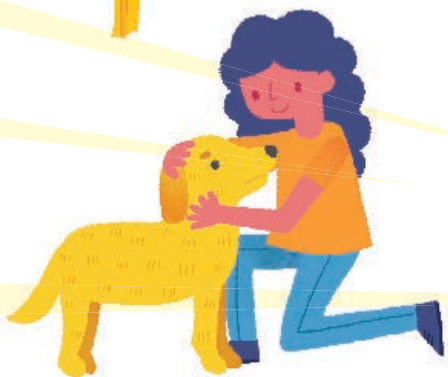


SADRŽAJ



Uvod	6
Hormoni	8
Osećanja	10
Razvoj mozga	12
Zašto sam toliko besna?	14
Mi smo porodica	16
Prijatelji	18
Veze	20
Maltretiranje	22
Ko sam ja?	24
Život na internetu	26
Promene na telu	28
Svuda niču dlake	30
Grudi	32
Bubuljice	34
Šta to imaju devojčice?	36
Menstruacija	38
A šta je s dečacima?	40



Šta to imaju dečaci? **42**

Seks **44**

Trudnoća **46**

Kontracepcija **48**

Da li moram to da radim? **50**

Biti čista **52**

A šta je s drogama? **54**

Pod pritiskom **56**

Slika o telu **58**

Stres **60**

Zar moram na spavanje? **62**

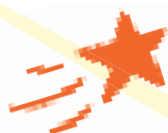
Kako si? **64**

Samo svoja **66**

Kako da se opustim? **68**

Gde da nađem pomoć? **70**

Indeks pojmova **72**



UVOD

Šta je to pubertet, kada se događa i zašto se događa baš meni?

Pubertet je vremenski period tokom kojeg se tvoje telo i um pripremaju za odrastanje. U pitanju je početak faze tvog života po imenu adolescencija, tokom koje rasteš brže nego što si rasla još od prve godine svog života.

Pubertet se ne desi preko noći, niti se svima desi u isto vreme, ali svakako **svi kroz njega prođu**. Kroz njega su prošli svi tvoji omiljeni sportisti, pisci i muzičari, pa čak i tvoji roditelji i nastavnici. A tvoje telo će se verovatno menjati sve do ranih dvadesetih.

Možda će biti dana kada ti to neće lako pasti. Možda ćeš se osećati i te kako odraslo, a opet istovremeno biti veoma vezana za stvari koje si volela dok si bila mlađa. **Ne brini** — to se svima dešava. **Nisi sama**, zato slobodno zatraži podršku i ohrabri prijatelje da i oni isto učine.

I tvoji prijatelji će prolaziti kroz ovo.



Možda im ponekad treba i tvoja podrška.

Kada će se to desiti?

Pošto smo svi drugačiji, pubertet se desi tek **kad mu dođe vreme**. Neki ljudi u njega uđu tokom poslednjih godina osnovne škole, a drugi možda tek tokom poslednjih godina srednje škole, ili **bilo kad između**.

Devojčice često ulaze u pubertet nekih godinu dana ranije nego dečaci. Devojčice u proseku počnu da se menjaju sa jedanaest godina, a dečaci otprilike oko dvanaeste. Iako se čini da pubertet traje čitavu večnost, to nije loše — tako **imaš vremena** da se navikneš na promene na svom telu, na nove stvari koje voliš ili ne voliš, na nova osećanja, ponašanja i načine razmišljanja. **Ne zaboravi**, posle puberteta ti ćeš i dalje biti **ti**, samo s novim sposobnostima, iskustvom i snagom.

Šta će mi se to desiti, i zašto?

Doživćeš promene u svim oblastima tvog života:

Na telu

PROMENE

U mozgu

U ponašanju

U svesti



Na telu: Tvoj mozak i tvoje telo stvaraju hemikalije zvane **hormoni**. Tvoje telo reaguje na nove hormone koji se stvaraju tokom adolescencije tako što se **postepeno** pretvara u odraslo telo.

U mozgu: Tvoj mozak će naporno raditi da napravi prostor za nove spojeve, kako bi mogla da naučiš komplikovane nove stvari. Poboľjšaće ti se i pamćenje. Ali verovatno će ti trebati **mnogo više sna** dok mozak prolazi kroz sve te promene.



U svesti: Otkrićeš nove stvari koje voliš ili ne voliš, nove potrebe i interesovanja. Možda ćeš primetiti kako ti se češće menja raspoloženje, a da ti osećanja postaju **raznovrsnija i intenzivnija**.

