

Cuprins

Prefață: Înțelegere și toleranță.	7
Privire de ansamblu	10
1. O perioadă frumoasă	13
2. Școala și viitorul	35
3. Adolescenții și familia lor	61
4. Mediul extrafamilial	79
5. Personalitatea, sentimentele și afecțiunea.	95
6. Adolescenții și drogurile.	123
7. Sexualitatea	145
8. Valorile etice și moralitatea	167
9. Adolescentul și dispozitivele electronice	187
Bibliografie	197
Index	198

O perioadă frumoasă

*Pe câmpiile vieții,
nu există decât o
singură primăvară.*

LOPE DE VEGA
poet și dramaturg spaniol
(1562–1635)

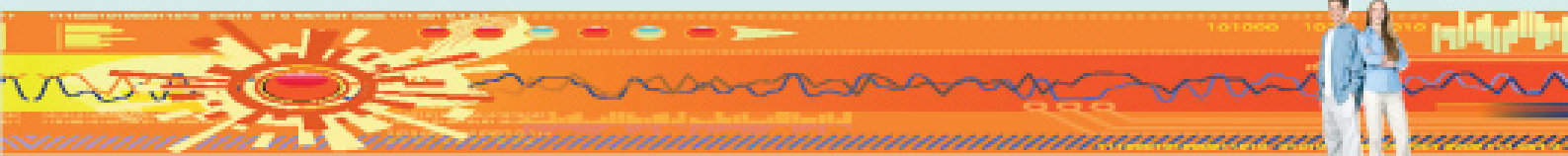
*Tinerețea și judecata
sănătoasă nu fac
casă bună.*

PROVERB SPANIOL

LUCY ARE 14 ANI și s-a schimbat foarte mult în ultimele luni. Nu mai este la fel de comunicativă ca înainte. Schimbarea aceasta o derutează pe mama ei, după cum putem observa din propriile ei cuvinte:

„M-am înțeles dintotdeauna bine cu fiica mea, însă acum simt că ne distanțăm una de alta pe zi ce trece. Înainte, îmi povestea tot ce făcea la școală și tot ce discuta cu prietenele ei. Acum, trec zile în șir fără să schimbăm o vorbă. Iar cu tatăl ei, dacă se întâmplă să deschidă gura, vorbește doar în contradictoriu. Au păreri diferite în absolut toate privințele și ajung să ridice tonul unul la celălalt.

Pe de altă parte însă, în alte aspecte, mi se pare o fată matură. Trebuie să admit că, atunci când se contrazice cu tatăl ei, are de multe ori dreptate. Am observat de asemenea că nu se plictisește dacă face ce-i place.



Pentru fete

Ceasul tău biologic va declanșa o serie de schimbări majore în organismul tău. Glanda pituitară este cea care coordonează activitatea tuturor glandelor din corp. În majoritatea cazurilor, le coordonează în modul și la momentul oportun.

Probabil că primul pas către transformarea ta în femeie îl constituie începutul **dezvoltării sânilor** (10-11 ani). Vei observa că zona din jurul mameloanelor devine dureroasă. Nu este vorba despre vreo tumoră; mulți băieți simt și ei durere în zona aceasta. Senzația aceasta va dispărea în câteva luni. Mai târziu, mameloanele tind să se ridice și aureolele tind să se închidă la culoare. Sâni cresc mai întâi în formă conică, iar mai târziu capătă forma sânilor unei femei adulte.

Vei observa că **vei crește în înălțime și în greutate** mai rapid decât înainte și că ți se vor lărgi șoldurile.

Va apărea **părul în zona publiană**. Acesta este începutul pubertății. Puțin mai târziu, îți va crește păr și la **subraț**. Probabil că cea mai evidentă schimbare pe care o vei cunoaște pe parcursul acestui proces de transformare în femeie este **menstruația, sau „ciclul”**. Trebuie să știi că **prima menstruație** poate apărea de foarte timpuriu (la 10 ani) sau destul de târziu (la 16 ani), în funcție de persoană și de zona geografică. În medie, ea apare pe la 12-14 ani.

Menstruația durează între trei și patru zile în fiecare lună. În acest timp, o cantitate mică de sânge se va scurge prin vagin. Este necesar să folosești **tampoane sau absorbante** igienice. Dar îți poți desfășura viața normal.



Menstruația este un **proces absolut normal** la femeia sănătoasă. În multe zone, prima menstruație este un motiv de bucurie pentru familie. Din nefericire, în alte zone, părinții fetelor se bucură de apariția primului dințișor, dar nu primesc cu bucurie prima menstruație, ci o tratează de parcă ar fi ceva de ascuns sau rușinos.

Menstruația are loc deoarece, o dată la circa 28 de zile, **uterul se pregătește să primească ovulul**, care, dacă este fecundat de sperma unui bărbat, va deveni un bebeluș. Dacă nu este fecundat, stratul interior al uterului, pregătit pentru implantarea ovulului fecundat, nu mai este necesar și se elimină prin vagin sub forma unei sângerări. Din acest motiv nu au ciclu femeile însărcinate.

Un alt semn al adolescenței este **pielea feței, care devine mai aspră și mai încărcată**, favorizând apariția coșurilor și a punctelor negre. Păstrează curată această zonă. Coșurile vor dispărea, iar pielea va deveni mai fină de la sine.

Este posibil ca schimbările acestea să te facă să **te simți altfel**: unele fete vorbesc mai mult, altele devin foarte tăcute, unele se simt triste, altele, fericite. Altele nu se simt deloc diferit.

La vârsta aceasta, este nevoie să ai grijă de sănătatea ta, făcând **exerciții fizice moderate** și odihnindu-te atât cât trebuie. **Alimentația echilibrată** (vezi informațiile de la pagina 24) este esențială pentru a putea suporta toate aceste schimbări. Menstruația îți aduce aminte că ai nevoie de o alimentație bogată în **vitamine și minerale**, în special în fier. Pentru informații suplimentare despre menstruație, îți recomandăm „Enciclopedia sănătății și a educației familiei” (vezi nota de la pagina 14).

Punte peste prăpastia dintre generații

- Adolescența: stadiul vieții în care îndrumarea și sfaturile sunt necesare probabil în cea mai mare măsură.
- O etapă marcată de îndoieli și incertitudini; dar o etapă în care trebuie luate decizii vitale pentru viitor.
- *Cum să supraviețuiești adolescenței* – o carte care să-i ajute pe adulți să cunoască și să înțeleagă generațiile noi și o carte care să-i ajute pe tineri să cunoască și să înțeleagă generațiile anterioare.
- Informații utile despre adolescenți și familie, prieteni, școală, căutarea unui loc de muncă, droguri, sexualitate și valori etice și morale.
- Autorul ne prezintă un stil de viață care încurajează acoperirea prăpastiei dintre generații.
- Încurajare pentru a adopta o atitudine de înțelegere și toleranță, ca în acest mod să fim capabili să creăm și să menținem o atmosferă de prietenie și colaborare între tineri și adulți.

