Keçid dövrünün çətinliklərinin öhdəsindən gəl

Keçid dövründəki dəyişkən əhval-ruhiyyə amerikan qorkasına bənzəyir, ancaq bu, həmişə əyləncəli olmur. Köməyə ehtiyac duyursan? Aşağıdakı şərhləri oxu və suallara cavab tap.

1 Keçid dövrünə daxil olduğunu və yetkinliyə doğru addımladığını bilәndə sən hansı hissləri keçirdin:

HƏYƏCAN, QORXU, yoxsa HƏR İKİSİNİ?

Keçid dövründə ən çox nədən əziyyət çəkirsən?

2 Keçid dövründə əhval-ruhiyyən tez-tez dəyişir? Əgər dəyişirsə, bu, necə baş verir?

Hisslərini necə idarə edə bilərsən?

www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

3

Keçid dövrü bədən quruluşuna necə təsir edir?

Səncə bədən quruluşuna tarazlı yanaşmaq nə deməkdir?

«Bədənim böyüdükcə belimi bükürdüm və böyük köynək geyinirdim. Baş verən dəyişikliklərin səbəbini bilsəm də, özümü narahat hiss edirdim, çox sıxılırdım» (Canis).

«Əvvəllər oğlanları zəhlətökən hesab edirdim. Amma sonradan fikrim dəyişdi. İndi onlardan bəzilərini cəlbedici hesab edirəm və kimisə sevməyə pis bir şey kimi baxmıram. Artıq “kimin kimdən xoşu gəlir” mövzusu mənim üçün maraqlı mövzuya çevrilib» (Aleksis).

4

Keçid dövrü sənin əks cinsə münasibətinə necə təsir edir?

Müqəddəs Kitabda deyilir: «Əxlaqsızlıqdan qaçın» (1 Korinflilərə 6:18). Nəyə görə bu əmr məntiqlidir? Ona uyğun yaşamaq üçün nə edə bilərsən?

www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

5

«Özümə qapalı idim. Kaş valideynlərimlə açıq danışa biləydim. Onda yeniyetməlik illərim bir az rahat keçərdi» (Ceremi).

Ola bilər keçid dövründə yaşadığın çətinliklər haqda valideynlərinlə (və ya etibar etdiyin yetkin insanla) danışmağa çəkinirsən. Buna baxmayaraq, nəyə görə bu haqda onlarla danışmaq yaxşı olardı? **(Məsəllər 17:17 ayəsini oxu).**

Böyüklərdən kiminlə öz hisslərini rahat şəkildə bölüşə bilərsən?

6

Valideynlərin keçid dövrünü uğurla keçə bilməyin üçün sənə necə kömək ediblər?

Valideynlərinin sənin üçün daha nə etməsini istəyərdin?

«Keçid dövrü mənim üçün çətin olub. Valideynlərimin köməyi olmasaydı, daha betər olardı. Anam mənə dedi ki, o, həmişə kömək etməyə hazırdır» (Karina).

www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

«Keçid dövrünə daxil olan yeniyetmələrə demək istəyərdim ki, bu dövr sizin üçün çətin görünə bilər. Ancaq bütün ömrünüzlə müqayisədə o, çox qısa bir dövrdür. Üstəlik, bu dövr sizi yetkinliyə aparır» (Devid).

7 Keçid dövrünə daxil olanlara hansı məsləhəti verərdin?

Valideynlərindən soruş

Əmin ol ki, sənin indi keçirdiyin çətinlikləri bir vaxtlar valideynlərin də keçirib. Bununla bağlı onlara hansı iki sualı verərdin? Sualları aşağıda yaz. Çərçivəni kəs və valideynlərinə göstər.

1

2

www.jw.org © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania