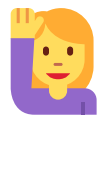




# Emocionálne zmeny

## Počas puberty



### Puberta je v čase rastu

### A dospievania detí obdobím fyzických a emocionálnych zmien.

Neznamená to len príchod menštruácie. Vzhľadom na množstvo psychologických zmien v období dospievania sa mení aj tvoj spôsob myslenia a cítenia. Znamená to, že získavaš nezávislosť, rozvíjaš vlastné myšlienky, buduješ si sebadôveru A stávaš sa skvelou vodkyňou, priateľkou a dcérou, skrátka skvelou osobou!

Pravdepodobne si toho o fyzických zmenách počas puberty prečítala už veľa. Ale čo vieš o emocionálnych zmenách počas puberty? Nevytvára sa len tvoje telo, Ale aj tvoj mozog. V období dospievania prechádzaš množstvom emocionálnych zmien. To znamená, že u teba dochádza k mnohým zmenám v spôsobe myslenia a cítenia Vo vzťahu k sebe samej aj okolitému svetu.



## Čo patrí medzi emocionálne zmeny počas puberty

Tu uvádzame niektoré emocionálne zmeny počas puberty a rady, ako sa s nimi vyrovnáť:

01

### Výkyvy nálad

Výkyvy nálad môžu byť tiež súčasťou dospievania. Niekedy sa cítiš neuveriteľne dobre A inokedy sa zas chceš vykričať do celého sveta. Tvoje telo zaplavuje príval nových Hormónov, ktoré počas puberty spôsobujú emocionálne zmeny.

Zvládnuť to všetko môže byť ťažké. Je to však vhodná príležitosť, aby si sa naučila vyjadriť Svoje pocity a emocionálne potreby. Namiesto výbuchu skús povedať, ako sa cítiš. Vyskúšaj si napríklad viesť denník, do ktorého si budeš zapisovať svoje myšlienky a pocity.

02

### Zmena vnímania tvojich rovesníkov

Dôležitou súčasťou mentálnych zmien v období dospievania je odlišné vnímanie tvojich Vzťahov. Môže to znamenať, že si s priateľmi začneš budovať intenzívnejšie, Emocionálnejšie putá. Sú to práve oni, komu sa môžeš zveriť, nejde len o niekoho, s kým ste Sa ako deti spolu hrali.

Nauč sa byť dobrou priateľkou, buď spoľahlivá a dôveryhodná. Pomôže ti to budovať si sebadôveru a sebavedomie.

Zmena vnímania rovesníkov môže znamenať aj to, že k určitej osobe začneš pociťovať náklonnosť.

03

### Intenzívnejšie vnímanie okolitého sveta

To znamená, že sa na ľudí a udalosti pozeráš z inej perspektívy. Dôležitou psychologickou zmenou v období dospievania je lepšie pochopenie okolitého sveta.

04

### Precitlivé vnímanie

Jednou z náročných emocionálnych zmien v období dospievania je veľmi intenzívne prežívanie pocitov. Zvýšené vnímanie svojho okolia, zvýšená hladina hormónov, tlak spoločnosti, aby si zapadla – to všetko môže tvoje pocity zosilniť na maximum. Môže sa ti stať, že z ničoho nič budeš smutná alebo podráždená.

Začni hlboko dýchať a upokoj sa. Ak potrebuješ, buď chvíľu sama. A nezabudni pozitívnym spôsobom povedať o svojich pocitoch a potrebách svojim blízkym. Vďaka konštruktívnej debate (t. J. Bez kričania alebo záchvatov hnevu) zvládneš tieto pocity ľahšie.

Ak chceš pomoc odborníka, ktorý by ti pomohol porozumieť vlastným pocitom, porozprávaj sa s rodičom alebo dôveryhodnou dospelou osobou, aby to zariadili.

05

### Pocit neistoty

Môžeš sa cítiť nesvoja aj kvôli svojmu meniacemu sa telu. Je to normálne. Chápeme, že v období tak dôležitého začleňovania sa medzi rovesníkov môže byť náročné prijať Fyzické zmeny. Z času na čas sa každý cíti neisto. Nedovoľ, aby ťa tento pocit ubíjal. Skús prejavovať sebe samej trochu lásky. Každý deň si v zrkadle povedz, čo máš na sebe rada.

06

### Tlak zo strany rovesníkov

Počas dospievania budú pre teba tvoji rovesníci čoraz dôležitejší. To môže viesť k pocitu Tlaku z ich strany. Dochádza k tomu vtedy, keď sa ťa kamaráti a iní rovesníci môžu snažiť Presvedčiť, aby si sa zúčastnila na určitých aktivitách, aby si medzi nich zapadla – či už ide o určitý spôsob obliekania, špecifický spôsob rozprávania alebo o činnosti, ktoré sa môžu zdať riskantné.



