

# Problemy okresu dojrzewania – jak sobie radzić?

Dojrzewanie może przypominać jazdę kolejką górską w wesołym miasteczku – tylko że nie zawsze jest to świetna zabawa. Przydałaby się pomoc? Przeczytaj wypowiedzi kilku młodych osób i odpowiedz na pytania.

1

Jakie uczucie budziła w tobie myśl o dojrzewaniu i wkraczaniu w dorosłość?

**EKSCYTACJE, PRZERAŻENIE**  
czy może **JEDNO I DRUGIE?**

Co było dla ciebie najgorsze, gdy wchodziłeś w okres dojrzewania?

„Dla dziewczyny okres dojrzewania to żadna frajda. (...) Wszystko jest takie zagmatwane – w sumie nie ma w nim chyba nic dobrego!”  
(Oksana).

2

Czy miałeś huśtawkę nastrojów, gdy zacząłeś dojrzewać? Jeśli tak, to jak się wtedy czułeś?

Co możesz zrobić, żeby panować nad emocjami?

„Raz byłem wesoły, a zaraz potem smutny. Nie wiem, czy wszystkie chłopaki mają podobnie, ale ze mną tak było” (Brian).

3

Jak dojrzewanie wpływało na to, co myślałeś o swoim wyglądzie?

Na czym twoim zdaniem polega zrównoważone podejście do wyglądu?

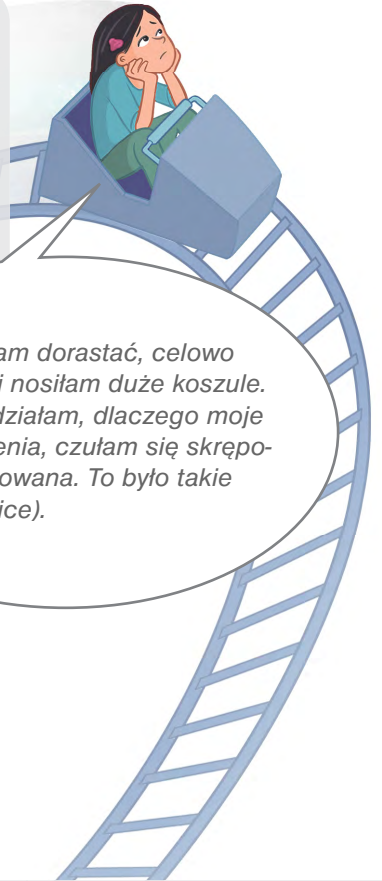
„Kiedy zaczęłam dorastać, celowo się garbiłam i nosiłam duże koszule. Choć wiedziałam, dlaczego moje ciało się zmienia, czułam się skrępowana i zażenowana. To było takie dziwne” (Janice).

4

W jaki sposób dojrzewanie zmieniło twoje podejście do płci przeciwnej?

Biblia nakazuje: „Uciekajcie od rozpusty” (1 Koryntian 6: 18). Dlaczego to polecenie jest mądre i jak możesz umacniać się w przekonaniu, by zgodnie z nim żyć?

„Przestałam myśleć, że wszyscy chłopcy są denerwujący. Właściwie niektórzy zaczęli mi się nawet podobać, a myśl o tym, że mogłabym się zakochać, nie wydawała mi się już taka zła. To, kto kogo lubi, stało się częstym tematem rozmów” (Alexis).



5

Choć może to być kłopotliwe, dlaczego dobrze jest o wyzwaniach związanych z dojrzewaniem porozmawiać z rodzicami (albo innym zaufanym dorosłym)?

**(Przeczytaj Przysłów 17:17).**

Komu z dorosłych byłoby ci się zwierzyć najłatwiej?


„Dusiłem w sobie uczucia. Żałuję, że nie rozmawiałem więcej z rodzicami. Pewnie gdybym tak robił, okres dojrzewania byłby dla mnie o wiele przyjemniejszy” (Jeremy).

6

Jak do tej pory rodzice pomagali ci radzić sobie ze zmianami związanymi z okresem dojrzewania?

Czego jeszcze byś od nich oczekiwał?

„Dojrzewanie to był dla mnie trudny czas, a pewnie byłby o wiele gorszy, gdyby nie pomoc rodziców. Mama zapewniała mnie, że zawsze mogę na nią liczyć i wystarczy, że poproszę o pomoc” (Karina).



„Komuś, kto właśnie zaczyna dojrzewać, powiedziałbym, że w tym momencie może to się wydawać trudne. Ale w porównaniu z całym życiem to naprawdę krótki okres. I to właśnie wtedy zaczynasz stawać się dorosły” (David).

7

Jakiej rady udzieliłbyś komuś, kto wkracza w wiek dojrzewania?



## Zapytaj rodziców

Choć może trudno w to uwierzyć, twoi rodzice też kiedyś przechodzili zmiany, których teraz doświadczasz. Jakie dwa pytania chciałbyś im zadać, żeby dowiedzieć się, jak radzili sobie w okresie dojrzewania? Zapisz te pytania. Wytnij tę część ćwiczenia. Pokaż ją rodzicom.

1

2

