

Kako se spopasti s spremembami v puberteti

Vzponi in padci v puberteti so lahko podobni vožnji na vlaku smrti, samo da ni vedno tako zabavno. Želiš pomoč? Preberi naslednje izjave in odgovori na vprašanja, ki so zraven.

1.

Kako si si predstavljal, da se bo začela puberteta in prehod v odraslost?

RAZBURLJIVO, STRAŠLJIVO ali OBOJE.

Kaj ti je bilo najtežje, ko si vstopil v puberteto?

»Za punce ni puberteta prav nič zabavna. [...] Begajoča je – prav-zaprav je vse, kar je povezano z njo, neprijetno!« (Oksana)

2.

Ali ti je s puberteto pričelo nihati razpoloženje? Če ti je, kako se je to videlo?

Kaj vse lahko storiš, da bi obvladal svoja čustva?

»En trenutek sem bil srečen, že naslednji trenutek pa žalosten. Ne vem, če je za fante to normalno, ampak z mano je že bilo tako.« (Brian)

3.

Kako je puberteta vplivala na tvojo telesno samopodobo?

Kakšna je po tvojem uravnovešena telesna samopodoba?

»Ko sem pričela rasti, sem se namerno držala zgrbljeno in si oblačila velike majice. Čeprav sem vedela, zakaj se moje telo spreminja, mi je bilo neprijetno in me je bilo sram. Nisem se počutila normalno.« (Janice)

4.

Kako je puberteta vplivala na tvoj odnos do nasprotnega spola?

»Naenkrat mi niso bili več vsi fantje zoprni. Zdaj so mi bili nekateri celo privlačni in zamisel, da bi se zaljubila, se mi ni več zdela tako napačna. Pogovori so se pričeli vrteti predvsem okoli tega, kdo je komu všeč.« (Alexis)

Sveto pismo pravi: »Bežite pred nečistovanjem!« (1. Korinčanom 6:18) Zakaj je ta zapoved modra? Kaj lahko storiš, da jo boš še bolj odločen upoštevali v svojem življenju?

5.

Mogoče ti je nerodno govoriti o izzivih, ki jih doživljaš v puberteti. Toda zakaj je dobro, da se o njih pogovarjaš s svojima staršema (ali s katerim drugim odraslim, ki mu zaupaš)? **(Preberi Pregovori 17:17.)**

»V sebi sem tiščal, kaj čutim. Želim si, da se ne bi tako obotavljal pogovarjati s staršema. Če bi se jima zaupal, bi verjetno veliko bolj užival v najstniških letih.«
(Jeremy)

Komu od odraslih, ki jih poznaš, bi se ti bilo najlažje zaupati?

6.

Kako sta ti starša do sedaj pomagala spopasti se s spremembami, ki jih prinaša puberteta?

Kaj si želiš, da bi starša še naredila zate?

»Puberteta je bila zame težko obdobje in brez pomoči staršev bi mi bilo veliko težje. Mama je rekla, da mi je vedno na razpolago in da jo lahko kadar koli prosim za pomoč.«
(Karina)

»Nekomu, ki je na začetku pubertete, bi rekel, da se mu zdaj morda res zdi velika reč. Toda puberteta je v primerjavi s preostalim življenjem zelo kratko obdobje. To je čas, ko pričneš postajati oseba, v katero boš odrasel.« (David)

7.

Kaj bi svetoval komu, ki je na začetku pubertete?



Vprašaj starša

Če verjameš ali ne, sta tvoja starša nekoč šla skozi enake spremembe, ki jih ti doživljaš prav zdaj. Domisli se dveh vprašanj, ki jima jih želiš zastaviti o tem, kako sta se onadva spoprijela s puberteto. Vprašanji zapiši. Okvir izreži. Pokaži ga staršema.

1.

2.

