

# Affrontare i cambiamenti dovuti alla crescita

Affrontare gli alti e bassi della pubertà è un po' come andare sulle montagne russe, solo che non sempre è divertente. Vorresti ricevere aiuto? Leggi i seguenti commenti e rispondi alle domande.

## 1

L'idea di entrare nella pubertà e di avvicinarsi all'età adulta

**TI HA ENTUSIASMATO, TI HA SPAVENTATO o ENTRAMBE LE COSE?**

Qual è stata la cosa che più ti ha turbato nel periodo della pubertà?

*"Per una ragazza la pubertà non è affatto divertente. [...] Ti fa sentire confusa: non c'è proprio niente di bello!" (Oksana).*

## 2

Hai avuto sbalzi d'umore con l'inizio della pubertà? Se sì, quali sentimenti hai provato?

Cosa potresti fare per controllare le tue emozioni?

*"Mi sentivo felice e un attimo dopo ero triste. Non so se succede a tutti i ragazzi, ma a me è successo" (Brian).*

3

In che modo la pubertà ha influito sul concetto che hai del tuo corpo?

Secondo te cosa significa avere un concetto equilibrato del proprio corpo?

*“Crescendo, ho iniziato a curvare di proposito le spalle e a indossare magliette molto larghe. Anche se sapevo perché il mio corpo stava cambiando, mi sentivo a disagio. Era così imbarazzante!” (Janice).*

4

In che modo la pubertà ha influito sul modo in cui consideri le persone del sesso opposto?

*“Ho cominciato a guardare i ragazzi con occhi diversi: prima mi davano tutti sui nervi, poi invece ho iniziato a notare che alcuni erano carini, e a pensare che innamorarsi non era poi così male. Uno degli argomenti di conversazione preferiti è diventato ‘chi piace a chi’” (Alexis).*

La Bibbia ci dice di evitare l'immoralità sessuale (1 Corinti 6:18). Perché questo consiglio è saggio, e come puoi rafforzare la tua determinazione a seguirlo?

5

Per quanto possa sembrare imbarazzante, perché fa bene confidarsi con i propri genitori (o un altro adulto fidato) sulle difficoltà che si incontrano durante la pubertà? (**Leggi Proverbi 17:17.**)

*“Ero uno che si teneva tutto dentro. Se solo ne avessi parlato con i miei genitori... probabilmente mi sarei goduto gli anni dell'adolescenza molto di più” (Jeremy).*

Con quale adulto ti sentiresti più a tuo agio a confidarti?

6

Finora in quali modi i tuoi genitori ti hanno aiutato ad affrontare i cambiamenti della pubertà?

Cos'altro vorresti che facessero per te?

*“Il periodo della pubertà è stato molto difficile e senza l'aiuto dei miei genitori sarebbe stato ancora peggio. Mia madre mi disse che per me ci sarebbe sempre stata e che avrei potuto chiederle aiuto in qualsiasi momento” (Karina).*



*“A qualcuno che sta entrando ora nella pubertà direi che, anche se all’inizio potrebbe sembrare un dramma, questo periodo è molto breve in paragone a una vita intera. È ciò che ti trasforma nell’adulto che sarai un giorno” (David).*

7

Quale consiglio daresti a chi sta entrando ora nella pubertà?



## Chiedilo ai tuoi genitori

Che tu ci creda o no, a suo tempo i tuoi genitori hanno affrontato gli stessi cambiamenti che tu stai affrontando ora. Quali due domande vorresti far loro su come hanno superato il periodo della pubertà? Scrivi le domande. Ritaglia il riquadro. Mostralo ai tuoi genitori.

1

2

