

Как да се справиш с пубертета?

Хубавите и трудните моменти в пубертета може да са като влачке на ужасите. Не винаги обаче е толкова забавно. Имаш ли нужда от помощ? Прочети изказванията и отговори на съответните въпроси.

1

Как си представяше пътя към съзряването?

ЗАБАВЕН, ПЛАШЕЩ или И ДВЕТЕ

Кое ти беше най-трудно, когато навлезе в пубертета?

„Пубертетът е труден период за момичетата. ... Почти всичко ни изглежда ужасно!“
(Оксана)

2

Имаше ли резки промени в настроението, когато навлезе в пубертета? Ако да, с какви чувства се бориш?

Какви стъпки можеш да предприемеш, за да контролираш емоциите си?

„В един момент бях весел, а в следващия — тъжен. Не знам дали това е нормално за момчетата, но при мене беше така.“ (Браян)

3

Как се чувстваше във връзка с промените в тялото ти?

Как би описал уравновесения възглед относно начина, по който изглеждаш?

„Когато започнах да раста, умишлено ходех изгърбена и носех широки тениски. Въпреки че знаех защо тялото ми се променя, се чувствах много неудобно и се срамувах. Сякаш не бях себе си.“ (Джанис)

4

Как пубертетът промени възгледа ти за другия пол?

„Вече не мислех, че всички момчета са досадни. Някои от тях бяха много привлекателни и да се влюбиш, сякаш не беше толкова лошо. Всъщност кой кого си харесва стана много обсъждана тема.“ (Алексис)

Библията казва: „Бягайте от блудство!“ (1 Коринтяни 6:18)
Защо тази заповед е мъдра и как можеш да засилиш решимостта си да живееш според нея?

5

Защо е добре да споделиш с родителите си (или друг възрастен) с какви трудности се сблъскваш в пубертета, колкото и да ти е неудобно? (Прочети Притчи 17:17.)

Напиши името на някой възрастен, с когото можеш да споделиш.


6

Как досега родителите ти са ти помагали да се справиш с промените в пубертета?

Още какво би искал да направят родителите ти за тебе?

„Бях много затворен. Иска ми се да имах повече смелост да говоря с родителите си. Тогава вероятно тийнейджърските ми години щяха да са по-приятни.“
(Джереми)

„Пубертетът беше труден период за мене и щеше да ми е още по-трудно без помощта на родителите ми. Майка ми ме увери, че винаги е настреща и че мога да разчитам на нея.“
(Карина)



„Искам да кажа на онези, които сега навлизат в пубертета, че може да изглежда много труден период, но всъщност е кратък в сравнение с целия живот. Именно пубертетът е това, което те води до зрялост.“ (Дейвид)

7

Какво би посъветвал някого, който сега навлиза в пубертета?



Попитай родителите си

Колкото и да не ти се вярва, родителите ти също са били в ситуацията, с която ти се сблъскваш. Какви два въпроса би искал да им зададеш във връзка с това? Запиши ги и ги изрежи. После ги покажи на родителите си.

1

2

