

okazywaniu życzliwości i delikatności. Pomaga tu głównie, tak jak i we wszystkich przeżyciach uczuciowych, poznanie samego siebie, prześledzenie sytuacji, która doprowadziła do takiego stanu emocjonalnego. Często świadomość, dlaczego tak się stało – przynosi ulgę.

1.3. Porzucenie

Porzucenie oznacza ból nieporównywalny z niczym innym. **Zerwanie zawsze boli, niezależnie od wieku.** Jeśli przeżywasz to po raz pierwszy i nie masz żadnej skali porównawczej, nie umiesz też odczytywać sygnałów ostrzegawczych. Jest więc to dla Ciebie tym bardziej okrutne. Dla starszej nastolatki związek z chłopakiem może być bardziej intymny fizycznie i bardziej złożony emocjonalnie. Może ich łączyć więcej wspólnych spraw, wspólni znajomi itp. W oczach dziewczyny związek ten bywa nieraz podstawą jej wizerunku w szkole. Zerwanie oznacza również lęk o własną pozycję społeczną. Dziewczyna odrzucona przez chłopaka czuje się wykorzystana, potraktowana instrumentalnie i ośmieszona. Jeśli to chłopak zrywa, zwykle usiłuje dociec, co źle zrobiła, po czym stosownie do wyciągniętych wniosków będzie starała się zmienić część swojej osobowości. Nawet jeżeli zdaje sobie sprawę, że była przez niego źle traktowana, najprawdopodobniej nie przestanie darzyć go uczuciem i tęsknić. Może też znosić jego powroty i kolejne rozstania, niezależnie od towarzyszącego im upokorzenia.

Jeśli ukochany skierował swoje uczucia na kogoś innego, pojawia się dodatkowo uczucie piekającej **zazdrości**. Trudno dać sobie radę z rozczarowaniem, odrzuceniem czy zniewagą, a drogi Ci chłopak wydaje się być oszustem. Ale czy mamy prawo winić kogoś za to, że nie jest taki, jakim go sobie wyobrażaliśmy?

Cierpienie nie jest przeżywane jednakowo. Prawie wszystkie nastolatki przechodzą podobne rozterki. Każde rozczarowanie jest nauczka, jak lepiej kogoś poznać i czego oczekiwać od ukochanego. Po takim wydarzeniu każdy jest nieco ostrożniejszy, zanim znów się zakocha.

Młodzi ludzie zakochują się i odkochują bardziej gwałtownie i szybciej niż starsi, dlatego też warto zrobić wszystko, by uniknąć przykrych doświadczeń. Jeśli oboje są ze sobą szczerzy, to informują się o zmianie swoich uczuć. Przeważnie, gdy jedna osoba zaczyna mieć wątpliwości, druga jest wciąż na umór zakochana. Nie chcesz też zadawać bólu, boisz się reakcji i argumentów. Im dłużej jest to skrywane, tym dla obojga rozstanie będzie potem bardziej bolesne. Dlatego warto być szczerym od początku. Szczerłość wcale nie musi być brutalna, może być stonowana i łagodna.

Jeśli jednak chłopak Cię porzucił, to pamiętaj, że bardzo ludzką skłonnością jest zabijanie w sobie poczucia porażki przez szybkie zakochanie się w kimś innym – „na złość”. Nie jest to jednak dobrą metodą.

Powinnaś wiedzieć, że chłopiec w okresie dorastania przeżywa silne napięcie seksualne pod wpływem wysokiego poziomu hormonów płciowych we krwi. Jeśli nie wyczerpie on swoich sił w nauce, w sporcie lub innym hobby – a przede wszystkim nie ćwiczy się w opanowaniu popędu, wygaszaniu napięć – wtedy w mózgu chłopca, w podwzgórzu, silnie rozwija się ośrodek seksualny, który blokuje rozwój ośrodków uczuć wyższych, zlokalizowanych w płacie czołowym. Wówczas potrzeba kochania i tworzenia więzi uczuciowej zostaje zepchnięta na dalszy plan, a dominuje potrzeba seksualna. Taki chłopak zakochanej w nim dziewczynie może mówić na randce piękne słowa miłości, które w rzeczywistości są słowami pożądania. Z jego strony jest to potrzeba seksu, pozbawiona więzów i czarów miłości. Ze strony dziewczyny natomiast jest to miłość uwielbienia, pragnienie czułości i przyjaźni. Taki układ jest bardzo niekorzystny dla młodych. Chłopak często żąda od dziewczyny „dowodu miłości”. W rzeczywistości jest to szantaż: „Jeśli mnie kochasz, to się zgódź”. Jeśli jednak dziewczyna mu ulegnie, to może, sama będąc jeszcze prawie dzieckiem, zostać matką, w dodatku bez gwarancji zapewnienia swemu dziecku ojca. Chłopiec, kierujący się tylko pożądaniem, zaspokoi swoje napięcie seksualne, „używając” do tego dziewczyny – związek uznaje z reguły za nieobowiązujący, za zakończony i porzuca dziewczynę. Ona pozostaje z rozdartym sercem, z zawałonym „gmachem miłości”, który traktowała tak poważnie.

Porzucenie kryje w sobie bardzo dotkliwe cierpienie i niebezpieczeństwo załamania się wiary w trwałą miłość. Często w wyniku porzucenia dziewczyna na zawsze uprzedza się do mężczyzn, nie chcąc więcej angażować się uczuciowo. Boi się, ponieważ nie chce więcej cierpieć z powodu porzucenia.

Może się też zdarzyć, że dziewczyna proponuje chłopcu, by „jeżeli ją kocha, poczekał”, aż ona dojrzeje do współżycia cielesnego. **Jeśli mimo to chłopak porzuca dziewczynę, to znaczy, że nie ma ona czego żałować, gdyż nie była to prawdziwa miłość.** Porzucenie wtedy jest mniej dramatyczne.

Ważne jest, by po zerwaniu z chłopakiem nie czuć się osamotnioną.

Najbardziej korzystną sytuacją jest szukanie wsparcia u najbliższej Ci osoby, np. matki czy starszej siostry albo innej zaufanej osoby, która nie powinna Cię potępiać, ale dać Ci czas na dojście do siebie. Możesz też

1. Samoświadomość zmian

Twój organizm przygotowuje się do tego, by być dorosłym. Jest to szczególnie czas w Twoim życiu. Z dziewczynki stajesz się kobietą. Dojrzwanie jest częścią wzrastania i rozwijania się organizmu. Co to oznacza? Jakie wtedy zachodzą zmiany i co się dzieje z Twoim ciałem? Co przyniosą Ci te zmiany? Każda z Was myśli o tym. Nie uciekniesz od dojrzwania – przechodzą przez to wszyscy, chociaż w różnym wieku. Jest to naturalna część Twojego rozwoju. Jeśli poznasz i zrozumiesz to zjawisko, przekonasz się, że wcale nie jest ono takie złe ani niepokojące. Wręcz przeciwnie – jest ekscytujące.

Dojrzwanie to przemiany fizyczne, intelektualne i emocjonalne. Twoje ciało staje się silniejsze i bardziej rozwinięte, czujesz, że zmienia się Twój sposób myślenia i odczuwania. Gdy dorośniesz, staniesz przed nowymi problemami. Ich rozwiązanie wymagać będzie większej odpowiedzialności.

1.1. Hormony a zmiany emocjonalne i biologiczne

Skąd Twój organizm wie, kiedy ma zacząć przemiany i co ma robić?

Specjalny rodzaj gruczołów, takich jak tarczyca, przysadka mózgowa czy też gruczoły płciowe, zajmuje się wytwarzaniem substancji chemicznych zwanych hormonami.

Okres dojrzwania zaczyna się, kiedy organizm otrzymuje z mózgu – a dokładniej z podwzgórza i przysadki mózgowej – sygnał do rozpoczęcia produkcji hormonów płciowych, innych u dziewcząt i chłopców. Organizm kobiety wytwarza hormony, które nazywamy estrogenami, u mężczyzny – jest to testosteron. To one są odpowiedzialne za zmiany emocjonalne i biologiczne.

Jakie zmiany emocjonalne zachodzą?

Burza hormonalna powoduje, że zmienia się Twoje usposobienie, stosunek do świata i ludzi. Zaczynają Ci się podobać inne osoby, np. mężczyźni. Pojawiają się uporczywe myśli na temat chłopców. Jednym z nich zaczynasz się interesować, szukać jego towarzystwa, a nawet fantazjować na jego temat – może próbujesz pisać wiersze? W nocy możesz śnić o bliskości z nim, o miłości.

Ponadto zaczniesz odczuwać silną potrzebę niezależności, będziesz chciała w coraz większym stopniu decydować o sobie. To może oczywiście wywoływać konflikty z rodziną i rówieśnikami. Możesz przeżywać huśtawki nastrojów – raz śmiać się bez powodu, za chwilę płakać. Jest to chwiejność emocjonalna, całkiem normalna w tym okresie życia, chociaż czasem kłopotliwa.

Będziesz dużo myśleć o sobie, dokładnie się przyglądać, przeżywać swoje – najczęściej wymyślone – wady. Krytycznie zaczniesz przyglądać się innym. Będziesz wyraźniej spostrzegać sprzeczności pomiędzy postępowaniem ludzi a głoszonymi przez nich zasadami, między teorią a praktyką, wiarą a działaniem.

W tym okresie zaczynasz również zastanawiać się: Po co żyję? Jaki sens mają różne działania? Jak ma wyglądać moja przyszłość? Wtedy albo „zaszywasz się” w kącie, albo odwrotnie – szukasz przyjaciela, by dzielić się wszystkimi myślami, które kłębią się w Twojej głowie. Przyjaźń stanie się bardzo ważna w Twoim życiu.

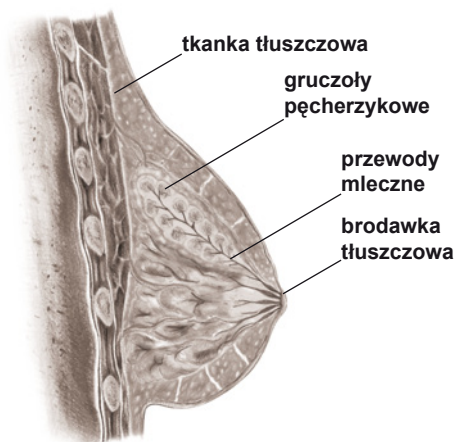
Wzmaga się również Twoja potrzeba intymności. Coraz większego znaczenia zacznie nabierać Twój prywatny, wewnętrzny i niepowtarzalny świat. Zbudujesz go ze wspomnień, fantazji i snów. Zmieni się również Twój stosunek do własnego ciała, zaczniesz bardziej chronić swoją prywatność i cielesność.

Zanim pojawi się chęć „chodzenia” z chłopakiem i tworzenia bliskiego związku, większość dziewcząt woli towarzystwo rówieśniczek. Tworzą się przyjaźnie „na śmierć i życie” – często trwałe i głębokie – w przeciwieństwie do pierwszych fantazji i zakochania.

Jakie zmiany biologiczne zachodzą?

U każdej dziewczyny rozwój przebiega własnym rytmem. Najczęściej dziewczęta zaczynają dojrzewać między 9. a 13. rokiem życia, niektóre trochę wcześniej, inne trochę później. Wiek, w którym Ty zaczniesz dojrzewać, nie jest momentem ani lepszym, ani gorszym od innych.

Wszystko zaczyna się od gwałtownego wzrostu. Twoje ciało w krótkim czasie wydłuża się tak bardzo, że ci, którzy długo Cię nie widzieli, mogą Cię nie poznać. Ten okres szybkiego wzrostu nazywany bywa skokiem pokwitaniowym. W ciągu roku może Ci przybyć nawet kilkanaście centymetrów wzrostu. Trudno Ci się przyzwyczaić do nowych rozmiarów, nie będziesz rozpoznawać samej siebie. Twoje stopy stają się zbyt duże, a ręce i nogi jakby za długie. Takie tempo wzrostu na szczęście nie trwa długo. **Twój wydłużający się kręgosłup wymaga od Ciebie szczegól-**



Budowa piersi

zmienia ich kształtu i rozmiarów. Intensywne ćwiczenia mogą jednakże spowodować, że piersi nieco uniosą się do góry i będą wydawały się trochę większe.

Jaką funkcję pełnią piersi?

Gruczoły pęcherzykowe – produkują pokarm, który przepływa przez gruczoły mleczne, przypominające nieco gałęzie drzewa, i następnie przez brodawkę wydostaje się na zewnątrz. Dzieje się tak, gdy dziecko podczas karmienia ssie brodawkę piersi matki.

