

Cum să faci față dificultăților pubertății

Suișurile și coborâșurile pubertății se pot asemăna cu o tură într-un montagne russe, doar că lipsește distracția. Ți-ai dori să primești o mână de ajutor? Citește următoarele comentarii și răspunde la întrebările ce urmează.

1

Cum ți s-a părut ideea de a ajunge la pubertate și de a te îndrepta spre maturitate?

ÎNCÂNTĂTOARE, ÎNFRICOȘĂTOARE
sau AMÂNDOUĂ

Ce te-a speriat cel mai mult?

„Pentru fete, pubertatea nu e deloc amuzantă. . . . Produce . . . confuzie. Cam tot ce-i legat de ea pare ceva rău!” (Oksana)

2

Ai avut parte de schimbări bruște de dispoziție în perioada pubertății? Dacă da, în ce au constat?

Ce măsuri poți lua pentru a-ți controla emoțiile?

„Acum eram fericit, iar în clipa următoare eram trist. Nu știu dacă asta e normal în cazul băieților, însă mie așa mi s-a întâmplat.” (Brian)

3

Cum ți-a schimbat pubertatea percepția asupra corpului tău?

Cum ai descrie un punct de vedere echilibrat cu privire la aspectul fizic?

„Când am început să cresc, stăteam intenționat încovoiată și purtam tricouri largi. Chiar dacă știam de ce corpul meu se schimbă, mă simțeam stingherită și rușinată. Mi se părea nefiresc ce se întâmpla cu mine.” (Janice)

4

Cum ți-a schimbat pubertatea părerea despre sexul opus?

„Nu i-am mai considerat pe toți băieții enervanți. Unii erau chiar atrăgători, iar ideea de a mă îndrăgosti nu mi se mai părea așa de rea. De fapt, «cine pe cine place» a devenit un subiect de discuție la modă.” (Alexis)

Biblia spune: „Fugiți de fornicatie!” (1 Corinteni 6:18). De ce este înțeleaptă această poruncă și cum îți poți întări hotărârea de a o respecta?

5

Oricât de jenant ar putea fi, de ce e bine să vorbești cu părinții tăi (sau cu alt adult de încredere) despre provocările cu care te confrunți în perioada pubertății? **(Citește Proverbele 17:17.)**

Cu ce adult te-ai simți cel mai în largul tău să vorbești?

6

Cum te-au ajutat părinții până acum să faci față schimbărilor pubertății?

Ce ți-ai mai dori să facă părinții pentru tine?

„Nu vorbeam despre sentimentele mele. Ar fi fost bine dacă aș fi fost mai deschis cu părinții mei. Probabil că m-aș fi bucurat mult mai mult de anii adolescenței.” (Jeremy)

„Pubertatea a fost o etapă ciudată și, fără ajutorul părinților, ar fi fost mult mai rău. Mama mi-a spus că avea să fie mereu lângă mine și că puteam oricând să-i cer ajutorul.” (Karina)

„Cuiva care tocmai intră în perioada pubertății i-aș spune că la început poate părea ceva greu. Însă pubertatea este foarte scurtă în comparație cu întreaga viață. Datorită ei vei deveni adult.”
(David)

7

Ce sfat i-ai da cuiva care tocmai intră la pubertate?



Întreabă-ți părinții

Deși pare greu de crezut, la un moment dat, părinții tăi au trecut exact prin aceleași schimbări prin care treci tu acum. Ce întrebări ai vrea să le pui referitor la modul în care au făcut față pubertății? Notează mai jos două întrebări. Decupează chenarul. Arată-l părinților.

1

2

