виж me новините на детски език

Какво е пубертет?

Новини | Общество | Спорт и здраве | на 12.05.2022 06:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Понякога възрастните споменават какво ще стане, "като влезеш в пубертета"… Но често говорят ужасно неясно. Какво изобщо е този пубертет? Как се влиза в него? Място ли е? Болест ли е? Ако знаеш какво да очакваш, ще се справиш по-лесно с тази странна нова фаза от живота си. Чети смело напред!

Пубертетът е преходът между детството и превръщането във възрастен. Често се отнася до тийнейджърските години, кръстени на английските цифри, които завършват на *-teen*: от 13 до 19. Възможно е да започне и по-рано: още на 9-10.

Започва, когато в тялото настъпят промени. Гласът на момчетата става по-плътен. Започват да се появяват нещо като мустаци, които (ако трябва да сме честни) далеч не са като на филмови звезди. Момичетата също се променят. В определени дни от месеца им е особено трудно да свикнат с променящото им се тяло. Всичко това е безкрайно нормално и е част от порастването.

Време на много промени

Промяната може да е хубаво нещо, ако имаме късмет и се случва постепенно. Но струпването на много нови неща наведнъж може да бъде доста стресиращо. През пубертета трябва да сме готови за много промени.

1. Физически промени

Тялото расте. Понякога шеметно бързо. Голяма роля за това играят хормоните: химични вещества, които се отделят от жлезите в тялото. Те са като вестоносци между органите: пренасят най-различни съобщения и оказват влияние на куп неща. От настроението до това колко по-висок(а) ставаш. Така нареченият „хормон на растежа" започва да работи още по-активно през пубертета. Може да станеш по-висок(а) с 8 см или повече само за година! Гласът, формата на тялото и кожата ти също се променят. Да не говорим за настроенията!

2. Когнитивни промени

Когнитивен означава „мисловен". През пубертета имаш все по-сложни и объркващи мисли. Имаш нови цели, притеснения, надежди и желания. Не е лесно да се справиш с всички нови мисли и е много възможно понякога да ти е объркано или тъжно.

Мозъкът е най-важната част от тялото ти и заедно с тялото расте и се променя. Преди да станеш на около 25 години, мозъкът не е напълно развит. Особено префронталната кора (или префронтален кортекс, ПФК). Тя отговаря за контрола и разумното взимане на решения. Не е въпрос само на възраст и липса на опит: преди да се развие напълно ПФК, тийнейджърите са импулсивни и по-малко способни да взимат разумни решения.

Затова много важни за възрастните събития се случват на 18: в края на пубертета. Тогава е разрешено да имаш шофьорска книжка, да гласуваш, законно да пиеш алкохол, да се ожениш или да отговаряш изцяло за нарушаване на закона.

3. Социални промени

Много деца сменят училището си след седми клас. Това означава нова среда и в най-добрия случай: нови приятели. Но може да донесе и много стрес. Особено ако у дома има проблеми доста по-важни от тези в училище. Или новата ти любов не отвръща на чувствата ти.

Помни, че всички минават през различни предизвикателства. Дори да се правят, че всичко е наред!

Важно е да имаш "защитна мрежа": приятели, подкрепа от по-голям брат или сестра, разговор с родителите ти или съвет от доверен учител или училищния психолог. В трудните моменти ни се струва, че сме сами, но ще се изненадаш колко хора имат сходни въпроси и мисли. Подкрепящата среда прави всичко по-лесно.

Говори за това, което те вълнува, питай и се учи от опита на другите. Всичко ще бъде наред, просто порастваш!

#KidsTrustNews Медийна и гражданска грамотност в училище чрез качествени детски медии
Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Това съобщение отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащите се в нея информация
Съфинансиран от програма "Еразъм+" на Европейския съюз

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/2149-kakvo-e-pubertet

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени