

# Проблемы взросления. Как с ними справиться?

«Взлеты» и «падения» в период полового созревания – все равно что езда на американских горках, только не всегда это так весело. Что тебе может помочь? Прочитай следующие высказывания и ответь на вопросы.

1

Как ты отнесся к тому, что тебе предстоит половое созревание:

**С ВОЛНЕНИЕМ, СО СТРАХОМ или  
И С ТЕМ И С ДРУГИМ?**

Что для тебя было самым тяжелым  
в начале полового созревания?

«Для девочек половое  
созревание – дело не шуточное...  
В общем, кажется, ничего  
хорошего в этом нет» (Оксана).

2

Бывали ли у тебя перепады настроения в начале полового  
созревания? Если да, то в чем это выразалось?

Что можно предпринять, чтобы контролировать свои эмоции?

«Вот я радостный, а уже через  
минуту – грустный. Не знаю,  
нормально это для парней или  
нет, но со мной всё именно так»  
(Брайан).

3

Как во время полового созревания меняется твое отношение к собственному телу?

Что, по-твоему, означает уравновешенный взгляд на то, как меняется твое тело?

«Когда я стала взрослеть, я специально сутулилась и носила рубашки большого размера. Хотя я знала, почему с моим телом происходят такие изменения, я смущалась и чувствовала себя не в своей тарелке. Мне было не по себе» (Дженис).

4

Как поменялось твое отношение к противоположному полу с началом полового созревания?

«Я уже не считала, что все мальчишки противные и надоедливые. Некоторые из них начали мне нравиться, и мысль о том, чтобы влюбиться, уже не казалась мне нелепой. Мы только и делали, что говорили, кто кому нравится» (Алексис).

В Библии сказано: «Убегайте от блуда» (1 Коринфянам 6:18). Почему это повеление можно назвать мудрым и как ты можешь укрепить свою решимость жить в согласии с ним?

5

Почему, несмотря на неловкость, было бы хорошо откровенно поговорить с родителями (или с кем-то еще из взрослых, кому ты доверяешь) о том, с какими трудностями ты сталкиваешься в период полового созревания? (Прочитай Притчи 17:17.)

С кем из взрослых тебе было бы легче всего поговорить по душам?

«Я никогда не показывал своих эмоций. Хотел бы я быть более открытым со своими родителями. Тогда бы мне, наверное, было проще в подростковые годы» (Джереми).

6

Как родители помогают тебе справляться с переменами, которые происходят с тобой в этот период?

Что еще, по-твоему, родители могли бы для тебя сделать?

«Во время полового созревания я чувствовала себя страшно неловко, а без помощи родителей было бы еще хуже. Мама сказала мне, что всегда будет рядом и что я в любой момент могу попросить ее о помощи» (Карина).

«Хочу обратиться к тем, кому еще предстоит пережить половое созревание. В самом начале это может казаться чем-то ужасным. Но по сравнению с целой жизнью это всего лишь короткий отрезок времени. Именно тогда ты начинаешь взрослеть» (Дейвид).

7

Что бы ты посоветовал тем, кому еще предстоит пережить половое созревание?



## Спроси родителей

Можешь не верить, но в свое время с твоими родителями происходили такие же перемены, что и с тобой. Какие два вопроса ты бы им задал о том, что помогло им справиться с трудностями полового созревания? Напиши эти вопросы. Отрежь эту часть страницы и покажи ее родителям.

1

2