## Trénovanie sebadôvery

Emocionálne zmeny počas puberty najlepšie zvládneš tak, že budeš trénovať sebadôveru. Sebadôvera sa buduje a posilňuje časom a tréningom. V období dospievania je dobré myslieť pozitívne.

Puberta je vhodné obdobie na posilňovanie mysle tréningom sebadôvery a skúšaním nových vecí. Pomôže ti to zlepšovať svoje schopnosti a hľadať riešenia svojich problémov. Čím viac to budeš skúšať, tým silnejšia sa budeš cítiť!



## Ďalšie spôsoby

## Ako zvládajú zmeny

01

### Začni športovať alebo si nájdi inú fyzickú aktivitu

Začni športovať alebo si nájdi inú fyzickú aktivitu Športovaním si posilníš sebavedomie a uvoľníš stres. Pri zvládaní emocionálnych zmien počas puberty je to dvojité výhry.

02

### Zaved' si denník

Keď si vyprázdniš hlavu a položíš svoje myšlienky na papier, môže ti to pomôcť zbaviť sa návalu pocitov, ktorý niekedy zažívaš. Je to tiež skvelý spôsob, ako si môžeš svoje myšlienky a pocity usporiadať.

03

### Rozprávaj sa so svojimi rodičmi

Aj oni sami si obdobím dospievania museli prejsť a pravdepodobne ťa budú vedieť správne nasmerovať. Nemaj strach a povedz im, čo sa s tebou deje. Môžu ti neskutočne pomôcť.

04

### Získavaj informácie o zmenách, ktorými prechádza tvoje telo

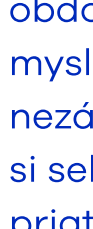
Keď budeš vedieť, akými zmenami tvoje telo prechádza, a aké ešte môžeš očakávať, dokážeš sa na ne pripraviť. Vďaka tomu, že budeš vedieť, čo ťa čaká, a že prebiehajúce zmeny sú normálne, sa budeš môcť cítiť sebaistejšie a menej precitlivelo. Sila je ukrytá v poznaní.

**Teraz už vieš, ako si zachovať sebadôveru,  
Tak si už toto obdobie naplno.  
Máš pred sebou nespočetné možnosti!**



## Emocionálne zmeny

### *Počas puberty*



## Puberta je v čase rastu A dospievania detí obdobím fyzických a emocionálnych zmien.

Neznamená to len príchod menštruácie. Vzhľadom na množstvo psychologických zmien v období dospievania sa mení aj tvoj spôsob myslenia a cítenia. Znamená to, že získavaš nezávislosť, rozvíjaš vlastné myšlienky, budeš si sebadôveru a stávaš sa skvelou vodkyňou, priateľkou a dcérou, skrátka skvelou osobou!

Pravdepodobne si toho o fyzických zmenách počas puberty prečítala už veľa. Ale čo vieš o emocionálnych zmenách počas puberty? Nevyrvíja sa len tvoje telo, Ale aj tvoj mozog. V období dospievania prechádzaš množstvom emocionálnych zmien. To znamená, že u teba dochádza k mnohým zmenám v spôsobe myslenia a cítenia Vo vzťahu k sebe samej aj okolitému svetu.



01

### Čo patrí medzi emocionálne

### *Zmeny počas puberty*

Tu uvádzame niektoré emocionálne zmeny počas puberty a rady, ako sa s nimi vyrovnáť:

01

## Výkyvy nálad

Výkyvy nálad môžu byť tiež súčasťou dospievania. Niekedy sa cítiš neuveriteľne dobre A inokedy sa zas chceš vykričať do celého sveta. Tvoje telo zaplavuje prívál nových Hormónov, ktoré počas puberty spôsobujú emocionálne zmeny.

Zvládnuť to všetko môže byť ťažké. Je to však vhodná príležitosť, aby si sa naučila vyjadriť Svoje pocity a emocionálne potreby. Namiesto výbuchu skús povedať, ako sa cítiš.

Vyskúšaj si napríklad viesť denník, do ktorého si budeš zapisovať svoje myšlienky a pocity.

02

## Zmena vnímania tvojich rovesníkov

Dôležitou súčasťou mentálnych zmien v období dospievania je odlišné vnímanie tvojich Vzťahov. Môže to znamenať, že si s priateľmi začneš budovať intenzívnejšie, Emocionálnejšie putá. Sú to práve oni, komu sa môžeš zveriť, nejde len o niekoho, s kým ste Sa ako deti spolu hrali.

Nauč sa byť dobrou priateľkou, buď spoľahlivá a dôveryhodná. Pomôže ti to budovať si sebadôveru a sebadôveru.

Zmena vnímania rovesníkov môže znamenať aj to, že k určitej osobe začneš pociťovať náklonnosť.

03

## Intenzívnejšie vnímanie okolitého sveta

To znamená, že sa na ľudí a udalosti pozeráš z inej perspektívy. Dôležitou psychologickou Zmenou v období dospievania je lepšie pochopenie okolitého sveta.

04

## Precitlivé vnímanie

Jednou z náročných emocionálnych zmien v období dospievania je veľmi intenzívne Prežívanie pocitov. Zvýšené vnímanie svojho okolia, zvýšená hladina hormónov, tlak Spoločnosti, aby si zapadla – to všetko môže tvoje pocity zosilniť na maximum. Môže sa ti stať, že z ničoho nič budeš smutná alebo podráždená.

Začni hlboko dýchať a upokoj sa. Ak potrebuješ, buď chvíľu sama. A nezabudni pozitívnym Spôsobom povedať o svojich pocitoch a potrebách svojim blízkym. Vďaka konštruktívnej Debate (t. J. Bez kričania alebo záchvatov hnevu) zvládneš tieto pocity ľahšie.

Ak chceš pomoc odborníka, ktorý by ti pomohol porozumieť vlastným pocitom, Porozprávaj sa s rodičom alebo dôveryhodnou dospelou osobou, aby to zariadili.

05

## Pocit neistoty

Môžeš sa cítiť nesvoja aj kvôli svojmu meniacemu sa telu. Je to normálne. Chápeme, že v období tak dôležitého začleňovania sa medzi rovesníkov môže byť náročné prijať Fyzické zmeny. Z času na čas sa každý cíti neisto. Nedovoľ, aby ťa tento pocit ubíjal. Skús prejavíť sebe samej trochu lásky. Každý deň si v zrkadle povedz, čo máš na sebe rada.

06

## Tlak zo strany rovesníkov

Počas dospievania budú pre teba tvoji rovesníci čoraz dôležitejší. To môže viesť k pocitu Tlaku z ich strany. Dochádza k tomu vtedy, keď sa ťa kamaráti a iní rovesníci môžu snažiť Presvedčiť, aby si sa zúčastnila na určitých aktivitách, aby si medzi nich zapadla – či už ide o určitý spôsob obliekania, špecifický spôsob rozprávania alebo o činnosti, Ktoré sa môžu zdať riskantné.



02

### Trénovanie

### *sebadôvery*

Emocionálne zmeny počas puberty najlepšie zvládneš tak, že budeš trénovať sebadôveru. Sebadôvera sa buduje a posilňuje časom a tréningom. V období dospievania je dobré myslieť pozitívne.

Puberta je vhodné obdobie na posilňovanie mysle tréňovaním sebadôvery a skúšaním nových vecí. Pomôže ti to zlepšovať svoje schopnosti a hľadať riešenia svojich problémov. Čím viac to budeš skúšať, tým silnejšia sa budeš cítiť!



03

### Ďalšie spôsoby

### *Ako zvládajú zmeny*

01

## Začni športovať alebo si nájdi inú fyzickú aktivitu

Začni športovať alebo si nájdi inú fyzickú aktivitu Športovaním si posilníš sebadôveru a uvoľníš stres. Pri zvládaní emocionálnych zmien počas puberty je to dvojitá výhra.

02

## Zaved' si denník

Keď si vyprázdniš hlavu a položíš svoje myšlienky na papier, môže ti to pomôcť zbaviť sa návalu pocitov, ktorý niekedy zažívaš. Je to tiež skvelý spôsob, ako si môžeš svoje myšlienky a pocity usporiadať.

03

## Rozprávaj sa so svojimi rodičmi

Aj oni sami si obdobím dospievania museli prejsť a pravdepodobne ťa budú vedieť správne nasmerovať. Nemaj strach a povedz im, čo sa s tebou deje. Môžu ti neskutočne pomôcť.

04

## Získavaj informácie o zmenách, ktorými prechádza tvoje telo

Keď budeš vedieť, akými zmenami tvoje telo prechádza, a aké ešte môžeš očakávať, dokážeš sa na ne pripraviť. Vďaka tomu, že budeš vedieť, čo ťa čaká, a že prebiehajúce zmeny sú normálne, sa budeš môcť cítiť sebaistejšie a menej precitlivo. Sila je ukrytá v poznaní.

**Teraz už vieš, ako si zachovať sebadôveru, tak si uži toto obdobie naplno. Máš pred sebou nespočetné možnosti!**