

Temat: Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy dziewcząt)- 17.04.2020

1. Okres dojrzewania, to trudny czas; pełen emocjonalnych zachowań.
2. Każda dziewczynka wchodząca 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 rozchwiane emocjonalnie, czyli często zmieniamy sobie nastrój (raz jesteśmy zadowolone, uśmiechnięte, a za chwilę płaczemy lub wpadamy w złość);
 - ✓ Mamy problem z zaakceptowaniem zmian fizycznych, które zachodzą w naszym ciele- to nas zasmuca, już nie jestem „małą dziewczynką” – staję się kobietą;
 - ✓ 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.
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 SAMYMI!!!**

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

JAKA JESTEM PIĘKNA ☺



Zad. domowe

Przeczytaj, co o naszych nastrojach napisano poniżej. To dobre rady, powinny Cię uspokoić ☺

24. UCZUCIA W OKRESIE DOJRZEWANIA

W OKRESIE DOJRZEWANIA U DZIEWCZYN POJAWIAJĄ SIĘ

RÓŻNE UCZUCIA. WIELE DZIEWCZYN JEST DUMNYCH,

ŻE STAJĄ SIĘ KOBIECAMI



. DZIEWCZYN

CIESZĄ SIĘ I SĄ BARDZO SZCZĘŚLIWE



NIEKTÓRE DZIEWCZYN MARTWIĄ SIĘ



I DENERWUJĄ



GDY ICH CIAŁO SIĘ ZMIENIA. NIE TRZEBA SIĘ MARTWIĆ

I DENERWOWAĆ. ZMIENIANIE SIĘ Z DZIEWCZYN

W KOBIECĘ JEST BARDZO DOBRE



W CZASIE DOJRZEWANIA UCZUCIA DZIEWCZYN 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.