Како полесно да го поминам пубертетот?

Подемите и падовите во пубертетот се како да се возиш на тобоган, само што не е секогаш толку забавно. Што може да ти помогне? Прочитај ги следниве коментари и одговори на прашањата под нив.

„Пубертетот воопшто не е забавен за девојките. Тоа е тежок, болен и хаотичен период!“ (Оксана).

1

Дали помислата дека влегуваш во пубертет и почнуваш да созреваш

ТИ СЕ ДОПАЃА, ТЕ ПЛАШИ или И ЕДНОТО И ДРУГОТО?

Што најмногу те исплаши кога влезе во пубертет?

2

Дали откако влезе во пубертет расположението почна нагло да ти се менува? Што чувствуваше?

Што можеш да направиш за да ги контролираш чувствата?

„Еден момент бев среќен, а веќе следниот тажен. Не знам дали е така кај сите, ама со мене беше така“ (Брајан).

www.jw.org/mk © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

3

Како почна да гледаш на твоето тело поради промените во пубертетот?

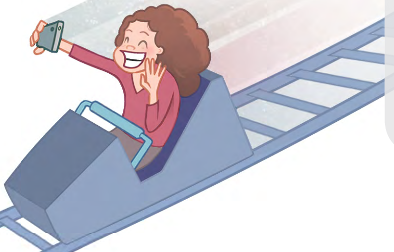
Што би рекол, кое е урамнотежено гледиште за изгледот на телото?

„Кога почнав да се развивам, намерно одев подгрбавено и носев широки маици. Иако знаев зошто ми се менува телото, се чувствував многу непријатно и засрамено. Како да ми се случуваше нешто неприродно“ (Џенис).

4

Како почна да гледаш на спротивниот пол откако влезе во пубертет?

„Веќе не мислев дека момчињата се досадни. Одеднаш дури некои ми станаа симпатични, и почна да ми се допаѓа мислата да бидам заљубена во некого. Всушност, ‚кој на кого му се свиѓа‘ стана омилена тема на разговор“ (Алексис).



Библијата вели: „Бегајте од блуд!“ (1. Коринќаните 6:18). Зошто е паметно да го послушаш овој совет, и како можеш да бидеш цврсто решен да го правиш тоа?

www.jw.org/mk © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

„Многу тешко си ги искажував чувствата. Би сакал да имав поголема храброст да зборувам со моите родители. Така веројатно многу полесно ќе ги поминев тинејџерските години“ (Џереми).

5

Колку и да ти звучи чудно, зошто е добро да се отвориш пред твоите родители (или пред друг возрасен во кого имаш доверба) и да им кажеш што те измачува во пубертетот? **(Прочитај Изреки 17:17.)**

Со кој возрасен би ти било најлесно да зборуваш?

6

Што направија родителите досега за да ти помогнат да се справиш со промените во пубертетот?

Што друго би сакал да направат за тебе?

„Пубертетот беше чудна фаза од мојот живот, а ќе беше уште полошо ако не ми помагаа родителите. Мајка ми ми рече дека можам да зборувам со неа во секое време и за што и да било“ (Карина).

www.jw.org/mk © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

„На некој што сега влегува во пубертет би му рекол дека можеби изгледа страшно во моментот. Ама пубертетот е еден краток период од животот. Тој е само преодна фаза што ти помага да станеш возрасна личност“ (Давид).

7 Каков совет би му дал на некој што сега влегува во пубертет?

Прашај ги родителите

Можеби не ти се верува, но и твоите родители поминале низ истите промени низ кои минуваш ти сега. Кои две работи би сакал да ги прашаш во врска со времето кога тие биле во пубертет? Запиши ги прашањата. Исечи ја рамката. Покажи им ја на родителите.

1

2

www.jw.org/mk © 2016 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania