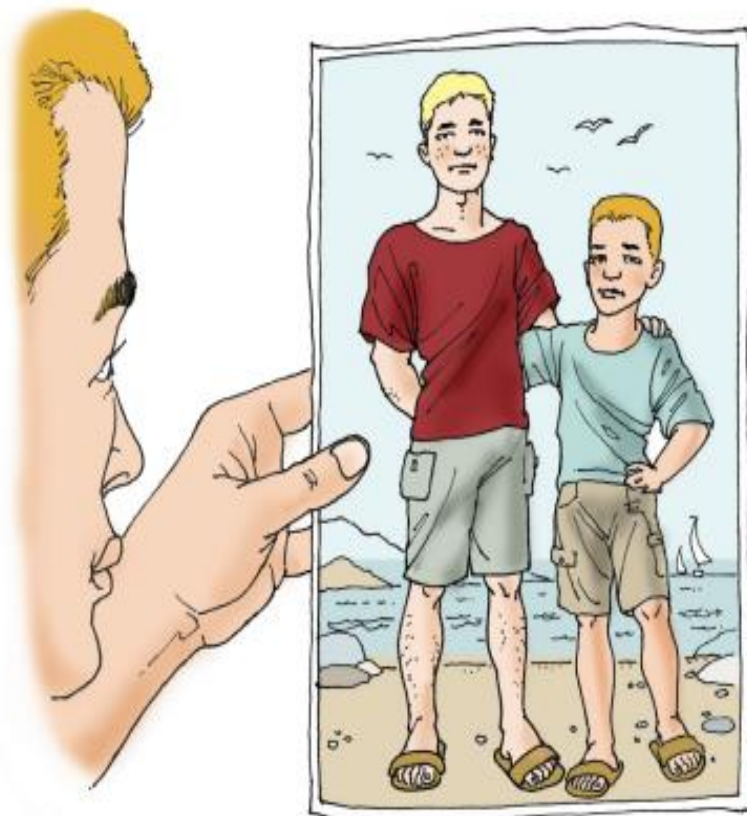


«Όταν γίνω έφηβος»

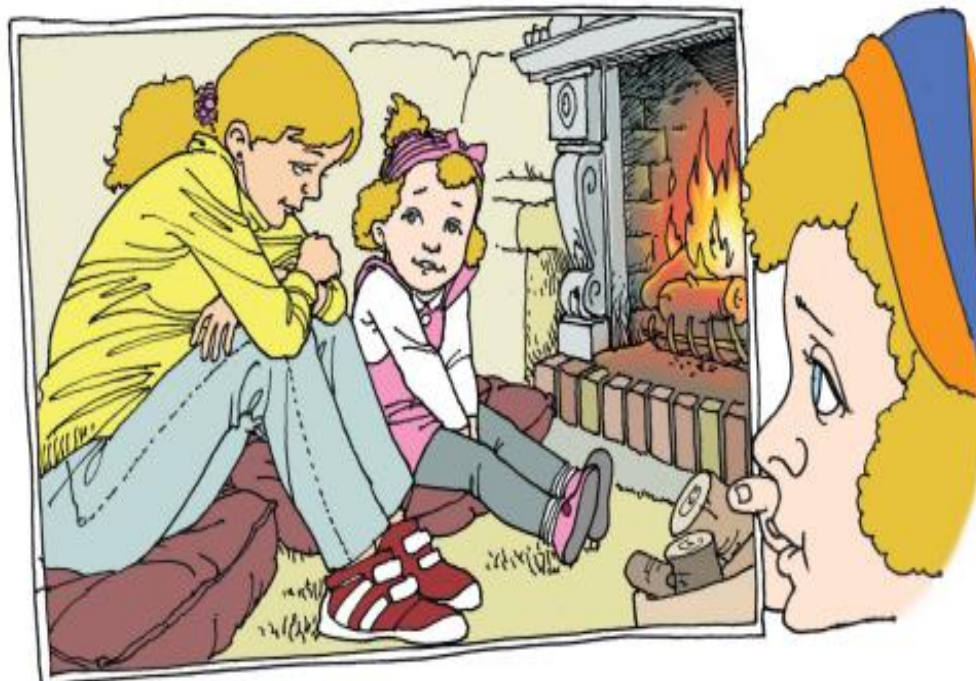
-(Νίκος) Παιδιά, εγώ έφερα μία φωτογραφία με τον αδελφό μου, τον Κώστα. Έχετε καιρό να τον δείτε. Είναι πια 17 χρονών, τελειώνει το Λύκειο.



-(Γιάννης) Πόσο άλλαξε ο αδελφός σου...

-(Αλέξανδρος) Για να δω κι εγώ τη φωτογραφία.

-(Ιφιγένεια) Να σας δείξω κι εγώ τη φωτογραφία που έφερα με την αδελφή μου, τη Χριστίνα;



- (Μαρία) Και η Χριστίνα άλλαξε. Είναι 16 χρονών ε;
- (Ιφιγένεια) Ναι, αλλά δεν τη βλέπω πια τόσο συχνά. Έχει πολλά μαθήματα και προτιμάει να βρίσκεται με τις φίλες της, όταν έχει ελεύθερο χρόνο.
- (Νίκος) Εμένα ο αδελφός μου θέλει συνέχεια να βγαίνει έξω με τους φίλους του, αλλά οι γονείς μου δεν τον αφήνουν πάντα. Κάθε μέρα το ίδιο πράγμα συζητάνε, αλλά δεν μπορούν να βγάλουν άκρη.
- (Γιάννης) Έχω έναν ξάδελφο στην ηλικία του Κώστα, του αδελφού σου. Άκουσα από τη μαμά του, που το συζητούσε με τη δική μου, ότι έχει γίνει πολύ ανυπόμονος και μάλιστα είναι ερωτευμένος με ένα κορίτσι.
- (Ελένη) Θυμάμαι, όταν η αδελφή μου ήταν σε αυτήν την ηλικία, ήταν πολύ ευαίσθητη και άκουγε συνέχεια μουσική, κλεινόταν με τις ώρες στο δωμάτιό της. Δεν ήθελε να έρχεται μαζί μας στις οικογενειακές γιορτές με όλο το σόι. Τώρα πια που είναι 23, έχει αλλάξει και είναι πιο κοντά μας, ειδικά με μένα. Είναι η μεγάλη μου αδελφή, που με προσέχει και με φροντίζει.
- (Μαρία) Κι εμείς τόσο πολύ θα αλλάξουμε, άραγε, όταν θα μπορούμε στην εφηβεία;
- (Αλέξανδρος) Διάβασα πρόσφατα ένα βιβλίο για την εφηβεία... Να εδώ το έχω. Ακούστε τι λέει. Στην εφηβεία, το σώμα μας αλλάζει.....

Εφηβεία

Εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στην παιδική και την ώριμη ηλικία, κατά την οποία συμβαίνουν σημαντικές σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές και κοινωνικές μεταβολές.

Στα κορίτσια σε ηλικία 10 περίπου χρονών, δηλαδή στην Πέμπτη δημοτικού, οι ωοθήκες ξυπνούν και αρχίζουν να παράγουν τα οιστρογόνα. Έτσι, από την ηλικία αυτή, το σώμα του κοριτσιού αρχίζει να αλλάζει. Πρώτα απ' όλα, το σώμα μεγαλώνει γρήγορα. Έτσι, το κορίτσι ψηλώνει απότομα, τα ρούχα δεν του κάνουν, τα παπούτσια στενεύουν γρήγορα. Δεύτερη αλλαγή που θα παρατηρήσει το κορίτσι είναι ότι μεγαλώνουν οι μαστοί. Σιγά σιγά αρχίζουν να προεξέχουν από το υπόλοιπο σώμα και στο τέλος του δημοτικού πολλά κορίτσια θα ζητήσουν στηθόδεσμο για να πάνε στην παραλία. Τρίτη αλλαγή είναι η εμφάνιση τριχών στο σώμα. Τέταρτη και σπουδαιότερη αλλαγή που συμβαίνει στα κορίτσια των 12 περίπου χρόνων ή λίγο αργότερα, είναι η εμφάνιση περιόδου.

Περίοδος, λέγεται η μικρή ποσότητα αίματος που βγαίνει κάθε μήνα από τα γεννητικά όργανα της γυναίκας. Δηλαδή, μια φορά το μήνα, για λίγες ημέρες, οι γυναίκες παρατηρούν αίμα να βγαίνει από το αιδοίο. Μια λογική ερώτηση είναι από που προέρχεται το αίμα της περιόδου. Το αίμα προέρχεται κάθε μήνα από τη μήτρα. Αυτό είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και δε θα πρέπει να τρομάζει ή να ανησυχεί το κορίτσι. Εάν η γυναίκα μείνει έγκυος, τότε το αίμα αυτό χρησιμεύει για να θρέψει το έμβρυο και δεν αποβάλλεται από τη μήτρα. Άρα, η έγκυος γυναίκα δεν έχει περίοδο. Εάν η γυναίκα δεν είναι έγκυος, τότε κάθε μήνα το αίμα της μήτρας αποβάλλεται με τη μορφή της περιόδου.

Όλες αυτές οι αλλαγές, δηλαδή αρχικά το ξύπνημα των ωοθηκών, οι αλλαγές στο σώμα και τελικά ο ερχομός της περιόδου, μεταμορφώνουν το κορίτσι-παιδί σε έφηβη-γυναίκα. Η περίοδος αυτή που ξεκινάει σε ηλικία 10 ετών και διαρκεί 2-3 χρόνια, ονομάζεται ήβη. Η ήβη αποτελεί το σκαλοπάτι ανάμεσα στο παιδί και την έφηβη. Οι αλλαγές αυτές, που συνεχίζουν στα χρόνια του γυμνασίου και του λυκείου, δηλαδή στην εφηβεία, προετοιμάζουν τη γυναίκα, ψυχικά και σωματικά, να γίνει μητέρα.

Στα αγόρια, κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, οι όρχεις κοιμούνται και δεν παράγουν ορμόνες. Από την ηλικία των 10-12 ετών και ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης του κάθε αγοριού, οι όρχεις αρχίζουν να ξυπνούν και να παράγουν την ανδρική ορμόνη, την τεστοστερόνη. Έτσι, από την ηλικία αυτή και το σώμα του αγοριού αρχίζει να αλλάζει. Το σώμα του αγοριού αναπτύσσεται γοργά, αρχίζουν να εμφανίζονται οι πρώτες τρίχες στο σώμα, όπως επίσης η εμφάνιση ανδρικής χροιάς της φωνής και η ανάπτυξη της μυϊκής μάζας.

- Πώς φαντάζομαι τον εαυτό μου στην εφηβεία;
- Τι εύχομαι στον εαυτό μου μπαίνοντας στην εφηβεία;