U ponašanju: Možda ćeš se iznenada osećati kako ti je mnogo bitnije da imaš prijatelje i da se uklapaš. Važno je da **očuvaš vezu** sa svojom porodicom, koja je takođe tu da ti pruži podršku.

Sastavi spisak pitanja o pubertetu koja te zanimaju ili brinu:

Ako te bilo šta brine, podeli ovaj spisak s nekim u koga imaš poverenja. Nemoj da prećutiš to što te brine.

HORMONI

Tvojim telom upravljaju hemijske poruke koje putuju tvojim krvotokom. Te hemikalije se zovu hormoni i one, između ostalog, tvome telu daju signal kada da uđe u pubertet.

Hemijsko upravljanje

Hormoni ne upravljaju samo stvarima koje imaju veze s pubertetom. Tvoje telo proizvodi **više od 50** različitih hormona koji mu govore kako da raste, kada da jede i prerađuje hranu, kada da spava i još mnogo toga. Oni upravljaju i time kako tvoje telo reaguje na opasnost.

Ako ti se ikada desi da počneš da drhtiš od straha ili besa, to je usled hormona po imenu **adrenalin**, koji priprema tvoje telo da se bori s pretnjom ili da od nje pobjegne.

Niko nije kriv

Hormone neopravdano bije loš glas. Često ih krive za **sve** što se događa tokom puberteta, uključujući i loše raspoloženje, jake emocije i impulsivno ponašanje. Ali naučnici sada znaju da većinu tih promena zapravo izazivaju **promene u tvom mozgu** koje se dešavaju tokom adolescencije. Hormoni nisu tvoj neprijatelj. Oni su samo deo neophodnog procesa kroz koji tvoje telo prolazi.



**HORMONI
SU KAO
HEMIJSKE
PORUKE.**

Kako sve to funkcioniše?

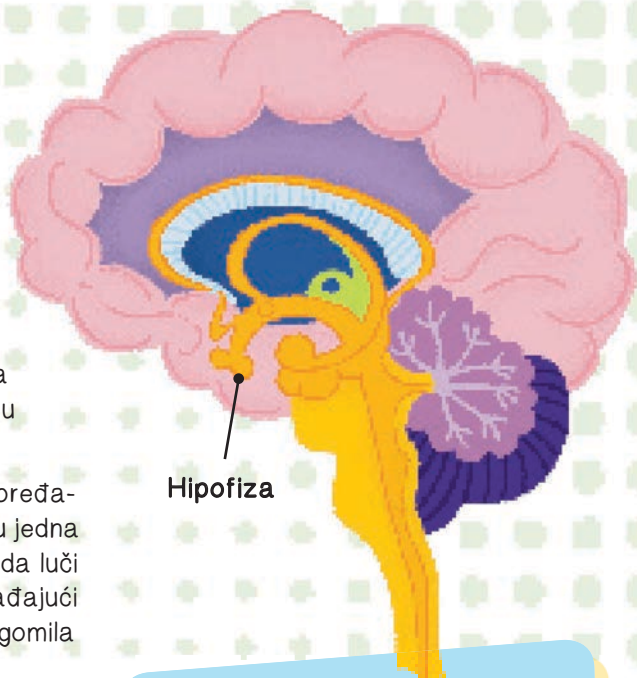
Hormoni se stvaraju u malenim organima po imenu **žlezde**, koji se mogu naći u tvom mozgu i telu. Kada je tvoje telo spremno da uđe u pubertet, žlezda po imenu **hipofiza** ispušta hormone koji započinju ceo taj proces. Taj organ veličine zrna graška nalazi se pri dnu tvog mozga, u oblasti zvanoj hipotalamus.

Ulazak u pubertet je pomalo nalik poređanim **dominama** koje počinju da padaju jedna na drugu. Najpre hipotalamus počinje da luči hormon po imenu gonadotropin-oslobađajući hormon (GnRH). On se potom polako gomila u tvom krvotoku.

Kada nivo GnRH-a u krvi postane dovoljno visok, to daje signal hipofizi da oslobodi još **dva hormona**, zvana folikostimulirajući hormon (FSH) i luteotropni hormon (LH). Zatim FSH i LH putuju kroz tvoj krvotok sve do tvojih **jajnika** (vidi stranicu 36), kako bi im preneli poruku da počnu da stvaraju hormone zvane estrogen i progesteron. Oni takođe upravljaju i tvojom **menstruacijom**. Nivoi tih hormona nastaviće da se u ciklusima dižu i spuštaju dokle god budeš dobijala menstruaciju. Za većinu žena to traje sve dok ne uđu u **menopauzu** u pedesetim godinama.

