

Miten selviytyä murrosiän ylä- ja alamäistä?

Murrosikä ylä- ja alamäkeen voi olla kuin vuoristorata-ajelu – paitsi että aina ei ole hauskaa. Kaipaatko apua? Lue seuraavat nuorten esittämät ajatukset ja vastaa kysymyksiin.

1

Herättikö ajatus murrosiän alkamisesta ja aikuistumisesta sinussa

INNOSTUSTA, PELKOA vai MOLEMPIA?

Mikä oli mielestäsi kamalinta murrosiän alkamisessa?

*”Murrosikä ei ole hauskaa tytöille.
– – Se on hämmentävää aikaa
– oikeastaan mikään siinä ei tunnu hyvältä!” (Oksana)*

2

Oliko sinulla mielialanvaihteluita, kun tuit murrosikään? Jos oli, millaisia?

Mitä voisit tehdä hallitaksesi tunteitasi paremmin?

”Olin yhtenä hetkenä onnellinen ja seuraavana surullinen. En tiedä, onko se normaalia pojille, mutta minulla oli sellaista.” (Brian)

3

Miten murrosikä vaikutti näkemykseesi omasta ulkonäöstäsi?

Millainen on mielestäsi tasapainoinen näkemys ulkonäöstä?

"Kun aloin venyä pituutta ja saada muotoja, aloin tarkoituksella kulkea kumarassa ja pitää löysiä paitoja. Vaikka tiesin, miksi vartaloni muuttui, tunsin oloni tosi epämukavaksi ja kiusaantuneeksi. En ollut oma itseni." (Janice)

4

Miten murrosikä vaikutti näkemykseesi vastakkaisesta sukupuolesta?

"En enää ajatellut, että kaikki pojat ovat ärsyttäviä. Jotkut olivat oikeastaan aika kiinnostavia, eikä ajatus rakastumisesta tuntunutkaan niin kamalalta. Siitä, 'kuka tykkää kenestä', tuli suosittu puheenaihe." (Alexis)

Raamattu sanoo: "Paetkaa sukupuolista moraalittomuutta." (1. Korinttilaisille 6:18, *New International Version*.) Miksi tämä on viisas käsky, ja miten voit vahvistaa päätöstäsi elää sen mukaan?

5

Niin kiusalliselta kuin se voikin tuntua, miksi sinun on hyvä kertoa vanhemillesi tai jollekin muulle luotettavalle aikuiselle murrosikään liittyvistä haasteista? (Lue **Sananlaskujen 17:17.**)

Kenelle aikuiselle sinun olisi helpointa uskoutua?

"Minulla oli tapana kätkeä tunteeni. Toivon, että olisin rohkeammin puhunut vanhemmilleni. Olisin luultavasti nauttinut teinivuosistani paljon enemmän." (Jeremy)

6

Miten vanhempasi ovat auttaneet sinua selviytymään murrosiän muutoksista?

Mitä muuta toivoisit vanhempiesi tekevän hyväksesi?

"Murrosikä oli minulle vaikeaa aikaa, ja se olisi voinut olla vielä paljon kurjempaa ilman vanhempieni apua. Äiti vakuutti, että hän olisi tukenani jatkuvasti ja että voisin aina kääntyä hänen puoleensa." (Karina)

"Kun murrosikä alkaa, se voi tuntua isolta jutulta. Murrosikä on kuitenkin tosi lyhyt aika koko elämään verrattuna. Silloin sinusta tulee aikuinen." (David)



7

Millaisia neuvoja antaisit murrosikäiselle?



Kysy vanhemmiltasi

Usko tai älä, vanhempasi ovat aikoinaan käyneet läpi samat muutokset, joita sinä parhaillaan koet. Mitkä kaksi kysymystä haluaisit tehdä heille siitä, miten he selviytyivät murrosiästä? Kirjoita kysymykset laatikoihin ja leikkaa sivun alaosa irti. Näytä kysymykset vanhemillesi.

1

2

