



Ungdomar frågar svar som fungerar

BAND 1

De olika delarna av boken har rubrikerna

DU OCH DIN FAMILJ

DU SJÄLV

SKOLLIVET

**SEX, MORAL
OCH KÄRLEK**

**SJÄLVDESTRUKTIVT
BETEENDE**

DIN FRITID

DIN TILLBEDJAN

TILLÄGG TILL FÖRÄLDRAR

Vuxna under utbildning!

Hur kan du lära dig det du behöver för att kunna bli en ansvarsfull vuxen? Boken *Ungdomar frågar – svar som fungerar*, band 1, kan hjälpa dig. Råden i boken bygger på de praktiska principerna i Guds ord, Bibeln. Bibeln har hjälpt miljontals människor att klara av utmaningarna i livet. Ta reda på hur den kan hjälpa dig också!



"Tankeförmågan [skall] hålla vakt över dig och urskillningen skydda dig."

(Ordspråksboken 2:11)

Till våra kära ungdomar!

Er himmelske far, Jehova Gud, älskar er så mycket. Han vill att ni ska vara lyckliga och må bra. ”Men går det verkligen?” undrar du kanske. Det är en bra fråga. Alla har vi problem av olika slag, och det känns som att det varje dag händer saker som gör det svårt att känna sig glad. Men som tur är vill vår kärleksfulle far, Jehova, hjälpa oss. Hans ord ger oss den hjälp vi behöver för att kunna ta oss fram på livets stormiga hav. Trots att Bibeln är en gammal bok fungerar råden lika bra nu som när de skrevs ner. (Psalm 119:98, 99; 2 Timoteus 3:16, 17)

Vi har skrivit den här boken för att vi älskar er. Vi vill att ni ska vara glada och lyckliga och få ut så mycket positivt av livet som möjligt. Därför skulle vi önska att ni inte bara läser boken från pärm till pärm utan också tar fram den varje gång ni får problem. Ett av syftena med boken är att hjälpa er och era föräldrar att kommunicera mer med varandra. Vi hoppas att ni läser och studerar delar av den tillsammans. Ta vara på era föräldrars kunskap och erfarenhet!

Vi önskar er lycka till!

Jehovas vittnens styrande krets

förebilder index

Jakob 48



Job 97



Mose 149



Rut 215



Timoteus 287



◆ **Skulle du vilja berätta om hur den här boken har varit till nytta för dig? Skriv till utgivarna genom att använda någon av adresserna på föregående sida.**

Ungdomar frågar svar som fungerar

BAND 1

den här boken tillhör

© 1989, 2011

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1

Alla rättigheter förbehållna

© 1989, 2011

WACHTTUM BIBEL- UND TRAKTAT-GESELLSCHAFT

DER ZEUGEN JEHOVAS, E. V., SELTERS/TAUNUS

Ungdomar frågar – svar som fungerar, band 1

Alle Rechte vorbehalten

Utgivare

Jehovas vittnen, Arboga

2012 års tryckning

Den här publikationen får inte säljas. Den ges ut som en del av ett världsvitt bibliskt undervisningsarbete som understöds genom frivilliga bidrag (plusgiro 17 07-9).

Om inget annat anges är bibelcitaten hämtade från *Nya världens översättning av Den heliga skrift – studieutgåva med fotnoter och parallellhänvisningar*.

En del personnamn i boken är utbytta. Vissa citat som tidigare har publicerats i *Vakna!* är nyöversatta i den här boken.

Bildkällor: Sidan 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; sidan 244:

muncancer: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; blodkärl: © Index Stock/Photolibrary;

lunga: © Arthur Glauberman/Photo Researchers, Inc.; sidan 245: MR-bild av hjärna:

© Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; njure: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1

Swedish (yp1-Z)

Made in Germany

Tryckt i Tyskland

Druck und Verlag: Wachturm-Gesellschaft, Selters/Taunus

Svar som fungerar!

Hur ska jag kunna prata med mina föräldrar?
Hur kan jag få vänner? Vad är det för fel med kompissex?
Varför känner jag mig så ledsen?

Om du har funderat över sådana frågor ska du inte känna dig ensam. Du kanske också har bett andra om råd och hjälp men fått helt olika svar. För att ge de unga vägledning som går att lita på inleddes en ny artikelserie i *Vakna!* i januari 1982 (på svenska i maj 1982) med rubriken "Ungdomar frågar". Det har gått många år sedan dess, men serien är fortfarande mycket uppskattad. Bakom varje artikel ligger mycket forskning. De som har utarbetat artiklarna har intervjuat hundratals ungdomar över hela världen för att få reda på vad unga tycker och tänker. Men det viktigaste är att innehållet är grundat på Guds ord, Bibeln.

Boken som du nu håller i gavs ut första gången 1989. Men kapitlen har gjorts om helt och hållet för att passa de förhållanden som är i dag. Mer än 30 kapitel grundar sig på artiklar i serien "Ungdomar frågar" som har publicerats mellan 2004 och 2011.

Ungdomar frågar – svar som fungerar, band 1, ger dig tips och förslag som kan hjälpa dig att bli en ansvarsfull vuxen. Vi hoppas att du ska ha nytta av innehållet och bli en av alla de miljoner unga och gamla som "genom användning har fått sin uppfattningsförmåga övad till att skilja mellan rätt och orätt". (Hebréerna 5:14)

Utgivarna

den här boken innehåller ...



bibelställen som lyfter fram huvudtankar



TIPS

praktiska förslag som hjälper dig att lyckas

VISSTE DU ...



fakta som får dig att tänka efter

handlingsplan!

 rutor där du kan skriva ner hur du tänker tillämpa råden och förslagen

VAD ANSER DU?

- frågor som hjälper dig att tänka igenom det du har läst

ytterligare inslag ...

egna anteckningar 

i slutet av varje del finns en sida för personliga anteckningar där du kan skriva ner dina egna tankar

FÖREBILD

läs om personer i Bibeln som är värda att efterlikna

innehåll

1 DU OCH DIN FAMILJ

- 1 Hur ska jag kunna prata med mina föräldrar? **7**
- 2 Varför bråkar vi hela tiden? **14**
- 3 Vad kan jag göra för att få större frihet? **21**
- 4 Varför flyttade mamma och pappa ifrån varandra? **28**
- 5 Vad kan jag göra om mamma eller pappa gifter om sig? **34**
- 6 Hur kan jag komma överens med mina syskon? **40**
- 7 Är jag redo att flytta hemifrån? **49**

2 DU SJÄLV

- 8 Hur kan jag få bra vänner? **57**
- 9 Hur kan jag stå emot frestelser? **64**
- 10 Varför ska jag bry mig om min hälsa? **71**
- 11 Vad kan jag ha på mig? **77**
- 12 Hur kan jag få bättre självkänsla? **85**
- 13 Hur kan jag sluta vara så ledsen? **91**
- 14 Varför inte bara göra slut på alltsammans? **98**
- 15 Är det fel att vilja vara i fred ibland? **105**
- 16 Är det normalt att sörja som jag gör? **111**

3 SKOLLIVET

- 17 Varför är det så jobbigt att prata om sin tro i skolan? **121**
- 18 Hur kan jag klara av stressen i skolan? **128**
- 19 Ska jag hoppa av skolan? **134**
- 20 Hur kan jag komma bättre överens med min lärare? **142**
- 21 Hur kan jag planera min tid? **150**
- 22 Jag slits mellan två kulturer – vad ska jag göra? **156**

4 SEX, MORAL OCH KÄRLEK

- 23 Hur kan jag förklara Bibelns syn på homosexualitet? **165**
- 24 Får vi det bättre ihop om vi har sex? **172**
- 25 Hur kan jag bli fri från vanan att onanera? **178**
- 26 Hur ska man se på tillfälligt sex? **183**
- 27 Varför gillar inte killar mig? **188**
- 28 Varför gillar inte tjejer mig? **195**
- 29 Hur vet jag om det är äkta kärlek? **203**
- 30 Är vi *verkligen* redo att gifta oss? **212**
- 31 Hur kan jag gå vidare när han har gjort slut? **221**
- 32 Hur kan jag skydda mig mot sexuella övergrepp? **228**

5 SJÄLVDESTRUKTIVT BETEENDE

- 33 Vad behöver jag veta om rökning? **237**
- 34 Vad är det för fel med att dricka sig full? **246**
- 35 Hur kan jag bli fri från droger? **252**

6 DIN FRITID

- 36 Har jag blivit teknikberoende? **259**
- 37 Varför får jag aldrig göra något kul för mina föräldrar? **265**

7 DIN TILLBEDJAN

- 38 Vad kan jag göra för att livet som kristen ska kännas roligare? **273**
- 39 Hur kan jag nå mina mål? **282**

Tillägg: Föräldrar frågor 289

1 DU OCH DIN FAMILJ

- 7 Kommuniserande
- 14 Gräl
- 21 Frihet
- 28 Skilsmässa
- 34 Styvfamilj
- 40 Syskon
- 49 Flytta hemifrån





Hur ska jag kunna prata med mina föräldrar?

"Jag försökte berätta för mina föräldrar hur jag kände det, men jag hörde hur fel det lät – och de avbröt mig bara. Jag hade verkligen laddat för det, och så blev det helt fel!" – Rosa.

NÄR du var yngre sprang du säkert raka vägen till mamma och pappa när du behövde hjälp. Du pratade om allt du hade varit med om, både stort och smått. Du berättade vad du tyckte och tänkte och hur du kände dig, och du litade på det de sade.

Men nu kanske det känns som om föräldrarna inte förstår dig längre. "En kväll när vi satt och åt började jag gråta och berättade hur dåligt jag mätte", säger Emma.

”De lyssnade, men de verkade inte fatta.” Vad hände?
”Jag gick till mitt rum och fortsatte gråta.”

Ibland kanske det känns precis tvärtom, att du *inte* vill prata med dina föräldrar. ”Vi pratar om mycket”, säger Christopher, ”men jag tycker inte de behöver få veta precis *allt* jag tänker.”

Är det fel att behålla en del tankar för sig själv? Nej, det behöver det inte vara, bara man inte lurar sina föräldrar. (Ordspråksboken 3:32) Men oavsett om det är dina föräldrar som inte verkar förstå dig eller om det är du som håller igen, kan du vara säker på en sak: Du behöver prata med dina föräldrar – och de behöver höra vad du har att säga.

Fortsätt prata!

Att kommunicera med sina föräldrar är ungefär som att köra bil. Kommer man till en vägspärr eller ett hinder ger man inte bara upp, man försöker hitta en annan väg. Vi ska se två exempel på hur man kan göra.

HINDER 1 Du behöver prata, men dina föräldrar verkar inte lyssna. ”Jag tycker det är svårt att prata med pappa”, säger Lea. ”Ibland när jag berättar något för honom säger han plötsligt: ’Förlåt, men är det mig du pratar med?’”

FRÅGA: Vad ska Lea göra om hon verkligen behöver prata om ett visst problem? Hon har minst tre alternativ.

Precis som det går att komma vidare trots ett hinder kan du hitta ett sätt att komma vidare och prata med dina föräldrar!





Skrika åt sin pappa. Hon skriker: "Men hallå! Det här är viktigt! Lyssna på mig!"

Alternativ

A



Sluta prata med honom. Hon ger upp och struntar i att berätta om sitt problem.

Alternativ

B



Hitta ett bättre tillfälle eller ett bättre sätt. Hon pratar med pappa längre fram eller skriver ett brev till honom och berättar om sitt problem.

Alternativ

C

Vilket alternativ tycker du att Lea ska välja? 

Vi ska se vad de olika alternativen kan leda till.

Leas pappa tänker på annat och märker inte hur frustrerad hon är. Så om Lea väljer **alternativ A** och börjar skrika kanske han bara undrar vad hon håller på med. Då kommer han knappast att lyssna på henne, och hon har inte visat respekt för honom. (Efesierna 6:2) Det här alternativet är alltså inte så lyckat.

Alternativ B kanske är det lättaste sättet, men inte det bästa. Varför det? Därför att "planer går om intet där det inte förekommer förtroliga samtal". (Ordspråksboken 15:22) Om Lea ska kunna lösa

TIPS



Om du tycker det är jobbigt att sätta dig ner med dina föräldrar och prata om ett problem, kan du passa på att prata med dem när ni är ute och går, åker bil eller går på stan tillsammans.

” **Det är inte alltid så enkelt att prata med sina föräldrar, men när man väl öppnar sig känner man sig otroligt lättad.** ” – Devenye

sina problem behöver hon prata med sin pappa. Och om han ska kunna hjälpa henne måste han veta vad som händer i hennes liv. Och det går ju inte om hon slutar prata med honom.

Men om Lea väljer **alternativ C** kan hon komma runt hindret. Hon försöker helt enkelt prata om saken senare.

Och om hon skriver ett brev till sin pappa kan det kännas bättre på en gång. I ett brev har hon kanske också lättare att formulera exakt vad hon menar. När hennes pappa läser brevet får han veta vad hon försökte säga till honom, och då kanske han förstår hennes problem bättre. C är alltså ett bra alternativ *både* för Lea och hennes pappa.

Vilka andra alternativ har Lea att välja mellan? Försök komma på något mer, och skriv ner det här. Skriv sedan vad du tror att det alternativet skulle leda till.



HINDER 2 Dina föräldrar vill prata, men det vill inte du. ”Det värsta som finns är när man bombarderas av frågor efter en jobbig dag i skolan”, säger Sara. ”Jag vill helst inte tänka på skolan, men så fort jag kommer innanför dörren frågar de: ’Hur har du haft det i dag? Har det hänt

något särskilt?” Saras föräldrar menar säkert bara väl. Men hon säger: ”Det är svårt att prata om skolan när man är trött och på dåligt humör.”

FRÅGA: Vad kan Sara göra i den här situationen?

Precis som i förra exemplet finns det minst tre alternativ.



Vägra prata. Hon säger:
”Låt mig få vara i fred! Jag känner inte för att prata nu.”

Alternativ

A



Ställa upp och prata. Hon svarar motvilligt på frågorna, fastän hon inte är på humör.

Alternativ

B



Skjuta upp allt prat om skolan men prata om något annat i stället. Hon föreslår att de pratar om skolan en annan gång när hon är mer inställd på det. Sedan frågar hon uppriktigt: ”Hur har ni haft det i dag?”

Alternativ

C

Vilket alternativ tycker du att Sara ska välja? 

Vad kan de här olika alternativen leda till?

Om Sara väljer **alternativ A** kommer hon att fortsätta må dåligt. Dessutom får hon säkert dåligt samvete för att hon har blivit arg på sina föräldrar. (Ordspråksboken 29:11)

Inte heller föräldrarna kommer att tycka om hennes utbrott – eller tystnaden efteråt. De kan tro att hon döljer något. Då anstränger de sig troligen ännu mer för att få henne att öppna sig, och hon blir bara mer irriterad. Det här alternativet är alltså inte bra för någon av dem.

Alternativ B är helt klart bättre än alternativ A. Sara och hennes föräldrar pratar ju åtminstone med varandra. Men eftersom Sara egentligen inte känner för det får varken hon eller föräldrarna det de egentligen vill ha – ett avslappnat, öppet samtal.

Med **alternativ C** kommer Sara att må bättre eftersom hon har lyckats skjuta upp allt prat om skolan. Föräldrarna blir också glada eftersom hon anstränger sig för att prata med dem. Det här alternativet har troligen störst chans att lyckas eftersom båda sidor tillämpar principen i Filipperna 2:4: "Tänk inte bara på ert eget bästa utan också på andras." (Bibel 2000)

handlingsplan!

Nästa gång jag känner för att sluta prata med mina föräldrar ska jag



Om mina föräldrar inte ger sig utan absolut vill prata om något som jag inte vill prata om, ska jag säga

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:




"Av uppriktigt hjärta talar jag ..., mina läppar ger klara besked." (Job 33:3, Bibel 2000)



Sänd inte ut dolda budskap

Kom ihåg att dina föräldrar ibland kan uppfatta det du säger på ett annat sätt än du tror. De kanske till exempel säger att du inte ser ut att må bra och undrar vad det beror på. Du svarar då: "Jag känner inte för att prata om det." Men dina föräldrar hör: "Jag litar inte på er så mycket att jag tänker berätta det. Jag pratar med mina kompisar om problemet, men inte med er." Pröva att fylla i dina svar på raderna här nedan. Tänk dig att du har ett problem och dina föräldrar frågar om de kan hjälpa dig.

Du säger: "Det är ingen fara. Jag klarar av det här själv."

Dina föräldrar kanske hör: 

Ett bättre svar kanske skulle vara:

.....

Vad är slutsatsen? Var noga med vad du säger, och säg det på ett respektfullt sätt. (Kolosserna 4:6) Se dina föräldrar som dina vänner, inte dina fiender. Och det är bara att erkänna – du behöver all hjälp du kan få för att klara av de utmaningar och problem som du ställs inför.

I NÄSTA KAPITEL *Hur är det då om problemet inte är att du aldrig pratar med dina föräldrar utan att ni alltid bråkar?*

VAD ANSER DU?

- **Varför är det viktigt att välja rätt tid när man ska prata? (Ordspråksboken 25:11)**
- **Varför är det värt ansträngningen att prata med sina föräldrar? (Job 12:12)**

Varför bråkar vi hela tiden?



I det scenario som beskrivs högst upp på nästa sida bidrar Ida till ett gräl på tre olika sätt. Kan du se hur? Skriv ner vad du tror och jämför sedan med svarsrutan på sidan 20.



.....

.....

.....

❖ **Det är onsdag kväll. Sjuttonåriga Ida har gjort det hon ska hemma och ser fram emot att äntligen få slappa lite. Hon sätter på tv:n och slänger sig ner i sin favoritfåtölj.**

Naturligtvis dyker mamma upp i dörröppningen just då. Hon ser inte glad ut. "Ida! Varför sitter du och hänger framför tv:n? Du skulle ju hjälpa din syster med läxorna. Du gör ju aldrig det man ber dig om!"

"Då var det dags igen", muttrar Ida, tillräckligt högt för att det ska höras.

Mamma lutar sig fram mot henne. "Vill du upprepa det där?"

"Nej, det var inget", suckar Ida och himlar med ögonen.

Nu blir mamma riktigt arg. "Den där tonen använder du inte mot mig!"

"Men hur låter du när du pratar med mig då?" svarar Ida snabbt.

Slut på lugnet. Ett nytt gräl är i gång.

KÄNNER du igen dig i den här situationen? Bråkar du ofta med dina föräldrar? I så fall, stanna upp en stund och tänk efter. Vad brukar era diskussioner handla om? Sätt en ✓ vid det alternativ som stämmer bäst in på er, eller skriv något vid "Annat".

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Attityd | <input type="checkbox"/> Samarbetet hemma | <input type="checkbox"/> Kläder |
| <input type="checkbox"/> Tider | <input type="checkbox"/> Nöjen | <input type="checkbox"/> Kompisar |
| <input type="checkbox"/> Killar/tjejer | <input type="checkbox"/> Annat | |

Oavsett vad ni grälar om leder det till att både du och dina föräldrar mår dåligt. Du kan ju naturligtvis välja att vara tyst och låtsas hålla med om allt de säger. Men vill Gud att du gör det? Nej. Bibeln säger visserligen att du ska "ära din far och din mor". (Efesierna 6:2, 3) Men den uppmanar dig också att utveckla din tankeförmåga och ditt förnuft.

(Ordspråksboken 1:1–4; Romarna 12:1) När du gör det kommer du att få starka åsikter om vissa saker, och dina föräldrar kommer inte alltid att hålla med dig. Men i familjer där man lever enligt Bibelns principer kan man samtala lugnt med varandra, även när man tycker olika. (Kolosserna 3:13)

Hur kan du då säga vad du tycker utan att det ska behöva bli ett vilt ordkrig? Det är naturligtvis lätt att skylla ifrån sig och säga: "Det är mina *föräldrars* fel. Det är ju *de* som alltid tjarar." Men tänk efter: Kan du ändra på dina föräldrar och andra människor? Nej. Den enda som du egentligen kan förändra är *dig själv*. Och det som är bra är att om du gör din del för att lätta på spänningen kommer dina föräldrar antagligen också att vara lugna och lyssna på vad du har att säga.

Så vi kan väl se på vad du kan göra för att få slut på allt bråk. Prova de här förslagen. Du kanske kommer att förvåna din mamma och pappa – och *dig själv* – med ditt nya, smidiga sätt.

● **Tänk innan du svarar.** Häv inte ur dig det första du kommer att tänka på när du känner dig påhoppad. Din mamma kanske säger: "Varför har du inte diskat? Du gör *aldrig* det man ber dig om!" Helst kanske du skulle vilja säga: "Måste du tjata på mig hela tiden!" Men använd nu din tankeförmåga. Försök förstå vad som ligger *bakom* orden. Man ska oftast inte ta ord som "alltid" och "aldrig" bokstavligt. De kan i stället avslöja en viss känsla. Vad skulle det kunna vara?



VISSTE DU ...

Om du försöker att lösa eller undvika konflikter med dina föräldrar kan livet bli mycket lättare för dig. Bibeln säger faktiskt att den "som visar kärleksfull omtanke handlar väl mot sin egen själ". (Ordspråksboken 11:17)



”Den rättfärdige tänker innan han svarar.”

(Ordspråksboken 15:28, Bibel 2000)



Din mamma kan vara frustrerad. Hon kanske tycker att hon får dra ett för tungt lass hemma. Det kan vara så att hon helt enkelt vill känna att hon har ditt stöd. Om det är så kommer det inte att hjälpa att du säger: ”Måste du tjata på mig hela tiden!” Det kommer bara att göra saken värre. Kan du inte pröva att göra din mamma glad i stället? Du kan till exempel säga: ”Förlåt, mamma. Jag förstår att du är besviken. Jag tar hand om disken med en gång.” En liten varning bara: *Undvik sarkasmer*. Var förstående för då kommer din mamma troligen att mjukna och berätta för dig vad som egentligen bekymrar henne.*

Skriv ner något som *din* mamma eller pappa kan säga som skulle kunna provocera dig om du inte tänkte dig för.



.....

Tänk nu ut ett mjukt svar som visar att du förstår vilken känsla som ligger bakom det de säger.

.....

● **Tala respektfullt.** Michelle har lärt sig av egen erfarenhet att det är viktigt *hur* hon svarar sin mamma. Hon säger: ”Vad diskussionen än handlar om är det alltid min ton som mamma stör sig på.”

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 21 i band 2.

TIPS



Stäng av musiken, lägg undan det du läser och ha ögonkontakt med dina föräldrar när de pratar med dig.

” **Mamma säger ibland förlåt och ger mig en kram, och det känns bra. Då är det lätt att gå vidare. Jag försöker att göra likadant. Allt blir mycket bättre om man kommer över sin stolthet och uppriktigt säger förlåt, men jag måste erkänna att det inte är lätt.** ” – Lauren

Om det är så även för dig måste du lära dig att tala lugnt utan att höja rösten, himla med ögonen eller på annat sätt visa med ditt kroppsspråk att du är irriterad. (Ordspråksboken 30:17) Om du känner att du håller på att förlora kontrollen över dig själv, be då en tyst, kort bön till Gud. (Nehemja 2:4) Målet med bönen bör inte vara att Gud ska få dina föräldrar att sluta tjata, utan att du ska få hjälp att inte tappa humöret och förvärra situationen. (Jakob 1:26)

Skriv ner vad *du* lätt säger och gör när du pratar med dina föräldrar men som du borde undvika.

Det du säger:

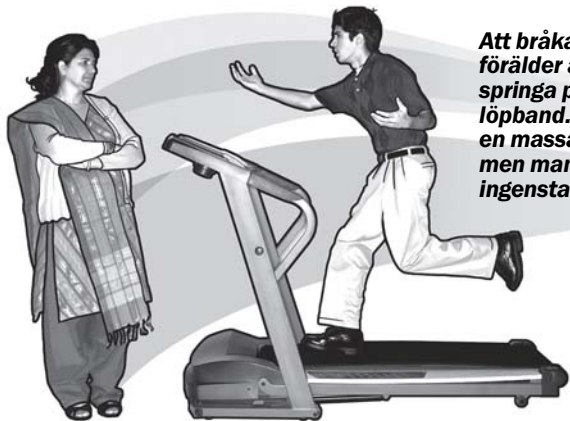


.....
.....

Ditt kroppsspråk och ansiktsuttryck:

.....
.....

● **Lyssna.** Bibeln säger: ”Talar du för mycket kommer du att säga fel saker.” (Ordspråksboken 10:19, *Contemporary English Version*) Så ge dina föräldrar en ärlig chans att säga sin mening, och lyssna uppmärksamt på dem. Avbryt inte för att försvara dig. Lyssna bara. När de har pratat färdigt har du gott om tid att ställa frågor eller förklara din syn på saken. Om du däremot sätter dig på tvären och avbryter dem kommer du bara att förstöra för dig själv. Även om det



Att bråka med en förälder är som att springa på ett löpband. Det tar en massa energi men man kommer ingenstans.

finns en massa saker du skulle vilja säga, är det här troligen ”en tid att tiga”. (Predikaren 3:7)

● **Be om ursäkt.** Det är aldrig fel att be om ursäkt för det som man har gjort och som har bidragit till grälet. (Romarna 14:19) Du kan i alla fall säga att du tycker det är tråkigt att ni över huvud taget är osams. Om du tycker det är svårt att säga det rakt ut kanske du kan skriva ner vad du

handlingsplan!

