

思春期の悩みに対処する

思春期の浮き沈みは、まるでジェットコースターのようです。ただ楽しいだけではありません。助けがあればよいと思いますか。続くコメントを読みましょう。さらに質問にも答えてみましょう。

1

思春期に突入して大人になるって、どんなイメージでしたか。

楽しみだった 怖かった その両方

思春期に入った時に一番ショックだったのはどんなことでしたか。

「女子にとって思春期は、楽しくなんかありません。……わけが分かりません。ほとんど、いやなことばかりです」。—オクサナ。

2

思春期に入って、感情の揺れを経験しましたか。それはどんな感じでしたか。

感情をコントロールするために何ができますか。

「楽しいと思った次の瞬間には悲しくなりました。普通の男子がみんなそうなのか分かりませんが、とにかく僕はそうだったんです」。—ブライアン。

3

思春期には、体形にどのような変化がありましたか。

体形に対するバランスの取れた見方を自分なりに書いてみましょう。

「体が変化してきた時、わざと猫背にして大きなシャツを着ていました。自分の体に何が起きているか知っていましたが、それでも落ち着かなくて恥ずかしかったです。自然とは思えませんでした」。—ジャニス。

4

思春期には、異性に対する見方にどんな変化がありましたか。

「『男子はうっとうしい』って考えるのをやめました。魅力的な人もいるわけだし、恋そのものが悪ってわけでもないから。実際、『誰が誰に気がある』っていう話は、みんな大好きです」。—アレクシス。

聖書は「性の不道徳から逃げ去りなさい」と述べています。(コリント第一 6:18「新国際訳」[英語]) この命令に従うのは、なぜ賢いことだと思いますか。これに沿って生活する決意をどのように強めることができますか。

5

気まずくても、あなたが直面している思春期の問題を親(他の信頼できる大人)に打ち明けるとよいのはなぜですか。—箴言 17:17 を読みましょう。

あなたにとって、一番気持ちを打ち明けやすい大人は誰ですか。


6

あなたの親はこれまで、思春期の変化に対処できるようどのように助けてくれましたか。

親にさらに何をしてもらいたいですか。

「わたしにとって思春期が一番大変な時期でした。親の助けがなかったら、もっとひどかったと思います。母は、いつもそばにいるよと言ってくれたので、いつでも助けを求められました」。—カリナ。

「僕は感情を抑えるタイプでした。両親にもっと自信を持って話せばよかったと思います。そうしていたら、十代をもっと楽しめたいですね」。—ジェレミー。



「思春期に突入したばかりの子に言ってあげたいのは、すごく大変だって思うかもしれないけど、それは人生の中でほんの一瞬の、大人へと変化する時期だってことです」。
—デービッド。

7

思春期に入ったばかりの人に、あなたならどんなアドバイスをしてあげますか。



親に尋ねてみましょう

信じにくいかもしれませんが、あなたの親も、今あなたが経験しているような変化を切り抜けました。思春期をどのように乗り切ったかについて、親に尋ねてみたい質問を2つ考えてみましょう。質問を書き、切り取って、親に見せましょう。

1

2