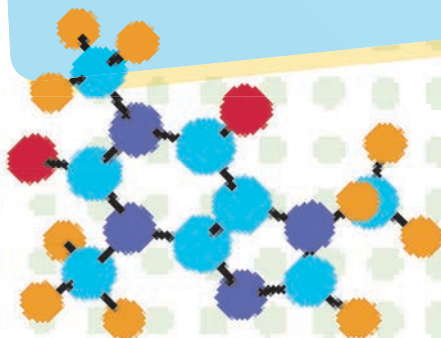
Telesna osećanja

Hormoni su moćne hemikalije. Iako nisu odgovorni za sve što ćeš osećati tokom adolescencije, ipak mogu da ti na neočekivane načine utiču na raspoloženje. Ako se osećaš naoštreno, uznemireno ili nervozno, a da ne znaš zašto, napravi predah te radi nešto što te smiruje ne bi li pružila sebi priliku da se malo opustiš. Na stranici 68 naći ćeš još saveta kako da se opustiš.



Hipofiza

Ne zaboravi:
hormoni ti nisu
neprijatelji. Oni su
prosto deo tvog
tela koji radi ono
što treba.



OSEĆANJA

U čemu je fora s emocijama?

Tvoj mozak je odgovoran za sve misli i osećanja koje imaš. A loša osećanja ponekad dođu, htela ti to ili ne. Ali dobra vest je to da možeš naučiti kako da se nosiš s njima.

Kada se osećaš loše, to ti zapravo deo tvog mozga otežava stvari, ali samo zato što želi da te zaštiti od nečega. **Shvati ga i pomoz mu da ne preteruje sa svojim reakcijama.** Tvoj mozak i tvoje telo **sarađuju**. Zato im daj „peticu“ kad god možeš.

Zašto se uopšte osećam ovako?

Ti si, baš kao i svi drugi, od rođenja programirana da imaš emocije, kao novi kompjuter sa ugrađenim operativnim sistemom. A tokom puberteta može da se desi da iskušiš **intenzivnija** osećanja od onih na koja si navikla.



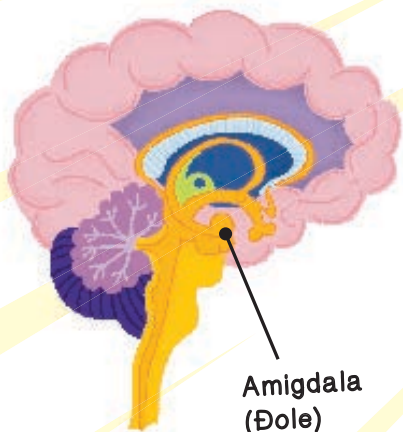
Emocije nastaju u mozgu kao reakcija na neku misao, događaj ili čak nešto što možda nećeš odmah ni primetiti. One u roku od svega nekoliko sekundi počnu da pumpaju bujicu hemikalija kroz tvoje telo.

Osećanja su nadražaji koje primećuješ u svom telu zahvaljujući tim emocijama. **Sreća, hrabrost, zadovoljstvo, tuga, bes i zabrinutost** samo su neka od osećanja koja su ti možda već poznata.

Kakve sad Dole ima veze s time?

U tvom limbičkom sistemu živi prastari deo tvog mozga po imenu amigdala. Zvaćemo ga „Dole“. Doletov posao je da te čuva i štiti, što on veoma ozbiljno shvata!

Dole se brine za emocionalnu spoznaju. Ponaša se kao **pas čuvar**, koji se šetka tamo-amo i pazi na nevolje, te **preterano reaguje** na stvari za koje proceni da predstavljaju pretnju po tebe — čak i kada one to nisu. Naučnici kažu da je Dole tokom puberteta znatno **zauzetiji** i **osetljiviji** nego inače.



Đole upravlja tzv. **zamrzavanje-beg-borba** reakcijama, te je u stanju da u tvom telu izazove neprijatna osećanja kao što su strah, bes, frustraciju i druge zeznute emocije. A to čini tako što govori tvom mozgu da je u opasnosti, što izaziva proizvodnju i pumpanje hormona stresa kroz tvoje telo. To se dešava svima nama – i potpuno je normalno! Kada shvatiš da su ta osećanja samo Đoletovo kidisanje, moći ćeš da naučiš kako da umiriš Đoleta i donosiš razumne, promišljene odluke, umesto da samo reaguješ.

