

Wychowanie do życia w rodzinie – klasa 4 grupa dziewczynek

Temat – Dojrzewanie dziewczynek.

Dojrzewanie dziewczynki to naturalny etap rozwoju, który zazwyczaj ma miejsce między 9 a 13 rokiem życia. Wiąże się ze zmianami fizycznymi, emocjonalnymi oraz intelektualnymi.

Dojrzewanie, nazywane także pokwitaniem, rodzicom najczęściej kojarzy się z okresem buntu. Z kolei dla dziewczynek jest to czas zmian.

Co to jest dojrzewanie?

Dojrzewanie dziewczynki odbywa się w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Związane jest z osiągnięciem dojrzałych rozmiarów i proporcji ciała. Należy podkreślić, że dojrzewanie zarówno u dziewcząt, jak i chłopców wynika z produkcji hormonów płciowych.

Dojrzewanie to dla dziewczynki czas dużych zmian, po których zakończeniu można mówić o wkroczeniu w etap dorosłości (pełnej dojrzałości).

Kiedy dziewczynka staje się kobietą?

Dojrzewanie u dziewczynek rozpoczyna się poprzez szybsze wzrastanie – młoda kobieta przybiera około 2 kg masy ciała rocznie oraz około 8 cm wysokości rocznie. Ponadto, zwiększa się u niej także szerokość bioder oraz widoczna jest zmiana w budowie miednicy. Dzięki temu dziewczyna może osiągnąć prawidłowe proporcje ciała oraz wymiary młodej, dorosłej kobiety.

Istotnym symptomem dojrzewania jest także wystąpienie pierwszej miesiączki, najczęściej około 2 lata po rozpoczęciu dojrzewania. Zauważa się także, że pot ma bardziej intensywny zapach, a także wytwarza się go więcej.

W okresie dojrzewania mogą też pojawić się zmiany skórne, w tym trądzik młodzieńczy. W tym czasie, dziewczynki zwracają dużą uwagę na swój wygląd, ale wszystko to związane jest z dojrzewaniem.

I z czasem staje się już zrozumiałe dla dziewczynek, które po prostu dorastają. Jeżeli coś, to można prosić wtedy o kosmetyki dla dziewczynek dla cery z trądzikiem, albo skonsultować się z lekarzem dermatologiem.

Najważniejsze jest to, żeby się nie bać zmian. Wszystko nastąpi stopniowo. A w razie pytań, to można zawsze zwrócić się o wyjaśnienie spraw związanych z dorastaniem do swoich najbliższych, np. rodziców czy starszego rodzeństwa.

Dziękuję za uwagę – E. Moczygęba