Przewody mleczne – rozwijają się w okresie dojrzewania, kiedy pojawia się wokół nich warstwa tkanki tłuszczowej, która je ochrania. Przewody mleczne wraz z tkanką tłuszczową tworzą załazek piersi. Produkcja pokarmu rozpoczyna się dopiero po urodzeniu dziecka. Twoje ciało od momentu wejścia w fazę dojrzewania przygotowuje się do tego, byś w przyszłości została matką.

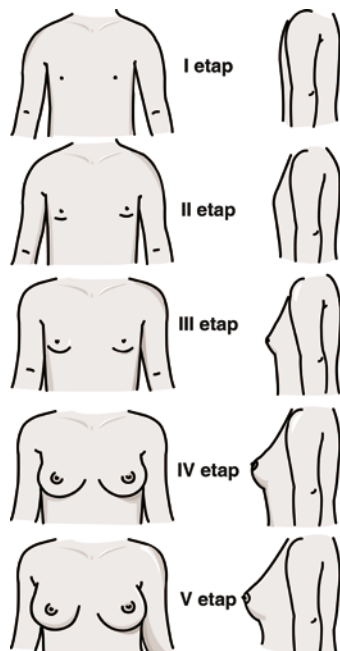
Jak długo trwa rozwój piersi?

Pełny rozwój piersi trwa przeciętnie cztery lata, ale ich wielkość i kształt zmieniają się przez całe życie. Jest to związane z tempem rozwoju, masą ciała, ciążą i karmieniem dziecka oraz upływem czasu. Piersi nie zawsze mają jednakowy rozmiar – jedna może być większa od drugiej.

Jakie są etapy rozwoju piersi?

Początek rozwoju piersi zaczyna się przeciętnie między 9. a 14. rokiem życia. U Ciebie może zacząć się w innym terminie i, jeśli tak się stanie, nie będzie to oznaczało żadnych nieprawidłowości.

Każdy organizm, także Twój, ma swój własny rytm.



Etapy rozwoju piersi

I etap – okres dzieciństwa. Piersi są płaskie, jedyną widoczną część stanowi brodawka sutka.

II etap – przewody mleczne i tkanka tłuszczowa zaczynają tworzyć zaokrąglenie poniżej brodawki. Brodawki i otoczka zaczynają się powiększać i ciemnieją.

III etap – piersi stają się jeszcze pełniejsze, okraglejsze i coraz bardziej wydętne, brodawki – coraz większe, a otoczka – szara i jeszcze ciemniejsza. Biust ma zazwyczaj kształt stożka.

IV etap – nie dotyczy wszystkich dziewcząt. Te jednak, które go przechodzą, mogą zauważyć, że brodawka, wraz z otoczką, tworzy teraz osobne wybrzuszenie i wyraźniej odstaje od piersi.

V etap – piersi w pełni już ukształtowane – pełne i okrągłe.

Jaki jest związek między rozwojem piersi a pierwszą miesiączką?

U większości dziewcząt pierwsza miesiączka pojawia się przeciętnie w czwartej fazie rozwoju piersi, jednak jest to kwestia indywidualna. Niektóre z was mogą miesiączkować w etapie trzecim, piątym, a nawet w drugim. Gdyby zdarzyło się, że pierwsza menstruacja wystąpi w fazie pierwszej, powinnaś porozmawiać z mamą i razem pójść do lekarza, by wyjaśnić tę sytuację. Jest to sygnał, że może pojawił się problem wymagający konsultacji medycznej.

Jakie odczucia towarzyszą rośnięciu biustu?

Czasami możesz odczuwać bolesność, wrażliwość lub wręcz ból w jednej lub obu piersiach. Jest to zjawisko zupełnie normalne i stanowi część procesu dojrzewania. Na pewno jest trochę dokuczliwe, ale nie powinno Cię w żadnym wypadku niepokoić.

Jak dopasować odpowiedni rozmiar biustonosza?

W większości sklepów możesz przymierzyć biustonosz, ale warto wcześniej zmierzyć się w domu. Zmierz centymetrem swój obwód pod biustem oraz rozmiar miseczki. Wybór staników jest ogromny, więc z pewnością znajdziesz coś dla siebie. Może Ci w tym pomóc mama lub koleżanka. W miarę, jak Twoje piersi będą się powiększały, będziesz musiała dobierać nowe rozmiary.