Osećanja koja Đole može da ti izazove:

ZAMRZAVANJE

kao da si bespomoćna i nikako ne možeš da pobegneš.

BORBA

kao da agresijom želiš da se izboriš s teškim osećanjima i ljudima.

BEG

kao da želiš da pobegneš i sakriješ se, kako bi izbegla nezgodne teme i situacije.



Šta moram da radim?

Kada si ushićena, srećna, zabrinuta ili pod stresom, može ti se desiti da te obuzme neko lepršavo osećanje u grudima i stomaku. To je zato što tvoje srce i stomak imaju ćelije koje neprekidno komuniciraju s tvojim mozgom. **Čuvaj svoje telo i mozak**, jer su ti **oboje** važni za sreću i duševni mir.

Usreći svoje telo i mozak tako što ćeš im dati „peticu“:

1. Dobro ih **hrani**.
2. Daj im dosta **vode**.
3. Često ih **vežbaj**.
4. Pruži im dovoljno **sna**.
5. Probaj da svakoga dana **radiš nešto što ti prija** s ljudima kojima je stalo do tebe.



Šta ćeš svakog dana ove nedelje raditi, a da ti prija?

Razvoj mozga

Tokom adolescencije tvoj mozak drugačije radi i reaguje na svet oko tebe nego kada si bila mlađa. Neuro-biolozi tvrde da je adolescencija zasebna faza u razvoju mozga.



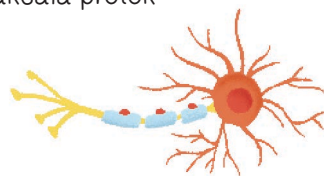
Tokom tinejdžerskog doba tvoj mozak će nastaviti da se **menja i razvija**. Stare spojnice u tvom mozgu biće preusmerene ili preuređene. Tako će tvoj mozak imati mesta da pravi nove spojnice dok budeš učila iz svojih novih životnih iskustava. Ti bivaš **preustrojen**! A to je i te kako naporno po tebe i tvoj mozak, pa ne treba da se iznenadiš ukoliko se osećaš umorno ili uhvatiš sebe kako imaš drugačije misli i osećanja nego kada si bila mlađa.

Šta moj mozak uopšte radi?

Tvoj mozak svakodnevno šalje na milione poruka — čak i dok spavaš. On neprekidno radi kako bi ti postala **pametnija i bolje učila**. A zbog tvog fenomenalnog mozga, ti si u stanju da govoriš, planiraš, učiš, prilagođavaš se, pamtiš, poimaš stvari, rešavaš probleme, imaš smisao za humor i shvataš komplikovane ideje.

Tvome mozgu je neophodno vreme kada ćeš se odmarati, opuštati i kad **nećeš raditi ništa obavezujuće**, kao na primer kad sanjariš, crtkаш, šetaš se ili vežbaš u prirodi, slušaš muziku, gledaš umetnička dela ili čitaš svoje omiljene stripove, časopise i knjige.

Olakšaj posao svome mozgu tako što ćeš se ispravno hraniti i unositi dovoljno tečnosti u organizam. Tokom dana popij nekoliko čaša vode ne bi li olakšala protok tih poruka u mozgu.



Zašto se ponekad osećam čas dobro, čas loše?

Tokom adolescencije sistemi u tvom mozgu su **privremeno** u raskoraku dok se preustrojavaju, a to se odnosi i na način na koji oni upravljaju tvojim emocijama. Tvoj limbički sistem (vidi stranicu 9) može preterano da reaguje, pa se može desiti da se jednog trenutka osećaš srećno, a već sledećeg veoma tužno, zabrinuto ili besno. Ali i to će proći — **to samo Đole laje na tebe**.

Uz to, hormoni koji su zaduženi za fizičke promene u tvom telu mogu da zbune tvoj mozak koji se tek razvija. On nije navikao da toliko hormona struji na sve strane. A Đole je naročito osetljiv na te hormone.

Povrh svega toga, tvoj mozak pravi i hemikalije kojima upravlja tvojim raspoloženjem. Do naglih promena raspoloženja dolazi kada tvoj mozak ne zna koliko tih hemikalija da proizvodi sad kad kroz tebe kulja još hormona. On se brzo uči, ali možeš mu pomoći tako što ćeš vežbati duboko disanje i tehnike opuštanja (vidi stanicu 68 za nekoliko predloga).

Može se desiti da se ponekad osetiš zbunjeno, uznemireno ili zabrinuto usled nekih promena koje si primetila. **Nemoj da brineš** — to neće potrajati i ubrzo ćeš se opet osećati „normalno“. Ako ti se čini da ti predugo treba kako bi opet počela da se osećaš okej, popričaj s nekom odraslom osobom pa zakaži pregled kod doktora, ne bi li dobila neophodnu pomoć da se osetiš bolje.



Kako pravim uspomene?

Iskustva koja sada stičeš pomoći će pri **oblikovanju tvog mozga**, pa ćeš ih se sećati čak i kad odrasteš. Tvom mozgu naročito dobro ide pamćenje emotivnih trenutaka iz adolescencije, kao i prilagođavanje koje ti pomaže da iz njih izvučeš neki nauk. Možda ćeš čuti kako ljudi govore da je tvoj mozak u ovom uzrastu „kao od plastelina“ — to samo znači da se menja kako bi se prilagodio tvom okruženju, ne bi li se ti bolje uklopila i bila bezbedna.

Zdravom razvoju tvog mozga pomaže ako zajedno s porodicom i prijateljima radiš stvari koje ti prijaju — zato slobodno **uradi nešto zabavno!** Možda možeš da spremiš kokice i odgledaš neki film ili slušaš muziku.

Napravi spisak onoga
što tvoj mozak čini
jedinstveno tvojim. Šta te
to fascinira ili čini besnom?

Baš kao i tvoji otisci prstiju, tvoj mozak je jedinstven i svojstven samo tebi. Neki od nas imaju mozak koji je nešto drugačije povezan nego ostali, što može da dovede do pojava kao što su autizam (ASD), disleksija, Turetov sindrom ili poremećaj pažnje (ADHD). Ljudi s tim pojavama mogu da budu nešto kreativniji, impulsivniji, anksiozniji ili samodovoljniji. To nazivamo neurodiverzitet.



zašto sam toliko **BESNA?**

Povremeno osećati bes je normalna i zdrava reakcija na brojne situacije. Možda nešto nije fer (ili ti se makar tako čini), možda te nešto zbunjuje ili u tebi budi stid. Može se desiti da u tom trenutku nisi u stanju da obuzdaš svoja osećanja. Ili možda pak veruješ da si bespomoćna, da te ne shvataju ozbiljno ili da si zarobljena u situaciji koja ti ne prija. Bes može i da se vremenom gomila, pa da te iznenada obuzme.

Što smo stariji, svi mi moramo da naučimo kako da kontrolišemo bes kako ne bismo oštetili bitne veze ili plašili druge ljude. Neobuzdani bes je štetan po tebe i ljude koji te okružuju. U redu je osećati bes, a to možeš i bez njegovog ispoljavanja.

Među načinima na koje ljudi ponekad iskale svoj bes nalaze se i urlanje, uništavanje ili lomljenje stvari oko sebe, brcanje, fizičko povređivanje ili vređanje drugih. Neki drugi pak mogu da svoj bes usmere ka sebi, iskalivši ga na sopstvenom telu, mislima ili samopoštovanju. A sve te pojave mogu biti pokazatelj kako treba da popričaš s nekim, ne bi li dobila nekakvu podršku.

Kada te preplavi bes, često nisi u stanju da razmišljaš kako valja, niti da uvidiš tuđe stanovište. Može se desiti da ti pređe u naviku da se prepustiš besnim mislima ili ponašanju, od čega ćeš se samo osećati još gore. Obuzdavanje besa može ti se činiti veoma teškim, ali je i te kako moguće uz podršku drugih, i svakako će te učiniti srećnijom.



Šta mi se to događa?

Kada se razbesniš, tvoje telo i mozak u roku od svega nekoliko sekundi dožive neke velike promene. Srce će početi da ti sve jače i brže lupa u grudima, možda ćeš osetiti izvesno treperenje u stomaku, možda skupiš usne i pesnice, a možda ti celo telo postane napeto i izgubiš kontrolu nad njim. Važno je da naučiš da prepoznaješ te znake upozorenja kako bi bila u stanju da preuzmeš kontrolu.

Tada se deo tvog mozga koji je zadužen za razmišljanje (prefrontalni korteks) sakrije, pa se može desiti da tvoje ponašanje postane opasno ili da učiniš stvari zbog kojih ćeš se kasnije kajati, zato što tvoja amigdala (Đole) misli da se bori da ti sačuva život.

Kada se razbesnimo, mi postajemo manje-više glupi, te nismo u stanju da se oslonimo logiku i inteligenciju koje inače posedujemo. Prosto se davimo u moždanim hemikalijama koje prikrivaju naše prave misli, kako bismo bili u stanju da preživimo taj trenutak. Ljudima u kamenom dobu to je bilo veoma bitno. Međutim, mi danas nemamo takve pretnje, pa moramo da uvežbamo naše reakcije.

Preuzimanje kontrole

Postoje neke stvari koje možeš da uradiš kad osetiš da se u tebi budi bes. Jedan od najbitnijih načina kontrolisanje besa jeste da napraviš plan za učenje suzbijanja besa. Popričaj s nekim o tome kako se to radi. To može biti roditelj, školski pedagog ili psihoterapeut.



Saveti kako da se smiriš:

Uoči sopstvene znake upozorenja.

Idi odatle. Nađi mesto gde možeš sedeti dok se ne smiriš, ili radi nešto energično.

Broj do tri dok udišeš, i do pet dok izdišeš. Nastavi tako sve dok Đole ne odstupi.

Razmišljaj o nečemu prijatnom, ili broj do 10... a možda čak i do 100.

Popij malo vode. To će ubrzati Đoletov povratak na normalno ponašanje.

Zatraži pomoć ako ti je potrebna.



GRRR!

Ako uvidiš da si sve češće besna, ili da ti se čini kako ti je sve teže da podneseš bes, možeš da posetiš terapeuta koji će ti pomoći da pronađeš strategije koje će tebi odgovarati. Popričaj s odraslom osobom u koju imaš poverenja kako bi ugovorila tu podršku, ili kontaktiraj brojeve telefona ili sajtove navedene na samom kraju ove knjige.

Mi smo porodica

Naučnici su otkrili kako osećanje da smo deo neke grupe ili porodice naš um i telo čini smirenim i zadovoljnim. Svima nam je neophodno da se osećamo bezbedno, voljeno i željeno. Porodica ti može pomoći da shvatiš ko si i pružiti ti podršku kroz teške periode.

Porodice mogu biti svih oblika i veličina i **ne postoji** neka tamo „normalna“ ili **savršena porodica**. Postoji mnoštvo različitih razloga zašto neka deca ne odrastaju unutar svojih porodica.

Može se desiti da se osećaš kao da si potpuno drugačija od ostalih članova svoje porodice, ili kao da te oni ne razumeju. Porodice se često **svađaju i mire**, ponekad čak mnogo puta u istom danu. Ako odvojite malo vremena da **saslušate jedni druge, promislite i budete ljubazni jedni prema drugima**, to vam i te kako može pomoći da se bolje slažete.



Zašto mi toliko idu na živce?

Kada postaneš tinejdžerka, možda uvidiš kako imaš mnogo novih i oprečnih osećanja o mnogo čemu, što uključuje i tvoju porodicu. To je sasvim normalan deo odrastanja.

Možda poželiš da vežbaš **preuzimanje kontrole** nad svojim životom, ali bar za sada, verovatno još uvek ne poseduješ neophodne veštine i iskustva da budeš potpuno nezavisna. A to može da te **silno nervira**. Dok se budeš učila da sama određuješ sopstvene granice, možda postaneš i osetljivija kada je u pitanju privatnost.

A povrh svega toga, tvom mozgu je teško da dobro proceni situaciju kada si uznemirena ili besna. Kada ti odrasli nešto objasne ili **predlože** da nešto radiš na drugačiji način, možda se osetiš kao da te **kritikuju**. Upamti, niko ne zna sve odgovore — pa ni ti, ali ni odrasli u tvom okruženju. Često je i za tebe i za njih najbolji način da poboljšate odnose taj da razmenite iskustva, ideje i da sarađujete.

Može ti se desiti da si zbog nečega besna na svojoj porodicu, ali da u isto vreme želiš i da ih zagriliš. To je **potpuno normalno**. Ti se spremaš da postaneš odrasla osoba, ali čak i odrasli vole svoju porodicu i ne mogu bez nje. Budi spremna da se nasmeješ kad god dođe do tih kontradikcija i svi ćete lakše preći preko svega toga.



CVETAJ TAMO GDE SU

A o čemu oni razmišljaju?

Većina roditelja **pokušava** da uradi **ono što je najbolje** za njihovu decu, iako to možda i ne deluje uvek tako.

Dok se tvoje telo menja i deluje sve odraslije, tvoja porodica može da **zaboravi** kako ti i **dalje tek sazrevaš**, te mogu da od tebe očekuju mnogo više od onog za šta si zapravo spremna.

Dok si tinejdžerka i pokušavaš nove stvari i otkrivaš svoj identitet, može ti se desiti da **češće grešiš** i mnogo više **rizikuješ** nego kada si bila dete. To može da iznenadi tvoje roditelje. Mogu da budu zbunjeni, zabrinuti za tebe, ali i ljuti zbog nečega što si uradila. A to može da dovede do svađe i gubitka poverenja, koje je **onda** neophodno ponovo izgraditi. Uporno ih **podsećaj** da daješ sve od sebe. **Baš kao i oni.**

Može ti pomoći ukoliko razviješ naviku da govoriš svojoj porodici šta osećaš i misliš kako bi bolje shvatili **kako je to biti ti**. Paralelno s time, i ti možeš pokušati da shvatiš šta oni osećaju i razmišljaju kada se naljute ili iznerviraju. Odgonetanje odnosa sa tvojim roditeljima, braćom i sestrama može ti pomoći da budeš srećniji i omogućiti vam da jedni drugima budete podrška kada vam je teško.

Pomirenje

Ne zaboravi da tvoja porodica takođe pokušava da upozna tu novu osobu u koju se pretvaraš. I ti i oni morate da imate **strpljenja** i da **jedni drugima praštate**. Tebi tvoj mozak otežava stvari, ali ipak moraš pokušati da promisliš svoje postupke i reči. Nije uvek lako **izviniti se**, ali ukoliko si u stanju, to često uspeva da izglati stvari.

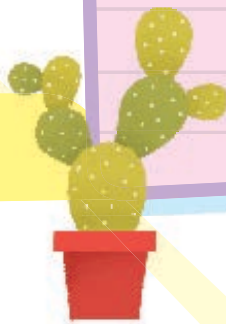
Trudi se da često provodiš vreme sa svojom porodicom — oni će biti uz tebe tokom životnih uspona i padova. Ljubav i podrška su **dvosmerna ulica**, zato se trudi da uputiš poneku lepu reč svojoj porodici, te obrati pažnju na to kada i drugim članovima tvoje porodice treba zagrljaj.

Otkrijte šta najbolje pasuje vašoj porodici. Neki ljudi mogu otvoreno da pričaju o mučnim osećanjima i situacijama. A nekima je to mnogo teže. Ako to važi za tebe i tvoju porodicu, možda vam može pomoći da jedni drugima **šaljete tekstualne poruke** ili **pišete ceduljice**.

TE ZASADILI



Pobroj mesta i
ljude koji u tebi
bude osećaj
pripadnosti.



Prijatelji

U drevna vremena bilo je važno uklopiti se u ostatak plemena kako bi nas oni štitili i brinuli o nama ukoliko se povredimo. Uklapanje je bilo neophodno za opstanak. A danas su tvoje pleme prijatelji s kojima biraš da se družiš.



Mi volimo da provodimo vreme s ljudima koji čine da se lepo osećamo i koji dele naša interesovanja, od muzike i sporta, pa sve do mode i stotinu drugih stvari. Prijatelji te **zasmejavaju**, **slušaju** kad te nešto brine, **pomažu** ti da nađeš rešenja, upoznaju te s **novim idejama**, pričaju s tobom o stvarima do kojih je **tebi stalo** i čine da se **osećaš** kao da si nekom bitna.

Tokom adolescencije prijateljstva mogu postati **intenzivnija** i činiti se **mного važnijim nego pre**. Ukoliko budeš imala sreće, neki prijatelji koje sada stekneš biće ti prijatelji i kroz pedeset godina.

Kad nešto pođe naopako, pa se osetiš usamljeno ili odbačeno, ta povređena osećanja su podjednako **stvarna** kao i bol od neke povrede. To može dovesti do toga da na neko vreme izgubiš poverenje u svoju sposobnost sklapanja prijateljstva.

**KUL
JE
DA
SAOSEĆAŠ**

Šta se to promenilo?

