

Cum să faci față dificultăților pubertății

Suișurile și coborâsurile pubertății se pot asemăna cu o tură într-un montagne russe, doar că lipsește distracția. Îți ai dori să primești o mână de ajutor?

Citește următoarele comentarii și răspunde la întrebările ce urmează.

1

Cum îți 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 ștui dacă asta e normal în cazul băieților, însă mie aşa mi s-a întâmplat.” (Brian)

3

Cum ţi-a schimbat pubertatea perceptia 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 ţi-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 reală. De fapt, «cine pe cine place» a devenit un subiect de discuție la modă.” (Alexis)

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



5

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

Oricât de jenant ar putea fi, de ce e bine să vorbeşti cu părinţii tăi (sau cu alt adult de încredere) despre provocările cu care te confrunţi în perioada pubertăţii? (**Citeşte Proverbele 17:17.**)

Cu ce adult te-ai simţit cel mai în largul tău să vorbeşti?

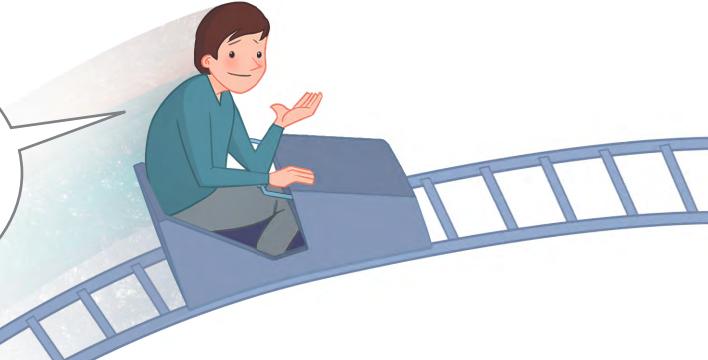
6

Cum te-au ajutat părinţii până acum să faci faţă schimbărilor pubertăţii?

Ce ţi-ai mai dorit să facă părinţii pentru tine?

„Pubertatea a fost o etapă ciudată şi, fără ajutorul părinţilor, ar fi fost mult mai rău. Mama mi-a spus că avea să fie mereu lângă mine şi 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?



Întrebă-ți părintii

Deși pare greu de crezut, la un moment dat, părintii 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 părintilor.

1

2

