

Kuidas murdeea raskustega toime tulla

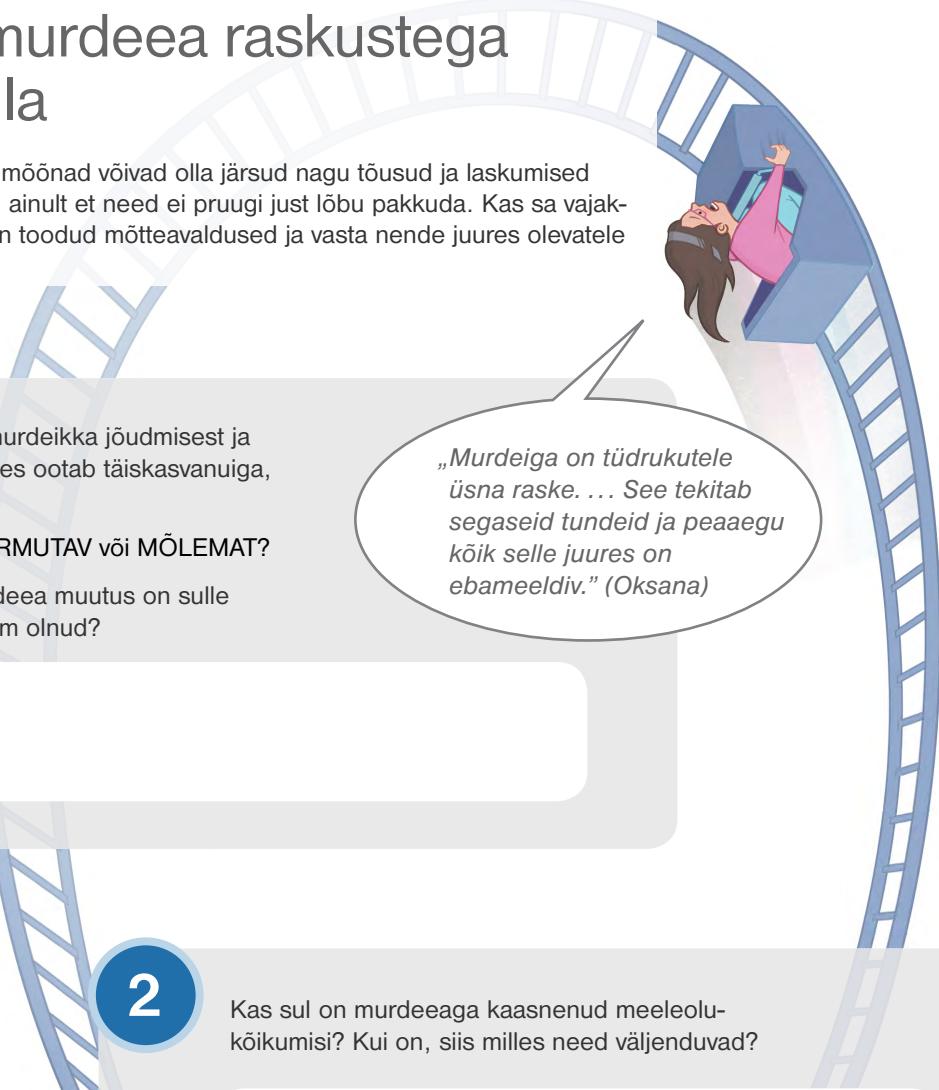
Murdeea tōusud ja mōõnad võivad olla järsud nagu tōusud ja laskumised Ameerika mägedel, ainult et need ei pruugi just lõbu pakkuda. Kas sa vajaksid abi? Loe läbi siin toodud mõtteavaldused ja vasta nende juures olevatele küsimustele.

1

Kas mõte murdeikka jõudmisest ja sellest, et ees ootab täiskasvanuga, oli sulle

PÕNEV, HIRMUTAV või MÖLEMAT?

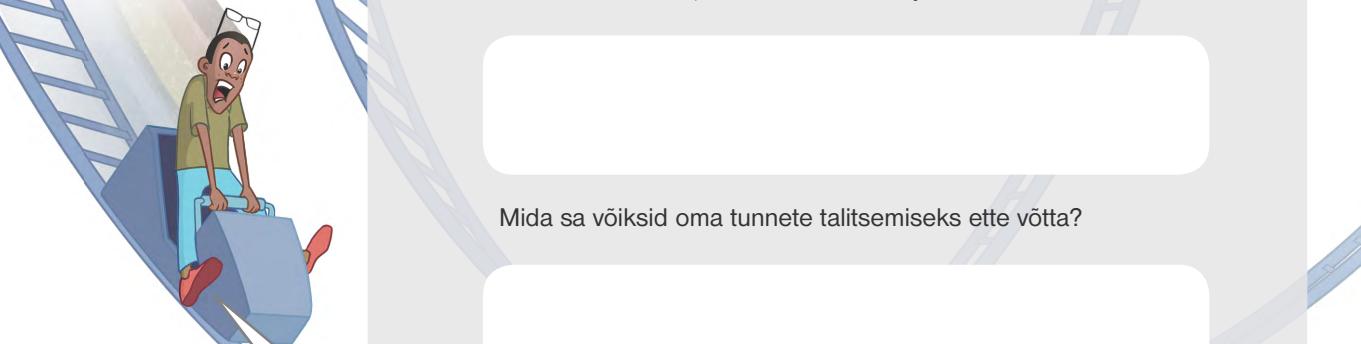
Milline murdeea muutus on sulle kõige raskem olnud?



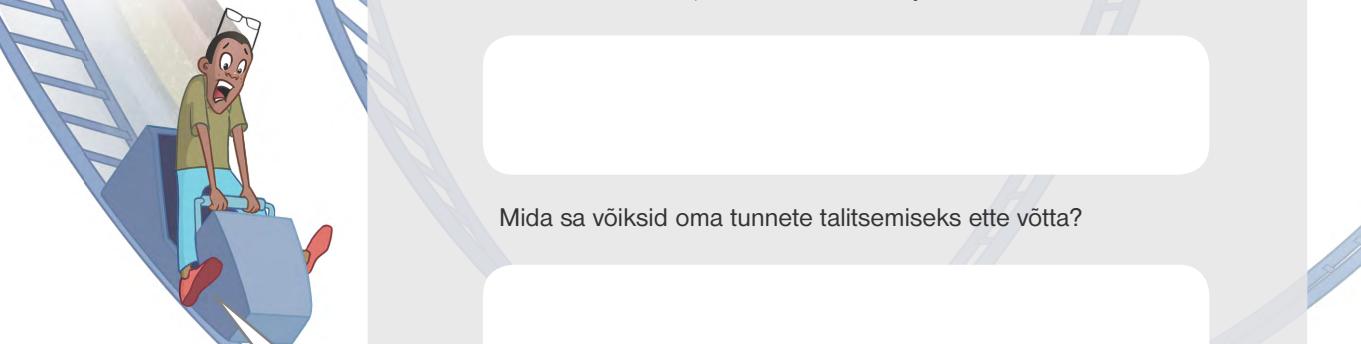
„Murdiga on tüdrukutele üsna raske. ... See tekitab segaseid tundeid ja peaaegu kõik selle juures on ebameeldiv.” (Oksana)

2

Kas sul on murdeeaga kaasnenud meeoleolu-kõikumisi? Kui on, siis milles need väljenduvad?



Mida sa võksid oma tunnete talitsemiseks ette võtta?



„Ühel hetkel olin õnnelik, järgmisel hetkel kurb. Ma ei tea, kas see on poiste puhul normaalne, aga minuga igal juhul oli nii.” (Brian)

3

Kuidas murdeikka jõudmine mõjutas su suhtumist oma kehasse?



Milline oleks sinu meelest tasakaalukas suhtumine oma kehasse?

„Kui ma kiiresti kasvama hakkasin ja mu kehavormid lopsakamaks muutusid, tömbusin teadlikult kühmu ja hakkasin laiu riideid kandma. Kuigi ma teadsin, miks mu keha muutub, tundsin end väga ebamugavalt ja häbenesin end. Mu keha tundus mulle ebaloomulik.” (Janice)

4

„Ma ei mõelnud enam, et kõik poisi on nõmedad. Nüüd tundusid mõned neist mulle päris kütkestavad ning mõte armumisest ei paistnud enam üldsegi nii tobe. Vestlused teemal, kes kellele meeldib, said väga populaarseks.”
(Alexis)



Kuidas on murdeiga mõjutanud su suhtumist vastassugupoolde?

Piibel ütleb: „Põgenege hooruse eest!” (1. Korintlaste 6:18.) Miks on see käsk tark ja kuidas sa saad tugevdada oma otsusekindlust sellest kinni pidada?

5

„Hoidsin oma tundeid enda sees. Praegu soovin, et oleksin end oma vanematele rohkem avanud. Tõenäoliselt oleks mu teismelise-aastad siis palju kergemad olnud.” (Jeremy)

Miks tasub murdeeaga kaasnevatest raskustest kas isale või emale (või mõnele teisele usaldusväärsele täiskasvanule) avameelselt rääkida, hoolimata sellest et see võib olla ebamugav? (Loe Õpetussõnad 17:17.)

Kellega oma tuttavatest täiskasvanutest sa kõige meelsamini neist asjust avameelselt räägiksid?

6

Kuidas on su vanemad seni aidanud sul murdeea muutustega toime tulla?

Mida sa soovid, et su vanemad veel teksid?

„Murdees toimuv tekitas minus kohmetust, ja asi oleks olnud märksa hullem, kui mu vanemad poleks mind toetanud. Ema ütles, et tahab mulle toeks olla ja et võin alati temalt abi paluda.” (Karina)



„Tahan öelda neile, kes on just murdeikka jõudnud, et see võib praegu tunduda väga suur asi. Tegelikult on murdeiga kogu elueaga vörreldes väga lühike. See teeb sinust selle täiskasvunu, kes sust saama peab.” (David)



7

Millist nõu annaksid sa kellelegi, kes on murdeikka jõudmas?



Küsi oma vanematelt

Uskumatu küll, aga kord kogesid ka su vanemad neidsamu muutusi, mida sina koged praegu.

Millised kaks küsimust sa tahaksid oma vanematele esitada seoses sellega,

kuidas nad murdeea muutustega toime tulid?

Pane need küsimused siia kirja. Lõika kast välja. Näita seda oma vanematele.

1

2

