



ALEGE

SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Salvați Copiii
Save the Children România



De la pubertate, la adolescență

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează elevilor din clasele V-VIII.



Încă de la naștere, corpul nostru este într-o permanentă schimbare. Unele schimbări se petrec mai rapid, altele mai lent; unele sunt evidente, în timp ce pe altele le observăm mai greu.

În primul an de viață, corpul omenesc trece prin cele mai spectaculoase și rapide transformări; în nicio altă perioadă a vieții noastre nu vom mai crește atât de intens și de vizibil. Astfel, nu este deloc neobișnuit ca la finalul primului an de viață să avem 25 de cm în plus față de cât aveam la naștere; cât despre greutate, kilogramele noastre pot fi de două ori mai multe decât în prima noastră zi de viață.

În afara primului an, există o singură altă perioadă de viață în care corpul nostru trece prin la fel de multe schimbări – se numește **pubertate**, și este o etapă în care transformările se văd atât în afară, la nivelul corpului nostru, cât și în interior – în felul în care ne simțim.

În următoarea perioadă de timp corpul tău va trece un prag important din viața ta – acela de la copilărie către adolescență. În timpul pubertății, care face legătură între etapa copilăriei și cea a adolescenței, câteva substanțe foarte importante din corpul tău, numite hormoni, își vor intensifica activitatea, pentru a ajuta organismul să se dezvolte și să crească.

Pubertatea aduce atât de multe schimbări, încât este posibil să te simți nesigur/ă și să crezi că doar ție ți se întâmplă toate acestea. Într-adevăr, copiii nu intră în același timp în perioada pubertății; fetele, de pildă, datorită activității hormonale mai intense, se dezvoltă ceva mai repede decât băieții. Cei mai mulți copii vor trece prin modificările corporale ale pubertății între 10 și 14 ani; pentru unii, pubertatea va începe mai devreme, în timp ce alții vor împlini 12 ani, fără să sesizeze nicio schimbare. Ritmurile noastre de creștere sunt unice, diferite de la o persoană la alta; ce este sigur însă e că toți vom trece prin pubertate.

Care sunt însă cele mai importante schimbări în corpul nostru?

LA FETE

- Lățirea bazinului
- Creșterea sânilor
- Prima menstruație
- Apariția părului pubian și în zona axilei
- Dezvoltarea uterului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare

LA BĂIEȚI

- Apariția părului pubian și în zona axilei
- Îngroșarea vocii
- Prima ejaculare
- Dezvoltarea testiculelor și a penisului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare

Deoarece organismul nostru începe să proceseze mai multe toxine și eliminarea lor se intensifică odată cu secrețiile corpului, acestea capătă un miros neplăcut ce ne determină să avem mai multă grijă de igiena noastră.

Astfel, este important să ne spălăm în fiecare zi și să acordăm o atenție specială zonelor intime pentru a îndepărta toate secrețiile.

Avem nevoie să introducem în programul zilnic două dușuri și alte câteva obiceiuri care țin de igienă, ca de exemplu:

- Folosește deodorant zilnic, după ce te-ai spălat;
- Folosește produse de îngrijire speciale pentru tipul tău de ten, mai ales dacă este acneic;
- Folosește lenjerie intimă de bumbac;
- Acordă atenție specială zonelor intime și folosește apă caldă pentru a îndepărta secrețiile.

Însă nu doar corpul nostru va trece prin schimbări în perioada pubertății; hormonii responsabili de transformarea organismului influențează și felul în care ne simțim.

În această perioadă de multe ori emoțiile sunt foarte intense, instabile și pot părea de neînțeles. Adesea vei simți o bucurie și un entuziasm puternic, iar cinci minute mai târziu te vor copleși tristețea sau furia. Cei din jur, părinți, prieteni, profesori, îți pot spune că nu înțeleg ce se întâmplă cu tine și că te-ai schimbat mult.



Îndoiala și întrebările legate de ceea ce
ți se întâmplă te vor însoți adesea.

ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Este foarte important să îți amintești că nimic din toate acestea nu reprezintă un pericol; trăiești emoții noi, normale, sănătoase, care te ajută să ieși din perioada copilăriei și să te pregătești pentru aceea de adolescență. Perioada este însă una de tranziție, de legătură, și la fel vor fi și emoțiile tale.

Nevoia de intimitate va crește, atât în legătură cu corpul tău, cât și cu felul în care te simți. În timp ce corpul unui copil puber are nevoie de intimitate, iar anumite părți ale corpului tău, cât și anumite comportamente (ex. de igienă, duș, utilizare a toaletei) vor rămâne private, **felul în care te simți, adesea dominat de confuzie, îndoială, tristețe sau iritare, nu trebuie să rămână secret.**



Îți va fi mai ușor să treci prin valurile pubertății având alături o persoană de încredere cu care să vorbești atunci când emoțiile tale devin copleșitoare, atunci când nu înțelegi ce se întâmplă cu corpul tău, când ai îndoieli sau neclarități. Nimic din ceea ce ți se întâmplă nu este rușinos. Dimpotrivă, este o perioadă frumoasă, chiar dacă e complicată, care te va ajuta să te transformi într-un adolescent sau într-o adolescentă ce se cunoaște și se prețuiește pe sine. Cu aceeași persoană de încredere vei putea discuta despre limite și reguli ce trebuie respectate pentru ca, în permanență, corpul să fie protejat și sănătos.





