczyło podczas wykonywania zadania?

Podsumowanie i zadanie domowe

Dojrzewanie płciowe to bardzo obszerny temat, a dzisiejsza lekcja to forma wprowadzenia do tematu. To ważne, abyś zapamiętał, że proces dojrzewania będzie dla ciebie wyzwaniem,

jednak, jeśli postarasz się zaakceptować to doświadczenie, a w razie trudnych momentów poprosisz o wsparcie może to być piękny czas w twoim życiu. Zatem głowa do góry!

A jeśli chcesz rozwinąć swoją wiedzę na ten temat mam kilka propozycji lektur i ciekawych materiałów dostępnych w internecie:

- film animowany z cyklu „Było sobie życie” - poszukaj w internecie odcinka o hormonach
- „Twoje ciało pozytywnie dojrzewanie” - książka
- „Zmieniam się. Co się ze mną dzieje podczas dojrzewania” – książka
- „Kacper dorasta” - książka o dojrzewaniu chłopców
- „Maja dorasta” - książka o dojrzewaniu dziewczynek

Możesz wybrać się do lokalnej biblioteki i poszukać tych książek w wypożyczalni dla młodzieży.