

# Πώς να τα Βγάλεις Πέρα με τις Δυσκολίες της Εφηβείας

Τα скаμπανεβάσματα της εφηβείας είναι σαν τη διαδρομή με το τρενάκι του λούνα παρκ, μόνο που δεν έχει πάντα πλάκα. Μήπως χρειάζεσαι βοήθεια; Διάβασε τα παρακάτω σχόλια και απάντησε στις ερωτήσεις.

## 1

Τι ένιωθες με την ιδέα ότι θα μπεις στην εφηβεία και ότι θα ενηλικιωθείς;

**ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ, ΦΟΒΟ ή ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ;**

Τι ήταν το χειρότερο για σένα καθώς έμπαινες στην εφηβεία;

«Η εφηβεία δεν έχει πλάκα για τα κορίτσια. . . . Φέρνει αμηχανία. Σχεδόν ό,τι σου συμβαίνει φαίνεται άσχημο!»—Οξάνα.

## 2

Είχες έντονες εναλλαγές της διάθεσης όταν μπήκες στην εφηβεία; Αν ναι, πώς ένιωθες;

Τι μπορείς να κάνεις για να ελέγξεις τα συναισθήματά σου;

«Τη μια ήμουν χαρούμενος και την άλλη λυπημένος. Δεν ξέρω αν συμβαίνει σε όλους, πάντως σε εμένα συνέβη».—Μπράιαν.

3

Πώς επηρέασε η εφηβεία την εικόνα που έχεις για το σώμα σου;

Πώς θα όριζες την ισορροπημένη εικόνα που πρέπει να έχεις για το σώμα σου;

«Όταν ήμουν στην ανάπτυξη, έσκυβα επίτηδες και φορούσα φαρδιά πουκάμισα. Παρ' όλο που ήξερα ότι το σώμα μου άλλαζε, ένιωθα τόσο άβολα και ντροπέοι πολύ. Μου φαινόταν αφύσικο».—Τζάνις.

4

Πώς επηρέασε η εφηβεία την άποψή σου για το αντίθετο φύλο;

«Δεν εκνευριζόμουν πια με όλα τα αγόρια. Κάποια μου άρεσαν κιάλας, και η ιδέα να ερωτευτώ δεν ήταν τελικά και τόσο κακή. Μάλιστα, “το ποιος αρέσει σε ποιον” έγινε το κύριο θέμα συζήτησης.—Αλέξις.

Η Γραφή λέει: «Να φεύγετε από την πορνεία». (1 Κορινθίους 6:18) Γιατί είναι σοφή αυτή η εντολή, και πώς μπορείς να ενισχύσεις την απόφασή σου να ζεις σύμφωνα με αυτήν;

5

Ακόμα και αν δεν νιώθεις άνετα, γιατί είναι καλό να ανοίξεις την καρδιά σου στους γονείς σου (ή σε κάποιον έμπιστο ενήλικο) και να τους μιλάς για τις δυσκολίες της εφηβείας; —**Διάβασε Παροιμίες 17:17.**

Σε ποιον ενήλικο θα ένιωθες άνετα να ανοίξεις την καρδιά σου;


6

Πώς σε έχουν βοηθήσει οι γονείς σου ως τώρα να τα καταφέρεις με τις αλλαγές της εφηβείας;

Τι παραπάνω θα ήθελες να είχαν κάνει οι γονείς σου για σένα;

«Ήμουν άτομο που δεν μιλούσα για τα αισθήματά μου. Μακάρι να ένιωθα πιο άνετα να μιλήσω στους γονείς μου όταν ήμουν έφηβος. Πιθανότατα θα είχα χαρεί περισσότερο εκείνα τα χρόνια».—Τζέρεμι.

«Η εφηβεία ήταν μια περίεργη περίοδος για μένα, και χωρίς τη βοήθεια των γονέων μου τα πράγματα θα ήταν πολύ χειρότερα. Η μαμά μου μού είχε πει ότι θα ήταν πάντα δίπλα μου και ότι μπορούσα να ζητάω πάντα τη βοήθειά της».—Καρίνα.



«Θα έλεγα σε κάποιον που μπαίνει τώρα στην εφηβεία ότι ίσως φαίνεται μεγάλο ζήτημα. Αλλά η εφηβεία είναι πολύ σύντομη σε σχέση με όλη σου τη ζωή. Είναι αυτό που σε οδηγεί στην ενηλικίωση».—Ντέιβιντ.

7

Ποια συμβουλή θα έδινες σε κάποιον που μπαίνει τώρα στην εφηβεία;



## Ρώτησε τους Γονείς Σου

Είτε το πιστεύεις είτε όχι, και οι γονείς σου έζησαν αυτές τις αλλαγές που συμβαίνουν τώρα σε σένα. Ποιες δυο ερωτήσεις θα ήθελες να τους κάνεις για το πώς τα κατάφεραν στην εφηβεία; Γράψε τες, κόψε το πλαίσιο και δείξε το στους γονείς σου.

1

2

