

De uitdagingen van de puberteit

Door alle ups en downs lijkt het net alsof je tijdens de puberteit in een achtbaan zit. Het is alleen niet altijd even leuk. Kun je wat hulp gebruiken? Lees de volgende uitspraken en beantwoord de vragen die erbij staan.

1

Vond je het idee van de puberteit en van volwassen worden

SPANNEND, ENG of ALLEBEI?

Wat vond je het vervelendst toen je net in de puberteit kwam?

'De puberteit is geen lolletje voor meisjes. . . . Het is verwarrend en haast alles eraan lijkt vervelend!'
— Oksana.

2

Had jij last van stemmingswisselingen toen je net in de puberteit kwam? Zo ja, hoe voelde je je daarbij?

Wat kun je doen om je emoties onder controle te houden?

'Het ene moment was ik blij, maar een minuut later was ik ineens verdrietig. Ik weet niet of elke jongen daar last van heeft, maar ik had dat in ieder geval wel.' — Brian.

3

Hoe is de manier waarop je over je lichaam denkt, veranderd door de puberteit?

Wat is volgens jou een evenwichtige kijk op je uiterlijk?

'Toen ik begon te groeien, liep ik expres een beetje voorovergebogen en droeg ik wijde shirts. Ik wist wel waarom mijn lichaam aan het veranderen was, maar toch voelde ik me niet op mijn gemak en schaamde ik me. Het voelde vreemd aan.' — Janice.

4

Hoe heeft de puberteit jouw mening over het andere geslacht beïnvloed?

'Ik vond jongens niet meer irritant. Ik begon sommige jongens zelfs leuk te vinden en ik vond het idee van verliefd worden eigenlijk niet meer zo gek. Ineens hadden we het alleen nog maar over "wie vindt wie leuk?"'
— Alexis.

De Bijbel zegt dat we ons moeten onthouden van seksuele immoraliteit (1 Korinthiërs 6:18). Waarom is het goed dit gebod op te volgen, en hoe kun je de vastbeslotenheid ontwikkelen om je eraan te houden?

5

Hoe gênant het misschien ook is, waarom is het goed met je ouders (of met een andere volwassene die je vertrouwt) over de uitdagingen van de puberteit te praten? **(Lees Spreuken 17:17.)**

Aan welke volwassene zou jij het makkelijkst iets toevertrouwen?


6

Hoe hebben je ouders je geholpen om te gaan met de veranderingen die je tot nu toe hebt meegemaakt?

Wat zouden je ouders nog meer voor je kunnen doen?

'Ik kropte mijn gevoelens op. Ik wou dat ik er met mijn ouders over had durven praten. Dan had ik de tienertijd waarschijnlijk veel leuker gevonden.' — Jeremy.

'De puberteit was een lastige fase voor me, en het had nog veel erger kunnen zijn als mijn ouders me niet hadden geholpen. Mijn moeder zei dat ze er altijd voor me zou zijn en dat ik haar altijd om hulp kon vragen.' — Karina.



'Ik zou een beginnende puber willen zeggen dat het nu misschien heel heftig lijkt. Maar de puberteit is maar heel kort vergeleken met de rest van je leven. Het is de overgang naar de volwassenheid.' — David.

7

Welk advies zou je iemand geven die net in de puberteit komt?



Vragen voor je ouders

Geloof het of niet, maar je ouders hebben ooit dezelfde veranderingen meegemaakt die jij nu meemaakt. Welke twee vragen zou je ze willen stellen over hoe zij met de puberteit omgingen? Schrijf de vragen op, knip het kader uit en laat het aan je ouders zien.

1

2

