

# Pubertāte — lielu pārmaiņu laiks

Pubertātes laika straujās pārmaiņas var salīdzināt ar braucienu pa amerikāņu kalniņiem, tikai ne vienmēr tas ir tik jautri. Kā ar tām tikt galā? Izlasi tālāk dotos komentārus un atbildi uz jautājumiem.

## 1.

Vai doma par to, ka sākusies pubertāte un tuvojas pieaugušo dzīve, tevi

**SAJŪSMINA, BIEDĒ vai  
GAN SAJŪSMINA, GAN BIEDĒ?**

Kas tev sagādāja vislielākās grūtības, kad sākās pubertāte?

*"Meitenēm pubertātes laiks nav nekas patīkams... Tas ir mulsinoši — gandrīz viss šķiet slikti!" (Oksana)*

## 2.

Vai, sākoties pubertātei, tu pieredzēji pēkšņas garastāvokļa maiņas? Kā tās izpaužas?

Ko tu varētu darīt, lai kontrolētu savas emocijas?

*"Vienu brīdi es biju priecīgs, nākamajā — bēdīgs. Es nezinu, vai puisiem tas ir normāli, bet ar mani tā notika." (Braiens)*

3.

Kā pubertāte ir ietekmējusi tavu ārējo izskatu?

Kāds, tavuprāt, būtu līdzsvarots viedoklis par ārējo izskatu?

"Stiepjoties garumā, es sāku staigāt sakumpusi un valkāju lielus T-kreklus. Lai gan es zināju, kāpēc mans ķermenis mainās, es jutos neērti un biju apjukusi. Tas bija pavisam nedabiski." (Dženisa)

4.

Kā pubertāte ir ietekmējusi tavus uzskatus par pretējo dzimumu?

"Es vairs nedomāju, ka visi puisi ir kaitinoši. Tagad daži likās ļoti pievilcīgi, un doma par iemīlēšanos nemaz nešķita tik slikta. "Kurš kuram patīk" kļuva par galveno sarunu tematu." (Aleksa)

Bībelē ir teikts: "Bēdziet no netiklības!" (1. Korintiešiem 6:18.) Kāpēc šis norādījums ir gudrs, un kā tu vari stiprināt savu apņemību dzīvot saskaņā ar to?

5.

Kāpēc būtu labi atklāti pastāstīt vecākiem (vai kādam citam pieaugušajam, kuram tu uzticies) par grūtībām, ar kurām tu saskaries pubertātes laikā, lai cik tas liktos neērti? **(Izlasī Salamana Pamācības 17:17.)**

"Man nav raksturīgi izrādīt savas jūtas. Es vēlos, kaut būtu vairāk uzticējies saviem vecākiem un runājis ar viņiem. Varbūt tad mani pusaudzā gadi būtu bijuši daudz patīkamāki." (Džeremijs)

Kuram pieaugušajam tev būtu visvieglāk uzticēties?

6.

Kā vecāki līdz šim tev ir palīdzējuši tikt galā ar pusaudžu gadu grūtībām?

Ko vēl tu gribētu, lai vecāki dara tavā labā?

"Man pubertāte bija sarežģīts dzīves posms, un tas būtu bijis vēl jānāks, ja man nepalīdzētu vecāki. Mamma man sacīja, ka es vienmēr varu iet pie viņas un lūgt palīdzību." (Karīna)

"Tiem, kuriem pubertāte tikai sākas, es gribētu teikt, ka tagad tas šķiet kaut kas sevišķs. Taču šis laiks ir samērā īss, salīdzinot ar visu dzīvi. Tas ir laiks, kurā tu kļūsti pieaudzis." (Deivids)

7.

Ko tu ieteiktu tiem, kuriem pubertāte tikai sākas?



## Pajautā vecākiem

Varbūt tev šķiet neticami, bet savulaik arī taviem vecākiem ir bijušas tieši tādas pašas grūtības. Kādus divus jautājumus par to, kā viņi tika galā ar pubertātes laika problēmām, tu vēlies viņiem uzdot? Uzraksti tos, izgriez un parādi saviem vecākiem.

1.

2.

