

Hoe om groeipyne te hanteer

Puberteit kan soos 'n rit op 'n tuimeltrein wees; dit is nie altyd pret nie. Soek jy hulp? Lees die volgende kommentare en beantwoord die vrae wat daarop volg.

1

Was die idee van puberteit en om 'n volwassene te word

OPWINDEND, SKRIKWEKKEND of ALBEI?

Wat was vir jou die moeilikste omtrent puberteit?

"Puberteit is nie pret vir meisies nie.... Dis verwarrend—alles daaromtrent is sleg!"—Oksana.

2

Was jy buierig toe jy puberteit bereik het? Indien wel, hoe erg was dit?

Wat kan jy doen om jou emosies te beheer?

"Een oomblik was ek gelukkig en die volgende oomblik hartseer. Ek weet nie of dit normaal is vir ouens nie, maar dit het met my gebeur."—Brian.

3

Hoe het die manier waarop jy jou liggaam beskou het, verander?

Wat sal jy sê is 'n gebalanseerde beskouing?

"Toe ek begin langer word, het ek doelbewus vooroor geloop en groot hemde gedra. Al het ek geweet waarom my liggaam besig was om te verander, was ek baie ongemaklik en skaam. Dit het onnatuurlik gevoel."—Janice.

4

Hoe het puberteit jou beskouing van die teenoorgestelde geslag verander?

"Ek het nie meer gedink dat alle seuns irriterend is nie. Nou was party van hulle nogal aantreklik en die idee van verliefdheid was glad nie meer so sleg nie. 'Wie hou van wie' het eintlik 'n gewilde onderwerp van gesprekke geword."—Alexis.

Die Bybel sê: "Vlug vir die hoerery" (1 Korintiërs 6:18).
Waarom is dit verstandig om hierdie gebod te gehoorsaam, en hoe kan jy meer vasbeslote wees om dit te gehoorsaam?

5

Waarom is dit goed om met jou ouers (of 'n ander volwassene wat jy vertrou) te praat oor die uitdagings van puberteit, al laat dit jou ongemaklik voel?—**Lees Spreuke 17:17.**

"Ek het altyd my gevoelens opgekrop. Ek wens ek het meer selfvertroue gehad om met my ouers te praat. Dan sou ek my tienerjare seker meer geniet het."—Jeremy.

Met watter volwassene sal jy op jou gemaklikste voel om mee te praat?

6

Hoe het jou ouers jou tot dusver gehelp om die veranderinge van puberteit te hanteer?

Wat wil jy graag hê moet jou ouers nog vir jou doen?

"Puberteit was 'n ongemaklike tyd in my lewe, en dit kon baie erger gewees het sonder my ouers se hulp. My ma het vir my gesê dat sy altyd daar sal wees vir my en dat ek altyd haar hulp kan vra."
—Karina.

"Ek sal vir iemand wat puberteit pas bereik het, sê dat dit dalk nou baie erg lyk. Maar puberteit is baie kort in vergelyking met jou hele lewe. Dit maak jou die volwassene wat jy gaan word."
—David.

7

Watter raad sal jy vir iemand gee wat pas puberteit bereik het?



Vra jou ouers

Glo dit as jy wil, maar jou ouers het ook eens op 'n tyd die einste veranderinge ondervind waardeur jy nou gaan. Watter twee vrae sal jy hulle wil vra oor hoe hulle puberteit hanteer het? Skryf die vrae neer. Knip die venster uit. Wys dit vir jou ouers.

1

2

