

Hvordan takle puberteten

Opp- og nedturene i puberteten kan føles som en berg-og-dal-bane, men de er ikke alltid like morsomme. Har du lyst på litt hjelp? Les uttalelsene nedenfor og svar på spørsmålene.

1

Var tanken på å komme i puberteten og bli voksen

SPENNENDE, SKREMMENDE eller BEGGE DELER?

Hva syntes du var det verste med å komme i puberteten?



«Jenter synes ikke puberteten er noe gøy. Det er forvirrende. Alt med puberteten føles kjapt!»
– Oksana.

2

Hadde du humørsvingninger da du kom i puberteten?
Hvordan påvirket de deg?

Hva kan du gjøre for å styre følelsene dine?



«I det ene øyeblikket var jeg glad, i det neste trist. Jeg vet ikke om det er vanlig for gutter, men det var sånn jeg hadde det.» – Brian.

3

Hvordan påvirket puberteten kropps bildet ditt?



Hva vil du si er et balansert kropps bilde?

«Da jeg begynte å utvikle meg, begynte jeg med vilje å gå framoverbøyd og bruke store t-skjorter. Selv om jeg visste hvorfor kroppen min forandret seg, var det så ubehagelig og flaut. Det føltes unaturlig.» – Janice.

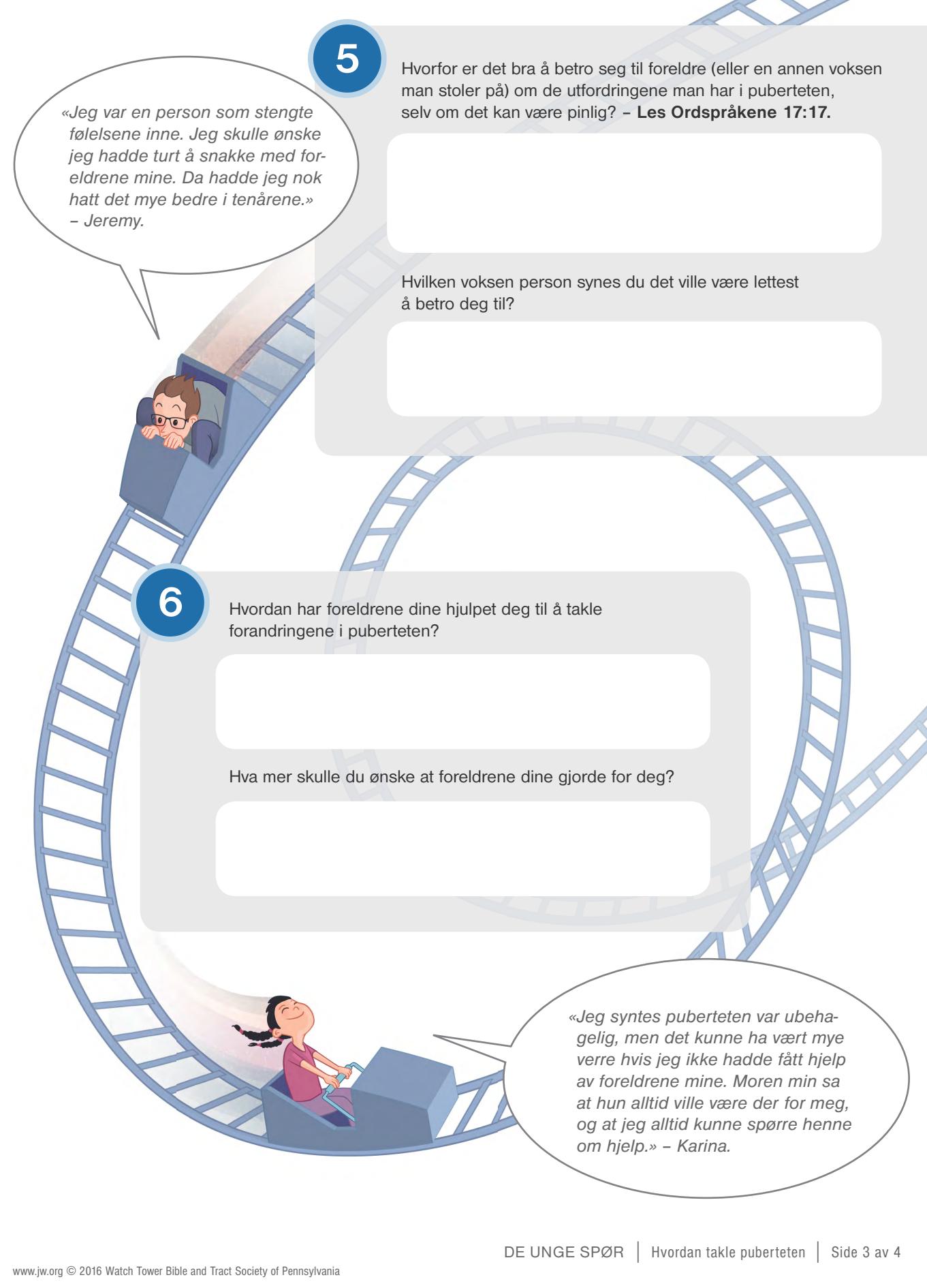
4

Hvordan påvirket puberteten ditt syn på det motsatte kjønn?

«Jeg sluttet å tenke at alle gutter var irriterende. Nå likte jeg faktisk noen av dem, og tanken på å bli forelsket var ikke så ille likevel. ‘Hjem liker hvem’ ble et populært tema.» – Alexis.

Bibelen sier at vi skal «flykte» fra seksuell umoral. (1. Korinter 6:18) Hvorfor er det en klok befaling, og hvordan kan du bli mer bestemt på å følge den?





5

«Jeg var en person som stengte følelsene inne. Jeg skulle ønske jeg hadde turt å snakke med foreldrene mine. Da hadde jeg nok hatt det mye bedre i tenårene.»

- Jeremy.

Hvorfor er det bra å betro seg til foreldre (eller en annen voksen man stoler på) om de utfordringene man har i puberteten, selv om det kan være pinlig? – **Les Ordspråkene 17:17.**

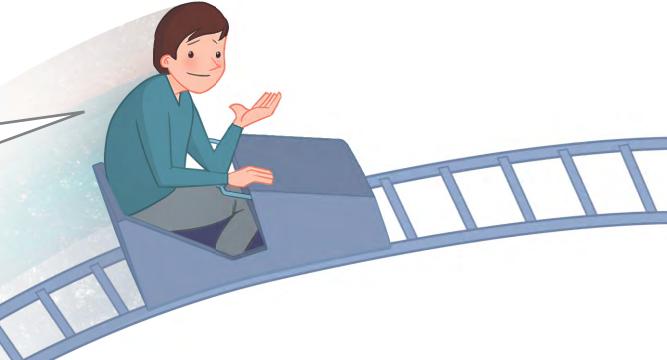
Hvilken voksen person synes du det ville være lettest å betro deg til?

6

Hvordan har foreldrene dine hjulpet deg til å takle forandringene i puberteten?

Hva mer skulle du ønske at foreldrene dine gjorde for deg?

«Jeg syntes puberteten var ubehagelig, men det kunne ha vært mye verre hvis jeg ikke hadde fått hjelp av foreldrene mine. Moren min sa at hun alltid ville være der for meg, og at jeg alltid kunne spørre henne om hjelp.» – Karina.



«Jeg ville sagt til en som har kommet i puberteten, at selv om forandringene er en stor greie for ham akkurat nå, så er puberteten veldig kort sammenlignet med resten av livet. Den gjør deg til den voksne personen du skal bli.» – David.

7

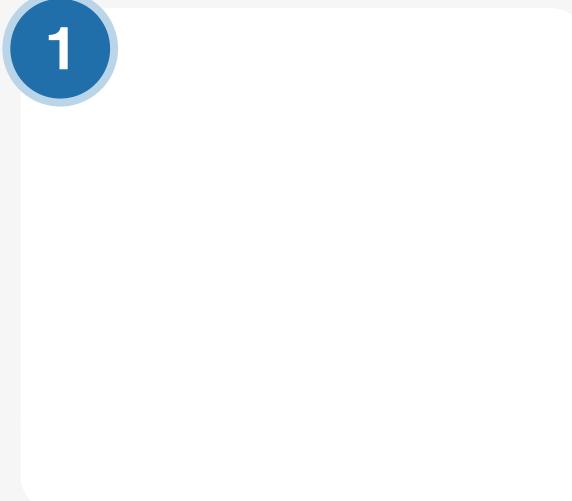
Hvilket råd ville du gitt en som har kommet i puberteten?



Spør foreldrene dine

Enten du tror det eller ikke, så har foreldrene dine også en gang vært igjennom de samme forandringsene som du opplever nå. Hvilke to spørsmål ville du stilt dem om hvordan de taklet puberteten? Skriv ned spørsmålene. Klipp ut og vis dem til foreldrene dine.

1



2

