

# Från barn till vuxen

Puberteten kan kännas lite som att åka bergochdalbana, förutom att det inte alltid är så kul. Kan man göra något för att det ska kännas lättare? Läs vad andra ungdomar har att säga, och svara på frågorna i det här arbetsbladet.

1

Hur kändes det när du tänkte på puberteten och att du skulle bli vuxen?

SPÄNNANDE, LÄSKIGT eller BÅDE OCH

Vad var värst med att komma i puberteten?

*"Puberteten är inte kul för tjejer. ... Man känner sig förvirrad. Typ allt med puberteten är dåligt!"*  
(Oksana)

2

Hade du humörsvängningar i puberteten?  
Hur var det för dig?

Vad kan du göra för att hålla känslorna under kontroll?

*"Ena stunden var jag glad, och nästa kände jag mig deppig. Jag vet inte om det är så för alla killar, men så var det för mig."* (Brian)

3

Hur påverkades din uppfattning om ditt utseende och din kropp under puberteten?

Hur tänker en person som har en balanserad syn på sin kropp?

*"När jag började utvecklas brukade jag ha stora tröjor och ville inte sträcka på mig ordentligt. Jag visste ju varför kroppen förändrades, men det var så sjukt obekvämt och pinsamt. Det kändes konstigt."*  
(Janice)

4

Hur började du tänka om personer av det motsatta könet under puberteten?

*"Plötsligt tyckte jag inte att alla killar var jobbiga längre. En del var faktiskt rätt snygga, och tanken på att bli kär kändes inte så farlig. Och alla började prata om vem som gillade vem."* (Alexis)

I Bibeln står det: "Fly undan otukten [dvs. sexuell omoral]." (1 Korinthisarna 6:18) Varför är det ett bra råd, och vad kan du göra för att *vilja* följa det?

5

Det kan kännas pinsamt och jobbigt att prata om det som händer under puberteten. Men varför är det bra att du ändå pratar om det med dina föräldrar eller någon annan vuxen? **(Läs Ordspråksboken 17:17.)**

*"Jag brukade inte prata om mina känslor, men jag önskar att jag hade vågat prata mer med mina föräldrar. Då hade nog tonåren blivit betydligt lättare." (Jeremy)*

Vilken vuxen skulle du känna att det var lättast att prata med?

6

Hur har dina föräldrar hjälpt dig att klara av puberteten hittills?

Finns det något mer som du skulle vilja att de hjälpte dig med?

*"Puberteten var superjobbig, och det skulle ha varit ännu värre om inte mina föräldrar hade stöttat mig. Mamma sa att jag alltid kunde prata med henne och att hon alltid ställde upp." (Karina)*

*"Jag skulle vilja säga till dem som är på väg in i puberteten att det inte är världens största grej. Det kanske känns som det just nu, men jämfört med resten av ditt liv går det över rätt snabbt. Det är nu du blir den person du kommer att vara som vuxen."*  
(David)

7

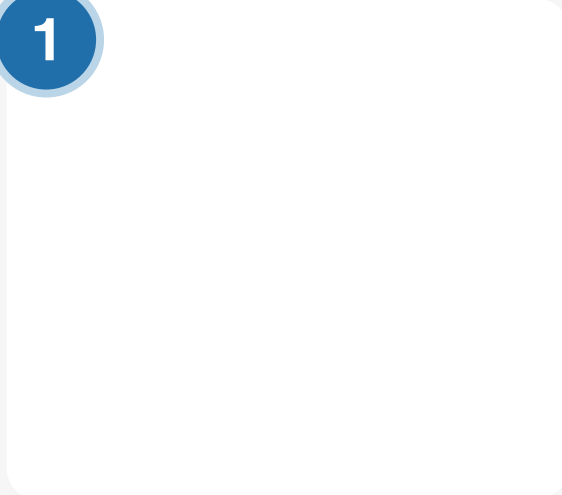
Vilket råd skulle du vilja ge till någon som är på väg in i puberteten?



## Fråga dina föräldrar

Det kanske är svårt att tro, men dina föräldrar har faktiskt gått igenom samma saker som du går igenom just nu. Och de kanske kan berätta om hur det var för dem. Vad skulle du vilja fråga dem om? Skriv ner två frågor och ge dem till dina föräldrar.

1



2

