

გარდატეხის ასაკთან გამკლავება

გარდატეხის ასაკში მოზარდები ისე გრძნობენ თავს, თითქოს „ამერიკული მთების“ სახელით ცნობილ ატრაქციონზე ისხდნენ, რაც ყოველთვის არ იწვევს სასიამოვნო გრძნობებს. რა დაგეხმარება ამ დროს? წაიკითხე კომენტარები და უპასუხე ქვემოთ მოცემულ კითხვებს.



1

რა გრძნობები გეუფლება გარდატეხის ასაკში

ალტაცება, შიში თუ ორივე ერთად?

რა არის ყველაზე მტკივნეული ამ დროს შენთვის?

„გარდატეხის ასაკი გოგოებს საკმაოდ რთულად გადააქვთ . . . ამ დროს ძალიან დაბნეული ხარ. ყველაფერს მუქ ფერებში ხედევ!“ (ოქსანა).

2

წამლაუწუმ გეცვლება ხასიათი გარდატეხის ასაკში? თუ ასეა, რა შეგრძნებები გეუფლება?

როგორ უნდა მოიქცე, რომ შეძლო საკუთარი ემოციების გაკონტროლება?



„ერთ წუთში რომ კარგ ხასიათზე ვიყავი, მეორე წუთში საშინელ ხასიათზე ვდგებოდი. არ ვიცი, ნორმალურია თუ არა ეს ბიჭების შემთხვევაში, მაგრამ ჩემს შემთხვევაში ასე იყო“ (ბრაიანი).

3

როგორ აისახა გარდატეხის ასაკი შენს გარეგნობაზე?

[Empty text box for answer]

როგორი დამოკიდებულება უნდა გქონდეს ამ დროს საკუთარი გარეგნობის მიმართ?

[Empty text box for answer]

„გარდატეხის ასაკში განზრახ ვიხრებოდი წელში და დიდი ზომის ზედებს ვიცვამდი. მიუხედავად იმისა, რომ ვიცოდი, რატომ ხდებოდა ჩემს ორგანიზმში ცვლილებები, მაინც უხერხულად ვგრძნობდი თავს. ეს ძალიან უჩვეულო გრძნობა იყო“ (ჯენისი).



4

როგორი დამოკიდებულება გაქვს გარდატეხის ასაკში საპირისპირო სქესის მიმართ?

[Empty text box for answer]

ბიბლიაში ვკითხულობთ: „გაექეცი თ სიძვას“ (1 კორინთელები 6:18). რატომ არის ეს მითითება გონივრული და როგორ უნდა მოიქცე, ამ მითითების თანახმად რომ იცხოვრო?

[Empty text box for answer]

„ბიჭები აღარ მალიზიანებდნენ. ზოგიერთი მათგანი ჩემთვის მიმზიდველიც კი გახდა და იმასაც კი ვფიქრობდი, რომ თუ მათგან ვინმე შემიყვარებოდა, სულაც არ იქნებოდა ცუდი. ხშირად დავიწყე იმაზე ლაპარაკი, თუ ვის ვინ მოსწონდა“ (ალექსისი).



5

მაშინაც კი, თუ უხერხულობას გრძნობ, რატომ არის კარგი, თუ საკუთარ გრძნობებს, რომლებიც გარდატეხის ასაკში გეუფლება, მშობლებს ან სხვა უფროსი ასაკის ადამიანს გაანდობ? (წაიკითხე იგავების 17:17).

[Blank text box for answer]

უფროსებს შორის ყველაზე მეტად ვის შეგიძლია ენდო და ესაუბრო საკუთარ გრძნობებზე?

[Blank text box for answer]

6

როგორ გეხმარებიან მშობლები, რომ გაუმკლავდე გარდატეხის ასაკს?

[Blank text box for answer]

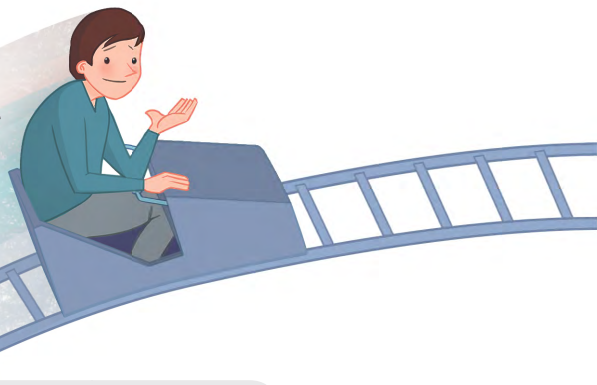
კიდევ როგორ დახმარებას ისურვებდი მშობლების მხრიდან?

[Blank text box for answer]

„გარდატეხის ასაკში საკმაოდ უხერხულად ვგრძნობდი თავს და კიდევ უფრო ვამიჭირდებოდა, ჩემი მშობლები რომ არ დამხმარებოდნენ. დედამ მითხრა, რომ ყოველთვის ჩემ გვერდით იქნებოდა და ნებისმიერ დროს შემეძლოა, მისთვის დახმარება შეთხოვა“ (კარინა).

„მიჭირდა საკუთარ გრძნობებზე საუბარი. ნეტავ მაშინ მქონოდა იმის სურვილი, რომ მშობლებთან გულლიად და თავისუფლად მესაუბრა ჩემს გრძნობებზე! ალბათ, უფრო გავიხარებდი მოზარდობის წლებით“ (ჯერემი).

„მინდა მათ, ვინც გარდატეხის ასაკშია, ვუთხრა, რომ თუ ახლა ყველაფერს მუქ ფერებში ხედავენ, ეს პერიოდი მალე დასრულდება, მთელი ცხოვრება კი წინ ექნებათ. გარდატეხის ასაკი მათ ეხმარება, პიროვნებად ჩამოყალიბდნენ და ზრდასრული ადამიანები გახდნენ“ (დეივიდი).



7

რას ურჩევდი მას, ვისაც მალე დაეწყება გარდატეხის პერიოდი?



ჰკითხე მშობლებს

იყო დრო, როცა შენმა მშობლებმა მსგავსი ცვლილებები განიცადეს გარდატეხის ასაკში. რა ორ კითხვას დაუსვამდი მათ იმის თაობაზე, თუ როგორ გაუმკლავდნენ გარდატეხის ასაკს. დაწერე ეს კითხვები ქვემოთ მოცემულ ჩარჩოებში, ამოჭერი ისინი და აჩვენე მშობლებს.

1

2

