

Pagharap sa mga Hamon ng Pagbibinata o Pagdadalaga

Ang panahon ng puberty (pagbibinata o pagdadalaga) ay parang pagsakay sa roller coaster, hindi nga lang laging nakakatuwa. Kailangan mo ba ng tulong? Basahin ang sumusunod na komento, at sagutin ang mga tanong.

1

Para sa iyo, ang pagbibinata ba o pagdadalaga ay

EXCITING, NAKAKATAKOT, o PAREHO?

Ano ang pinakaayaw mo sa panahon ng puberty?

"Hindi nakakatuwa para sa mga batang babae ang pagdadalaga. . . . Nakakalito—parang lahat na lang ng tungkol do'n ay pangit!"—Oksana.

2

Nagkaroon ka ba ng pabago-bagong mood? Kung oo, paano mo ilalarawan ang naranasan mo?

Ano-ano ang ginawa mo para makontrol ang iyong emosyon?

"Minsan ang saya-saya ko, 'tapos mayamaya lang, malungkot na. Hindi ko alam kung normal 'yan sa mga lalaki, pero nangyari ito sa akin."—Brian.

3

Paano nakaapekto ang puberty sa tingin mo sa iyong sarili?

Paano mo ilalarawan ang balanseng pananaw sa sarili?

"Nang magsimula akong lumaki, sinasadya kong humukot at mag-suot ng malalaking t-shirt. Alam ko namang nagbabago na ang katawan ko, pero asiwang-asiwa ako at hiyang-hiya. Ibang-iba ang pakiramdam ko."—Janice.



4

Paano nakaapekto ang puberty sa pananaw mo sa di-kasekso?

"Hindi na ako naiinis sa lahat ng lalaki. May nagugustuhan na nga ako sa kanila, at hindi naman pala masamang ma-in love. Madalas nga tungkol sa 'crush' ang pinag-uusapan namin."—Alexis.

Sinasabi ng Bibliya: "Tumakas kayo mula sa pakikiapid." (1 Co-rinto 6:18) Bakit tama ang utos na iyan, at paano mo mapatitibay ang determinasyon mong sundin ito?



5

Kahit naaasiwa ka, bakit magandang makipag-usap sa iyong mga magulang (o sa isang nakatatandang pinagkakatiwalaan mo) tungkol sa mga hamong napapaharap sa iyo?—**Basahin ang Kawikaan 17:17.**

Sinong nakatatanda na malapit sa iyo ang pinakagusto mong paghingahan ng iyong niloloob?

6

Paano ka tinulungan ng mga magulang mo na maharap ang mga pagbabago sa panahon ng puberty?

Ano pa ang gusto mo sanang gawin para sa iyo ng mga magulang mo?

“Asiwang-asiwa ako no’ng nagdadalaga ako, at baka mas malala pa ang nang-yari sa akin kung wala ang tulong ng mga magulang ko. Sinabi ni Mommy na nandiyan lang siya lagi para sa akin at puwede akong humingi ng tulong kahit kailan.”—Karina.

“Ako y’ong taong sinasarili ang nadarama. Kung naging mas palagay lang sana akong maki-pag-usap sa mga magulang ko, siguro mas na-enjoy ko ang kabataan ko.”—Jeremy.

"Sinasabi ko sa mga nagbibinata na parang komplikado ito sa ngayon. Pero saglit lang ito kumpara sa buong buhay mo. Kailangan mong pagdaanan 'yan para maging adulto ka."—David.

7

Ano ang maipapayo mo sa isang nagbibinata o nagdadalaga?



Tanungin ang Iyong mga Magulang

Maniwala ka man o hindi, pinagdaanan din ng mga magulang mo ang mga pinagdaraan mo ngayon. Anong dalawang tanong ang gusto mong itanong sa kanila kung paano nila hinarap ang pagbibinata o pagdadalaga? Isulat ang mga tanong. Gupitin ang kahon. Ipakita sa iyong mga magulang.

1

2