Despre sexualitate

Sexualitatea este o parte a personalității noastre și este dată de suma aspectelor care o influențează, precum: rasă, limbă, vârstă, așteptări, cultură, tradiții. Sexualitatea influențează modul în care ne percepem aspectul fizic, identitatea de gen, orientarea sexuală, relațiile sociale, emoțiile, comportamentul sexual și sănătatea reproducerii.

Cu alte cuvinte, sexualitatea este prezentă zilnic cu noi și indiferent cu cine interacționăm, o manifestăm ca parte din identitatea noastră.

Identitatea sexuală este determinată și de sexul biologic cu care ne naștem. În funcție de organele sexuale, suntem fete sau băieți.

Sistemul genital feminin este format dintr-o parte externă - vulvă - și un grup de organe interne localizate în pelvis: vaginul, uterul, trompele uterine și ovarele. Glandele mamare constituie anexe ale aparatului genital.

Sistemul genital masculin este alcătuit din organe externe: penis, testicule, scrot și organe interne: epididim, canal seminifer, prostată, glande seminale și glande anexe.

Identitatea de gen se referă la înclinația pe care fiecare dintre noi o avem către un gen sau altul și modul cum ne raportăm la stereotipurile de gen. Altfel spus **feminitatea** sau **masculinitatea** noastră.

 **Identitatea sexuală și identitatea de gen nu reprezintă unul și același lucru!**

Astfel, în baza **identității sexuale**, care este înnăscută, copiii sunt fete și băieți. **Identitatea de gen** se referă la diferențele sociale dintre fete și băieți, acelea pe care le observăm, le imităm și le învățăm în relație cu părinții noștri, cu profesorii, dar și cu ceea ce citim sau vedem la televizor. Atunci când aceste diferențe dintre fete și băieți sunt exagerate, vorbim de **stereotipuri de gen**.

Iată câteva exemple de stereotipuri de gen:

- fetele trebuie să poarte roz, iar băieții albastru;
- fetele au părul lung, iar băieții părul scurt;
- meseria de învățătoare se potrivește unei fete, în timp ce cea de inginer, unui băiat;
- fetele se joacă cu păpușile, iar băieții doar cu mașinile.

Emoțiile, felul în care ne simțim și ne comportăm în anumite situații, reprezintă de asemenea o sursă importantă a stereotipurilor de gen. Se spune de pildă că tristețea este o emoție „de fete”, iar furia o emoție „de băieți”, că doar fetele „plâng”, în timp ce băieții ar trebui să „se bată” atunci când au o nemulțumire.

În realitate însă, fiecare ființă umană, fie că este fată sau băiat, bărbat sau femeie, are emoții și sentimente. Cu toții simțim bucurie atunci când lucrurile se întâmplă așa cum ne dorim; ne simțim furioși și furioase atunci când ne nemulțumește ceva sau când lucrurile se întâmplă diferit decât ne-am dori; frica este emoția pe care toți, fete și băieți, o trăim atunci când simțim pericolul, în timp ce tristețea „ne anunță” că am pierdut ceva drag și important pentru noi.

Este important să reținem - nevoile, comportamentele, preferințele, aspirațiile fetelor și băieților sunt la fel de importante. Orice copil, indiferent dacă este fată sau băiat, se poate juca în felul în care își dorește, se poate îmbrăca în felul în care se simte confortabil, își poate alege orice meserie care îl împlinește și poate alege ceea ce dorește să învețe și felul în care se comportă și se prezintă în societate, atâta vreme cât este în siguranță și nu afectează libertatea și siguranța celor din jur.

Este foarte important ca, indiferent de ceea ce suntem, fete sau băieți, să fim atenți la nevoile noastre, la ceea ce ne dorim, să ne înconjurăm de persoane de încredere care să ne ajute să descoperim care ne sunt resursele, cu ce putem contribui la binele celor din jur. A fi fată sau băiat nu trebuie să fie o frână în alegerile noastre. Să avem încredere că putem realiza orice ne propunem, iar atunci când dăm de greu, să cerem sprijinul părinților, profesorilor și prietenilor noștri.

Adolescența

Adolescența este perioada din viața noastră bogată în transformări și experiențe minunate, unele trăite în premieră de către băieți și fete. În anii adolescenței, pentru mulți dintre voi, devin foarte importante relațiile, care cresc în intimitate și profunzime, comparativ cu etapele anterioare de vârstă. O dimensiune cu care se îmbogățește adesea viața adolescenților este sexualitatea, trăită în cadrul primelor relații de cuplu.

Este important însă ca, înainte de a lua o decizie legată de sexualitate și comportamente sexuale, fiecare adolescent să se gândească, să vorbească despre și să își revizuiască informațiile cu privire la:

- propria imagine și identitatea personală;
- valorile importante în relațiile de cuplu;
- intimitate și comunicarea emoțiilor;
- consecințe și asumarea responsabilității;
- anatomia și fiziologia sistemelor reproducătoare, cât și igiena acestora;
- infecțiile cu transmitere sexuală și metodele contraceptive;
- controlul medical ginecologic, urologic și planificarea familială;
- sarcină și parentalitate;
- drepturi sexuale și reproductive.

Comunicarea cu persoane de încredere și consultarea unor surse valide de informație sunt vitale! Oricât de la îndemână ar fi, internetul nu este cea mai bună soluție! Oricât de bine intenționați ar fi, prietenii nu au întotdeauna răspunsul corect!

Cel mai adesea, experiența prietenilor este la fel de limitată ca și a ta! Este vârsta la care descoperi că sexualitatea nu este doar despre corp ci despre comunicare, emoții, încredere, siguranță și protecție; că o viață sexuală înseamnă alegeri și responsabilitate.

De 32 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 32 de ani de activitate, peste 2.920.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro