

Como lidar com a temida puberdade

A puberdade é como uma montanha-russa, com seus altos e baixos. Só que nem sempre é divertida. Como lidar com a puberdade? Leia os comentários abaixo e responda às perguntas.

1

Quando você entrou na puberdade e começou a se tornar adulto, o que sentiu?

ACHEI LEGAL - SENTI MEDO - OS DOIS

Quando você entrou na puberdade, qual foi seu maior trauma?

"Para as garotas, a puberdade não é nada divertida. . . É uma confusão. Tudo que tem a ver com a puberdade é ruim!"
— Oksana.

2

Quando você entrou na puberdade, seu humor mudava de uma hora para outra? O que acontecia?

O que você pode fazer para controlar suas emoções?

"Tinha hora que eu estava feliz, mas de repente ficava triste. Não sei se todos os rapazes passaram por isso, mas comigo foi assim."
— Brian.

3

Como o seu conceito sobre o corpo mudou na puberdade?

Para você, o que seria o conceito equilibrado sobre o corpo?

“De uma hora pra outra, eu comecei a crescer. Daí, passei a andar encurvada de propósito e a usar umas roupas largas. Eu sabia por que meu corpo estava mudando, mas ficava com vergonha. Era muito estranho.” — Janice.

4

Como a puberdade afetou seu modo de encarar o sexo oposto?

“Antes, eu achava todos os garotos chatos. Mas, de repente, passei a achar alguns deles interessantes. Comecei até a gostar da ideia de me apaixonar. Na verdade, um dos assuntos mais comuns entre mim e as minhas amigas era quem gostava de quem.” — Alexandra.

A Bíblia diz: “Fujam da imoralidade sexual!” (1 Coríntios 6:18)
Por que esse é um bom conselho? Como você pode fortalecer sua decisão de obedecer essa ordem?

5

Conversar com seus pais (ou com outro adulto de confiança) sobre os desafios que enfrenta durante a puberdade pode deixar você um pouco sem graça. Mesmo assim, por que é bom você se abrir com eles? — **Leia Provérbios 17:17.**

“Eu guardava meus sentimentos só pra mim. Eu queria ter conversado mais com meus pais sobre o que eu sentia. Com a ajuda deles, acho que eu teria aproveitado muito mais minha adolescência.” — Jeremy.

Pense em um adulto que você conhece bem e com quem você se sentiria à vontade para conversar.

6

O que seus pais já fizeram para ajudar você a lidar com os desafios da puberdade?

Que outras coisas você gostaria que seus pais fizessem por você?

“A puberdade foi uma fase difícil pra mim. E teria sido muito pior sem a ajuda dos meus pais. Minha mãe dizia que sempre estaria ao meu lado e que eu poderia pedir ajuda a qualquer momento.” — Karina.



“Quem está entrando na puberdade precisa lembrar que essa não é uma fase tão difícil assim. Na verdade, é um período bem curto comparado com a vida inteira que você tem pela frente. É só um estágio que você tem que passar pra se tornar adulto.” – David.

7

Que conselho você daria a alguém que acabou de entrar na puberdade?



Pergunte aos seus pais

Pode acreditar: seus pais enfrentaram os mesmos desafios que você está enfrentando neste exato momento. Pense em duas perguntas que você gostaria de fazer a eles sobre como lidaram com a puberdade. Daí, escreva essas perguntas abaixo, recorte e mostre aos seus pais.

1

2