Det förslag i det här kapitlet som jag behöver arbeta mest på är



Jag har bestämt mig för att börja använda det här förslaget den (skriv ett datum)

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

SVAR 1. Sarkasm ("Då var det dags igen") gör hennes mamma ännu argare. **2.** Hennes ansiktsuttryck (himmelst med ögonen) gjorde bara det hela värre. **3.** Ett uppkäftigt svar ("Men hur låter du när du pratar med mig då?") gör ofta att grälet kommer i gång på allvar.

känner. Gör sedan en extra ansträngning för att visa dina föräldrar att du vill ändra på din attityd, ifall det var den som bidrog till problemet. (Matteus 5:41) Om ni till exempel bråkar därför att du inte har gjort något de bett dig om, kanske du kan överraska dem med att utföra den uppgiften. Den kanske inte är så rolig, men vad är värst – att se till att den blir gjord eller att tvingas ta konsekvenserna när föräldrarna ser att du fortfarande inte har gjort den? (Matteus 21:28–31) Tänk på allt positivt det leder till om du gör din del för att minska spänningen mellan dig och dina föräldrar.

Alla familjer får problem ibland, men många har lärt sig att lösa dem på ett fridfullt sätt. Försök tillämpa råden i det här kapitlet, så kommer du säkert att märka att det går att prata med dina föräldrar *utan* att bråka.

I NÄSTA KAPITEL *Känner du att dina föräldrar borde ge dig större frihet? Vad kan du i så fall göra?*

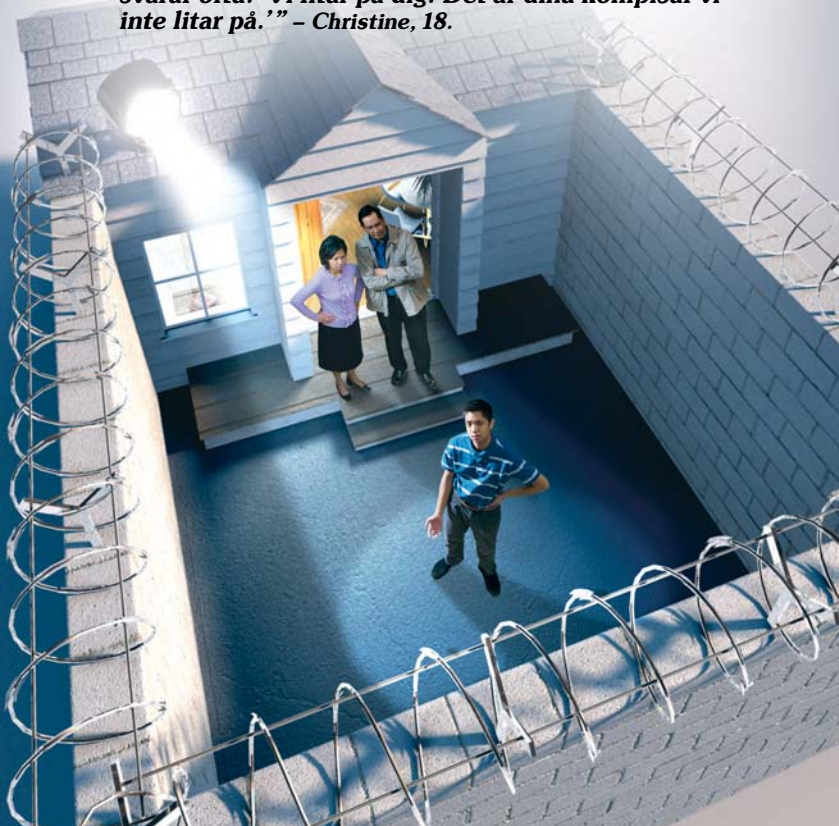
VAD ANSER DU?

- **Varför tycker vissa i din ålder att man alltid ska säga emot?**
- **Varför tycker Jehova Gud att en person som bråkar om allting är "dåraaktig"? (Ordspråksboken 20:3)**
- **Vad kan du vinna på att minska spänningen mellan dig och dina föräldrar?**

Vad kan jag göra för att få större frihet?

"Jag önskar att mina föräldrar kunde låta mig gå ut utan att de jämt ska hålla koll på mig." – Sarah, 18.

"Jag brukar fråga mina föräldrar varför de inte litar på mig när jag vill följa med kompisarna ut. De svarar ofta: 'Vi litar på dig. Det är dina kompisar vi inte litar på.'" – Christine, 18.



VILL du precis som Sarah och Christine få större frihet? För att kunna få det måste du först få dina föräldrars förtroende. Men förtroende är ungefär som pengar. Det är svårt att få, det är lätt att förlora, och det spelar ingen roll hur mycket man får, för det känns *aldrig* som om man får tillräckligt. Julia är 16, och hon säger: "Alltid när jag vill gå ut bombarderar mina föräldrar mig med frågor om vart jag ska gå, vilka jag ska vara med, vad jag ska göra och när jag kommer hem. Jag vet att de är mina föräldrar, men jag blir så irriterad på dem när de gör så!"

Vad kan du göra för att dina föräldrar ska våga lita mer på dig och ge dig större frihet? Innan vi svarar på den frågan ska vi först ta reda på varför förtroende är ett så känsligt ämne för många föräldrar och ungdomar.

På väg att bli vuxen

I Bibeln sägs det att "en man skall lämna sin far och sin mor". (1 Moseboken 2:24) Det här gäller självklart också kvinnor. Antingen man är kille eller tjej förbereds man under tonåren för vuxenlivet – den tid då man är redo att flytta hemifrån och kanske bilda egen familj.*

Men att bli vuxen är inte bara som att gå in genom en dörr vid en viss ålder. Det är mer som att gå uppför en trappa, trappsteg för trappsteg, genom hela tonåren. Du och dina föräldrar har förmodligen olika uppfattningar om hur långt du har kommit på den här trappan. "Jag är 20 år, och

det här är fortfarande något vi diskuterar", säger Maria, som tycker att hennes föräldrar inte litar på att hon väljer rätt vänner. "Mina föräldrar tror inte



VISTE DU ...

Obegränsad frihet är inte ett tecken på att föräldrarna älskar sina barn. Det visar bara att de inte bryr sig om dem.

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 7 i den här boken.



Att bli en vuxen som andra kan lita på är som att gå upp för en trappa, trappsteg för trappsteg, genom hela tonåren.

att jag skulle klara av att gå i väg om det hände något som inte är så bra. Jag har försökt förklara för dem att jag redan har gjort det flera gånger, men det lyssnar de inte på.”

Av det Maria säger förstår vi att frågan om förtroende är något som kan skapa spänningar mellan ungdomar och föräldrar. Är det så i din familj? Vad kan du i så fall göra för att dina föräldrar ska få större förtroende för dig? Och om de inte litar på dig längre för att du har gjort något dumt, hur kan du då reparera den skadan?

Bli mer pålitlig

Aposteln Paulus skrev till några av de första kristna: ”Fortsätt att genom prövning visa vad ni själva är.” (2 Korinthiska 13:5) Det är sant att han inte sade det här särskilt till tonåringar. Men principen gäller ändå. Hur stor frihet du får beror ofta på hur pålitlig du har visat dig vara tidigare. Det

TIPS

Jämför inte de regler dina föräldrar har satt upp för dig med den frihet som dina äldre syskon kanske har. Jämför i stället de regler som du behövde följa när du var yngre med den frihet du nu har.

” När jag pratar med mina föräldrar berättar jag om mina problem och bekymmer. Jag tror att det gör det lättare för dem att lita på mig. ”
- Dianna

är inte så att du måste vara fullkomlig. Alla gör ju misstag. (Predikaren 7:20) Men är det så att du ofta uppför dig på ett sätt som gör att dina föräldrar inte helt kan lita på dig?

Paulus skrev: ”Vi önskar uppföra oss ärligt i allting.” (Hebréerna 13:18) Fråga dig själv: Hur ärlig brukar jag vara när jag berättar för mina föräldrar vart jag ska gå och vad jag ska göra? Här följer några citat av ungdomar som har behövt granska sig själva när det gäller detta. När du har läst deras kommentarer, svara då på de frågor som följer.

Lori: ”Jag mejlade i hemlighet med en kille jag tyckte om. Mina föräldrar kom på mig och sade till mig att sluta. Jag lovade att göra det men gjorde det inte. Det höll på så i ett år. Jag mejlade med killen, mina föräldrar kom på det, jag bad om ursäkt och lovade att sluta men fortsatte ändå. Det gick så långt att mina föräldrar inte kunde lita på mig över huvud taget!”

Vad tror du? Varför litade Loris föräldrar inte på henne längre? 

.....

Vad hade du gjort om du hade varit en av Loris föräldrar, och varför hade du gjort så?

.....

Hur kunde Lori ha handlat mer ansvarsfullt redan första gången föräldrarna pratade med henne om problemet?

.....




”Missbruka inte er frihet till att göra det onda.”

(1 Petrus 2:16, Bibel 2000)



Beverly: ”Mina föräldrar litade inte på mig när det gällde killar, och nu förstår jag varför. Jag flörtade med några killar som var två år äldre än jag. Jag pratade också länge med dem i telefon, och när vi träffades ihop med andra pratade jag nästan bara med dem. Mina föräldrar tog ifrån mig telefonen i en månad, och de lät mig inte gå till ställen där de här killarna skulle vara.”

Vad hade du gjort om du hade varit en av Beverlys föräldrar, och varför hade du gjort så? 

.....

Tycker du att de begränsningar som Beverlys föräldrar införde var för hårda? I så fall, varför?

.....

Vad kunde Beverly ha gjort för att få tillbaka föräldrarnas förtroende?

.....

Bygg upp förtroendet igen

Du kanske har gjort någonting som gör att dina föräldrar inte riktigt litar på dig längre, precis som Lori och Beverly. Men även om det skulle vara så, kan du vara säker på att du kan förändra situationen. Men hur ska du bära dig åt?

Dina föräldrar kommer säkert att lita mer på dig och ge dig större frihet ju mer ansvarsfull du blir. Det här förstod Annette så småningom. Hon säger: ”När man är yngre förstår man inte riktigt hur viktigt det är att andra kan lita på en. Nu känner jag större ansvar och vet att jag måste

uppföra mig på ett sätt som gör att mina föräldrar alltid kan lita på mig." Vad kan du lära dig av det här? I stället för att klaga över att dina föräldrar inte litar på dig är det bättre att du försöker uppföra dig på ett sätt som visar att du går att lita på. I så fall kommer du troligen att få större frihet.

Kan man till exempel lita på dig när det gäller det som finns på den här listan? Sätt en ✓ vid det som du behöver arbeta på.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Komma hem i tid | <input type="checkbox"/> Hålla det jag lovar |
| <input type="checkbox"/> Hålla tider | <input type="checkbox"/> Använda mina pengar ansvarsfullt |
| <input type="checkbox"/> Göra färdigt mina uppgifter | <input type="checkbox"/> Gå upp ur sängen utan att protestera |
| <input type="checkbox"/> Hålla ordning på rummet | <input type="checkbox"/> Tala sanning |
| <input type="checkbox"/> Använda telefonen eller datorn förståndigt | <input type="checkbox"/> Erkänna misstag och be om ursäkt |
| <input type="checkbox"/> Annat | |

Varför inte bestämma dig för att verkligen visa att det går att lita på dig när det gäller det som du markerade? Följ Bibelns råd: "Ni skall lägga bort den gamla personligheten,

handlingsplan!

Jag ska bli mer pålitlig på de här områdena:



.....
.....

Om jag förlorar mina föräldrars förtroende ska jag

.....
.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....
.....

som svarar mot ert tidigare uppförande.” (Efesierna 4:22) ”Låt ert ja betyda ja.” (Jakob 5:12) ”Tala sanning var och en av er med sin nästa.” (Efesierna 4:25) ”Var lydiga mot era föräldrar i allt.” (Kolosserna 3:20) Med tiden kommer andra att se att du gjort framsteg, även dina föräldrar. (1 Timoteus 4:15)

Men vad ska du göra om du tycker att dina föräldrar inte ger dig den frihet du förtjänar, trots att du verkligen anstränger dig? Varför inte prata med dem om det? Klaga inte och säg att *de måste* lita mer på dig. Fråga dem i stället respektfullt vad *du* behöver göra för att de ska lita på dig. Förklara tydligt vad du har satt upp för mål när det gäller detta.

Förvänta dig inte att dina föräldrar ska ändra sig på en gång. De vill nog vara helt säkra på att du håller vad du lovat. Visa under tiden att det går att lita på dig. Med tiden ger de dig säkert större förtroende och frihet. Så var det för Beverly, som nämndes tidigare. ”Det är mycket svårare att få någons förtroende än att förlora det”, säger hon och tillägger: ”Nu litar de på mig mer och mer, och det känns bra!”

I NÄSTA KAPITEL *Har dina föräldrar skilt sig? Vad kan du göra för att vara lugn och balanserad när allt omkring dig tycks vara ett enda kaos?*

VAD ANSER DU?

- Vad kan göra att dina föräldrar inte ger dig större frihet, även om du verkligen försöker visa att de kan lita på dig?
- Vilket samband finns det mellan din förmåga att prata med dina föräldrar och deras villighet att ge dig större frihet?



4

Varför flyttade mamma och pappa ifrån varandra?

"Jag var hemma med mamma den dag då pappa lämnade oss. Jag var bara sex år, så jag förstod inte vad som hände. Jag satt på golvet och tittade på tv, och jag hörde hur mamma snyftade och bad pappa stanna. Han kom nerför trappan med en resväska i handen, satte sig på knä, gav mig en puss och sade: 'Pappa kommer alltid att älska dig.' Sedan gick han i väg. Det dröjde länge innan jag träffade pappa igen. Sedan det här hände har jag varit rädd att mamma också ska ge sig i väg." – Elaine, 19.

OM ENS föräldrar skiljer sig kan det kännas som om hela världen ska gå under, som en katastrof som kommer att göra att man blir olycklig resten av livet. En skilsmässa gör ofta att man översköljs av känslor som skam, ilska, ångest, rädsla för att bli övergiven, skuld, nedstämdhet och djup saknad – ja, till och med en önskan att vilja hämnas.

Om dina föräldrar nyligen har flyttat ifrån varandra kanske du upplever sådana här känslor. Och det är inte så konstigt, för vår Skapare vill att barn ska växa upp tillsammans med båda sina föräldrar och uppfostras av dem. (Efesierna 6:1–3) Men nu kan du inte vara tillsammans med både mamma och pappa varje dag, utan en av dem, som du kanske älskar väldigt mycket, finns inte där. ”Jag såg verkligen upp till pappa och ville vara med honom”, säger Daniel, vars föräldrar skilde sig när han var sju. ”Men mamma fick vårdnaden om oss.”

Varför föräldrar går ifrån varandra

Barnen blir ofta förvånade när föräldrarna flyttar ifrån varandra, och det beror på att föräldrarna inte har berättat om sina problem. ”Jag blev helt chockad”, säger Rachel, som var 15 när hennes föräldrar skilde sig. ”Jag trodde hela tiden att de älskade varandra.” Och även om de har grälat ibland, kan det komma som en chock när de faktiskt flyttar isär.

I många fall beror skilsmässan på att den ena föräldern har haft otillåtet sex med någon. När något sådant har hänt tillåter Gud att den oskyldiga föräldern tar ut skilsmässa och gifter om sig om han eller hon vill. (Matteus 19:9) I andra fall har ”vrede och ... skrikande och skymfande” lett till våld och gjort att den ena föräldern fruktar för sin egen och barnens säkerhet. (Efesierna 4:31)

Naturligtvis är det så att en del par skiljer sig av skäl som inte är lika allvarliga. I stället för att försöka lösa sina problem är det en del som själviskt tar ut skilsmässa för att de menar att de är ”olyckliga” eller ”inte älskar varandra längre”. Det

här tycker inte Gud om. Han "hatar skilsmässa" av det här slaget. (Malaki 2:16) Jesus visade att en del familjer också skulle splittras när den ena föräldern blev kristen. (Matteus 10:34–36)

I vilket fall som helst har dina föräldrar inte slutat älska dig bara för att de har valt att inte berätta något för dig eller att ge dig luddiga svar på dina frågor. De kanske är så uppslukade av sina sårade känslor att de helt enkelt har svårt att tala om skilsmässan. (Ordspråksboken 24:10) Det kan också vara så att de tycker att det är jobbigt och pinsamt att erkänna sina misstag.

Vad du kan göra

Försök komma på vad du är rädd för. Eftersom skilsmässan kan ha vänt upp och ner på hela ditt liv kanske du oroar dig över sådant som du förut tog för givet. Trots det kanske du kan hantera de här känslorna om du först försöker komma på vad det är du är rädd för. Sätt en ✓ vid det som du är mest rädd för, eller skriv ner ett annat alternativ vid "Annat".

-  Att min andra förälder också ska överge mig.
- Att familjen kommer att få ont om pengar.
- Att skilsmässan på något sätt är mitt fel.
- Att mitt eget äktenskap ska misslyckas om jag gifter mig.
- Annat

Prata om det som oroar dig. Kung Salomo sade att det finns "en tid att tala". (Predikaren 3:7) Så försök att komma på när det skulle passa bäst att prata med dina föräldrar om det som du är rädd för. Berätta för dem hur ledsen eller förvirrad du är. De kanske kan förklara för dig vad som händer och på det sättet minska din oro. Om de inte vill eller kan ge dig det stöd du behöver just nu



VISSTE DU ...

Du behöver inte få problem i äktenskapet bara för att dina föräldrar har haft det.



”Det finns ... en tid att läka.”

(Predikaren 3:1, 3)



kanske du kan anförtro dig åt en vuxen vän. Ta själv kontakt med en sådan vän. Bara det att du har någon som lyssnar på dig kan kännas som en enorm lättnad. (Ordspråksboken 17:17)

Kom framför allt ihåg att din himmelske Fader, han som ”hör bön”, lyssnar på dig. (Psalm 65:2) Berätta för honom hur du känner det innerst inne, för ”han bryr sig om” dig. (1 Petrus 5:7)

Vad du inte bör göra

Var inte arg och bitter.

”Mina föräldrar tänkte bara på sig själva”, säger Daniel, som citerades tidigare. ”De tänkte inte ett dugg på oss och hur vi påverkades av det de gjorde.” Man kan förstå Daniel, och det han säger kan mycket väl vara sant. Men hur skulle du svara på de här frågorna? Skriv ner svaren efter frågorna.

Vilka problem skulle Daniel kunna få om han fortsatte att vara arg och bitter? (Läs Ordspråksboken 29:22.)



.....
Varför skulle det vara bra om Daniel försökte förlåta sina föräldrar, trots att det inte är lätt? (Läs Efesierna 4: 31, 32.)

.....
Hur kan det som står i Romarna 3:23 hjälpa Daniel att ha en realistisk syn på sina föräldrar?

.....

TIPS



Om dina föräldrar har skilt sig har en av dem eller troligen båda två gjort misstag. Försök komma på vilka de misstagen är så att du inte behöver göra om dem om du väljer att gifta dig längre fram. (Ordspråksboken 27:12)

” När mamma hade lämnat oss var jag hemskt ledsen och grät varje dag. Men jag bad ofta, höll mig sysselsatt med att hjälpa andra och var mycket tillsammans med mogna vänner. Jag känner att det var så Jehova Gud hjälpte mig att klara av situationen. ” – Natalie

Var inte självdestruktiv. ”Jag var olycklig och nere efter mina föräldrars skilsmässa”, berättar Dennis. ”Jag började få problem i skolan och blev underkänd ett år. Efter det ... blev jag klassens clown och hamnade ofta i slagsmål.”

Vad tror du? Vad försökte Dennis uppnå genom att bli klassens clown? 

.....
Vad kan det ha berott på att han började hamna i slagsmål?.....

.....
Om du har haft lust att straffa dina föräldrar genom att uppföra dig illa, hur skulle då principen i Galaterna 6:7 kunna

handlingsplan!

Jag kan berätta om sådant jag oroar mig över för (skriv namnet på en vuxen som du kan tänka dig att prata med)




.....
Om jag får lust att uppföra mig illa för att straffa mina föräldrar kan jag behärska mig om jag gör det här:

.....
Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....
.....

Att komma över sina föräldrars skilsmässa är som att återhämta sig efter ett armbrott – det gör ont under tiden men man kommer att bli bra igen.

hjälpa dig att tänka rätt? 

Vad du kan förvänta dig framöver

En vanlig skada, som ett brutet ben, kan ta veckor eller till och med månader innan den är helt läkt. Men känslomässiga skador tar också tid att läka. En del experter säger att det tar ungefär tre år innan de jobbigaste känslorna efter en skilsmässa har lagt sig. Det kan kännas som en lång tid, men kom ihåg att det är mycket som måste komma på plats innan ditt liv kan stabilisera sig igen.

För det första måste rutinerna i hemmet, som avbröts i och med skilsmässan, börja komma i gång igen fast på ett nytt sätt. Det kommer också att ta tid innan dina föräldrar är i känslomässig balans igen. Kanske är det först då som de kan ge dig det stöd du behöver. Men när det efter hand börjar bli ordning och reda i ditt liv kommer du att börja känna dig som förut igen.

I NÄSTA KAPITEL Ska en av dina föräldrar gifta om sig? Är du bekymrad? Hur kan du klara av den nya situationen?

VAD ANSER DU?

- **Varför kan dina föräldrar ha svårt att prata med dig om sin skilsmässa?**
- **Varför är det viktigt att du kommer ihåg att skilsmässan är en konflikt mellan dina föräldrar och inte mellan dina föräldrar och dig?**

5

Vad kan jag göra om mamma eller pappa gifter om sig?




DIN FÖRÄLDER kanske är överlycklig den dagen då han eller hon gifter om sig. Men du är definitivt inte lycklig! Varför inte det? Därför att det här krossar alla förhoppningar om att dina biologiska föräldrar ska flytta ihop igen. Och om det är så att han eller hon gifter om sig strax efter det att din andra förälder har dött kan det kännas extra smärtsamt.

Hur kände du det när din mamma eller pappa gifte om sig? Sätt en ✓ vid de beskrivningar som passar in på dig.

- Jag kände mig . . . glad osäker sviken
 svartsjuk på min styvförälder
 som en svikare för att jag började tycka om min styvförälder

Den sistnämnda reaktionen kan bero på att du känner lojalitet mot den förälder som är frånvarande. Vad orsaken än är kan de här känslorna få dig att ge utlopp åt din smärta på destruktiva sätt.



Du kanske till exempel hela tiden försöker göra livet svårt för din styvförälder. Du kanske till och med försöker få din förälder och din styvförälder att bli osams och splittra dem. Men ett klokt ordspråk säger: "Den som ger sin familj problem kommer bara att ärva vind" – det slutar alltså med att han inte får någonting. (Ordspråksboken 11:29, *New International Version*) Du behöver inte gå i den fällan. Du kan hantera dina känslor på mycket bättre sätt. Vi ska se på några exempel.

Första utmaningen: Lyda en styvförälder

Det är inte lätt att ha en ny förälder som man ska lyda. När han eller hon ber dig göra något kanske du har lust att säga: "Du är inte min riktiga mamma/pappa!" Ett sådant svar kanske gör dig nöjd en liten stund, men egentligen är det bara ett tecken på en omogen inställning.

Att du däremot accepterar att din styvförälder har myndighet över dig är ett sätt att visa att du följer ett råd som vi får i Bibeln: "Bli ... fullvuxna till förståndet." (1 Korinthisarna 14:20) Din styvförälder utför faktiskt en riktig förälders uppgifter och förtjänar därför respekt. (Ordspråksboken 1:8; Efesierna 6:1–4)

När din styvförälder försöker fostra dig beror det oftast på att han eller hon tycker om dig och bryr sig om dig. (Ordspråksboken 13:24) Yvonne, som är 18, säger: "Min styvpappa försöker fostra oss, men det är ju vad en pappa ska göra. Om jag blir arg och sur då, visar jag att jag struntar i att han har tagit hand om oss andligt och materiellt under de här åren. Det skulle vara hemskt otacksamt."

Men visst kan det finnas sådant som du med all rätt skulle kunna klaga över. Visa då att du är "fullvuxen" genom att göra som det står i Kolosserna 3:13: "Fortsätt att ha fördrag

med varandra och att villigt förlåta varandra, om någon har orsak till klagomål mot en annan.”

Skriv ner minst två positiva egenskaper som din styvförälder har.



.....

Skulle det hjälpa dig att visa honom eller henne större respekt om du ofta tänkte på de här egenskaperna? I så fall hur?

.....

Andra utmaningen: Dela med sig och kompromissa

”Min pappa gifte om sig två gånger”, berättar Aron, som är 24. ”Jag hade svårt att känna några djupare känslor för varje ny styvfamilj. I början var de bara som främlingar för mig, men jag blev tillsagd att jag *måste* tycka om dem. Situationen kändes väldigt konstig.”

Du kanske också har en jobbig situation att hantera. Du har kanske förlorat ställningen som det äldsta eller det enda barnet i familjen. Som son kan du ha känt att du har varit ”mannen i huset” under lång tid – en roll som din styvfar nu har tagit över. Eller så kanske du känner det som Yvonne. Hon berättar: ”Min biologiska pappa brydde sig aldrig om mamma, så jag var van att ha henne för mig själv. Men min styvpappa gav henne massor av uppmärksamhet. De umgicks och pratade med varandra, och det kändes som om han tog henne ifrån mig. Men så småningom anpassade jag mig.”

Hur kan du anpassa dig, som Yvonne gjorde? ”Låt er personlighet bli känd för alla människor”, säger Bibeln. (Filipperna 4:5) Det ord i grundtexten som har översatts med ”personlighet” betyder också ”eftergivenhet” och ”foglighet”. Det



VISSTE DU ...

Dina stysyskon kanske också har svårt att anpassa sig till den nya familjesituationen.



**”Slutet på en sak är bättre än dess början.
Den som har en tålmodig ande är bättre
än den som har en högmodig ande.”**

(Predikaren 7:8)



beskrev inställningen hos en person som kunde ge med sig i stället för att kräva att få igenom alla sina lagliga rättigheter. Hur kan du tillämpa det här rådet? 1) Tänk inte för mycket på hur det var förr. (Predikaren 7:10) 2) Försök dela med dig till din styvförälder och dina styvsyskon. (1 Timoteus 6:18) 3) Behandla dem inte som främlingar.

Vilken av punkterna behöver du arbeta mest på? ✎

Tredje utmaningen: Barnen behandlas olika

”Min styvpappa tyckte mycket mer om sina egna barn än om mig och min syster”, säger Tara. ”Han köpte mat som de tyckte om och hyrde de filmer som de ville se. Han gjorde allt för dem.” Sådant här kan vara svårt att stå ut med. Men vad kan hjälpa dig? Försök att förstå varför en styvförälder kanske inte känner på samma sätt för ett styvbarn som för sina egna barn. Det kanske inte beror på blodsbanden till de egna barnen utan på att de har varit med om så mycket tillsammans. Och ärligt talat: Står inte du närmare din riktiga förälder än din styvförälder?

Tänk också på att det är en viktig skillnad mellan att behandla alla lika och att behandla dem rättvist. Alla har olika

TIPS



När man bor tillsammans med nya syskon som är av det motsatta könet finns risken att man börjar känna sexuella känslor för dem. Tillåt dig därför aldrig att tänka sexuella tankar om styvsyskon, och se till att du varken klär dig eller uppför dig på ett utmanande sätt.

” **Mammas andra äktenskap slutade i skilsmässa. Men jag har fortfarande väldigt god kontakt med mina styvsyskon. Att de blev en del av mitt liv är något av det bästa som har hänt mig.** ” – Tara

personligheter och olika behov. Så fixera dig inte vid om din styvförälder behandlar alla lika eller inte, utan försök att se om han eller hon anstränger sig för att ge dig det du behöver.

Vilka behov som du har tillgodoser din styvförälder?



.....
Finns det något som du behöver som du inte får? I så fall vad?

.....

handlingsplan!

Jag ska försöka få större respekt för min styvförälder genom att tänka på de här positiva sakerna som han/hon gör för familjen (skriv ner två positiva saker):



.....
.....

Om mina styvsyskon är kyliga mot mig kan jag tillämpa principen i Romarna 12:21 genom att göra det här:

.....
.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till min förälder eller styvförälder:

.....
.....



Att mixa ihop två familjer är som att blanda vatten och cement – det kräver tid och ansträngning, men resultatet kan bli en stark och tålig slutprodukt.

Om du tycker att några av dina behov inte blir tillgodosedda skulle du kunna prata respektfullt med din styvförälder om det.

Tålamod lönar sig!

Det tar ofta flera år innan alla i en styvfamilj känner så stort förtroende för varandra att de trivs och har lätt att umgås med varandra. Det är först då som olika vanor och värderingar har mixats ihop så att livet fungerar smidigt. Ha därför tålamod! Förvänta dig inte att alla i familjen ska älska varandra på en gång eller att ni ska få en fantastisk sammanhållning över en natt.

Thomas trivdes inte alls när hans mamma hade gift om sig. Hon hade fyra barn, och mannen som hon gifte sig med hade tre. ”Vi slogs, grälade, var osams och kände oss hemskt pressade”, skrev han. Situationen ordnade upp sig till sist. Hur då? ”När vi tillämpade Bibelns principer löste sig våra problem.”

I NÄSTA KAPITEL Alla dina syskon är dina riktiga syskon, men de gör dig galen! Vad ska du göra?

VAD ANSER DU?

- **Vad kan din styvförälder eller dina styvsyskon oroa sig över när de ska bli en del av din familj?**
- **Varför är det viktigt att du har ett långsiktigt perspektiv när du tänker på dina nya familjeförhållanden?**

Hur kan jag komma överens med mina syskon?

Hur skulle du beskriva relationen mellan dig och dina syskon på en skala mellan 1 och 5, där 1 är "kylig" och 5 är "nära"? ✎

EN DEL syskon står väldigt nära varandra. Felicia, 19, säger: "Min 16-åriga syster Irena är en av mina bästa kompisar." Och Carly, 17, säger om sin 20-åriga bror Eric: "Vi trivs superbra ihop. Vi bråkar aldrig."


Men många andra känner igen sig i Laurens och Marlas situation. Lauren säger: "Vi bråkar om allt. Det kan handla om rena småsaker." Och Alice, 12, säger så här om sin 14-åriga bror Dennis: "Jag blir helt galen på honom! Han



klampar in på mitt rum och 'lånar' saker utan att fråga. Han är en riktig barnunge!"

Har du ett syskon som går dig på nerverna? Naturligtvis har dina föräldrar ansvaret för att familjen ska fungera, men förr eller senare behöver du lära dig hur man kommer överens med andra. Och det kan du göra medan du bor hemma.

Tänk tillbaka på några gräl du har haft med ett syskon. Vad bråkar ni mest om? Vad får dig att koka över? Titta på de här punkterna och sätt en ✓ vid det som stämmer bäst.

-  **Prylar.** Mitt syskon "lånar" saker utan att fråga.
- Personlighetsdrag.** Mitt syskon uppför sig själviskt eller okänsligt eller försöker styra mitt liv.
- Privatliv.** Mitt syskon går in på mitt rum utan att knacka eller läser mina mejl och sms utan att fråga.
- Annat**

Om du har ett syskon som alltid irriterar dig – kör med dig eller lägger sig i ditt privatliv – kan det vara lätt att ilskan bara växer och växer. Men ett ordspråk i Bibeln säger:

vad är det verkliga problemet?

Vill du bli bättre på att förstå vad som är den verkliga orsaken till problemen mellan dig och dina syskon? I så fall kan du läsa Jesu liknelse om sonen som reste i väg och slösade bort sitt arv. (Lukas 15:11–32) Fundera på hur den äldre brodern reagerade när hans lillebror kom hem igen. Svara sedan på de här frågorna:

Vad var det för **händelse** som fick den äldre brodern att bli så arg? 

.....
Vad tror du det verkliga problemet var?

.....
Hur försökte pappan lösa problemet?

.....
Vad behövde den äldre brodern göra för att lösa problemet?

.....
Tänk på ett bråk du har haft med ett syskon nyligen. Svara sedan på de här frågorna:

Vilken händelse startade bråket?

.....
Vad tror du att det verkliga problemet kan vara?

.....
Vilka regler skulle ni kunna komma överens om för att lösa problemet så att ni inte behöver bråka mer om det?

”Som ... blod pressas fram ur näsan, så pressas gräl fram ur vrede.” (Ordspråksboken 30:33) Att du går och surar och är arg kommer att sluta med att du får ett utbrott lika säkert som att du får näsblod om någon slår dig hårt på näsan. Då blir problemet bara värre. (Ordspråksboken 26:21) Vad kan du göra för att irritationen inte ska övergå i ett gräl? Det första steget är att identifiera den *verkliga* orsaken till problemet.

Symtom eller orsak?

Problem mellan syskon är som finnar. Det som syns på ytan är en otäck böld, men själva orsaken är en underliggande infektion. På samma sätt är ett syskongräl ofta ett symtom på ett allvarigare problem som döljer sig under ytan.

Man kan försöka bli av med en finne genom att klämma den. Men då behandlar man bara symtomet, och man kanske får ett ärr eller förvärrar infektionen. Det är mycket bättre att ta itu med själva infektionen och förhindra att man får fler finnar. Detsamma gäller när du har problem med dina syskon. Du behöver lära dig att se förbi symtomet och identifiera själva orsaken till problemet. Då kommer du att tillämpa den vise kung Salomos råd: ”En människas insikt bromsar hennes vrede.” (Ordspråksboken 19:11)



Problem mellan syskon är som finnar – man behöver göra något åt orsaken, inte bara symtomet.

Tänk på Alice, som citerades tidigare, och det hon sade om sin bror Dennis: "Han klampar in på mitt rum och 'lånar' saker utan att fråga." Det här är symptomet. Men vad tror du är själva orsaken? Antagligen handlar det om brist på respekt. Alice skulle kunna säga till Dennis att han *aldrig* får komma in på hennes rum eller använda hennes saker. Men då behandlar hon bara symptomet, och troligen skulle det snart bli bråk igen. Om hon i stället kan få Dennis att respektera hennes privatliv och hennes saker skulle deras relation säkert bli mycket bättre.

Lär dig att lösa och undvika konflikter

Men att identifiera det verkliga problemet är naturligtvis bara början. Vad kan du göra för att lösa problemet och undvika framtida gräl? Prova de här sex stegen:

1. Kom överens om några grundregler. Vad kom du fram till att du och ditt syskon bråkar mest om? Se om ni kan komma på några regler som ni båda kan vara överens om och som berör det verkliga problemet. Ifall ni

bråkar om era saker skulle regel nummer ett kunna vara: "Fråga alltid innan du tar något som tillhör någon annan." Regel nummer två skulle kunna vara: "När ditt syskon inte vill låna ut en sak till dig, respektera då det." När ni försöker tänka ut regler, kom då ihåg Jesu befallning: "Allt vad ni vill att människorna skall göra mot er, så skall också ni göra mot dem." (Matteus 7:12)



VISSTE DU ...

När du flyttar hemifrån kommer du att stöta på folk som irriterar dig – arbetskamrater och andra som verkar vara oförsänkda, okänsliga och själviska. Så det är bra att du lär dig att hålla sams med andra och bevara friden medan du bor hemma.



"Låt er resonlighet bli känd för alla människor." (Filipperna 4:5)



Då kommer ni att sätta upp regler som fungerar för er båda. Fråga sedan era föräldrar om de tycker att reglerna är bra. (Efeserna 6:1)

2. Följ reglerna själv. Aposteln Paulus skrev: "Är det då så att du som undervisar en annan inte undervisar dig själv? Du som predikar: 'Stjäl inte', stjäl du?" (Romarna 2:21) Hur kan du tillämpa den principen? Om du till exempel vill att din bror ska respektera ditt privatliv, då måste du själv tänka på att knacka innan du går in på hans rum och be om lov innan du läser hans mejl och sms.

3. Var inte lättstött. Varför är det ett bra råd? Därför att "bara dårar är lättretade och långsinta", som ett bibliskt ordspråk säger. (Predikaren 7:9, *Contemporary English Version*) Om du är lättstött kommer livet att bli en plåga. Det beror på att dina syskon *kommer* att säga och göra saker som retar dig. Men fråga dig själv: Har det hänt att jag har gjort något liknande mot dem? (Matteus 7:1–5) "När jag var 13 tyckte jag att jag var coolest av alla", säger Jenny, "och att min åsikt var viktigast i världen och att andra bara *måste* lyssna på mig. Nu går min lillasyster igenom en liknande period, och jag försöker att inte störa mig på henne."

4. Förlåt och gå vidare. Allvarliga problem behöver diskuteras och lösas. Men måste du verkligen ställa ditt syskon

TIPS



Om du har ett syskon som du har svårt att komma överens med, tänk då positivt – han eller hon hjälper dig att utveckla förmågor som du kommer att ha nytta av resten av livet!

” **Utan mina syskon skulle alla mina finaste minnen gå upp i rök. Så ta aldrig dina syskon för givna!** ” – Marilyn

till svars för varje litet misstag? Att du ”överser med överträdelse” är något Jehova Gud tycker om. (Ordspråksboken 19:11) Alison, 19, säger: ”Min syster Rachel och jag brukar kunna lösa våra problem. Vi är båda snabba att säga förlåt och reda ut vad vi tror orsakade grälet. Ibland sover jag på saken innan jag tar upp problemet. På morgonen känns problemet ofta inte så stort längre, och jag behöver inte prata om det.”

5. Använd föräldrarna som medlare. Om ni har ett stort problem som ni inte lyckas lösa, kanske era föräldrar kan hjälpa er. (Romarna 14:19) Men kom ihåg att du har

handlingsplan!

Det här är några grundregler som jag och mina syskon skulle kunna komma överens om:



.....
.....
Mina syskon skulle inte irritera sig på mig lika mycket om jag

.....
.....
Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

nått en milstolpe när du kan lösa konflikter utan att be föräldrarna om hjälp. Det är ett tecken på att du har blivit mogen.

6. Uppskatta dina syskons goda sidor. Dina syskon har säkert egenskaper som du uppskattar. Skriv ner en sak som du tycker om hos varje syskon.

Namn	Jag uppskattar

.....
.....
.....

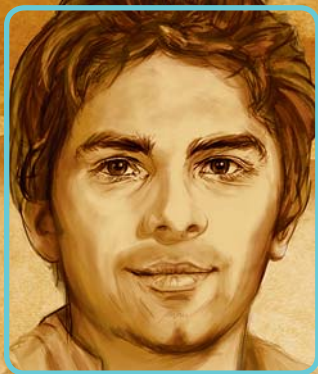
Stirra dig inte blind på dina syskons dåliga sidor. Skulle du i stället kunna tala om för dem vad du tycker om hos dem? (Psalm 130:3; Ordspråksboken 15:23)

Bibeln visar att ett syskon inte alltid behöver vara ens bästa vän. (Ordspråksboken 18:24) Men ni kan få en bättre relation om ni har "fördrag med varandra", även när det finns "orsak till klagomål". (Kolosserna 3:13) Om du tillämpar det här behöver du antagligen inte irritera dig lika mycket på dina syskon. Och *de* kanske slipper irritera sig så mycket på *dig*!

I NÄSTA KAPITEL Hur vet man om man är redo att flytta hemifrån?

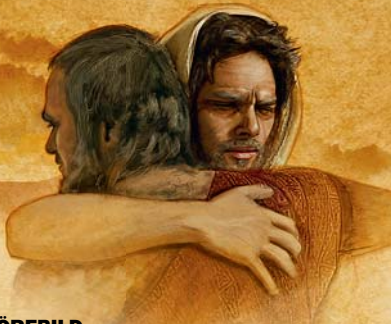
VAD ANSER DU?

- **Varför är det viktigt att skilja på symtom och orsak?**
- **Vilka fördelar har du av att ha syskon?**



FÖREBILD

Jakob



Jakob och hans bror, Esau, har inte pratat med varandra på många år. Esau hatar faktiskt Jakob. Jakob har inte gjort något fel, men det är ändå han som tar initiativet till att det ska bli bra dem emellan igen. Han är villig att avstå från saker. Hans mål är **inte att vinna en diskussion** med sin bror utan att vinna hans kärlek. Han överger inte sina principer, men han kräver inte heller att hans bror ber om ursäkt innan de kan **bli sams**. (1 Moseboken 25: 27–34; 27:30–41; 32:3–22; 33:1–9)

Vad gör du när du har grälat med någon i familjen? Ibland kanske du tycker att fallet är solklart – du har rätt och din förälder eller dina syskon har fel. Väntar du då på att han eller hon ska **ta första steget**? Eller kan du göra som Jakob? Kan du **ge med dig** för fridens skull, så länge det inte gäller att gå emot några bibliska principer? (1 Petrus 3:8, 9) Jakob lät inte stolthet få splittra familjen. Han **handlade ödmjukt** och blev sams med sin bror. Kommer du att handla likadant?



Är jag redo att flytta hemifrån?




”Ibland känns det som att andra ser ner på mig för att jag är 19 och fortfarande bor hemma, precis som om jag inte är vuxen förrän jag har egen lägenhet.”
– Katie.

”Jag är snart 20, och jag är så trött på att jag inte får bestämma över mitt eget liv. Jag har funderat på att flytta hemifrån.” – Fiona.

MÅNGA längtar efter självständighet långt innan de är redo att flytta hemifrån. Det är helt normalt. Som det sades i kapitel 3 var det Guds tanke redan från början att barn med tiden skulle lämna sina föräldrar och bilda egen familj. (1 Moseboken 2:23, 24; Markus 10:7, 8) Men hur kan du ta reda på om du verkligen är redo att flytta hemifrån? Vi ska se på tre viktiga frågor som du kan ställa dig. Den första är:

Varför vill jag flytta?

Läs igenom listan här nedan och fundera på varför du vill flytta hemifrån. Numrera sedan punkterna i den ordning som stämmer bäst in på dig.

-  Fly bort från problem hemma
- Få större frihet
- Få större respekt bland kompisar
- En kompis behöver någon att dela lägenhet med
- Ideellt arbete på annan ort
- En nyttig erfarenhet
- Underlätta för mina föräldrar ekonomiskt
- Annat.....

Ingen av de här anledningarna behöver vara fel, utan frågan är: Vad är motivet till att du vill flytta? Om det till exempel bara är att slippa föräldrarnas regler får du nog räkna med att en obehaglig överraskning väntar runt hörnet!

Danielle flyttade hemifrån ett tag när hon var 20 och lärde sig mycket av det. Hon säger: "Man är alltid begränsad på ett eller annat sätt. När man bor själv är det arbetstider och brist på pengar som gör en begränsad." Carmen, som bodde utomlands i ett halvår, säger: "Det var roligt att få uppleva så mycket, men jag hade knappt någon fritid. Jag var tvungen att sköta allt i hemmet – städa, laga sådant som gick sönder, rensa ogräs, tvätta kläder, torka golv och mycket annat."

Låt inte någon pressa dig till att flytta för snabbt. (Ordspårboken 29:20) Även om du har bra skäl till att du vill flytta hemifrån krävs det något mer. Du behöver också lära dig överlevnadsteknik, vilket leder oss till den andra frågan:

Är jag förberedd?

Att flytta hemifrån är som att fjällvandra. Skulle du ge dig



VISSTE DU ...

Vilka motiv du har till att flytta hemifrån kan påverka hur bra det kommer att gå när du sedan gör det.



”En man [skall] lämna sin far och sin mor.”

(Matteus 19:5)



ut i ödemarken utan att veta hur man sätter upp ett tält, gör upp eld, lagar mat eller läser en karta? Knappast! Ändå är det många som flyttar hemifrån utan att veta särskilt mycket om hur man sköter ett hem.

Den vise kung Salomo skrev att ”den kloke ger akt på sina steg”. (Ordspråksboken 14:15, *Svenska Folkbibeln*) För att komma fram till om du är redo att stå på egna ben kan du tänka igenom de här punkterna och sätta en ✓ bredvid sådant du redan kan och ett ✗ bredvid sådant du behöver bli bättre på.

□ **Det ekonomiska.** ”Jag har aldrig behövt betala en räkning”, säger Serena, 19. ”Jag är rädd för att flytta hemifrån och sköta min egen ekonomi.” Hur kan man lära sig att ta hand om sin ekonomi?

Ett ordspråk i Bibeln säger: ”Den vise lyssnar och tillägnar sig mera undervisning.” (Ordspråksboken 1:5) Så varför inte fråga dina föräldrar hur mycket det skulle kosta för dig med hyra, mat, bil eller busskort under en månad?

Be dem sedan visa hur man gör upp en budget och betalar räkningar.*

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 19 i band 2.

Att flytta hemifrån är som att ge sig ut på en fjällvandring – man måste lära sig överlevnadsteknik innan man ger sig i väg.



” **Det är helt normalt att vilja vara självständig. Men om man bara vill flytta för att slippa regler, är man helt klart inte redo än.** ”
- Aron

□ **Det praktiska.** Brian, 17, säger att det han oroar sig mest för är att behöva sköta tvätten själv. Hur kan man veta om man är redo att sköta alla hushållssysslor? Aron, 20, ger ett förslag: ”Låtsas att du bor själv en vecka. Ät bara mat du har lagat själv och köpt för pengar som du har tjänat. Använd bara kläder som du har tvättat och strukit själv. Städa alla utrymmen du använder i hemmet. Och försök att ta dig dit du ska på egen hand, utan att någon skjutsar dig.” Om du följer det förslaget kommer det att leda till två saker: 1) Du lär dig sådant du behöver kunna, och 2) du får större uppskattning för det dina föräldrar gör.

□ **Det sociala.** Kommer du överens med dina föräldrar och syskon? Om inte, kanske du tror att livet blir lättare om du flyttar ihop med en kompis. Men tänk på vad Eve, 18,

säger: ”Två av mina kompisar flyttade ihop. De var bästa kompisar, men de klarade helt enkelt inte att bo ihop. Den ena var ordningsam, och den andra var slarvig. Den ena var andlig, men den andra brydde sig inte så mycket. Det funkade bara inte!”

Vad är lösningen? Erika, 18, säger: ”Medan man bor hemma kan man lära sig mycket om att komma överens

 **TIPS**

Ge under en period dina föräldrar betalt för din andel av kostnaderna för mat, hyra och annat. Om du inte kan eller vill betala för dig när du bor hemma är du knappast redo att flytta hemifrån.

med andra. Man lär sig hur man löser problem och kompromissar. Jag har märkt att de som flyttar hemifrån för att de bråkar med sina föräldrar lär sig att fly från konflikter i stället för att lösa dem.”

□ **Det andliga.** En del flyttar hemifrån för att slippa följa sina föräldrars religiösa rutiner. Andra är helt inställda på att fortsätta studera Bibeln och leva ett kristet liv, men snart tappar de sina goda vanor. Hur kan du undvika att ”lida skeppsbrott” i din tro?* (1 Timoteus 1:19)

Jehova Gud vill att vi alla ska försäkra oss om att det vi tror på är sant. (Romarna 12:1, 2) Gör därför upp ett bra personligt schema för bibelstudium och andlig verksamhet, och se till att hålla det. Testa att skriva in det i en kalender och se om du kan hålla det under en månad utan att dina föräldrar behöver påminna dig.

Den tredje och sista frågan du behöver fundera över är:

Vart är jag på väg?

Vill du flytta hemifrån för att fly från problem? Eller för att bryta dig loss från föräldrarnas myndighet? I så fall fokuserar du på vad du lämnar, inte på vart du är på väg. Det är ungefär som att försöka köra bil samtidigt som man har

* Du kan läsa mer om det här i kapitlen 34 och 35 i band 2.

handlingsplan!

Mitt mål med att flytta hemifrån är



Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

.....

ögonen klistrade vid backspegeln – man är så upptagen med det man åker ifrån att man inte ser vad som ligger framför en. Vad är lärdomen? Du kan inte bara koncentrera dig på att flytta *bort* från något, du behöver också se framåt och ha ett meningsfullt mål.

En del unga Jehovas vittnen har flyttat för att kunna förkunna på andra platser, ibland till och med i andra länder. Andra flyttar för att hjälpa till med Jehovas vittnens byggprojekt eller för att arbeta på något av deras avdelningskontor. Och andra känner att det är bra att bo själv ett tag innan de gifter sig.*

Tänk igenom ditt beslut noga, vad ditt mål än är. ”Den flitiges planer leder till vinning”, säger Bibeln, ”lika säkert som att allt hastverk leder till armod.” (Ordspråksboken 21:5) Lyssna på dina föräldrars råd. (Ordspråksboken 23:22) Be till Jehova, och tänk igenom de bibliska principer vi har gått igenom innan du bestämmer dig för vad du ska göra.

Frågan är inte: Är jag redo att flytta hemifrån? utan: Är jag redo att ta hand om mig själv och ett eget hem? Om svaret är ja, då kan du mycket väl vara redo att börja leta efter något eget!

* I vissa kulturer anser man att barn, särskilt döttrar, ska bo hemma tills de gifter sig. Bibeln ger inga specifika råd i den frågan.

VAD ANSER DU?

- **Vilken nytta kan du ha av att bo kvar hos familjen ett tag till även om livet hemma är jobbigt?**
- **Vad kan du göra för att hjälpa till hemma och samtidigt lära dig att sköta ett eget hem?**

1 DU OCH DIN FAMILJ

egna anteckningar



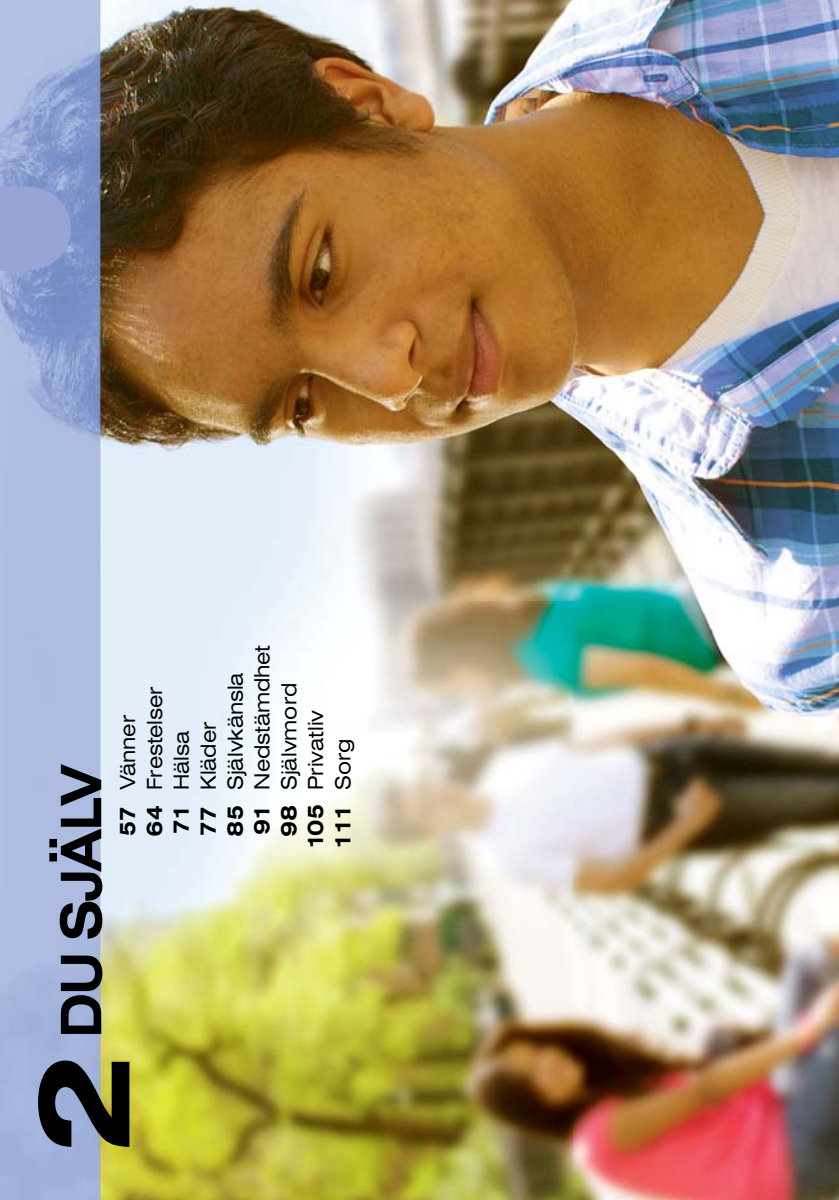
Beskriv ett problem som nyligen uppstod mellan dig och någon i din familj.



Skriv ner hur du skulle kunna lösa det problemet med hjälp av förslagen i den här delen av boken.

2 DU SJÄLV

- 57 Vänner
- 64 Frestelser
- 71 Hälsa
- 77 Kläder
- 85 Självkänsla
- 91 Nedstämdhet
- 98 Självmod
- 105 Privatliv
- 111 Sorg





8

Hur kan jag få bra vänner?

"När jag är arg behöver jag någon att prata med. När jag är ledsen vill jag att någon ska säga att allt kommer att bli bra. När jag är glad vill jag ha någon att skratta med. För mig är det jätteviktigt att ha vänner." – Brittany.

DET har sagts att små barn behöver lekkamrater men att ungdomar behöver vänner. Vad är skillnaden?

En lekkamrat är någon som man har roligt ihop med.

En vän är någon som också har samma värderingar som man själv har.

Dessutom säger Bibeln: ”En sann vän visar alltid kärlek och är en broder som föds för tider av nöd.” (Ordspråksboken 17:17) Det här handlar om en vänskap som troligen är djupare än den du hade med dina lekkamrater när du var liten.

Faktum: När du blir äldre behöver du vänner som har

1. *goda egenskaper*
2. *bra värderingar*
3. *ett positivt inflytande*

Fråga: Hur kan du hitta kompisar som passar in på den här beskrivningen? Vi ska se närmare på de här olika kännetecknen.

1) En bra vän har goda egenskaper

Bra att veta. Det är inte alla som säger att de är en vän som verkligen är det. Bibeln säger: ”Kamrater kan vara beredda att slita varandra i stycken.” (Ordspråksboken 18:24) Det här kanske låter överdrivet. Men tänk efter: Har du någon gång haft en ”vän” som utnyttjat dig? Eller kanske någon som gått bakom ryggen på dig eller spritt falska rykten om dig? Om du har varit med om det har du kanske svårt att lita på den personen.* Kom ihåg att det är bättre att ha några få verkligt bra vänner än många dåliga!



VISSTE DU ...

Gud är inte partisk men han är mycket noga när det gäller vem som får bli ”gäst i ... [hans] tält”. (Psalm 15:1–5)

Vad du kan göra. Välj kompisar som har egenskaper som är värda att ta efter.

”Alla pratar så positivt om min kompis Fiona. Det vill jag

* Naturligtvis kan alla begå misstag. (Romarna 3:23) Så om en kompis sårar dig men sedan ångrar sig uppriktigt, kom då ihåg att ”kärleken övertäcker en mängd synder”. (1 Petrus 4:8)



"Det finns en vän som är mer tillgiven än en bror." (Ordspråksboken 18:24)



att de ska göra om mig också. Jag vill ha ett lika gott rykte som hon. Jag beundrar henne för det." (Yvette, 17)

Pröva det här.

1. Läs Galaterna 5:22, 23.
2. Fråga dig själv: Visar mina kompisar sådana egenskaper som ingår i "andens frukt"?
3. Skriv ner namnen på dina närmaste vänner och den egenskap som bäst beskriver var och en.

Namn

Egenskap



.....
.....
.....

Tips: Om du bara kan komma på negativa egenskaper är det nog bra att du försöker skaffa dig bättre kompisar!

2) En bra vän har bra värderingar

Bra att veta. Ju ivrigare du är efter att få vänner, desto större är risken att du sänker kraven och väljer fel slags vänner. Bibeln säger: "Den som umgås med de enfaldiga går det illa." (Ordspråksboken 13:20) Uttrycket "de enfaldiga" här syftar inte på sådana som får dåliga betyg eller som inte är så smarta, utan på

TIPS



Om du har bra värderingar och lever efter höga normer kommer säkert andra som också gör det att vilja vara kompis med dig. De är de bästa kompisar du kan ha!

” **Mina föräldrar sade åt mig att inte umgås med vissa ungdomar, men jag kände att det bara var just dem som jag ville vara tillsammans med. När jag väl insåg att mina föräldrars råd var bra förstod jag att jag kunde få mycket bättre kompisar.** ”
– Cole

sådana som struntar i sunt förnuft och moralnormer. Sådana kompisar kan du klara dig utan!

Vad du kan göra. I stället för att försöka bli vän med vem som helst bör du tänka efter vilka som verkligen är värda att ha som vänner. (Psalm 26:4) Försök att ”se skillnaden mellan en rättfärdig och en ondskefull, mellan en som tjänar Gud och en som inte tjänar honom”. (Malaki 3:18)

”Jag är glad att mina föräldrar har hjälpt mig att hitta bra kompisar – sådana som är ungefär lika gamla som jag och som tjänar Jehova.” (Christopher, 13)

Pröva att svara på de här frågorna:

När jag är tillsammans med mina kompisar, är jag då rädd att de ska försöka få mig att göra något som jag vet är fel?

Ja
 Nej

Vill jag helst inte att mina föräldrar ska träffa mina kompisar därför att jag är rädd att föräldrarna inte ska gilla dem?

Ja
 Nej

Tips: Om du svarade ja på de här frågorna, försök då att hitta kompisar som har högre normer och värderingar – sådana som är goda föredömen som kristna.

➤ **pröva de här förslagen**

Prata med dina föräldrar. Fråga dem vilka kompisar de hade när de var i din ålder. Ångrar de att de hade vissa som kompisar, och i så fall varför gör de det? Fråga dem hur du skulle kunna undvika några av de problem som de råkade ut för.

Låt dina föräldrar få träffa dina kompisar. Om du helst inte vill det, fråga dig då: *Varför vill jag inte det?* Finns det något hos dina kompisar som du vet att dina föräldrar inte skulle gilla? I så fall behöver du kanske vara mer noggrann med vilka du väljer att ha som kompisar.

Var bra på att lyssna. Visa att du bryr dig om dina vänner och är intresserad av dem. (Filipperna 2:4)

Var förlåtande. Förvänta dig inte att andra ska vara fullkomliga. "Vi felar alla många gånger." (Jakob 3:2)

Ge dina kompisar frihet. Ni måste inte hänga ihop hela tiden. Verkliga vänner finns där när man behöver dem. (Predikaren 4:9, 10)

3) En bra vän har ett positivt inflytande

Bra att veta. Bibeln säger: "Av dåligt sällskap blir den bästa snart förstörd." (1 Korinthisarna 15:33, *Bibel 2000*) En tjej som heter Lauren säger: "Mina skolkompisar accepterade mig så länge jag gjorde som de ville. Jag kände mig ensam, så jag bestämde mig för att vara som dem för att passa in." Hon märkte att när man anpassar sig efter andras normer är man som en schackpjäs – det är

andras vilja som styr var man hamnar. Du förtjänar bättre än så!

Vad du kan göra. Sluta vara tillsammans med sådana som kräver att du ändrar dig och lever som *de* gör. Du kanske får färre kompisar på det sättet, men du kommer att må bättre och säkert också få bättre kompisar – sådana som påverkar dig positivt. (Romarna 12:2)

”Clint, en av mina bästa kompisar, är verkligen förstående och förstående. Han har uppmuntrat mig jättemycket.”
(Jason, 21)

Ställ dig de här frågorna:

Ändrar jag mitt sätt att vara, att prata och att klä mig på ett negativt sätt för att passa in bland mina kompisar?



Ja

Nej

Följer jag med mina kompisar till olämpliga ställen som jag inte skulle ha gått till själv?

Ja

Nej

handlingsplan!

För att få bra kompisar ska jag



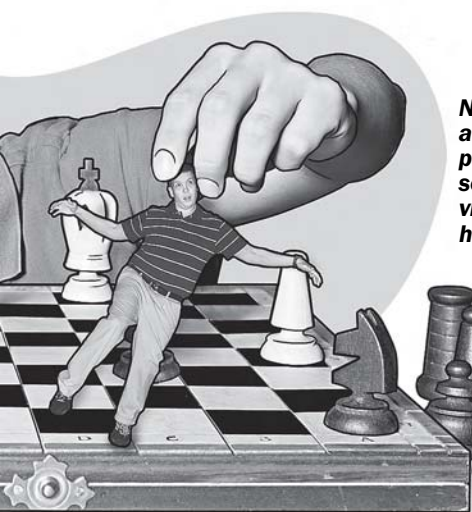
.....

Några som är äldre än jag men som jag skulle vilja lära känna lite bättre är

.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....



När du anpassar dig efter andras normer bara för att passa in är du som en schackpjäs – det är andras vilja som styr var du hamnar.

Tips: Om du svarade ja på de här frågorna, be då dina föräldrar eller någon annan mogen vuxen om råd. Om du är ett Jehovas vittne, kan du även gå till en äldste i församlingen och berätta att du vill ha hjälp med att välja kompisar som påverkar dig på ett bättre sätt.

I NÄSTA KAPITEL *Försöker så kallade vänner få dig att göra dåliga saker? Eller känner du dig själv lockad att göra sådant? Läs om hur du kan stå emot olika frestelser.*

VAD ANSER DU?

- Vilka egenskaper skulle du helst vilja se hos en vän, och varför det?
- Vilka egenskaper behöver du arbeta på för att bli en bättre vän?

Hur kan jag stå emot frestelser?



Karin har inte varit på festen i mer än tio minuter när hon ser två killar komma dit med flera stora kassar. Hon vet precis vad som finns i dem. Tidigare hade hon råkat höra samma killar säga att det skulle finnas "gott om dricka" på den här festen.

Plötsligt hör hon en bekant röst bakom sig. "Vad tråkig du är. Ska du bara stå där och hänga?" Hon vänder sig om och får se sin kompis Jessica med två nyöppnade ölflaskor i händerna. Jessica räcker fram den ena till Karin och säger: "Kom inte och säg att du är för ung för att ha lite kul!"

Karin vill först inte ta emot flaskan. Men pressen är starkare än hon trott. Jessica är hennes kompis, och hon vill inte att Jessica ska tycka att hon är tråkig. Var det inte det hon hade kallat henne? Dessutom är Jessica en av de ordentligaste tjejerna. Om hon dricker måste det vara okej. Att dricka en öl är ju inte som att ta droger eller ha sex, säger Karin till sig själv.

NÄR man är ung utsätts man för frestelser av många slag. Ofta handlar det om relationen mellan killar och tjejer. "Tjejerna i skolan är på mig hela tiden", säger Ramon, 17 år. "De vill ta på mig och se hur långt de kan gå. Det kvittar vad jag säger." Deanna, som också är 17, har märkt samma sak. "En kille kom fram till mig och lade armen om mig", berättar hon. "Jag slog till honom på armen och sade: 'Vad gör du? Jag känner dig ju inte ens.'"

Du kanske också blir frestad på ett eller annat sätt, och det kanske känns som om det aldrig ska ta slut. Att ständigt utsättas för frestelser kan vara som att höra någon envist knacka på dörren, trots att man hängt upp en skylt med texten "Stör ej". Hör du sådana knackningar oftare än du skulle vilja? Frestas du av något av det här?



Röka

Titta på pornografi

Dricka alkohol

Ha sex

Prova droger

Annat

Om du satte en ✓ i någon av rutorna, tänk då inte att du nog inte passar som kristen. Du *kan* lära dig att kontrollera orätta önsknings och begär och stå emot frestelser. Hur då? Det är bra att känna till vad det är som gör att man kan känna sig frestad. Låt oss se på tre faktorer som spelar in.

1. Ofullkomlighet. Alla ofullkomliga människor har lätt för att göra sådant som är orätt. Till och med aposteln Paulus, som var en erfaren kristen, erkände öppet: "När jag gärna vill göra det rätta, då finns det onda hos mig." (Romarna 7:21) Det är tydligt att till och med den bäste då och då måste kämpa för att stå emot "köttets begär och ögonens begär". (1 Johannes 2:16) Men att hela tiden gå och tänka på det man frestas av gör bara saken värre, för i Bibeln sägs det: "När ... begäret har blivit havande, föder det synd." (Jakob 1:15)

2. Påverkan utifrån. Frestelser finns överallt omkring oss. ”I skolan och på jobbet pratar man inte om något annat än sex”, säger Trudy. ”På tv och i filmer framställs det alltid så glamoröst, så spännande. Man får sällan se de negativa konsekvenserna.” Trudy vet av egen erfarenhet hur påverkad man kan bli av kompisar och media. ”När jag var 16 trodde jag att jag var kär”, säger hon. ”Min mamma satte sig ner med mig och sade att om jag fortsatte som jag gjorde, så skulle jag till slut bli med barn. Jag kunde inte fatta hur hon kunde säga så! Två månader senare var jag med barn.”

3. ”De begär som hör ungdomen till.” (2 Timoteus 2:22) Det här uttrycket kan omfatta alla de önskingar som unga ofta har, till exempel önskan att vara omtyckt och längtan efter att vara självständig. Sådana önskingar är inte fel i sig, men om man inte har kontroll över dem kan det bli svårare att stå emot frestelser. Längtan efter att vara självständig skulle till exempel kunna leda till att man struntar i de fina värderingar man

har fått lära sig hemma. Det var vad som hände Steve när han var 17. Han berättar: ”Jag gjorde uppror mot mina föräldrar och gjorde allt de hade sagt att jag *inte* skulle göra – och det strax efter att jag hade blivit döpt.”

Hur man kan stå emot

Det är sant att de krafter som beskrivs här ovan är mycket starka. Men du *kan* stå emot frestelser. Hur då?

● Tänk först efter vilken frestelse du har svårast att



VISSTE DU ...

Gud förutsade att Jesus skulle vara trogen och lojal, men det betyder inte att Jesus var en robot som var programmerad att lyda. Nej, han hade en fri vilja. Han valde att vara trogen. Det var alltså inte avgjort på förhand att han skulle vara det. Det var bland annat därför som han bad intensivt när han blev prövad. (Hebréerna 5:7)

pröva det här!

Ta en kompass och lägg den så att kompassnålen pekar mot norr. Lägg sedan en magnet bredvid kompassen. Vad händer? Nålen pekar inte längre rätt. Nu pekar den i stället mot magneten.

Ditt samvete är som den här kompassen. Om det är väl övat kommer det att peka mot "norr" och hjälpa dig att fatta förståndiga beslut. Men om du har kompisar som inte är bra kan de, precis som en magnet, dra dig åt fel håll och påverka ditt omdöme. Vad är lärdomen? Försök undvika människor och situationer som skulle kunna få dig ur kurs!
(Ordspråksboken 13:20)



motstå. (Det kanske är den som du bockade för på sidan 65.)

● Fråga sedan dig själv: När är det mest troligt att jag utsätts för den här frestelsen? Sätt en ✓ vid något av de här alternativen:

- I skolan När jag är ensam
 På jobbet Annat tillfälle.....

Att du vet när risken är stor att du utsätts för en frestelse kan till och med hjälpa dig att undvika den helt och hållet. Vi kan gå tillbaka till situationen i början av kapitlet. Vilken förvarning hade Karin fått om att det kunde bli problem vid festen?

.....

” **Något som hjälper mig är att veta att jag har den mäktigaste i universum på min sida och att jag kan be honom om hjälp när som helst!** ” – Christopher

Hur kunde hon ha undvikit den här frestelsen?

● Nu när du har kommit fram till vad som är en frestelse för dig och när risken är störst att du utsätts för den, har du redan kommit en bit på väg. Nästa steg är att försöka komma på hur du skulle kunna undvika eller minska risken att utsättas för frestelsen. Skriv ner vad du skulle kunna göra.

(Exempel: Om du på vägen hem från skolan brukar möta skolkompisar som försöker övertala dig att röka, kanske du kan ta en annan väg hem. Om det ofta kommer upp porrbilder och liknande när du är ute på internet, kanske du kan skaffa ett program som blockerar sådana saker. Du kan också vara mer specifik när du skriver in sökord.)

TIPS

Använd handlingsplanen mot kamrattryck på sidorna 132 och 133 i *Ungdomar frågar – svar som fungerar*, band 2, för att i förväg tänka ut vad du ska göra när någon försöker få dig att göra något som är orätt.

Naturligtvis kan du inte undvika *alla* frestelser. Förr eller senare kommer du troligen att ställas inför en frestelse som är mycket svår att stå emot – kanske när du minst anar det. Vad kan du göra åt det?

Om du ger efter för frestelser blir du slav under dina begär.

Var förberedd

När Jesus "blev frestad av Satan" avvisade han honom direkt. (Markus 1:13) Varför det? För att han redan hade sin uppfattning klar om det frestelserna gällde. Han hade redan beslutat sig för att alltid lyda sin Fader. (Johannes 8:28, 29) Han sade: "Jag har kommit ner från himlen, inte för att göra min vilja utan hans vilja som har sänt mig." (Johannes 6:38) Och han menade verkligen det han sade.



Skriv ner på nästa sida två skäl till att du bör stå emot den frestelse du oftast ställs inför och två saker som du kan göra för att stå emot och inte ge efter för den.

handlingsplan!

För att bli starkare och kunna stå emot frestelser ska jag



Personer, platser och situationer som jag behöver undvika är till exempel

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:



”Gud är trofast, och han skall inte låta er bli frestade utöver vad ni kan tåla, utan tillsammans med frestelsen skall han också bereda utvägen, så att ni kan uthärda den.” (1 Korinthierna 10:13)



Skäl till att stå emot frestelsen:

- 1
- 2

Saker du kan göra för att stå emot frestelsen:

- 1
- 2

Kom ihåg: När du ger efter för en frestelse blir du slav under dina begär. (Titus 3:3) Varför skulle du låta dina begär styra dig? Visa att du är mogen nog att ta kontroll över dem, för annars kommer de att ta kontroll över dig. (Kolosserna 3:5) Be också Jehova hjälpa dig att kunna behålla kontrollen. (Matteus 6:13)*

* Se också kapitlen 33 och 34 i den här boken.


I NÄSTA KAPITEL *Har du känt dig trött och slö på sista tiden? Ta reda på vad du kan göra för att må bättre och få tillbaka krafterna!*

VAD ANSER DU?

- **Kan också någon som är fullkomlig bli frestad? (1 Moseboken 6:1–3; Johannes 8:44)**
- **Vilken verkan har det på andra när du visar trohet och står emot en frestelse? (Ordspråksboken 27:11; 1 Timoteus 4:12)**

Varför ska jag bry mig om min hälsa?

Sätt en ✓ vid de mål du skulle vilja nå.

-  Minska oro och stress
 Behärska humöret
 Få bättre självkänsla
 Bli mer skärpt
 Få mer energi
 Få bättre hy
 Gå ner i vikt

DET finns några saker i livet som du som ung inte kan välja, till exempel dina föräldrar, dina syskon och din bostadsort. Men med din *hälsa* är det något helt annat. Ärftliga faktorer har visserligen



betydelse, men din fysik beror i stor utsträckning på vilken livsstil du väljer.*

Men du kanske tycker att du är för ung för att behöva bekymra dig om din hälsa. Är du verkligen det? Titta på listan på sidan 71. Hur många saker bockade du för? Tro det eller ej, men god hälsa spelar stor roll för att du ska kunna nå de målen.

Men du kanske känner det likadant som 17-åriga Amber, som säger: "Inte en chans att jag bara tänker äta fibrer och sådan där lightmat!" Känner du också så? Du kan vara lugn – du behöver inte sluta äta godis helt och hållet och springa flera mil varje vecka. Du kanske bara behöver göra några små justeringar för att du ska se bättre ut, må bättre och öka din prestationsförmåga. Så här har några andra gjort.

Ät rätt – se bättre ut!

Bibeln rekommenderar att vi alltid ska vara måttliga. "Proppa inte i dig mat", sägs det i Ordspråksboken 23:20. (*Contemporary English Version*) Det rådet är inte alltid så lätt att följa.

"Som så många andra tonåringar är jag alltid hungrig. Mina föräldrar brukar säga att jag inte har någon botten." (Andrew, 15)



VISSTE DU ...

När du tränar och motionerar frigörs endorfiner – ämnen i hjärnan som kan stilla smärta och få dig att må bättre.

"Jag har inte märkt att något jag äter påverkar mig negativt – därför är det svårt att se att det kan vara så farligt." (Danielle, 19)

* Det finns naturligtvis många som har hälsoproblem eller funktionshinder som de inte kan göra något åt. Det här kapitlet kanske ändå kan vara till hjälp för dem att må så bra som möjligt.

» "Jag ändrade livsstil"

"Jag var en överviktig tonåring, och det var det sista jag ville vara. Jag var så ledsen över hur jag såg ut och hur jag kände mig. Flera gånger försökte jag banta genom att följa någon speciell diet, men jag gick alltid upp igen. Så när jag var 15 bestämde jag mig för att det fick vara nog. Jag ville gå ner i vikt på rätt sätt, så att jag sedan kunde hålla vikten. Jag köpte en bok som tog upp grundläggande principer för kost och motion och följde råden i den. Jag hade bestämt mig för att inte ge upp även om jag hamnade i en svacka eller blev deppad. Och tänk – det *funkade!* På ett år gick jag ner över 25 kilo, och jag har hållit min nya vikt i två år. Det trodde jag aldrig skulle hända! Jag tror att orsaken till att det gick så bra var att jag inte bara åt mindre – jag ändrade livsstil också. (Catherine, 18)

Behöver du ha större självbehärskning när det gäller vad du äter? En del har tyckt att de här förslagen har fungerat.

Lyssna på din mage. "Förut räknade jag kalorier", säger Julia, som är 19, "men nu slutar jag helt enkelt äta när jag är mätt."

Undvik onyttig mat. "Genom att sluta dricka läsk gick jag ner nästan fem kilo på bara en månad", säger Peter, 21.

Ändra dåliga matvanor. "Jag försöker låta bli att ta en portion till", säger Erin, 19.

TIPS



Skaffa dig en träningskompis. Då blir du mer motiverad eftersom du inte vill göra den andra besviken.

” **Jag gillar känslan jag får när jag tränar.
Och när resultaten börjar synas får
självkänslan ett lyft!** ” – Emily

Ett tips: Hoppa inte över måltider! Om du gör det blir du vrålhungrig, och då finns risken att du äter för mycket.

Träna mer – må bättre!

Bibeln säger att ”den kroppsliga övningen” är nyttig. (1 Timoteus 4:8) Men många yngre verkar inte ha så stor lust att träna.

”Du anar inte hur många som blev underkända i idrott när jag gick i high school. Och det var ju ändå de lättaste lektionerna, näst efter lunchen!” (Richard, 21)

”En del tänker: Varför springa omkring i stekande sol tills man blir svettig och trött när man kan spela ett dataspel och göra samma sak utan att bli svettig.” (Ruth, 22)

Blir du trött bara du hör ordet ”träning”? Här får du tre starka skäl till att komma i gång med ett bra träningsprogram.

1) Träning stärker ditt immunsystem. ”Min pappa brukade säga att om man inte har tid att träna måste man se till att ha tid att vara sjuk”, säger Rachel, 19.

Din hälsa är som en bil – om du inte sköter om den ordentligt kommer den att braka ihop.



2) Träning frigör kemiska ämnen i hjärnan som gör dig lugn. ”Löpning är ett bra sätt att stressa ner när jag har mycket omkring mig”, säger Emily, 16. ”Fysiskt blir jag starkare, och känslomässigt blir jag mycket lugnare.”

3) Träning kan göra livet roligare. ”Jag älskar att vara ute, så jag brukar vandra, simma, åka snowboard, cykla osv.”, säger Ruth, 22.

Ett tips: Använd minst 20 minuter tre gånger i veckan till någon fysiskt ansträngande aktivitet som du tycker om.

Sov mer – öka din prestationsförmåga!

I Bibeln står det: ”Bättre en handfull vila än båda händerna fulla med möda och ett jagande efter vind.” (Predikaren 4:6) Om du inte sover tillräckligt kommer din prestationsförmåga att störtdyka!

”Jag fungerar inte om jag sover för lite. Jag får så svårt att koncentrera mig då.” (Rachel, 19)

”Runt tvåtiden på eftermiddagen blir jag så trött att jag skulle kunna somna mitt i ett samtal!” (Kristine, 19)

handlingsplan!

Ett rimligt mål för mig när det gäller mina matvanor är



Ett rimligt mål för mig när det gäller träning är

Jag ska försöka få timmars sömn varje natt nästa månad.

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:



”Den kroppsliga övningen är ... nyttig.”

(1 Timoteus 4:8)



Behöver du mer sömn? Det här är några förslag som andra har följt.

Var inte uppe för sent. ”Jag försöker gå och lägga mig i vettig tid”, säger Catherine, 18.

Sov i stället för att snacka. ”Ibland kan kompisar ringa eller messa jättesent”, säger Richard, som är 21, ”men nu har jag lärt mig att avsluta så att jag får sova.”

Försök ha regelbundna tider. ”På senare tid har jag försökt gå och lägga mig och gå upp vid samma tid varje dag”, säger Jennifer, 20.

Ett tips: Försök få minst åtta timmars sömn varje natt.

Du har allt att vinna på att göra något för att ta hand om dig. Kom ihåg att god hälsa bidrar till att du ser bättre ut, mår bättre och ökar din prestationsförmåga. Till skillnad från mycket annat i livet är din fysik något som du faktiskt kan ha viss kontroll över. Erin, 19, säger: ”I slutändan finns det bara en enda som kan göra något åt din hälsa – och det är *du*.”

I NÄSTA KAPITEL *Har du och dina föräldrar olika uppfattning om kläder? Läs om vad som kan hjälpa er att komma överens.*

VAD ANSER DU?

- Hur påverkas din självkänsla om du tar hand om hälsan?
- Finns det något som är ännu viktigare att du tar hand om än din fysiska hälsa? (1 Timoteus 4:8)

Vad kan jag ha på mig?



Ida är precis på väg ut genom dörren. När hennes föräldrar får syn på henne tror de inte sina ögon.

"Men vad har du på dig?" utbrister hennes pappa.

"Vad då?" svarar Ida förvånad. "Jag ska ju bara ner på stan med några kompisar."

"Du går inte ut så där!" säger hennes mamma.

"Men mamma", suckar Ida, "så här ser alla mina kompisar ut. Och jag gillar den här stilen!"

"Det är möjligt, men det gör inte vi!" säger pappa bestämt. "Gå nu genast upp och byt om, annars stannar du hemma!"

GRÄL om kläder är ingenting nytt. Dina föräldrar hade säkert samma diskussioner med sina föräldrar när de var i din ålder. Och då kände de troligen precis som du gör i dag! Men nu är det de som är föräldrar, och vad du kan ha på dig är ett hett diskussionsämne.

Du säger: Det är skönt.

De säger: Det ser slappt ut.

Du säger: Det är jättesnyggt!

De säger: Det är så provocerande.

Du säger: Det är halva priset.

De säger: Fattas bara! ... Det är ju bara ett halvt plagg!

Finns det något sätt att slippa sådana här gräl? Ja, det gör det! Megan, som är 23, har lärt sig hur man gör. "Det behöver inte bli gräl om sådant här", säger hon. "Man kan komma överens." *Komma överens?* Betyder det att du måste klä dig som en 40-åring? Lugn! Att komma överens betyder bara att du och dina föräldrar resonerar om saken och försöker hitta lösningar som de – och du – kan bli nöjda med. Vad är fördelarna med det?

1. Du kommer att se bra ut, även i dina kompisars ögon.

2. Det är mindre troligt att dina föräldrar kritiserar dina kläder.

3. När dina föräldrar märker att du tar ansvar på det här området kanske de ger dig större frihet även på andra områden.



VISSTE DU ...

Vilket första intryck andra får av dig beror ofta på vad du har på dig.

Så nu sätter vi i gång. Tänk på några kläder som du sett på nätet eller i en affär och som du känt att du bara *måste* ha. Det första du bör göra är det här:



”Låt inte er prydnad vara ... ytterkläder, utan låt den vara hjärtats fördolda människa.” (1 Petrus 3:3, 4)



Tänk på bibliska principer

Det står förvånansvärt lite i Bibeln om kläder. Man kan faktiskt läsa allt på bara några minuter! Men på den korta tiden får man pålitliga, värdefulla riktlinjer. Till exempel:

- Bibeln ger rådet att kvinnor ska smycka sig ”med blygsamhet och sunt sinne”.* (1 Timoteus 2:9, 10)

Ordet ”blygsamhet” kanske får dig att haja till. ”Måste jag dra på mig en gammal säck?” undrar du kanske. Absolut inte! I det här sammanhanget betyder ordet blygsamhet att du klär dig på ett sätt som visar att du har självrespekt och tar hänsyn till andras känslor. (2 Korinthierna 6:3) Det finns många olika stilar som passar in på den beskrivningen. ”Det kanske inte alltid är lätt”, säger Danielle, 23, ”men det går att hitta modekläder som inte är extrema.”

- Bibeln säger att man ska koncentrera sig på ”hjärtats fördolda människa” eller, som det står i *Today's English Version*, sitt ”verkliga inre jag”. (1 Petrus 3:4)

Utmanande kläder kanske gör att andra vänder sig om efter dig, men i det långa loppet är det din inre skönhet som gör att du får respekt från både vuxna och dina kompisar. Dina kompisar? Ja, även *de* kan se vad dumt det är med extrema stilar. ”Man mår illa

* Bibelns råd på det här området riktar sig till kvinnor, men principerna är lika tillämpliga på män.

TIPS



Undvik klädstilar som är sexuellt utmanande. De får dig att verka desperat och självupptagen.

Dina kläder är som en skylt som säger mycket om dig. Vad står det på din "skylt"?



när man ser hur en del kvinnor bjuder ut sig genom sin klädstil" säger Brittany, 16. Kay håller med. Så här säger hon när hon beskriver en kompis hon hade förut: "Alla hennes kläder bara skrek 'titta på mig'. Hon ville ha killarnas uppmärksamhet, och för att få det tog hon på sig precis vad som helst."

Fråga vad dina föräldrar tycker

Att packa ner utmanande kläder i ryggsäcken och byta om när du kommer till skolan är *inte* någon bra lösning. Dina föräldrar får mer förtroende för dig om du är öppen och ärlig mot dem, även när det gäller sådant som du *skulle kunna* hålla hemligt. Det är faktiskt inte så dumt att fråga vad de tycker om de kläder som du funderar på. (Ordspråksboken 15:22) (Använd arbetsbladet på sidorna 82 och 83.)

” När jag ser tjejer som klär sig slampigt
tappar jag respekten för dem. Men när jag
ser andra med blygsamma men snygga
kläder tänker jag: 'Så där vill jag att andra
ska se mig.' ” – Nataleine

Du kanske tror att dina föräldrar bara försöker hindra dig från att ha häftiga kläder, men så behöver det inte vara. Det är sant att din mamma och pappa kanske ser saker ur en annan synvinkel. Men ibland är det just det du behöver. Nataleine, som är 17, säger: ”Jag vill gärna höra vad mina föräldrar tycker, för jag vill verkligen inte gå ut och se pinsam ut eller att folk ska prata illa om mig för mitt utseende.”

Sedan är det bara att inse en sak, och det är att så länge du bor hemma har dina föräldrar rätt att bestämma.

handlingsplan!

En mogen vän eller familjemedlem som jag skulle kunna be om råd när jag vill köpa något visst klädesplagg är



Nästa gång jag vill köpa kläder ska jag tänka på det här:

.....

.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:


.....

.....

Instruktioner: Kopiera de här sidorna. Be dina föräldrar fylla i den högra sidan och fyll själv i den vänstra. Byt sedan arbetsblad med varandra och resonera om svaren. Är det något som förvånar er? Vad har ni lärt er om varandras syn på kläder som ni inte visste sedan tidigare?

till dig Tänk på något särskilt plagg som du vill ha på dig eller vill köpa.

**Varför tycker du om det?
Vad är viktigast för dig?
Numrera i turordning.**

-  Märket
 Går hem hos killarna/tjejerna
 Kompisarna gillar det
 Skönt att ha på sig
 Priset
 Annat

Mina föräldrar kommer nog att säga:

- "Absolut inte!"
 "Kanske."
 "Helt okej."

Om de inte gillar det tycker de antagligen att

- "Det är för provocerande."
 "Det är för slapt."
 "Det är för trendigt."
 "Det gör att vi framstår som dåliga föräldrar."
 "Det är för dyrt."
 Annat

kan vi komma överens

Vilken nytta kan jag ha av mina föräldrars synpunkter?.....

.....

Går det att ändra plagget eller kombinera det med något annat för att det ska bli godtagbart?.....

.....

till dina föräldrar Tänk på något särskilt plagg som din tonåring vill ha på sig eller vill köpa.

Varför tror du att han eller hon tycker om det? Numrera i turordning vad du tror att han eller hon tycker är viktigast.

- Märket
- Går hem hos killarna/tjejerna
- Kompisarna gillar det
- Skönt att ha på sig
- Priset
- Annat

Min spontana reaktion är:

- "Absolut inte!"
- "Kanske."
- "Helt okej."

Jag gillar det inte därför att

- "Det är för provocerande."
- "Det är för slapt."
- "Det är för trendigt."
- "Det gör att vi framstår som dåliga föräldrar."
- "Det är för dyrt."
- Annat

om det här?

Är det bara tycke och smak som gör att vi dömer ut det här plagget?

- Ja
- Förmodligen
- Nej

Går det att ändra plagget eller kombinera det med något annat för att det ska bli godtagbart?

beslut



✦ vad gäller för killar?

De bibliska principerna i det här kapitlet gäller även om man är kille. Var blygsam. Låt "hjärtats fördolda människa" – ditt verkliga inre jag – stråla igenom. När du funderar på ett plagg, fråga då dig själv: Vad säger det här om mig? Visar det verkligen vem jag är? Tänk på att kläder är ett sätt att uttrycka sig. Se till att dina kläder stämmer överens med dina ideal och det du tror på!

(Kolosserna 3:20) Men när du väl förstått hur de tänker – och de förstått hur du tänker – kanske du blir förvånad över hur ofta ni kan komma överens. Då kanske grälen om kläder äntligen är slut!

Tips: När du provar kläder, tänk då inte bara på vad du ser i spegeln. Kläder som verkar okej kan se helt annorlunda ut när du sätter dig ner eller böjer dig framåt för att plocka upp något. Fråga gärna en förälder eller en mogen vän.


I NÄSTA KAPITEL *Har du det kämpigt med dig själv? Vad kan du göra om du inte tycker om dig själv?*

VAD ANSER DU?

- **Varför har föräldrar och ungdomar ofta så svårt att komma överens om kläder?**
- **På vilket sätt kan det vara utvecklande för dig själv att du pratar med dina föräldrar om klädstilar?**

Hur kan jag få bättre självkänsla?



- När du tittar dig i spegeln, känner du dig nöjd då?* ^{} Ja Nej
- Tycker du att det finns saker som du är duktig på?*
- Kan du stå emot gruppträck?*
- Klarar du av att ta emot välgrundad kritik?*
- Kan du hantera att någon säger något orättvist om dig?*
- Känner du dig omtyckt och älskad?*
- Tar du hand om din hälsa?*
- Blir du glad när det går bra för andra?*
- Är du nöjd med dig själv, allmänt sett?*

Om du har svarat nej på flera frågor kan det vara så att din dåliga självkänsla gör att du inte ser dina goda sidor. Det här kapitlet är tänkt att hjälpa dig att upptäcka dem!

DE FLESTA unga är missnöjda med sitt utseende, och många är osäkra på vad de klarar av och om de är lika duktiga som andra. Känner du igen dig? I så fall är du definitivt inte ensam!

"Mina fel och brister gör mig så ledsen. Jag är väldigt självkritisk." (Leticia)

"Det spelar ingen roll hur söt eller snygg man är, det finns alltid någon som är snyggare." (Haley)

"Jag blir väldigt osäker när jag är med andra. Jag är rädd att jag verkar töntig." (Rachel)

Tänker du också så här ibland? Men vet du vad, man kan göra något åt det. Vi ska ta upp tre sätt att få bättre självkänsla.

Ge av dig själv

Biblisk princip. "Det är lyckligare att ge än att få." (Apostlagärningarna 20:35)

Vad det betyder. När du hjälper andra hjälper du dig själv. Hur då? Ett ordspråk i Bibeln säger att "den som ger andra rikligt att dricka får också själv rikligt att dricka". (Ordspråksboken 11:25) Det är så det fungerar – när man gör något för andra mår man bättre själv.*

"Jag försöker tänka på andra och göra något för vänner i församlingen som behöver hjälp. Det känns bra att vara omtänksam mot andra." (Breanna)



VISSTE DU ...

Hur du ser på dig själv kan påverka hur andra ser på dig ... och även hur de behandlar dig.

"När man går i tjänsten måste man tänka på andra i stället för på sig själv, och det är bra." (Javon)


* Om du är ett Jehovas vittne kan du tänka på hur nöjd och glad man blir när man får berätta för andra om Bibelns budskap. (Jesaja 52:7)



”Må var och en pröva sin egen gärning, och sedan skall han ha anledning till triumferande glädje med avseende på sig själv enbart och inte i jämförelse med den andre.” (Galaterna 6:4)



Varning: Var inte omtänksam bara för att du ska få ut något av det själv. (Matteus 6:2–4) Det blir aldrig bra om man ger av sig själv med fel motiv. Det brukar märkas om det inte är äkta. (1 Thessalonikerna 2:5, 6)

Din tur. Tänk på någon som du har försökt hjälpa. Vem var det, och vad gjorde du? 

.....

Hur kändes det efteråt?

.....

Försök komma på någon annan som du kan hjälpa, och skriv vad du kan göra för honom eller henne.

.....

.....

Vänner kan hjälpa dig

Biblisk princip. ”En sann vän visar alltid kärlek och är en broder som föds för tider av nöd.” (Ordspråksboken 17:17)

Vad det betyder. En bra vän kan vara till stor hjälp när det känns jobbigt. (1 Samuelsboken 18:1; 19:2) Bara tanken på att någon bryr sig kan göra att man blir gladare.

TIPS



Tänk inte: ”Jag misslyckas alltid”, eller: ”Jag gör aldrig någonting rätt.” Sådana överdrifter gör dig bara ledsen. Det är visserligen bra att du erkänner att du gör fel, men du måste också se dina starka sidor.

”**Någon kan vara jättesnygg men ändå känna sig ful. Och någon annan kanske inte alls är snygg men tycker ändå att han eller hon är snyggast i världen. Det handlar bara om inställningen.**”
– Alyssa

(1 Korinthisarna 16:17, 18) Så försök att bli närmare vän med dem som påverkar dig positivt.

”Riktiga vänner försöker hjälpa dig när du deppar ihop.”
(Donnell)

”Det som är viktigast ibland är att veta att någon verkligen bryr sig. Det gör att man känner sig uppskattad.”
(Heather)

Varning: Kan du vara dig själv med dina vänner? Det är viktigt, så att du inte känner att du måste bli någon annan bara för att passa in. (Ordspråksboken 13:20; 18:24; 1 Korinthisarna 15:33) Om du gör sådant som du egentligen inte vill och inte borde bara för att imponera på dem, kommer du att känna dig billig och utnyttjad. (Romarna 6:21)

Din tur. Skriv namnet på någon som kanske kan hjälpa dig att stärka din självkänsla.



.....
Kan du försöka umgås mer med den personen? (Obs! Det måste inte vara någon i din egen ålder.)

Ge inte upp när du gör misstag

Biblisk princip. ”Alla har ju syndat och saknar Guds härlighet.” (Romarna 3:23)

Vad det betyder. Det är bara att acceptera – alla gör fel. Det betyder att du kommer att göra eller säga fel saker ibland. (Romarna 7:21–23; Jakob 3:2) Man kan inte undgå att göra fel, men man *kan* lära sig att hantera det. Bibeln säger: ”Även om goda människor skulle falla sju gånger,

så reser de sig igen.” (Ordspråksboken 24:16, *Contemporary English Version*)

”Ibland får man dåligt självförtroende bara för att man jämför sina svaga sidor med någon annans starka.” (Kevin)

”Alla har bra och dåliga egenskaper. Man ska vara glad för det man är bra på och försöka ändra på det man är dålig på.” (Lauren)

Varning: Använd inte din ofullkomlighet som en ursäkt för att göra något som är orätt. (Galaterna 5:13) Om man vet vad som är fel och ändå gör det, så förlorar man det värdefullaste man har – sitt förhållande till Jehova Gud! (Hebréerna 10:26, 27)

Din tur. Skriv något du skulle vilja förbättra hos dig själv.



.....
Skriv dagens datum efter det du vill förbättra. Läs och ta reda på hur man kan göra, och kolla om en månad om du har gått framåt.



handlingsplan!

När skolkompisar säger sådant som får mig att känna mig dum och värdelös ska jag



.....
När jag märker att jag bara tänker på mina dåliga sidor ska jag

.....
Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:





En sedel blir inte mindre värd bara för att den har en liten reva. Inte heller du blir mindre värd för Gud bara för att du inte är helt perfekt.

Du är värdefull

I Bibeln står det att "Gud är större än vårt hjärta". (1 Johannes 3:20) Det betyder bland annat att han ser sådant som är värdefullt hos dig som du kanske inte ser själv. Ändrar dina fel och brister på den saken? Tänk dig en tusenlapp som är lite skadad i ena kanten. Skulle du slänga den bara för att den har en liten reva? Aldrig! Den är ju värd tusen kronor, trots revan!

Det är så Gud betraktar dig. Han ser dig som värdefull trots dina brister. Han ser dina ansträngningar att göra det som är rätt och sätter värde på det, fastän du själv kanske inte tycker att du gör något särskilt. Ja, i Bibeln blir vi lova-de: "Gud är inte orättvis, så att han glömmer ert arbete och den kärlek ni har visat mot hans namn." (Hebréerna 6:10)

I NÄSTA KAPITEL *Känner du dig ledsen och nere ibland? Vad kan du i så fall göra för att det ska kännas bättre?*

VAD ANSER DU?

- **Varför får särskilt ungdomar ofta kämpa med dåligt självförtroende?**
- **Varför är det viktigt att ha lagom mycket självförtroende?**

Hur kan jag sluta vara så ledsen?



”När alla andra bryter ihop finns jag där för att hjälpa dem och få dem att må bättre. Men att jag sedan går hem och gråter på mitt rum är det inte många som vet.” – Kellie.

”När jag känner mig nere brukar jag isolera mig. Om jag blir bortbjuden hittar jag på en ursäkt för att slippa gå dit. Jag är bra på att dölja mina känslor för min familj. De tror att allt är bra.” – Rick.

HAR du någon gång känt på samma sätt som Kellie eller Rick? I så fall ska du inte snabbt dra slutsatsen att det är något fel på dig. Vi blir alla ledsna ibland. Så var det också för trogna män och kvinnor på Bibelns tid. (1 Samuelsboken 1:6–8; Psalm 35:14)

Ibland kanske du vet varför du är ledsen, men inte alltid. "Livet behöver inte vara fruktansvärt för att man ska känna sig nere", säger Anna, 19. "Det kan komma över en när som helst, även när allt flyter på. Det är konstigt, men så är det!"

Oavsett vad nedstämdheten beror på behöver du veta vad du kan göra när de mörka tankarna tar över. Här är några förslag som du kan pröva:

1. Prata om det. När Job hade det som kämpigast sade han: "Jag skall tala i min själs bitterhet!" (Job 10:1)

Kellie: "Det känns så skönt att få prata med någon. Äntligen finns det någon som vet vad jag går igenom. Det är som om han eller hon har kastat ner ett rep och dragit upp mig ur en djup grop. Vilken lättnad!"

Förslag: Skriv ner namnet på någon som du skulle kunna anförtro dig åt när du känner dig nedstämd.



2. Skriv om det. När allt känns mörkt kan det vara bra att få ner sina tankar på papper. David uttryckte sin djupa nedstämdhet i några av psalmerna han skrev. (Psalm 6:6) Om du skriver ner hur du känner det kan det hjälpa

dig att "värna om praktisk vishet och tankeförmåga". (Ordspårboken 3:21)

Hanna: "Genom att skriva kan jag få ordning på alla tankar som far runt i huvudet när jag är ledsen. När man kan uttrycka och reda ut sina känslor känns det inte lika jobbigt längre."



VISSTE DU ...

Det är okej att gråta även om man är kille. Kung David sade en gång: "Hela natten dränker jag min vilobädd i tårar." (Psalm 6:6)

något som kan hjälpa dig när du är ledsen



händelse



**dåligt sätt
att reagera**



**bättre sätt
att reagera**

En lärare får mig att känna mig värdelös

Jag ger upp och slutar anstränga mig

Tips: Se kapitel 20 i den här boken

En kompis ignorerar mig

Prata illa om honom/henne med andra

Tips: Se kapitel 10 i band 2

Mina föräldrar skiljer sig

Vara arg på en av dem eller på båda två

Tips: Se kapitel 4 i den här boken



.....

.....

.....

.....

.....

.....



”Jehova är nära dem som har ett förkrossat hjärta, och dem som har en bedrövad ande räddar han.” (Psalm 34:18)



Förslag: Fyll i de tomma raderna på sidan 93. Tanken är att du ska komma på bra sätt att hantera situationer som känns jobbiga. Det kan sedan hjälpa dig när du känner dig ledsen.

3. Be till Jehova om det. I Bibeln står det att om du tar upp dina bekymmer i bön kommer ”Guds frid, som övergår allt förstånd”, att skydda ditt hjärta och sinne. (Filipperna 4:6, 7)

Esther: ”Jag försökte förstå varför jag var så deppig men kunde inte det. Jag bad Jehova hjälpa mig att bli glad igen. Jag var så trött på att vara ledsen utan anledning. Till slut lyckades jag ta mig ur den onda spiralen. Så underskatta aldrig börens kraft!”

Förslag: Använd Psalm 139:23, 24 som ett mönster för dina egna böner till Jehova. Berätta hur du verkligen känner det och be honom hjälpa dig att förstå varför du är så ledsen.

Förutom de här förslagen kommer du att ha stor hjälp av Guds ord, Bibeln. När du fyller ditt sinne med uppbyggande tankar från den boken kan det påverka dina egna känslor positivt. (Psalm 1:1–3) Om du vill ha tips på avsnitt i Bibeln som kan vara uppmuntrande att läsa, kan du studera de sidor med bibliska förebilder som finns i de båda banden av den här boken. På sidan 227 i band 2 kan du läsa om hur Paulus hanterade sina negativa tan-



TIPS

När du är ledsen, skriv då ner hur du känner dig och vad du tror att det kan bero på. Vänta en månad och läs sedan vad du skrivit. Känns det bättre nu? Skriv i så fall ner vad det är som har hjälpt dig.

kar när hans ofullkomligheter gjorde sig påminda.

När det inte går över

”Vissa morgnar skulle jag bara vilja stanna kvar i sängen så att jag slapp ta itu med ännu en meningslös dag”, säger Robert. Han lider av klinisk depression, och det är han inte ensam om. Enligt vissa undersökningar drabbas var fjärde ung person av någon form av depression före vuxen ålder.

Hur vet man om man drabbats av en depression? Typiska symtom är tydliga förändringar i humör och beteende, social isolering, minskat intresse för nästan allt, en markant förändring i sömn- och

Genom att anstränga sig och ta hjälp av andra kan man ta sig upp ur mörkret.



handlingsplan!

Följande aktiviteter kan hjälpa mig att bli gladare när jag känner mig ledsen:



När jag är nedstämd kan jag få hjälp att känna mig bättre om jag umgås med de här vännerna:

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

” När jag är ledsen måste jag se till att jag inte isolerar mig. Jag kan visserligen behöva vara för mig själv en stund för att bearbeta mina tankar och kanske gråta lite. Men sedan vet jag att jag behöver umgås med andra så att jag får tänka på annat. ” – Christine

matvanor och mycket starka känslor av värdelöshet eller obefogade skuld-känslor.

Naturligtvis drabbas nästan alla av något eller några av dessa symtom under perioder. Men om de håller i sig i mer än två veckor kanske du borde prata med dina föräldrar om att träffa en läkare. Han eller hon kan avgöra om det finns en medicinsk orsak till din nedstämdhet.*

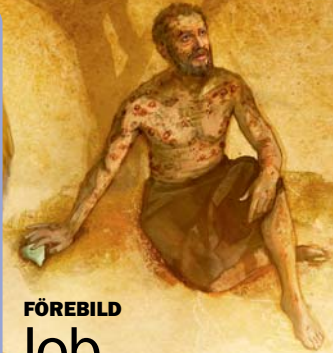
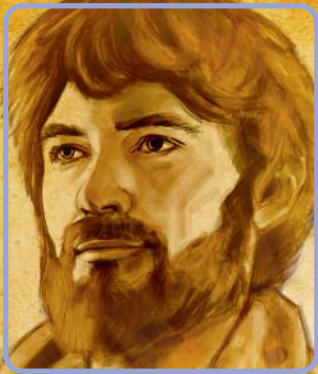
Om det visar sig att du har en klinisk depression är det inget att skämmas för. Många som får behandling börjar må bättre, kanske bättre än på mycket länge! Oavsett om din nedstämdhet beror på depression eller inte, kom ihåg de tröstande orden i Psalm 34:18: ”Jehova är nära dem som har ett förkrossat hjärta, och dem som har en bedrövad ande räddar han.”

* När nedstämdheten blir långvarig kan vissa ungdomar få självmordstankar. Om du själv tänker i sådana banor, prata då på en gång med en vuxen som du litar på. (Du kan läsa mer om det här i kapitel 14 i den här boken.)

I NÄSTA KAPITEL Vad ska du göra om du är så nedstämd att du har självmordstankar?

VAD ANSER DU?

- **Finns det fördelar med att gråta?**
- **Varför kan det vara till hjälp att umgås med andra när man känner sig ledsen?**



FÖREBILD

Job

Hela Jobs tillvaro **vänds upp och ner**. Först förlorar han det som han försörjer sig på. Sedan förlorar han sina barn i döden. Därefter förlorar han hälsan och blir sjuk. Allt det här händer snabbt och **plötsligt**. Job känner sig fullständigt förtvivlad och säger: "Min själ känner vämjelse över livet." Han beskriver sig själv som "mätt av vanära och genomdränkt med betryck". (Job 10:1, 15) Men trots allt elände överger han inte sin Skapare. (Job 2:10) Förändringarna i livet förändrar inte honom. Han är alltså ett fint **exempel på uthållighet**.

När du har problem kanske du också känner "vämjelse över livet", att livet känns väldigt tungt helt enkelt. Men precis som Job kan du **vara trogen under svåra situationer**, orubbligt besluten att tjäna Jehova Gud. Jakob skrev: "Se! Vi prisar dem lyckliga som har hållit ut. Ni har hört om Jobs uthållighet och har sett det slutresultat Jehova gav, att Jehova är mycket ömsint och barmhärtig." (Jakob 5:11) Jehova brydde sig om Job, och **han bryr sig om dig!**



14

Varför inte bara
göra slut på
alltsammans?



”DET är bättre för mig att dö än att leva.” Vem sade så? Någon som inte trodde på Gud? Någon som hade övergett Gud? Någon som Gud hade övergett? Nej. Det var Jona, en man som älskade Gud men som var helt förtvivlad. (Jona 4:3)

Det står inte i Bibeln att Jona tänkte ta sitt liv. Men hans förtvivlade ord visar en viktig sak – ångest och förtvivlan kan även drabba den som tjänar Jehova. (Psalm 34:19)

Vissa ungdomar har så starka ångestkänslor att de inte ser någon mening med att leva. De kanske känner det som Laura, 16 år, som säger: ”Jag har under flera år haft en rad depressioner. Jag tänker ofta på att ta mitt liv.” Känner du någon som har sagt att han eller hon vill ta livet av sig? Eller har du själv haft sådana tankar? Vad kan du i så fall göra? Vi ska se närmare på vad självmordstankar kan bero på.

Orsaker till förtvivlan

Varför skulle någon fundera på att ta sitt liv? Det kan finnas flera orsaker. För det första lever vi i ”kritiska tider som är svåra att komma till rätta med”, och många ungdomar känner sig oerhört pressade och stressade. (2 Timoteus 3:1) Dessutom kan mänsklig ofullkomlighet göra att en del fastnar i negativa tankar om sig själva och sin omgivning. (Romarna 7:22–24) Ibland kan det här bero på att de har blivit illa behandlade. I andra fall kan medicinska orsaker finnas med i bilden. I ett land beräknar man faktiskt att hela 90 procent av dem som tar sitt liv lider av psykisk ohälsa.*

Alla drabbas naturligtvis av motgångar ibland. Bibeln säger faktiskt att ”hela skapelsen fortsätter att sucka tillsammans och lida smärta tillsammans”. (Romarna 8:22)

* Det är viktigt att komma ihåg att de flesta ungdomar som mår psykiskt dåligt inte begår självmord.

om du känner dig förtvivlad

Även trogna män och kvinnor på Bibelns tid kände sig ibland förtvivlade på grund av sådant som hände i livet. Det här är några exempel.

Rebecka: *"Om det skall vara så här, varför är jag då vid liv?"* (1 Moseboken 25:22)

Mose: *"Dröp mig ... och låt mig slippa se min olycka."* (4 Moseboken 11:15)

Elia: *"Ta nu bort min själ, Jehova, för jag är inte bättre än mina förfäder."* (1 Kungaboken 19:4)

Job: *"O att du ville gömma mig i Sheol, ... sätta en tidsgräns för mig och komma ihåg mig!"* (Job 14:13)

Alla de här personerna fick uppleva att deras situation så småningom blev bättre, och detta på ett sätt som de inte hade kunnat tänka sig. Du kan vara övertygad om att det kan bli så för dig också!

Det gäller också unga människor. Ja, ungdomar kan ta det mycket hårt om till exempel:

- en släkting, en vän eller ett husdjur dör
- det är bråk i familjen
- det inte går så bra i skolan
- den de har varit ihop med gör slut
- de blir illa behandlade (det kanske handlar om fysiska eller sexuella övergrepp)

Det är sant att praktiskt taget alla ungdomar förr eller senare hamnar i någon av de här situationerna. Varför kan en del hantera sådana situationer bättre än andra? Experter

menar att ungdomar som vill ge upp känner sig fullständigt hjälplösa och utan hopp. De ser med andra ord ingen väg ut ur mörkret. De vill egentligen inte dö; de vill bara få slut på smärtan.

Ingen utväg?

Du kanske känner någon som vill "få slut på smärtan" och önskar det så starkt att han har sagt att han inte vill leva längre. Vad kan du i så fall göra?

Om du har en vän som känner så, försök då att övertala honom eller henne att söka hjälp. Tala sedan med någon vuxen, oavsett vad din vän tycker om det. Oroa dig inte för att det här ska förstöra er vänskap. Glöm inte att du på det här sättet kanske kan rädda livet på din vän!

Men hur är det då om det är du själv som har haft tankar på att begå självmord? Behåll inte dina känslor för dig själv. Prata med någon – en förälder, en vän eller någon annan som bryr sig om dig och som lyssnar på dig och tar dig på allvar. Du har allt att vinna och inget att förlora på att prata ut om dina problem.*

Dina problem försvinner naturligtvis inte bara för att du pratar med någon om dem. Men en pålitlig väns stöd kan vara precis vad du behöver för att få rätt perspektiv på din situation. Det kan till och med hjälpa dig att tänka ut olika praktiska lösningar.

Saker och ting förändras

När du är mitt uppe i en svår situation, tänk då på att oavsett hur hopplös situationen än verkar, så *kommer*

* Kristna som känner sig förtvivlade har även andra de kan vända sig till, nämligen äldstebroderna i församlingen. (Jakob 5: 14, 15)

VISSTE DU ...



Det är inte bara den som tar sitt liv som påverkas av självmordet, utan också alla som älskar den personen.



**Känslor av förtvivlan
är som mörka moln
– så småningom
försvinner de bort.**

saker och ting att förändras med tiden. Psalmisten David, som hade gått igenom en hel del, kunde vid ett tillfälle säga till Jehova i bön: ”Du har förvandlat min sorg till dans för mig.” (Psalm 30:11)

David förväntade sig absolut inte att livet skulle gå som en dans i all evighet. Han visste av egen erfarenhet att problemen i livet kommer och går. Har du också märkt det? En del problem kanske känns omöjliga att klara av, åtminstone just nu. Men ha tålamod. Saker och ting förändras, ofta till det bättre. Ibland löser sig problem på ett sätt som man aldrig hade kunnat räkna ut i förväg. Eller också kanske man kommer på ett sätt att hantera problemet som man inte hade tänkt på tidigare. Problemen och bekymren kommer med andra ord *inte* att vara för alltid. (2 Korinthisarna 4:17)

Bönens betydelse

Den som det är allra viktigast att du pratar med är



TIPS

När du känner dig nere, gå då en snabb promenad. Att komma ut och få frisk luft och motion kan få dig att må bättre och känna dig lugnare.



”Låt i allt era önsknin­gar göras kända för Gud ... och Guds frid, som övergår allt förstånd, skall skydda era hjär­tan och era sinnen.” (Filipperna 4:6, 7)



Jehova. Du kan be till honom som David gjorde: ”Utforska mig, Gud, och känn mitt hjärta. Pröva mig, och känn mina oroande tankar, se om det finns en smärtsam väg i mig, och led mig på den eviga vägen.” (Psalm 139:23, 24)

Bön är inte bara ett slags terapi. Det är en verklig kommunikation med din himmelske Fader, som vill att du berättar om dina innersta tankar och känslor för honom. (Psalm 62:8) Tänk på de här grundsanningarna om Jehova:

- Han är väl medveten om varför du känner som du gör. (Psalm 103:14)

- Han känner dig bättre än vad du själv gör. (1 Johannes 3:20)

- Han bryr sig om dig. (1 Petrus 5:7)

- I sin nya värld ska han ”torka varje tår” från dina ögon. (Uppenbarelseboken 21:4)

handlingsplan!

Om jag känner mig värdelös och oälskad ska jag prata med (skriv namnet på någon som du kan anförtro dig åt)



En positiv sak i mitt liv som jag kan tänka på och vara tacksam över är

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

” **Ibland var jag så fruktansvärt deprimerad att jag bara ville dö, men nu kan jag fungera normalt igen tack vare att jag har bett ofta och att jag har fått behandling.** ” – Heidi

Om problemet är hälsorelaterat

Som nämndes tidigare bottenar självmordstankar ofta i något slags hälsoproblem. Om det är så i ditt fall ska du inte skämmas för att du behöver söka hjälp. Jesus sade att de som är sjuka behöver läkare. (Matteus 9:12) Lyckligtvis är många av de här hälsoproblemen behandlingsbara. Och du kan må mycket bättre om du får behandling!*

I Bibeln får vi ett löfte som är väldigt tröstande att tänka på – i Guds nya värld ska ”ingen invånare ... säga: ’Jag är sjuk.’” (Jesaja 33:24) Jehova säger om den tiden: ”Det som varit skall man inte mer komma ihåg, inte heller skall tanken på det komma upp i hjärtat.” (Jesaja 65:17) Gör fram till dess ditt bästa för att hantera livets problem, övertygad om att när Guds tid är inne kommer depressioner att tas bort för alltid. (Uppenbarelseboken 21:1–4)

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 13 i den här boken.

I NÄSTA KAPITEL *Dina föräldrar vill veta allt som händer i ditt liv, även sådant du inte vill berätta om. Du vill ha lite privatliv ibland, men går det?*

VAD ANSER DU?

- Även de problem som är riktigt svåra är bara tillfälliga. Hur kan du ha hjälp av att tänka på det?
- På vilket sätt är det sant att självmord flyttar över en persons problem på någon annan?

Är det fel att vilja
vara i fred ibland?



Hur skulle du tänka? Sätt en ✓ vid det alternativ som är mest troligt.

1. Du är på ditt rum med dörren stängd när dina syskon rusar in utan att knacka.

- "Det är lugnt. Jag gör samma sak mot dem ibland."
 "De är så oförsänkda! Tänk om jag höll på att byta om!"

2. Du har precis kommit innanför dörren, och dina föräldrar börjar överösa dig med frågor: "Var har du varit? Vilka var med? Vad hittade ni på?"

- "Det är lugnt. Jag brukar ju ändå berätta allt för dem."
 "Det är så irriterande! De litar inte på mig!"

NÄR du var yngre var det säkert inte så viktigt för dig att få vara i fred. Om dina syskon rusade in på rummet tyckte du bara det var kul att få någon att leka med. Och du svarade gärna på alla frågor som mamma och pappa ställde. På den tiden var ditt liv som en öppen bok. Men nu önskar du kanske att du kunde stänga boken. "Det känns skönt när man kan behålla något för sig själv", säger 14-åriga Philip. Vi ska titta närmare på två områden där det kan vara svårt att få vara i fred för sina föräldrar och syskon.

När du vill vara ensam

Det finns många bra anledningar till att man vill vara för sig själv. Man kanske bara behöver en lugn stund. (Markus 6:31) Eller man kanske vill be, och då göra som Jesus sade till sina lärjungar: "När du ber, gå då in i ditt inre rum, och när du har stängt din dörr, be då till din Fader." (Matteus 6:6; Markus 1:35) Men när du stänger dörren om dig kanske dina föräldrar inte tror att du tänker



VISSTE DU ...

Ju öppnare du är mot dina föräldrar, desto mindre misstänksamma kommer de att vara.



”Gör ditt yttersta för att träda fram inför Gud som godkänd, som en arbetare som inte har något att skämmas för.”

(2 Timoteus 2:15)



be! Och dina syskon kanske inte har någon förståelse för att du ibland vill vara ensam.

Vad du kan göra. För att slippa argumentera och bråka om varför du behöver vara i fred kan du göra så här:

● Sätt upp några rimliga regler för dina syskon, så att du får möjlighet att vara för dig själv ibland. Om det behövs kan dina föräldrar säkert hjälpa dig.*

● Försök att förstå dina föräldrars situation. ”Ibland kollar mina föräldrar upp vad jag gör”, säger 16-åriga Rebecka. ”Men ärligt talat, jag skulle göra likadant om jag var förälder, speciellt nu när jag vet hur mycket det finns som verkar spännande för ungdomar!” Kan du också förstå varför dina föräldrar oroar sig? (Ordspråksboken 19:11)

● Fråga dig själv: Har jag gett mina föräldrar anledning att tro att det är något skumt på gång när min dörr är stängd? Har jag blivit så hemlighetsfull att de måste ta till olika knep för att få reda på något om mig? Om svaret är nej och dina föräldrar ändå inte verkar lita på dig, berätta då lugnt och respektfullt för

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 6 i den här boken.

TIPS



När du pratar med dina föräldrar om det här ämnet, klaga då inte. Berätta i stället hur du upplever situationen. Vad är skillnaden? När du klagar koncentrerar du dig på vad du tycker att de gör fel. När du berättar hur du upplever det är det lättare för er alla att koncentrera er på lösningen.

” **Föräldrar vill inte att något ska hända deras barn, och ibland kan det upplevas som att de lägger sig i. Det kanske inte känns så bra. Men ärligt talat, om jag hade barn skulle jag nog göra samma sak.** ” – Alana

dem hur du känner det. När de sedan berättar vad som oroar dem, *lyssna* då ordentligt. Var också noga med att inte göra något som ger dem orsak att vara oroliga. (Jakob 1:19)

När du skaffar vänner

I tonåren är det naturligt att man skaffar egna vänner. Det är också helt normalt att dina föräldrar undrar vilka dina kompisar är och vill veta vad ni hittar på. Men ibland kanske du tycker att de verkar näst intill paranoida. ”Jag vill bara kunna mejla och messa utan att mamma och pappa kikar över axeln var tionde minut och undrar vem jag pratar med”, säger Amy, 16 år.

Vad du kan göra. För att det inte ska bli en klyfta mellan dig och dina föräldrar när du skaffar egna vänner kan du försöka med det här:

- Berätta vilka dina kompisar är, och se till att dina föräldrar får träffa dem. Du tycker nog inte om att dina föräldrar spionerar som några detektiver, men vad har de för val om dina kompisar är ett mysterium för dem? Kom ihåg att ju mer dina föräldrar vet om dina kompisar, desto lugnare känner de sig antagligen.

- Var riktigt ärlig mot dig själv: Vill du ha ett *privatliv* eller ett *hemligt liv*? Hanna, 22 år, säger: ”Om man bor hemma och föräldrarna vill veta något ska man tänka: ’Eftersom jag inte har gjort något dumt har jag inget


Förtroende är som en lön – du måste göra något för att förtjäna det.

att dölja.’ Men om du *har* något att dölja, då är det något som är fel.”

Fyra steg som kan hjälpa dig

Nu ska du få en möjlighet att tänka ut några lösningar på någon situation som just du upplever är ett problem. Skriv ner svaren på de frågor som följer efter varje steg.


Steg 1: Ringa in problemet. Inom vilket område skulle du vilja att dina föräldrar lämnade dig mer i fred?



.....

handlingsplan!

För att få (eller återfå) mina föräldrars förtroende ska jag



.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

.....



Steg 2: Försök förstå dina föräldrar. Vad tror du att de egentligen oroar sig för?

.....

.....

.....

Steg 3: Försök komma på lösningar. Vad kan du oavsiktligt ha gjort som kan ha bidragit till problemet? Vilka förändringar kan du göra? Vad skulle du vilja att dina föräldrar gjorde för att hjälpa dig med den här saken?

.....

.....

.....

.....

Steg 4: Prata om det. Hur skulle du kunna ta upp det här problemet med dina föräldrar, så att ni får prata om det?

.....

.....

.....

I NÄSTA KAPITEL *Har någon av dina föräldrar somnat in i döden? Var kan du i så fall få tröst?*

VAD ANSER DU?

- **Varför har dina föräldrar rätt att få veta vad som händer i ditt liv?**
- **Hur kan du längre fram i livet ha nytta av att du nu lär dig att prata med dina föräldrar på ett moget sätt?**

Är det normalt att sörja som jag gör?

”När mamma dog kände jag mig helt vilsen och tom. Det var hon som höll ihop familjen.” – Karyn.

DET är få saker i livet som gör så ont som att förlora en förälder i döden. När det har hänt tvingas man kanske brottas med massor av känslor som man aldrig tidigare har upplevt. Brian var 13 när hans pappa dog i hjärtinfarkt. Han säger: ”Den kvällen vi fick beskedet satt vi bara och grät och höll om varandra.” Natalie, som var tio när hennes pappa dog



Kapitlet handlar speciellt om hur det är när en förälder har dött, men principerna är användbara även om det skulle vara någon annan i familjen eller en nära vän som har dött.

” **Jag höll tillbaka alla känslor. Det skulle ha varit mycket bättre om jag hade pratat mer öppet om dem. Det skulle ha hjälpt mig.** ”
- David

i cancer, säger så här: ”Jag visste inte vad jag skulle känna. Så jag kände ingenting. Jag var helt tom på känslor.”

Vi reagerar alla olika vid ett dödsfall. Bibeln säger att ”var och en” har ”sin egen plåga och sin egen smärta”. (2 Krönikeboken 6:29) Med tanke på det kan det vara bra att du funderar lite på vilken inverkan din pappas eller mammas bortgång har haft på *dig*. Beskriv 1) hur du kände det när du först fick reda på det och 2) hur det känns nu.*

1

.....

.....

2

.....

.....



VISSTE DU ...

Att gråta är inget tecken på svaghet. Även starka män som Abraham, Josef, David och Jesus grät när de sörjde. (1 Moseboken 23:2; 50:1; 2 Samuelsboken 1:11, 12; 18:33; Johannes 11:35)

Det är möjligt att svaren visar att dina känslor har stabiliserats, åtminstone till en del. *Det är helt normalt.* Det betyder inte att du har glömt din pappa eller mamma. Men det kan också hända att dina känslor fortfarande är lika starka eller till och med starkare.

* Om det är svårt för dig att besvara de här frågorna just nu kan du försöka göra det längre fram.

CHANTELLE ”Pappa hade varit sjuk i omkring fem år, och hans hälsa blev bara sämre. Jag var 16 när han tog livet av sig.

Efteråt såg mamma till att berätta för mig och min storebror om allt som skulle hända. Vi fick till och med vara med och bestämma om begravningen. Det gjorde det lättare för oss. Jag tror att barn inte tycker om att känna att de hålls utanför, särskilt när det gäller sådana här viktiga saker. Så småningom kunde jag prata öppet om att pappa hade dött. När jag kände att jag behövde gråta så gjorde jag det. Jag gick till en vän eller någon annanstans och grät. Mitt råd är: Gå till någon i familjen eller till någon vän när du behöver prata ut. Gör det du känner att du behöver göra för att sörja.”



LEAH ”Mamma fick en allvarlig stroke när jag var 19, och hon dog tre år senare. När hon hade dött kände jag att jag måste vara stark. Det pappa minst av allt behövde var att jag bröt ihop.

Mamma ställde alltid upp när man var sjuk eller inte mådde bra. Jag kommer ihåg hur det kändes när



hon rörde vid mig för att känna om jag hade feber. Jag blir ofta påmind om att hon är borta, och det gör ont. Jag stänger lätt ute mina känslor, men det är inte bra för mig. Därför tittar jag ibland på bilder bara för att jag ska börja gråta. Det hjälper också att prata med vänner. Bibeln lovar att de som har dött ska uppstå till liv i paradiset på jorden. (Johannes 5:28, 29) När jag tänker på att jag ska få träffa mamma igen – och på vad jag måste göra för att få vara där – känns det lättare. ”

■ **BETHANY** ” Jag önskar att jag kunde minnas att jag hade sagt 'jag älskar dig' till pappa. Jag sade säkert det, men jag minns det inte, och jag skulle vilja ha det minnet. Jag var bara fem när han dog.

Pappa fick en stroke i sömnen och kördes snabbt i väg till sjukhuset. När jag vaknade på morgonen fick jag reda på att han hade dött. Efteråt var det jobbigt att prata

om pappa, men längre fram började jag tycka om när andra berättade om honom, eftersom det hjälpte mig att lära känna honom bättre. Mitt råd till alla som har förlorat en förälder är att uppskatta alla stunder som de har haft med honom eller henne och att skriva ner saker de minns, så att minnena inte glöms bort. Gå sedan in för att bygga upp din tro, så att du får vara med när din förälder uppväcks i Guds nya värld. ”





**Sorgen kan komma och gå
i vågor och plötsligt dyka upp
när man minst anar det.**

Din sorg kanske kommer och går i vågor och plötsligt dyker upp när du minst anar det. *Det här är också helt normalt* – även om det gått flera år. Frågan är därför: Hur ska du kunna bearbeta sorgen, hur den än yttrar sig?

Håll inte tillbaka tårarna! Att gråta kan lindra smärtan i sorgen. Men du kanske känner det som Alicia. Hon var 19 när hennes mamma dog. Hon berättar: "Jag trodde att andra skulle uppfatta det som om jag hade svag tro om jag visade mina känslor för mycket." Men tänk så här: Jesus Kristus var fullkomlig och hade stark tro på Gud. Ändå sägs det att han "brast i tårar" när hans käre vän Lasarus dog. (Johannes 11:35) Så var inte rädd för att låta tårarna rinna. Det betyder *inte* att du har svag tro! Alicia säger: "Så småningom grät jag. Mycket. Varje dag."*

Ta itu med skuld-känslor.
"Jag brukade alltid gå upp till mamma och ge henne en godnatt puss", berättar Karyn, som

* Känn inte att du *måste* gråta för att visa din sorg. Vi sörjer på olika sätt. Det viktiga här är: Om du känner att tårarna är på väg, så låt dem komma, och låt det få vara "en tid att gråta". (Predikaren 3:4)

TIPS



Skriv dagbok. Det kan vara till stor hjälp för dig att skriva ner dina tankar om den förälder du mist.

skriv ner dina tankar

Skriv ner några fina minnen du har av din pappa eller mamma.



Skriv ner vad du skulle vilja säga till din förälder om han eller hon fortfarande levde.

Tänk dig att du har ett yngre syskon som har skuld känslor över att pappa eller mamma har dött. Skriv ner vad du skulle säga för att trösta honom/henne. (Det kan också hjälpa dig att få perspektiv på dina egna skuld känslor.)

Skriv ner två eller tre saker som du önskar att du hade känt till om din pappa eller mamma, och ställ sedan frågor om det till den förälder du har kvar.

Läs Apostlagärningarna 24:15. Hur kan det hopp som beskrivs i den versen hjälpa dig nu när din förälder har dött?

var 13 när hennes mamma dog. ”Men en gång gjorde jag inte det. Och nästa morgon var hon död. Hur konstigt det än låter så har jag skuldkänslor för att jag inte gick in till henne den där sista kvällen – och för det som hände morgonen efter. Pappa åkte nämligen i väg på en affärsresa och ville att min syster och jag skulle titta till mamma. Men vi sov länge. När jag kom in i hennes rum andades hon inte. Det kändes fruktansvärt, för hon var ju okej när pappa åkte!”

Du kanske också har skuldkänslor över sådant som du tycker att du borde ha gjort. Du kanske rentav plågar dig själv med en massa ”om jag bara hade ...” ”Om jag bara hade fått i väg pappa till doktorn.” ”Om jag bara hade tittat till mamma tidigare.” Om du har sådana tankar, kom då ihåg att det är helt normalt att vara ledsen för saker som man önskar att man gjort annorlunda. Och du *skulle* ha handlat annorlunda om du hade vetat vad som skulle hända. Men du visste inte det. Därför behöver du inte känna någon skuld. *Det är inte ditt fel att din förälder har dött!**

Berätta hur du känner det. I Ordspråksboken 12:25 står det: ”Ett vänligt ord muntrar upp.” (*Bibel 2000*) Om du behåller dina känslor inom dig kan det bli svårt att hantera

* Om sådana här tankar fortsätter att dyka upp behöver du berätta det för den förälder du har kvar eller för någon annan vuxen. Med tiden får du säkert en mer balanserad inställning.

handlingsplan!

När mina känslor av sorg blir alltför starka ska jag



.....
.....
*Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till
den förälder som fortfarande är i livet:*

.....
.....



”[Gud] skall torka varje tår från deras ögon, och döden skall inte finnas mer; inte heller skall sorg eller skrik eller smärta finnas mer. Det som en gång var är borta.”

(Uppenbarelseboken 21:4)



sorgen. Men om du berättar hur du känner det för någon du har förtroende för kanske du kan få ”ett vänligt ord” av uppmuntran när du som bäst behöver det.

Tala med Gud. Det kommer säkert att kännas mycket bättre om du följer rådet att ”öppna ditt hjärta” för Jehova Gud i bön. (Psalm 62:8 [vers 9, *Bibel 2000*]) Det här är inte bara något slags terapi för att må bättre. När du ber vänder du dig till ”all trösts Gud, som tröstar oss i all vår vedermoda”. (2 Korinthierna 1:3, 4) Han tröstar oss bland annat genom sitt ord, Bibeln. (Romarna 15:4) Du kanske kan ha en lista till hands med bibelställen som du tycker är tröstande att läsa.*

Sorg är en process som tar tid. Men Bibeln kan trösta oss, för den lovar oss att i den nya värld som Gud ska införa ska ”döden ... inte finnas mer; inte heller skall sorg eller skrik eller smärta finnas mer”. (Uppenbarelseboken 21:3, 4) Om du tänker på sådana löften kommer du säkert att märka att det hjälper dig att hantera sorgen efter en förälders död.

* En del tycker att de får tröst av de här verserna: Psalm 34:18; 102:17; 147:3; Jesaja 25:8; Johannes 5:28, 29.

VAD ANSER DU?

- **Varför är det bra att tänka på trevliga minnen som man har av den förälder som inte lever längre?**
- **Varför kan det hjälpa dig i din sorg om du skriver ner hur du tänker och känner?**

2 DU SJÄLV

egna anteckningar



Skriv ner tre egenskaper som du vill att en bra vän ska ha.
Skriv sedan ner vad du kan göra för att själv få eller
förbättra de här egenskaperna.



3 SKOLLIVET

- 121 Berätta om din tro
- 128 Hantera stress
- 134 Hoppa av skolan
- 142 Lärare
- 150 Tid
- 156 Kultur





17

Varför är
det så
jobbigt att
prata om
sin tro
i skolan?


"Jag hade några riktigt bra chanser att berätta om min tro i skolan. Men jag sade ingenting."
- Kaleb.

