

Zaczynam dojrzewać

Dziewczynka – oznaki pokwitania,
czyli początkowego okresu dojrzewania
– między 9 a 13 rokiem życia:

- przyrost wysokości i wagi ciała,
- wydłużenie się dłoni i stóp,
- rozwój piersi – stadium pączka,
- pojawienie się w okolicy łonowej pierwszych włosów,
- pojawienie się pierwszej miesiączki.



**Każda dziewczynka
rozwija się tak samo,
ale tempo i czas
zmian u każdej z nich
przebiega zgodnie
z jej własnym zegarem
biologicznym.**



Huśtawka nastrojów i uczucia

- Przeżywanie i wyrażanie uczuć jest czymś naturalnym.
- Możemy jednak nauczyć się właściwie je okazywać.
- Ważne, aby mieć świadomość jak nasze zachowanie wpływa na innych i jak inni wpływają na nas.
- Jeśli nauczymy się właściwie reagować i panować nad sobą, odczujemy radość i satysfakcję.



**fatamorganą dla zmysłów pragnienia
przemyskasz
otwiera się okno wypatrywań
nadzieja**

(Kazimiera Szczykutowicz)

