

Як справлятися з труднощами періоду статевого дозрівання

Радощі і прикрощі періоду статевого дозрівання можуть нагадувати їзду на американських гірках, але не завжди веселу. Потрібна допомога? Прочитай наведені нижче висловлювання і дай відповіді на поставлені після них запитання.

1

Чи початок періоду статевого дозрівання і переходу до зрілості викликав у тебе

ЗАХОПЛЕННЯ, ЖАХ чи І ТЕ, І ІНШЕ?

Що було для тебе особливим потрясінням на початку періоду статевого дозрівання?

«Для дівчат період статевого дозрівання не є радісним... Він спантеличує, і майже все, що з ним пов'язане, здається поганим!» (Оксана).

2

Чи з початком періоду статевого дозрівання в тебе траплялись раптові зміни настрою? Якщо так, то на що вони були схожі?


Що ти можеш робити, аби контролювати свої емоції?

«Я зрадів лише на мить, а потім засумував. Не знаю, чи це нормально для хлопців, але так відбувалося зі мною» (Браєн).

3

Як статеве дозрівання вплинуло на твоє ставлення до свого тіла?


Яким, на твою думку, має бути врівноважений погляд на власне тіло?



«Коли я почала підростати, то навмисно сутулилася і носила великі кофти. Хоча я й знала, чому моє тіло змінюється, але мені було дуже ніяково і тривожно. Я почувалась не в своїй тарілці» (Дженіс).

4

Як статеве дозрівання вплинуло на твоє ставлення до осіб протилежної статі?



«Я перестала вважати, що всі хлопці нудні. Тепер я побачила, що дехто з них досить привабливий, а думка про те, щоб закохатися, вже не здавалась такою поганою. В розмовах популярною стала тема "хто кого любить"» (Алексіс).

Біблія каже: «Утікайте від статевої розпусти» (1 Коринфян 6:18). Чому ця заповідь є мудрою, і як ти можеш зміцнити свою рішучість дотримуватися її?

5

Чому попри ніяковість тобі варто широко розповісти своїм батькам (або іншому дорослому, якому довіряєш) про труднощі, пов'язані з періодом статевого дозрівання? (**Прочитай Прислів'я 17:17**).

«Я приховував свої почуття. Мені слід було більш довірливо розмовляти зі своїми батьками. Тоді, можливо, я отримав би більше радості від юності» (Джеремі).


Кому з дорослих тобі було б не соромно розповісти про свої почуття?

6

Як твої батьки допомагають тобі справлятися з труднощами, пов'язаними з періодом статевого дозрівання?

Що ще, на твою думку, батьки могли б зробити для тебе?

«Період статевого дозрівання був для мене нелегким. А могло бути і гірше, якби батьки не допомагали мені. Мама сказала, що вона завжди поруч і що я можу в будь-який момент просити її про допомогу» (Каріна).



«Хочу сказати тим, у кого якраз починається період статевого дозрівання, що зараз він може здаватись дуже важким. Але він короткий у порівнянні з усім вашим життям. Саме тепер кожен з вас перетворюється на того дорослого, яким хоче стати» (Давид).

7

Що б ти порадив підлітку, в якого тільки-но починається період статевого дозрівання?



Запитай своїх батьків

Віриш ти чи ні, але твої батьки колись зазнали усіх тих змін, з якими ти сьогодні стикаєшся. Які два запитання ти хотів би поставити батькам, щоб дізнатись, як долати труднощі, пов'язані з періодом статевого дозрівання? Запиши ці питання, виріж рамку і покажи її своїм батькам.

1

2

