

# ADOLESCENȚA LA FETE



**PSIHOLOG,  
OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA**

**DECEMBRIE 2020**

# ADOLESCENȚA

Adolescența este o perioadă de tranziție. Reprezintă acea perioadă a vieții care marchează trecerea de la copilărie la maturitate. Este o vreme a transformărilor, care a existat dintotdeauna, iar durata ei s-a prelungit pe măsură ce speranța de viață a crescut. Spre deosebire de băieți, fetele au parte de o adolescență mai intensă, dar mai sensibilă. În această perioadă devii mai preocupată de imaginea ta și de poziția ta în raport cu cei din jur (grupul de prieteni, colegii de la școală). În această etapă, trebuie să realizeze o sarcină majoră: aceea de a-ți crea o identitate stabilă . Pe măsură ce îți dezvolți o conștiință de sine clară, experimentezi diferite roluri și te adaptezi la schimbările pe care le trăiești, îți poți crea noi relații sociale, în special cu persoane care fac parte din generația ta.



# ETAPELE ADOLESCENȚEI

Adolescența la fete se încadrează între 11-18 ani, având următoarele etape:

- Adolescența timpurie (11-13 ani)
- Adolescența mijlocie (13-16 ani)
- Adolescența târzie (16-18 ani)

Se spune, de obicei, că începi să te schimbi pe la 11 ani, dar unor fete li se întâmplă mai devreme, iar altora mai târziu. Vei începe să te maturizezi când corpul tău este pregătit.



# DEZVOLTAREA FIZICĂ

Când toată lumea începe să-ți spună ce mult ai crescut, probabil celelalte schimbări sunt pe drum. Creșterea rapidă în înălțime e unul dintre primele semne ale pubertății. Curând după ce crești în înălțime, începi să te împlinești. Nu toate fetele au un puseu de creștere atât de evident. Poți avea aceeași vârstă cu prietena ta, dar asta nu înseamnă că vă veți maturiza exact în același timp. Poate că tu ți-ai terminat dezvoltarea și creșterea înainte ca a ei să înceapă, sau poate e tocmai invers. Dacă începi să te schimbi mai târziu, poți simți că ești lăsată în urmă și că toți te tratează ca pe un copil, deși tu nu mai vrei să fii copil. Nu poți crește mai repede sau mai încet după dorință. Dar un lucru e sigur- toată lumea ajunge în final la același stadiu. Din păcate, multe adolescente își creează în minte imaginea persoanei perfecte și se compară cu aceasta. Dar nu trebuie să îți apreciezi corpul prin comparație cu ceilalți, cu ceea ce vezi la televizor sau pe internet, e bine să îți amintești că trăsăturile tale sunt unice și cel mai mult contează cât de bine te porți cu corpul tău, astfel încât să te menții sănătoasă și în formă.

# DEZVOLTAREA COGNITIVĂ

Anii adolescenței constituie o perioadă foarte agitată. Creierul tău creează, reorganizează și taie circuite neuronale care guvernează modul de a gândi, simți și acționa. De asemenea, creierul tău muncește din greu la modificările legăturilor; așa se explică de ce conflictele devin mai numeroase și mai intense în această perioadă. Conflictele cu părinți au însă un rol important, deoarece te determină să petreci mai mult timp cu persoane de aceeași vârstă. În ciuda faptului că intensitatea conflictelor poate fi dăunătoare relațiilor de familie, acestea pot constitui o bună metodă de a învăța cum să gestionezi acest tip de situație pe viitor.

Când discuțiile se desfășoară într-o atmosferă pașnică, de negociere și ascultare reciprocă, unde fiecare își poate exprima gândurile și sentimentele liber, fără a fi prezentă agresivitatea, experiența devine una de achiziționare de noi abilități de comunicare.



# DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ

Drame, drame, drame. Asta se întâmplă în viața și în creierul unei fete adolescente. Motivul acestor drame este că pauza juvenilă a luat sfârșit și glanda pituitară (glanda endocrină care secretă hormoni) s-a trezit la viață, odată cu celulele ei hipotalamice, care erau ținute în frâu în copilărie. De fapt, creierul tău se confruntă prima dată cu valuri de estrogen și de progesteron (hormoni), produse de ovare în fiecare lună. La pubertate crește nivelurile de estrogen și de progesteron, iar receptivitatea ta la stres și la durere începe să crească. Te vei simți adesea încordată, neînțeleasă, stresată, dar vei începe să cauți moduri de a te liniști. În această perioadă este foarte important să îți recunoști emoțiile, adeseori este util să exprimi cu voce tare cum te simți. Această metodă de numire poate să-ți pară prostească la început, însă acțiunea de a exprima cu voce tare ceea ce simți îți va scoate în evidență emoțiile și te va ajuta să acorzi mai multă atenție la ceea ce ți se întâmplă.



# BIBLIOGRAFIE

- Alex Frith- Ce se întâmplă cu mine, Editura curtea veche, București , 2008.
- Alexandra Mariș, George Manea, Răzvan Parlă-Adolescenți și terapeuți, Editura Sper, București 2016.