

Hvordan man tackler den svære pubertet

De op- og nedture man kommer ud for i puberteten, kan føles som en rutsjebanetur – det er bare ikke altid sjovt. Vil du have lidt hjælp? Læs de følgende kommentarer, og besvar spørgsmålene.

1

Var tanken om at komme i puberteten og være på vej til at blive voksen

SPÆNDENDE, SKRÆMMENDE eller BEGGE DELE?

Hvad synes du var det værste ved at komme i puberteten?

“Puberteten er ikke en sjov tid for piger. ... Det er forvirrende – jeg synes alt ved det virker negativt!” – Oksana.

2

Oplevede du humørsvingninger da du kom i puberteten? Hvis ja, hvordan vil du så beskrive dem?

Hvilke konkrete ting kan du gøre for at styre dine følelser?

“Det ene øjeblik var jeg glad, det næste var jeg ked af det. Jeg ved ikke om det er normalt for drenge, men sådan var det for mig.” – Brian.

3

Hvordan fik du det med din krop da du kom i puberteten?

Hvad synes du det vil sige at have et afbalanceret syn på sin krop?

“Da jeg begyndte at få former, gik jeg med vilje på en måde der skjulte det, og havde altid en stor trøje på. Selvom jeg godt var klar over hvorfor min krop ændrede sig, følte jeg mig utilpas og var flov. Det føltes unaturligt.” – Janice.

4

Hvordan har puberteten ændret dit syn på det modsatte køn?

“Jeg holdt op med at synes at alle drenge var irriterende. Nu var nogle af dem ligefrem charmerende, og tanken om at blive forelsket var egentlig ikke så slem. ‘Hvem er vild med hvem’ blev et populært samtaleemne.” – Alexis.

Bibelen siger: “Flygt fra utugt.” (1 Korinther 6:18) Hvorfor er det et klogt bud, og hvordan kan du styrke din beslutning om at følge det?

5

Hvorfor er det godt at du betror dig til dine forældre (eller en anden voksen du har tillid til) og fortæller om de udfordringer du møder i puberteten, selvom det måske kan føles akavet?
– **Læs Ordsprogene 17:17.**

“Jeg var ikke typen der talte om følelser. Jeg ville ønske at jeg ikke havde haft så svært ved at tale med mine forældre. Havde jeg gjort det, ville jeg sikkert have haft det meget bedre som teenager.” – Jeremy.

Hvilken voksen person i dit liv ville du helst betro dig til?

6

Hvordan har dine forældre indtil nu hjulpet dig til at klare de forandringer puberteten har medført?

Hvad mere kunne du tænke dig dine forældres hjælp til?

“Puberteten var en meget forvirrende tid for mig, og uden mine forældres hjælp kunne det have været endnu værre. Min mor sagde at hun altid ville være der for mig, og at jeg altid kunne spørge om hjælp.” – Karina.

“Til en der lige er kommet i puberteten, ville jeg sige at det måske godt kan virke lidt voldsomt her og nu. Men puberteten er en meget kort periode i forhold til hele ens liv, og det er den periode der gør en voksen. – David.

7

Hvilket råd ville du give til en der lige er kommet i puberteten?



Spørg dine forældre

Tro det eller ej, men dine forældre har på et tidspunkt gennemgået præcis de samme ting som du er ude for lige nu. Kunne du ikke tænke dig at vide hvordan de klarede puberteten? Skriv to spørgsmål ned som du gerne vil stille dem. Klip dem ud, og vis dem til dine forældre.

1

2