Adolescencija ti zapravo **pruža priliku** da otkriješ ko si i šta ti prija. Ali to se sve može promeniti i nekoliko puta, dok se ne iskristališe. Može se desiti da se i neki tvoji prijatelji i prijateljice promene u isto vreme, i na sličan način kao i ti. U pitanju je **uzbudljiv** životni period, ali pritom može biti i **pomalo zastrašujući**.



Kako se s vremenom tvoja interesovanja budu menjala, može se desiti da otkriješ kako imaš sve manje zajedničkog sa tvojim starim drugarima. Možda ćeš poželeti da potražiš novu grupu kojoj bi pripadala, ili da stekneš neka nova iskustva. To može da bude **zbunjujuće** za tebe i tvoje stare prijatelje, koji će se možda zapitati zašto si izgubila interesovanje za njih. Ili će ti se možda učiniti kako se tvoji stari prijatelji polako sve više udaljavaju, a ti ostaješ sama i usamljena, te patiš za onim kako je nekada bilo.

Razilaženja

Razilaženje s prijateljima je **prirodno**. Ne postoje dve identične osobe — svi mi imamo stvari koje volimo, ne volimo i iskustva koja menjaju način na koji komuniciramo s drugim ljudima. **Dobro** je biti u kontaktu s ljudima koji razmišljaju, osećaju i ponašaju se drugačije nego ti — tako možete da **učite** jedni od drugih i razmenjujete ideje kako biste **smislili nešto novo**. Ali neslaganje može da dovede i do trvenja, naročito kada su u pitanju teme koje su **važne** i jednoj i drugoj strani.

Moguće je da će ponekad neko od vas napraviti **grešku** koja će dovesti do razilaženja, time što će **učiniti** ili **reći** nešto čime će povrediti tu drugu osobu. Ili ćeš se možda baš ti prebrzo uvrediti zbog nečega što tvoji prijatelji kažu ili učine zato što si pogrešno protumačila njihovu nameru.

Deo odrastanja je i pronalaženje načina za **rešavanje** problema kada se oni ukažu, baš kao i biti nekome dobra prijateljica čak i dok se svađate.

Kada se svađaš, trudi se da svađu držiš **pod kontrolom** — ne dozvoli da se **omakne kontroli** i naraste. Ukoliko uhvatiš sebe kako počinješ da vređaš drugu osobu ili postaješ besna, možeš da primeniš neke od tehnika sa stranice 68. Odvojite vreme da saslušate objašnjenje one druge osobe. Moguće je da oboje imate razloga da se osećate povređeno i besno, a upravo prepoznavanje toga može biti prvi korak ka pomirenju. I **budi spremna da se izviniš** ukoliko je to neophodno.



Budi dobra drugarica

Niko nije savršen. Svi smo mi ponekad sebični, nepouzdati ili nerazumni. Ali važno je da se **trudiš** da budeš dobra drugarica koja je **uviđavna i predusretljiva**.

Ukoliko primetiš da ti je prijatelj u nevolji, ponudi mu pomoć — od koristi može biti i ukoliko ga samo **saslušаш i ohra-briš**. Ako ti se čini da ti je prijatelj uznemiren, **obрати mu se**, ali imaj na umu kako možda želi da neko vreme bude sam. Takođe, kada si ti zauzeta ili se osećaš kao da ti treba malo vremena za sebe, reci to svojim prijateljima i stavi im do znanja da ćeš se ubrzo vratiti.

Ukoliko se posvađaš s prijateljem, ne dozvoli da ti se nagomila ogorčenost. Izvinjenje ili ponuda oprosta često mogu mnogo da znače. Možeš pasti u iskušenje da pričaš pakosne stvari o svojim prijateljima, ali to nikad ne pomaže. Ukoliko si ljuta na nekog od svojih prijatelja, **iskreno** im to reci i pokušaj da izgadiš stvari. Ne zaboravi da pritom **budeš uviđavna**. Podstakni i svoje prijatelje da se tako postave.

Ali ne zaboravi da budeš iskrena i otvorena i o **lepim osećanjima**! Reci svojim prijateljima koliko ti oni znače i koliko **ceniš** što su deo tvog života. Podrži njihove **nade i snove** i slavi njihove **uspehe**. Da li su nedavno uradili nešto fenomenalno? Stavi im do znanja koliko su sjajni!

Nije ti prijatelj svako ko se tako naziva. Tvoja sreća i samopoštovanje vredniji su od štetnog prijateljstva. Više o tome na stranici 21.