

Kako preživjeti pubertet?

Pubertet se može usporediti s vožnjom u vlaku smrti, samo što nije baš uvijek zabavan. Što ti može pomoći da se lakše nosiš s tim razdobljem života? Pročitaj sljedeće izjave i odgovori na postavljena pitanja.

1

Je li ti pomisao da ulaziš u pubertet i odrastaš bila

UZBUDLJIVA, ZASTRAŠUJUĆA
ili **OBOJE?**

Što ti je bilo najgore kad si ušao u pubertet?

“Pubertet je za cure baš užasan! (...) Osjećaš se jedno i zbunjeno. Ne vidim ništa pozitivno u tome” (Sanja).

2

Jesi li u pubertetu imao nagle promjene raspoloženja? Ako jesi, kako je to izgledalo?

Što možeš učiniti kako bi svoje emocije držao pod kontrolom?

“U jednom trenu bio sam sretan, a već u drugom tužan. Ne znam događa li se to i drugim dečkima, ali ja sam se često tako osjećao” (Mario).

3

Jesi li u pubertetu postao opterećen svojim izgledom?

Što bi ti rekao, što znači imati uravnoteženo gledište o izgledu?

“Kad sam počela rasti, namjerno sam hodala pogrbljeno i nosila široke majice. Iako sam znala zašto se moje tijelo mijenja, bilo mi je neugodno i pomalo sram zbog toga kako izgledam. Osjećala sam se skroz čudno” (Janica).

4

Kako je pubertet utjecao na tvoje gledište o osobama suprotnog spola?

“Dečki mi više nisu išli na živce. Neki od njih čak su mi se počeli sviđati, a pomisao da bih se mogla zaljubiti više mi uopće nije bila tako odbojna. Zapravo, moje prijateljice i ja stalno smo pričale o tome tko se kome sviđa” (Elena).

Biblija kaže: “Bježite od bluda!” (1. Korinćanima 6:18). Zašto je ta zapovijed mudra i što ti može pomoći da je se držiš?

5

Iako ti to može biti neugodno, zašto je ipak dobro otvoreno razgovarati sa svojim roditeljima (ili s nekom drugom odraslom osobom od povjerenja) o izazovima s kojima se suočavaš u pubertetu? (**Pročitaj Mudre izreke 17:17.**)

"Svoje sam osjećaje držao u sebi. Volio bih da sam imao više hrabrosti i razgovarao sa svojim roditeljima. Da sam to učinio, vjerojatno bi mi tinejdžerske godine ostale u puno boljem sjećanju" (Jan).


S kojom bi ti odraslom osobom bilo najugodnije razgovarati?

6

Kako su ti roditelji pomogli da se nosiš s pubertetskim promjenama?

Što bi volio da roditelji još učine za tebe?

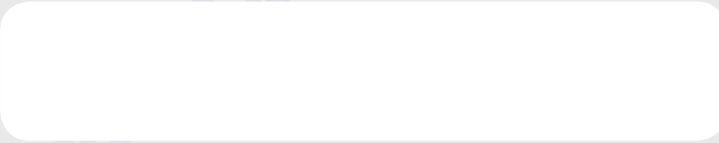
"Pubertet mi nije bio nimalo ugodan, a bilo bi mi još i gore da mi roditelji nisu pružali podršku. Mama mi je rekla da uvijek mogu računati na nju i pitati je za pomoć" (Korina).



“Svakome tko tek ulazi u pubertet rekao bih da to nije tako strašno kao što možda izgleda. To je samo kratko razdoblje života koje brzo prođe. Sve promjene koje se događaju pomažu ti da postaneš zrela osoba” (David).

7

Koji bi savjet dao nekome tko tek ulazi u pubertet?



Upitaj roditelje

Vjerovao ili ne, i tvoji su roditelji nekad prolazili isto što i ti sad doživljavaš. Što bi ih volio pitati o tome kako su oni preživjeli pubertet? Zapiši dva pitanja koja bi im htio postaviti. Zatim izreži okvir s pitanjima i pokaži ga svojim roditeljima.

1

2