"Vår lärare frågade klassen vad vi trodde om evolutionen. Det var ett perfekt tillfälle, men jag fick inte fram ett ord. Det kändes inte alls bra efteråt." - Jasmine.

DU KANSKE känner igen dig i det som Kaleb och Jasmine berättar. Du tycker också om det du har lärt dig från Bibeln. Du vill kanske också gärna berätta om det för andra. Ändå kan bara tanken på att säga något vara skrämmande. Men du kan faktiskt bli modigare. Hur då? Prova de här förslagen:

1. Precisera vad det är du är rädd för. När du tänker på hur det kan gå om du berättar om din tro kanske du målar upp det värsta tänkbara scenariot. Men ibland kan det kännas bättre bara man funderar ut vad det är man egentligen är rädd för.

Svara på den här frågan:

● Vad är det du är rädd för skulle kunna hända om du berättade om din tro i skolan? 

.....

Det kanske känns bra att veta att du inte är ensam om att känna det så här. Christopher, som är 14, säger: "Jag är rädd att de ska reta mig och säga till andra att jag är konstig." Och Kaleb, som nämndes i inledningen, säger: "Jag var rädd att någon skulle ställa en fråga som jag inte kunde svara på."

2. Anta utmaningen. Är din rädsla helt obefogad? Inte nödvändigtvis. "En del låtsades vara intresserade av min

tro", berättar Ashley, 20. "Men sedan började de kritisera mig för det jag hade sagt och retade mig inför andra." Nicole, 17, berättar så här: "Det var en kille som jämförde en vers i sin bibel med samma vers i min, och det stod inte likadant. Han sade att det stod



VISSTE DU ...

En del av dina klasskompisar kanske beundrar dig för att du håller fast vid Bibelns moralnormer, men de kan vara för blyga för att fråga dig om din tro.



”Ni skall ... alltid vara beredda att komma med ett försvar inför var och en som av er kräver ett skäl för det hopp som är i er, men ni skall göra det med mildhet och djup respekt.” (1 Petrus 3:15)



fel i min bibel. Jag blev helt ställd! Jag visste inte vad jag skulle säga.”*

Sådana här situationer kan verkligen vara jobbiga! Men i stället för att undvika dem kan du ta dem för vad de är – en normal del av livet som kristen. (2 Timoteus 3:12) ”Jesus sade att hans efterföljare skulle bli förföljda”, säger 13-åriga Matthew, ”så vi kan inte vänta oss att alla ska gilla oss eller det vi tror på.” (Johannes 15:20)

3. Tänk på fördelarna. Kan sådana här jobbiga situationer leda till något positivt? Amber, 21, tycker det. ”Det är svårt att förklara sin tro för någon som inte har respekt för Bibeln”, säger hon, ”men det gör att man blir säkrare på var man själv står.” (Romarna 12:2)

Titta igen på det du skrev under punkt 1. Fundera ut minst två bra saker som skulle kunna bli följden av en sådan situation, och skriv ner dem här.

- 1
- 2

Ledtråd: Skulle pressen från kompisarna kunna minska om du berättade om din tro? Vad skulle kunna hända

* Bibelöversättningar använder olika formuleringar. Men en del håller sig närmare Bibelns hebreiska och grekiska grundtext än andra.

TIPS



Säg inte till dina klasskompisar vad de ska tycka och tänka, utan berätta med övertygelse vad du tror på och varför du tycker att dina slutsatser är förnuftiga och logiska.

hur börjar man?

- **"Vad ska du göra i sommar?"** [När den andre har svarat kan du berätta vad du ska göra, till exempel vara med på en sammankomst eller gå mer i tjänsten.]
- **Ta upp en nyhetshändelse och fråga: "Har du hört vad som har hänt? Vad tycker du om det?"**
- **"Hur tror du att det kommer att gå med världsekonomin [eller något annat problem]?"** [Låt den andre svara.] **Varför tror du det?"**
- **"Är du intresserad av religion?"**
- **"Hur tror du att ditt liv ser ut om fem år?"** [När den andre svarat kan du berätta vilka andliga mål du har.]

med ditt självförtroende? Dina känslor för Jehova Gud? Hans känslor för dig? (Ordspråksboken 23:15)

4. Var förberedd. "Den rättfärdiges hjärta mediterar för att kunna ge svar", står det i Ordspråksboken 15:28. Tänk igenom vad du skulle kunna säga, men fundera också på vilka frågor andra kan ställa. Gör efterforskningar och tänk efter vilka svar som skulle kännas bra för dig. (Se rutan "Förbered dig", på sidan 127.)

5. Kom i gång. Hur ska du få i gång ett samtal när du väl har förberett dig? Det kan du välja själv. Att berätta om sin tro är lite som att bada: En del går försiktigt ner i vattnet, medan andra bara hoppar i. På liknande sätt kan du börja prata om något annat och försiktigt kolla hur den andre reagerar. Men om du märker att du oror dig för mycket över vad som skulle kunna gå fel kanske det är bättre att bara "hoppa i". (Lukas 12:11, 12)

Att berätta om sin tro är lite som att bada. Du kan välja att doppa dig försiktigt – eller bara kasta dig i!



”Det var alltid mycket värre att tänka på att tala om min tro än att faktiskt göra det”, säger Andrew, 17. ”När jag väl kom i gång var det mycket lättare än jag trodde.”*

6. Var förståndig. ”De förståndiga tänker innan de handlar”, skrev Salomo. (Ordspråksboken 13:16, *Today's English Version*) Precis som det skulle vara dumt att dyka i där det är grunt, skulle det vara oförståndigt att kasta sig in i en meningslös diskussion. Kom ihåg att det finns en tid att tala och en tid att tiga. (Predikaren 3:1, 7) Ibland valde

* Se rutan ”Hur börjar man?” på förra sidan.

handlingsplan!

Den här klasskompisen skulle jag kunna prata med om min tro (skriv namnet på minst en klasskompis):



Det ämne som jag tror skulle intressera honom/henne mest är

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

” **När jag var yngre ville jag inte vara annorlunda. Men sedan började jag fatta att min tro gör att jag får ett bättre liv. Det stärkte min självkänsla – jag kände mig stolt över det jag tror på.** ” – Jason

till och med Jesus att inte svara på frågor. (Matteus 26: 62, 63)

Men om du väljer att svara kan du ge ett kort och smidigt svar. Om en klasskompis till exempel retar dig och säger: ”Varför röker inte du?” kan du svara: ”För att jag inte vill ha lungcancer!” När du ser vilket svar du får kan du bestämma dig för om du ska berätta om din tro eller inte.

De sex punkterna i det här kapitlet kan hjälpa dig att vara beredd att ”komma med ett försvar” för din tro. (1 Petrus 3:15) Att man är beredd betyder naturligtvis inte att man aldrig är nervös. Men Alana, 18, säger: ”När du berättar om din tro *trots att du är rädd*, känner du att du lyckas med något – du besegrar din rädsla och vågar ta en risk. Och om det sedan faktiskt går bra känns det ännu bättre! Man känner sig nöjd för att man vågade säga något.”

**I NÄSTA KAPITEL *Känner du dig stressad i skolan?*
Läs om några tips som kan hjälpa dig.**

VAD ANSER DU?

- Om dina skolkompisar retar dig för din tro, vad kan det då bero på?
- Om du bestämmer dig för att prata om din tro, varför är det då viktigt att det märks att du är övertygad?



förbered dig

Förslag: Prata med dina föräldrar och ungdomarna i församlingen om de här sakerna. Fyll i de tomma raderna. Försök sedan komma på fler frågor som klasskompisarna kan ställa, och tänk ut svar som känns bra för dig.

Kopiera sidan!

fråga

svår

nästa fråga

svår

Varför sjunger inte du national-sången? Tycker du inte om vårt land?

Jag respekterar det land jag bor i, men jag tycker inte om nation-lism.

Men skulle du för-svara ditt land om det blev krig?

Nej, och i andra länder finns det miljoner Jehovas vittnen som *aldrig* skulle kriga mot det land vi bor i.

neutralitet

Varför tar ni inte emot blod?

Bibeln säger att vi ska avhålla oss från blod. Men det finns andra behandlingsmetoder som är säkrare, och de har jag inget emot. Då slipper man också risken att få aids eller hepatit.

Men tänk om du riskerade att dö om du inte fick blod? Skulle inte Gud förlåta dig?



blod

Den-och-den är ju ett Jehovas vittne, och *han* gjorde så och så. Varför kan inte du också göra det?

Vi får lära oss hur Gud vill att vi ska leva, men vi är inte jäm-tvättade. Alla måste själva välja hur de ska göra.

Men gäller inte samma regler för alla?

skapelsen upprörande

Varför tror du inte på evolutionen?

Varför skulle jag göra det? Inte ens vetenskapsmännen är överens om hur livet kom till, och de ska ju ändå vara experter!

skapelsen upprörande



18

Hur kan jag klara av stressen i skolan?

"Jag kände mig så pressad i skolan att jag ofta ville gråta och skrika på samma gång." – Sharon.

"Stressen i skolan blir inte mindre med åren – det är bara orsakerna till den som ändras." – James.

TYCKER du att dina föräldrar inte förstår hur stressigt du har det i skolan? De kanske talar om för dig hur bra du har det som inte har några lån att betala av, en familj att försörja eller en arbetsgivare att vara till lags. Men förmodligen tycker du att den press du upplever i skolan är *minst* lika stor som den press dina föräldrar upplever.

Bara att ta sig till och från skolan kan vara jobbigt. "Det blev ofta bråk i skolbussen", säger Tara, som bor i USA. "Chauffören brukade då stanna och låta alla gå av. Alla blev försenade minst en halvtimme."

Minskar stressen när du väl kommer till skolan? Knappt! Du kanske upplever det här:

● Press från lärare.

"Lärarna vill att jag ska prestera bra och få bästa möjliga betyg, och jag känner pressen att leva upp till deras förväntningar." (Sandra)

"Lärarna ställer höga krav på eleverna, särskilt på dem som är duktiga i något ämne." (April)

"Även om man har satt upp meningsfulla mål i livet, kan vissa lärare få en att känna sig värdelös om man inte studerar vidare och satsar på det som de tycker att man ska satsa på." (Naomi)

Hur påverkas du av pressen från lärarna?



● Press från kompisar.

"I de högre årskurserna har eleverna större frihet och är mer upproriska. Om man inte hänger med på det som de gör, tycker de att man är tråkig." (Kevin)

"Jag blir frestad varje dag att dricka och ha sex. Ibland är det svårt att stå emot." (Aaron)

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 20 i den här boken.

"Nu när jag är 12 är det pressen att bli tillsammans med någon som gör mig mest stressad. Alla i skolan frågar: 'När ska du skaffa en kille?'" (Alexandria)

"Några i skolan försökte få mig att bli ihop med en kille. När jag vägrade sade de att jag var lesbisk. Och då var jag bara tio år!" (Christa)

Hur påverkas du av pressen från kompisarna?

● **Annat som är stressande. Sätt en ✓ vid det som du blir mest stressad av eller skriv det vid "Annat".**

- Prov
- Läxor
- Föräldrarnas höga förväntningar
- De höga krav du ställer på dig själv
- Mobbning eller sexuella trakasserier
- Annat

Fyra förslag på hur du kan minska stressen

Det är orealistiskt att tro att man ska kunna gå i skolan utan att uppleva någon form av stress och press. Naturligtvis mår man inte bra av för mycket stress, för då kan man känna sig förtryckt. Den vise kung Salomo skrev: "Förtryck kan få den vise att handla som en galning." (Predikaren 7:7) Men det här behöver inte hända dig. Det går nämligen att lära sig att hantera stress på ett bra sätt.



VISSTE DU ...

Om du får tillräckligt mycket sömn varje natt – minst åtta timmar – får du lättare att hantera stress och får bättre minne.

Att hantera stress är som att hålla på med tyngdlyftning. För att lyckas lyfta upp skivstången på raka armar mäs-

Precis som man kan bli fysiskt starkare om man lyfter tyngder på rätt sätt kan man bli känslomässigt starkare om man hanterar stress på rätt sätt.



te man förbereda sig rätt. Man får inte hänga på för tunga vikter, och man måste lyfta skivstangen på rätt sätt. Om man tänker på det här bygger man upp musklerna utan att skada kroppen. Men om man inte gör det kan man råka ut för muskelbristningar eller till och med bryta något ben.

På liknande sätt kan du hantera den stress du utsätts för och klara av det du ska göra utan att själv ta skada. Hur då? Prova de här förslagen:

1. Försök hitta orsakerna. ”Den kloke ser olyckan och gömmer sig”, sägs det i ett ordspråk. (Ordspråksboken 22:3) Men du kan inte gömma dig för negativ stress om du inte först tar reda på vad det egentligen är som stressar dig. Så gå tillbaka och titta efter vad du bockade för tidigare. Vad är den största orsaken till att du känner dig stressad just nu?

2. Gör efterforskningar. Om du är stressad på grund av att du har mycket läxor, kan du leta fram förslagen i kapitel 13 i band 2. Om någon skolkamrat försöker få dig att göra något omoraliskt, kan du ha hjälp av det som står i kapitlen 2, 5 och 15 i samma band.

3. Skjut inte upp det som ska göras. Det är få problem som försvinner bara för att man blundar för dem. Ofta förvärras de i stället, och då blir man ännu mer stressad. När du väl har bestämt dig för hur du ska ta itu med något som stressar dig, gör det då på en gång. Vi kan ta ett exempel.

”**Varje dag brukade pappa be en bön tillsammans med mig innan han släppte av mig vid skolan. Det fick mig alltid att känna mig trygg.**” – Liz

Om du är ett Jehovas vittne och alltså försöker följa Bibelns moralnormer, berätta då det för andra så snart som möjligt. Det kan minska stressen. Maria, som är 20, säger: ”I början av varje läsår försökte jag komma in på ett ämne som jag visste skulle ge mig möjlighet att förklara mina kristna värderingar. Jag märkte att ju längre jag väntade med att berätta att jag var ett Jehovas vittne, desto svårare blev det. Det gick mycket lättare när jag hade förklarat var jag stod och sedan under året visade att jag höll fast vid det.”

TIPS

Dela upp de problem som gör dig stressad i två kategorier – de som du kan göra något åt och de som ligger utanför din kontroll. Arbeta först med de problem som du kan göra något åt. Sedan, när alla de problemen är borta – om det någonsin inträffar – har du gott om tid att tänka på de problem du inte kan lösa.

4. Be om hjälp. Hur stark en tyngdlyftare än är orkar han inte lyfta hur mycket som helst. Det finns gränser för vad du orkar också. Men du behöver inte bära din börda själv. (Galaterna 6:2) Du skulle kunna prata

handlingsplan!

För att kunna hantera stress bättre har jag bestämt mig för att gå och lägga mig klockan ☹..... så ofta det går.

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

.....



Kasta "allt ert bekymmer på ... [Gud], eftersom han bryr sig om er". (1 Petrus 5:7)



med dina föräldrar eller någon annan mogen kristen. Visa dem de svar du har skrivit på frågorna tidigare i kapitlet, och be dem om råd och förslag.

Kan stress vara positivt?

Du kanske har svårt att tro det, men att du känner en viss stress är faktiskt positivt. Varför det? Därför att det visar att du vill göra bra ifrån dig och att ditt samvete inte blivit förslöat. Lägg märke till hur Bibeln beskriver en person som inte verkade känna någon stress alls: "Hur länge skall du ligga, du late, när skall du vakna och stiga upp? Sov lite till, slumra lite till, vila lite till med armarna i kors – och fattigdomen är över dig som en rånare, armodet som en beväpnad man." (Ordspråksboken 6:9–11, *Bibel 2000*)

Heidi, som är 16, sammanfattar det hela bra när hon säger: "Skolan kanske verkar vara en urjobbig plats att vara på, men man utsätts för lika stor press i arbetslivet." Visst är det svårt att klara av stress, men om du lär dig att hantera den kommer du inte att ta skada av den. Då kan den faktiskt göra dig starkare som människa.

I NÄSTA KAPITEL Du skulle vilja slippa pressen i skolan, men är lösningen att hoppa av?

VAD ANSER DU?

- **Varför blir stressen bara värre om du försöker göra allt perfekt?**
- **Vem skulle du kunna prata med om stressen blir för stor?**

Ska jag hoppa av skolan?

Hur många år tycker du att man behöver gå i skolan? 

Hur många år tycker dina föräldrar att man ska gå i skolan?

BLEV svaren ungefär lika? Även om det skulle vara så och du fortfarande går i skolan, kanske det finns dagar då du önskar att du kunde hoppa av. Känner du igen dig i de här kommentarerna?

"Ibland kände jag mig så slut att jag bara ville stanna i sängen. Jag undrade varför jag var tvungen att gå till skolan och lära mig en massa som jag ändå inte skulle få någon användning för." (Rachel)



"Många gånger har jag varit riktigt trött på skolan och velat hoppa av och skaffa ett jobb. Jag har tyckt att skolan är helt meningslös och att det skulle vara bättre att jobba och få betalt." (John)

"Jag gick i high school i en förort, men jag passade inte in där. Jag hade inga problem med själva skolarbetet, men jag var inte accepterad, och därför var jag ofta ensam. Inte ens de andra som var i samma situation som jag ville prata med mig! Jag kände verkligen för att sluta." (Ryan)

"Jag satt med läxor upp till fyra timmar varje kväll! Jag hade så mycket uppgifter, projektarbeten och prov att jag kände att jag inte pallade längre och att jag bara ville sluta." (Cindy)

"Vi hade gängbråk, ett bombhot, ett självmord och tre självmordsförsök i vår skola. Ibland kändes det bara som för mycket, och jag ville därifrån!" (Rose)

Har du känt så här någon gång? Vad var det i så fall som fick dig att vilja hoppa av?



Du kanske har allvarliga planer på att sluta skolan. Hur kan du i så fall veta om du verkligen är redo för det eller om du bara är skoltrött och känner för att göra något annat?

Skulle det vara bra att sluta skolan?

Visste du att det i vissa länder är normalt att bara gå fem till åtta år i skolan? I andra länder krävs det att man går minst tio år. Hur många år man går i skolan varierar alltså från land till land. Så det finns inget bestämt antal år som gäller för alla över hela världen.

I en del länder godkänner myndigheterna även hemundervisning, dvs. att man läser alla eller några ämnen hemifrån i stället för att gå i en vanlig skola. Att elever får

hemundervisning – naturligtvis med sina föräldrars tillåtelse och stöd – är inte detsamma som att de hoppat av skolan.

Men om du funderar på att avsluta dina studier i förtid, oavsett om du får hemundervisning eller går i vanlig skola, behöver du tänka över de här frågorna:

Vad kräver lagen? Det varierar som sagt från land till land hur många år det är obligatoriskt att gå i skolan. Vad är minimum där du bor? Har du nått dit än? Det skulle verkligen inte vara bra att hoppa av skolan om det innebar att du gick emot Bibelns uppmaning att ”underordna sig de överordnade myndigheterna”. (Romarna 13:1)

Har jag nått mina utbildningsmål? Vilka mål vill du att din utbildning ska hjälpa dig att nå? Vet du inte riktigt? Då måste du ta reda på det! Annars är du som en tågresenär som inte har en aning om vart han vill åka. Sätt dig därför ner med dina föräldrar och fyll i arbetsbladet ”Mina utbildningsmål” på sidan 139. Det kommer att hjälpa dig att hålla dig fokuserad och göra det lättare för er att avgöra hur länge du bör gå i skolan. (Ordspråksboken 21:5)

Dina lärare och andra har säkert åsikter om hur mycket utbildning du behöver. Men det är dina föräldrar som har ansvaret att fatta det avgörande beslutet. (Ordspråksboken 1:8; Kolosserna 3:20) Om du slutar skolan innan du nått

de utbildningsmål som du och dina föräldrar enats om skulle det vara att sluta för tidigt.

Varför vill jag hoppa av?

Se till att du inte lurar dig själv. (Jeremia 17:9) Vi människor har lätt att presentera snygga ursäkter för själviska handlingar. (Jakob 1:22)



VISSTE DU ...

Det är vanligare att de som skolkar så småningom hoppar av skolan än de som inte skolkar.



”Hastverk [ger] bara förlust.”

(Ordspråksboken 21:5, Bibel 2000)



Skriv ner några bra skäl till att du vill sluta skolan innan utbildningen är färdig.



.....

.....

Skriv också ner några själviska skäl.

.....

.....

Vilka bra skäl skrev du ner? Det kan vara sådant som att du vill hjälpa din familj ekonomiskt eller att du vill delta i ideellt arbete. De själviska skälen kan vara att du vill slippa ifrån läxor och prov. Det svåraste är att avgöra vilket motiv som driver dig mest – och om det är ett bra motiv eller ett själviskt.

Titta en gång till på de skäl du skrev ner. Försök att ärligt ranka dem från 1 till 5 (1 är minst viktigt och 5 är viktigast). Om du hoppar av skolan bara för att slippa problem kommer du förmodligen att få en kalldusch.

Vad är så fel med att hoppa av?

Att hoppa av skolan är som att hoppa av ett tåg innan man kommit fram till resmålet. Resan kanske är obekvämlig och medpassagerarna otrevliga. Men om du kastar dig ut från tåget kommer du ju inte att nå ditt mål, och du kommer antagligen att skada dig allvarligt. Det är på samma sätt om du hoppar av skolan. Du kommer inte att nå dina utbildningsmål och du kommer att få problem på både kort och lång sikt. Här följer några exempel:

Att hoppa av skolan är som att hoppa av ett tåg innan man kommit fram till sitt mål.



Omedelbara problem. Det kommer troligen att bli svårare för dig att få jobb. Och om du får ett jobb kommer det förmodligen att vara sämre betalt än det du skulle ha kunnat få om du hade varit färdigutbildad. Du kanske måste jobba långa dagar för att få det att gå runt, och arbetsmiljön kommer antagligen att vara ännu sämre än i skolan.



Framtida problem. Undersökningar har visat att de som hoppar av skolan oftare får sämre hälsa, hamnar i fängelse och blir beroende av socialbidrag.

Att man fullföljer skolan garanterar naturligtvis inte att man slipper alla de här problemen. Men samtidigt, varför göra det onödigt svårt för sig?

Nytta av att stanna i skolan

Om du precis har misslyckats på ett prov eller haft en jobbig dag i skolan kanske du känner att du vill strunta i allt. Du kanske tänker att inget kan vara värre än det här. Men innan du tar en "enkel" utväg, tänk på hur de ungdomar som citerades i början av kapitlet har haft nytta av att stanna kvar i skolan.



TIPS

Om du har det jobbigt i skolan, prata då med dina föräldrar om vad du kan göra för att orka hålla ut tills du är klar med skolan.

mina utbildningsmål

Ett av de främsta syftena med utbildning är att du senare ska kunna skaffa ett jobb och försörja dig själv och en eventuell familj. (2 Thessalonikerna 3:10, 12) Har du tänkt igenom vad du vill jobba med och hur din tid i skolan kan förbereda dig för det? Svara på de här frågorna för att se om din utbildning tar dig dit du vill:

Vad är jag bra på? (Är du till exempel bra på att ta människor? Gillar du praktiskt eller kreativt arbete? Eller är du lite av en teoretisk problemlösare?)



.....
Inom vilka yrken skulle jag få nytta av mina starka sidor?

.....
Vilka sådana jobb finns det där jag bor?

.....
Vilka kurser och ämnen som jag nu läser kan förbereda mig för arbetsmarknaden?

.....
Vilka utbildningsmöjligheter ligger öppna för mig just nu som ökar chanserna att nå mina mål?

.....
Kom ihåg: Poängen med att utbilda sig är att kunna ha nytta av det i framtiden. Undvik därför att gå till den andra ytterligheten och bli en evighetsstudent – en som stannar kvar på "tåget" bara för att slippa bli vuxen.*

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 38 i band 2.

**” Du kan inte fly från dina problem.
I skolan lär du dig att stå upp för den du
är, och det kommer du att ha nytta av
på jobbet och i andra situationer.”**
– Ramona

”Jag har blivit mentalt starkare och lärt mig att inte ge upp. Jag har också lärt mig att om man vill att något ska vara roligt är det upp till en själv att se till att det blir det. Under skoltiden har jag utvecklat min konstnärliga sida, och det kommer jag att ha nytta av i mitt yrke.”
(Rachel)

”Nu vet jag att om jag verkligen anstränger mig kan jag nå mina mål. Jag vill jobba med tryckpressar, och för att kunna göra det går jag en praktisk high school-utbildning med teknisk inriktning.” (John)

”Eftersom jag inte gav upp har jag lärt mig sådana viktiga saker som att läsa och skriva. Skolan har lärt mig att

handlingsplan!

Om jag tycker att ett ämne är svårt och jobbigt ska jag inte hoppa av skolan utan i stället



Om jag är så skoltrött att jag vill sluta skolan kan jag orka fortsätta om jag

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

dra nytta av kritik och att uttrycka mig klart och logiskt – sådant som jag har användning av i förkunnartjänsten.” (Ryan)

”I skolan har jag utvecklat min förmåga att lösa problem, både i klassrummet och i andra sammanhang. Att lära sig hur man kan klara av problem i skolan, i relationer och i andra situationer har gjort att jag mognat som människa.” (Cindy)

”Skolan har förberett mig för utmaningarna i arbetslivet. Jag har också hamnat i många situationer där jag varit tvungen att tänka efter vad jag grundar mina trosuppfattningar på, så tiden i skolan har stärkt min tro.” (Rose)

Den vise kung Salomo skrev: ”Slutet på en sak är bättre än dess början. Den som har en tålmodig ande är bättre än den som har en högmodig ande.” (Predikaren 7:8) Så försök att tålmodigt ta dig igenom problemen i skolan hellre än att hoppa av. Om du gör det kommer du att märka att slutresultatet blir riktigt bra.

I NÄSTA KAPITEL Vad kan man göra om man hatar skolan för att man inte kommer överens med läraren?

VAD ANSER DU?

- **Varför är det viktigt att du lär dig läsa, skriva och räkna ordentligt?**
- **På vilket sätt kan kortsiktiga mål hjälpa dig att få ut mer av skoltiden?**
- **Varför är det viktigt att du på ett ungefär vet vad du vill jobba med efter skolan?**



20

Hur kan jag komma bättre överens med min lärare?

Vem är din favoritlärare? 

Varför tycker du om honom/henne?

Vilken lärare har du svårast att komma överens med?

NÄR det gäller kompisar kan du välja, men så är det ofta inte när det gäller lärare. Du kanske tycker att alla dina lärare är bra, precis som David, som är 18. Han säger: "Jag hade egentligen aldrig några problem med någon av mina lärare. Jag respekterade dem, och de gillade mig."


Men å andra sidan kanske du har en lärare som är ungefär som den som Sarah, 11 år, beskriver. "Hon är så elak. Och jag fattar inte alls när hon försöker lära oss något. Antingen förklarar hon inte tillräckligt, eller så pratar hon alldeles för



**"Allt vad ni vill att människorna
skall göra mot er, så skall också ni
göra mot dem." (Matteus 7:12)**



mycket." För att få en bättre relation till din lärare behöver du först sätta fingret på vad du känner att problemet egentligen är. Efter det har du lättare att göra något åt det. Sätt en ✓ vid det som passar in på dig eller skriv ner vad problemet är.

-  Jag har svårt att förstå min lärare
- Jag tycker att jag förtjänar bättre betyg
- Jag tycker att min lärare favoriserar andra
- Jag får ofta skulden för saker jag inte gjort
- Jag känner mig diskriminerad
- Annat

Vad kan hjälpa dig att hantera situationen? Ett första steg är att försöka följa det råd aposteln Petrus gav. Han skrev: "Ni [skall] alla vara likasinnade, visa medkänsla." (1 Petrus 3:8) Men man kan ju inte ha medkänsla med en "jättejobbig" lärare, eller? Jo, faktiskt. Vi ska ta upp några saker som kanske kan hjälpa dig att ha förståelse för dina lärare.

Lärarna är inte felfria. De har sina knepiga sidor, sina problem och ja, även sina förutfattade meningar, precis som alla andra. Lärjungen Jakob skrev: "Om någon inte felar i ord, är han en fullkomlig man, i stånd att också tygla hela sin kropp." (Jakob 3:2) Brianna, 19, säger: "Min mattelärare hade inget tålmod och skrek ofta åt oss. Därför var det svårt att visa henne respekt." Vad gjorde att det blev så här? "Det var alltid kaos i klassen", berättar hon, "och eleverna gjorde helt galna saker bara för att göra henne ännu argare."

Du uppskattar säkert när en lärare överser med dina fel och misstag, särskilt sådana som du har gjort när du har varit väldigt stressad. Skulle du kunna ha överseende med din lärare? Skriv ner något som nyligen har hänt i skolan och

vad som kan ha gjort att din lärare betedde sig som han eller hon gjorde.



Lärarna har favoriter. Tänk på hur situationen är för dina lärare: Hur många av eleverna i klassen *vill* vara där? Hur många av dem som *vill* vara där kan och har lust att koncentrera sig på ett ämne i en halvtimme eller mer? Hur många av dem passar på att utnyttja lärarna för att få ur sig sin ilska och frustration? Tänk dig nu att din uppgift är att undervisa 20, 30 eller ännu fler av dina skolkompisar. Dessutom gäller det ett ämne som väldigt få av dem vill lära sig något om. Hade du då inte gett lite mer uppmärksamhet åt dem som verkade intresserade?

Det kan naturligtvis vara irriterande att se hur några tydligt blir favoriserade. Natasha säger så här om en lärare: "Han brukade bestämma ett datum då vi skulle vara klara med en uppgift, men han gjorde alltid undantag för dem som var med i skolans fotbollslag – men inte för någon annan. Nu *råkade* det vara så att han också var assisterande tränare i laget." Om du är med om något liknande fråga dig då: "Får jag

den undervisning jag behöver?" Om du får det behöver du egentligen inte vara upprörd eller avundsjuk, eller hur?

Skriv ner vad du kan göra för att visa din lärare tydligare att du är intresserad av det han eller hon undervisar om.

.....
.....
.....



VISSTE DU ...

Din lärare har förmodligen hållit samma lektioner tiotals eller kanske hundratals gånger för andra elever. Därför är det kanske inte så lätt för honom att vara lika entusiastisk som han var från början.

Lärare är som stenar i vattnet – de kan hjälpa dig att ta dig från okunskap till kunskap, men du måste gå själv.

Lärarna missförstår. Olika personligheter eller något missförstånd kan ibland göra att man får läraren emot sig. Man kanske ställer många frågor för att man vill förstå, men läraren tycker att man sätter sig upp mot honom. Eller så försöker man kanske vara rolig, men han tycker att man är respektlös eller barnslig.

Vad kan du göra om du är missförstådd? I Bibeln sägs det: "Återgälda ingen med ont för ont. ... Håll fred med alla människor så långt det är möjligt och beror på er." (Romarna 12:17, 18) Försök alltså att inte motarbeta din lärare. Undvik att bråka i onödan. Ge honom inte några berättigade skäl att klaga. Försök i stället att vara vänlig och trevlig. "Vänlig? Mot honom?" kanske du tänker. Ja, var artig och hälsa respektfullt på honom när du träffar honom. Att du fortsätter att vara artig, och kanske ger honom ett leende ibland, kan få honom att ändra uppfattning om dig. (Romarna 12:20, 21)

Ken hade lärare som ofta missförstod honom. Han berättar: "Jag är väldigt blyg, och jag sade nästan inte ett ord till mina lärare." Vad gjorde han åt situationen? "Jag förstod så småningom att lärarna för det mesta ville hjälpa mig. Så jag bestämde mig för att lära känna



TIPS



Om du tycker att en lärare är tråkig, fokusera då på ämnet, inte på läraren. Anteckna, ställ respektfullt frågor för att få veta mer och var entusiastisk över ämnet. Entusiasm smittar.

” **Jag har verkligen försökt lära känna alla mina lärare. Jag vet vad de heter, och om jag träffar dem på gatan pratar jag lite med dem.** ” – Carmen

alla personligen. När jag gjorde det märkte jag att jag fick mycket bättre betyg.”

Naturligtvis går det inte alltid att vända en lärares inställning bara genom att vara vänlig och trevlig. Men ha tålmod. Kung Salomo skrev: ”Tålmod och vänliga ord kan övertyga en härskare [eller lärare] och lösa vilket problem som helst.” (Ordspråksboken 25:15, *Contemporary English Version*) Håll dig lugn och tala på ett mildt sätt när du blir orättvist behandlad. Kanske kommer din lärare då att ändra sin inställning till dig. (Ordspråksboken 15:1)

Hur brukar du reagera när en lärare missförstår dig eller behandlar dig orättvist?



.....
Ge ett exempel på ett bättre sätt att reagera.
.....

Vad du kan göra i olika situationer

Att förstå din lärares begränsningar är bara början. Vad kan du mer göra i olika situationer som dyker upp? Hur skulle du till exempel kunna hantera de här situationerna?

Jag förtjänar bättre betyg. ”Jag fick alltid höga betyg”, säger Katrina. ”Men ett år fick jag icke godkänt av min NO-lärare. Jag borde ha fått ett bättre betyg. Mina föräldrar pratade med rektorn, men han höjde bara betyget till godkänt, så jag blev riktigt arg.” Om du är i samma situation, släng då inte ur dig en massa anklagelser mot din lärare. Ta i stället efter Natan, som Bibeln berättar om. Han hade den tuffa uppgiften att berätta för kung David hur fel David hade handlat.

Men Natan rusade inte in i palatset och började anklaga David för en massa saker, utan han pratade lugnt och sansat med honom. (2 Samuelsboken 12:1–7)

Du kan göra på samma sätt. Prata *lugnt* och respektfullt med din lärare. Om du är fullständigt vansinnig på honom eller säger till honom att han är helt värdelös eller något ännu värre kommer han knappast att höja ditt betyg. Försök i stället uppträda mera moget. Du kan börja med att be honom hjälpa dig att förstå hur han har tänkt när han satte betygen. ”Lyssna innan du svarar”, skrev Salomo. ”Annars är du dum och förolämpande.” (Ordspråksboken 18:13, *Today's English Version*) När du har lyssnat på honom kanske du kan berätta vad du tycker att han har missat i sin bedömning. Även om han inte ändrar ditt betyg gör ditt mogna uppträdande förmodligen gott intryck på honom.

Jag känner att min lärare inte tycker om mig. Rachel var med om det här. Hon hade alltid fått riktigt bra betyg. Men i sjuan hände något. ”Min lärare gjorde allt för att jag skulle misslyckas”, berättar hon. Vad berodde det på? Läraren



handlingsplan!

För att göra tråkiga lektioner intressantare ska jag



Om jag tycker att min lärare behandlar mig orättvist ska jag

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

talade om för både Rachel och hennes mamma att han inte tyckte om deras tro.

Vad hände? Rachel berättar: "Varje gång det var tydligt att hans förutfattade meningar hade styrt hans betygsättning gick mamma och jag och pratade med honom. Efter ett tag slutade han förstöra för mig." Om något sådant här händer dig måste du prata med dina föräldrar. De vill säkert kontakta läraren och kanske också skolledningen för att ni ska kunna komma fram till en bra lösning.

Se långsiktigt

Självklart får inte alla jobbiga situationer ett lyckligt slut. Ibland måste man helt enkelt bara härda ut. "En av mina lärare hade en väldigt dålig inställning till sina elever", säger Tanya. "Han förolämpade oss ofta och sade att vi var tröga och dumma. Först blev jag ledsen och grät, men jag lärde mig att inte ta hans förolämpningar personligt. Jag koncentrerade mig på skolarbetet och gjorde mitt bästa på hans lektioner. Därför lät han mig ofta vara i fred, och jag var en av få som fick hyfsade betyg. Efter två år fick han sparken."

Om du lär dig att orka med en jobbig lärare kommer du att ha mycket stor nytta av det senare i livet, till exempel om du får en jobbig chef. Du kommer också att lära dig att verkligen uppskatta lärare som är bra.

I NÄSTA KAPITEL *Har du svårt att hinna med allt du ska göra? Läs om hur du kan utnyttja tiden på ett bra sätt.*

VAD ANSER DU?

- **Varför är det viktigt att fokusera mera på ämnet än på läraren?**
- **Hur kan din inställning till ett ämne påverka en lärares inställning till dig?**



FÖREBILD Mose

Mose har många **fördelar** i livet. Han har vuxit upp som en del av faraos kungafamilj och fått **utbildning** i all **Egyptens vishet**. (Apostlagärningarna 7:22) Vad ska han göra med sin utbildning? Han skulle kunna bli rik, mäktig och berömd. Men han ser till att grupptryck och själviska ambitioner **inte får styra** honom. I stället väljer han en inriktning i livet som säkert **förvånar många**. Han väljer att "bli illa behandlad tillsammans med Guds folk". (Hebréerna 11:25) Har Mose gjort ett dåligt val? Nej. Eftersom han väljer att **tjäna Gud** och **hjälpa människor** blir hans liv mycket spännande och innehållsrikt.

Om du har möjlighet att få en bra grundläggande utbildning, **hur kommer du då att ta vara på** den fördelen? Du skulle kunna jaga efter pengar eller makt. Eller så skulle du kunna göra som Mose och göra något **verkligt meningsfullt** med ditt liv. Du skulle kunna använda dina förmågor och krafter till att tjäna Gud och hjälpa dina medmänniskor. (Matteus 22:35–40) Då kommer du att leva det bästa livet!



Hur kan jag planera min tid?

Hur många extra timmar per dygn skulle du ha nytta av?



Vad skulle du göra med de extra timmarna?

- Vara med kompisarna
- Sova
- Plugga
- Annat

TIDEN är som en eldig häst – för att få nytta av den måste du lära dig att kontrollera den. Om du kan det kommer du förmodligen att känna dig mindre stressad, förbättra dina betyg och ge dina föräldrar anledning att visa dig större förtroende. ”Det låter jättebra, men det är lättare sagt än gjort”, kanske du säger. Ja, det är sant. Du kommer att möta en del utmaningar. Men du kan klara av dem. Vi ska se på några exempel.

Utmaning 1: Att göra ett schema

Vad kan hindra dig? Bara *tanken* på ett schema gör att du får panik! Du vill inte vara styrd av ett schema utan kunna göra vad du känner för.



3
4



"Skaffa er visshet i fråga om de viktigare tingen." (Filipperna 1:10)



Varför det är bra att göra det ändå. Kung Salomo skrev: "Den flitiges planer leder till vinning." (Ordspråksboken 21:5) Salomo hade fullt upp. Han var gift, hade barn och var kung. Och han fick säkert bara mer och mer att göra ju äldre han blev. Du har säkert också mycket att göra. Men antagligen kommer det att bli ännu stressigare längre fram. Så det är lika bra att du lär dig planera redan nu!

Vad andra ungdomar säger. "För ett halvår sedan började jag planera min tid och ha ett schema. Jag ville göra livet lättare för mig, och då verkade det här vara en bra idé!" (Joey)

"Jag brukar göra listor för att hålla reda på allt. När jag har extra mycket att göra brukar mamma och jag skriva ner allt för att se hur vi kan hjälpa varandra att nå våra mål." (Mallory)

Vad kan hjälpa dig? Vi kan ta ett exempel: Tänk dig att du och din familj ska ut på bilsemester. Alla slänger in sina väskor huller om buller i bagaget. Det verkar omöjligt att få plats med allt. Vad kan ni göra då? Jo, börja om från början och ställa in de största väskorna först och sedan placera de mindre väskorna där det finns plats.

Man kan använda samma metod när man ska få ordning på sin tid. Om man börjar med att fylla tiden med små, mindre viktiga saker, är risken stor att man inte får rum med det som är viktigt. Men om man ser till att få tid till de stora sakerna först, blir man ofta förvånad över hur mycket tid man har kvar till annat! (Filipperna 1:10)

Vad är det viktigaste du behöver hinna med att göra?



.....
.....
.....

Gå nu tillbaka och numrera de saker du behöver göra efter hur viktiga de är. Om du gör det viktigaste först kanske du blir överraskad över hur mycket tid du har kvar till annat.

Vad du kan göra. Skaffa en fickkalender där du skriver in det som är viktigt att göra. Eller också kan du använda något av det här:

Kalendern i mobilen

Litet anteckningsblock

Kalendern i datorn

Skrivbordskalender

Utmaning 2: Att hålla sig till schemat

Vad kan hindra dig? Efter skolan vill du slappa ”en liten stund” och bara titta ”lite” på tv. Eller också tänker du plugga inför ett prov, men så får du ett sms från någon som vill att du ska hänga med på bio. Filmen väntar inte, men det går ju faktiskt att läsa senare på kvällen. ”Förresten jobbar jag mycket bättre under press”, tänker du för dig själv.

Varför det är bra att göra det ändå. Du kan få bättre betyg om du läser när du är piggare och mer koncentrerad. Och är inte pressen tillräckligt stor redan? Varför göra det värre genom att plugga hela natten inför ett prov? Hur blir det nästa dag? Jo, du kanske försover dig, blir ännu mer stressad, rusar i väg och kommer för sent till skolan. (Ordspråksboken 6:10, 11)

Vad andra ungdomar säger. ”Jag gillar att titta på tv, spela gitarr och vara med kompisar. Det är ju inte fel, men ibland gör det att jag skjuter upp viktiga saker och måste stressa.” (Julian)



VISSTE DU ...

Om du planerar in för mycket under en dag blir du stressad. Men om du tänker på vad som är viktigast vet du vad du måste göra och vad du kan hoppa över.

Vad kan hjälpa dig? Planera inte bara in sådant som du måste göra, utan också sådant som du tycker om att göra. ”Jag har mycket lättare att göra det jag måste om jag vet att jag har

**Tiden är som en eldig häst
– du måste lära dig att kontrollera den.**



något roligt inplanerat senare”, säger Julian. Ett annat tips: Sätt upp ett mål du vill nå, och ha delmål längs vägen så att du vet att du är på rätt spår.

Vad du kan göra. Kan du komma på ett eller två realistiska mål som du skulle kunna nå inom ett halvår?



.....
.....
Finns det något realistiskt mål du skulle kunna nå inom två år? Vad behöver du göra nu för att kunna nå det?*

Utmaning 3: Att hålla ordning och reda

Vad kan hindra dig? Du tycker inte att ordning och reda har något med tidsplanering att göra. Dessutom verkar det jobbigt att vara ordningsam. Städa rummet kan man ju göra i

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 39 i den här boken.

TIPS



Börja inte använda alla förslag i kapitlet på en gång. Försök i stället tillämpa ett av dem under nästa månad. När du känner att du klarar av att följa det förslaget kan du gå vidare med något av de andra.

” **Jag råkade höra någon som skojade och sade att om man ville att jag skulle komma klockan fyra, skulle man säga klockan tre. Då förstod jag att jag behövde bli bättre på att planera.** ” – Ricky

morgon – eller inte alls. Du störs inte av att det är rörigt, så då är det väl okej. Eller?

Varför det är bra att göra det ändå. Om du har ordning behöver du inte lägga ner en massa tid på att leta efter saker. Då känner du dig också lugnare, och det är bra för dig. (1 Korinthisarna 14:40)

Vad andra ungdomar säger. ”Ibland hinner jag inte hänga upp mina kläder, och då har saker som jag behöver en förmåga att hamna underst i röran.” (Mandy)

”Min plånbok var försvunnen en hel vecka. Jag blev jättestressad. Till slut hittade jag den när jag städade rummet.” (Frank)

Vad kan hjälpa dig? Lägg tillbaka saker på sin plats så fort som möjligt. Ha det som rutin i stället för att vänta tills kaoset är ett faktum.

handlingsplan!

Något som jag kan använda mindre tid till är att



Tiden som jag då sparar ska jag använda till att

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

☛ vart tar tiden vägen?


Så här fördelar ungdomar mellan 8 och 18 år sina timmar i genomsnitt under en vecka:

17 med föräldrarna

30 i skolan

44 tittar på tv, spelar dataspel, pratar med kompisar på nätet och lyssnar på musik

Räkna ihop hur många timmar du använder varje vecka till att

titta på tv 
spela dataspel
vara ute på internet
lyssna på musik
Totalt
Antal timmar jag lätt kan använda till viktigare saker

Vad du kan göra. Försök att göra det till en vana att hålla ordning, och se om inte livet blir lättare då.

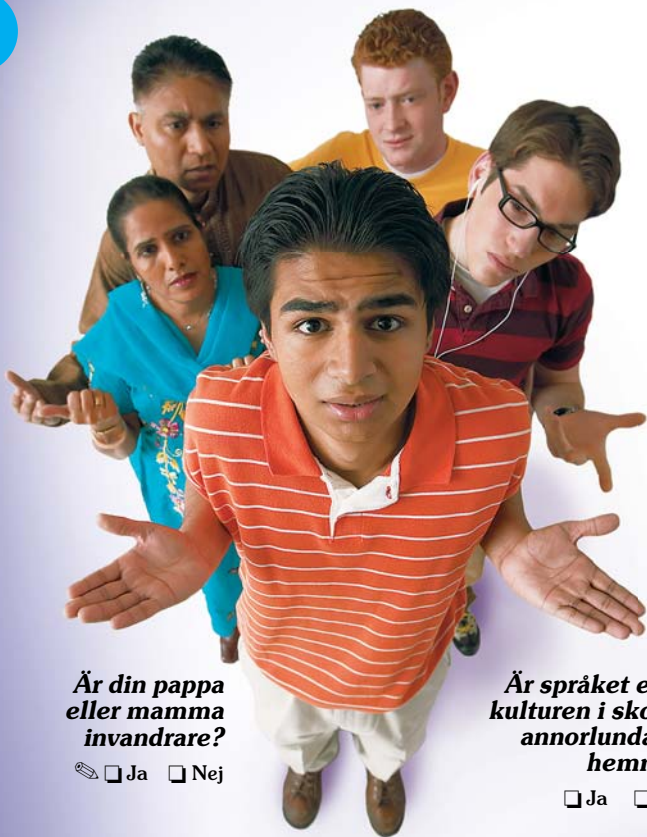
Tid är det enda som du, dina kompisar och dina föräldrar har exakt lika mycket av. Slösar du bort den får du lida för det. Men planerar du förståndigt blir livet lättare. Valet är ditt.

I NÄSTA KAPITEL *Är dina föräldrar invandrare? Känner du att du inte riktigt passar in vare sig i skolan eller hemma? Läs om hur du kan göra något positivt av din situation.*

VAD ANSER DU?

- Om du lär dig att planera din tid nu, hur kommer det att hjälpa dig att sköta ett eget hem i framtiden?
- Vad kan du lära dig av dina föräldrar när det gäller att planera sin tid?
- Om du redan har ett schema, hur skulle du då kunna göra schemat ännu bättre?

Jag slits mellan två kulturer – vad ska jag göra?



**Är din pappa
eller mamma
invandrare?**

Ja Nej

**Är språket eller
kulturen i skolan
annorlunda än
hemma?**

Ja Nej

***"Vår familj är från Italien, och vi har lätt för att visa känslor. Nu bor vi i England. Här är alla så artiga och behärskade. Jag passar inte in i någon av kulturerna – jag är för mycket italienare för att vara engelsman och för mycket engelsman för att vara italienare."* – Giosuè, England.**

***"Min lärare i skolan sade att jag skulle titta på honom när han pratade. Men när jag gjorde likadant mot pappa sade han att jag var oförskämd. Jag slits mellan två kulturer."* – Patrick, som är född i Frankrike men har algeriska föräldrar.**

NÄR dina föräldrar lämnade sitt hemland och kom till ett nytt land ställdes de inför stora utmaningar. Plötsligt hade de massor av människor omkring sig som talade ett annat språk, hade en annan kultur och klädde sig på ett annat sätt. Dina föräldrar skilde sig nu från mängden och var annorlunda. Därför blev de kanske dåligt behandlade och möttes av fördomar.

Har du också varit med om det? Här nedanför finns några exempel på vad andra ungdomar i den här situationen har upplevt. Sätt en ✓ vid det som du tycker känns jobbigast att hantera.

Att bli retad. Noor var liten när hon och hennes familj flyttade från Jordanien till Nordamerika. "Andra hade roligt åt oss för att vi klädde oss annorlunda", säger hon. "Dessutom förstod vi inte alls deras humor."

En identitetskris. "Jag är född i Tyskland", berättar Nadia. "Eftersom mina föräldrar är från Italien talar jag tyska med brytning. I skolan kallade de mig för 'korkad utlänning'. Men när vi åker till Italien märker jag att jag talar italienska med tysk brytning. Så jag hör inte hemma någonstans. Jag är en utlänning vart jag än åker."

□ **Kulturkrokar hemma.** Ana var åtta när hennes familj flyttade till England. ”Min bror och jag anpassade oss lätt till livet i London”, säger hon. ”Men det var svårt för mina föräldrar som hade bott så länge på Madeira, som tillhör Portugal.”

Voeun var tre när hon och hennes familj kom från Kambodja till Australien. Hon berättar: ”Mina föräldrar har inte klarat omställningen särskilt bra. Pappa har ofta varit upprörd och arg på mig för att jag inte har förstått hur han tänker och känner.”

□ **En språkbarriär hemma.** Ian var åtta när han och hans familj flyttade från Ecuador till New York. Efter sex år i USA sade han: ”Nu är jag bättre på engelska än på spanska. Lärarna i skolan pratar engelska, mina kompisar pratar engelska, och jag pratar engelska med min bror. Jag tänker på engelska, och spanskan trängs undan.”



VISSTE DU ...

Om du kan två eller fler språk förbättrar det dina chanser att få jobb.

Lee, som är född i Australien men som har kambodjanska föräldrar, säger: ”När jag verkligen vill förklara för mina föräldrar vad jag tycker och tänker märker jag att jag inte kan uttrycka mig tillräckligt bra på deras språk.”

Noor, som citerades tidigare, säger: ”Pappa gjorde allt för att vi skulle tala arabiska hemma, men vi ville inte. Det kändes onödigt att lära sig arabiska. Våra kompisar pratade engelska. Tv-programmen vi tittade på var på engelska. Så varför skulle vi lära oss arabiska?”

Vad kan du göra?

Det de här ungdomarna säger visar att du inte är ensam om de här problemen. I stället för att göra något åt dem skulle du kunna försöka sopa bort alla spår av din kulturella bakgrund och smälta in i din nya omgivning. Men då skulle du



”Gud [är] inte ... partisk.”

(Apostlagärningarna 10:34)



troligen såra dina föräldrar, och du skulle säkert inte själv känna dig lugn och nöjd. Skulle det inte vara bättre att försöka ta itu med utmaningarna och göra det bästa av situationen? Här är några förslag:

Hur du kan tänka när du blir retad. Hur du än gör kommer du aldrig att vara omtyckt av alla. De som tycker om att retas hittar alltid orsaker att göra det. (Ordspråksboken 18:24) Så slös inte bort din tid på att försöka rätta till deras förutfattade meningar. ”De som hånar andra tycker inte om att bli tillrättavisade”, sade den vise kung Salomo. (Ordspråksboken 15:12, *Contemporary English Version*) Den som säger fördomsfulla saker om dig visar bara hur lite han vet. Det säger ingenting om hur du är som person.

Hur du kan hantera en identitetskris. Det är helt naturligt att man vill tillhöra en grupp, till exempel en familj eller en grupp med en gemensam kultur. Men man tänker fel om man tror att det är ens kulturella bakgrund eller ens familjebakgrund som bestämmer vilket värde man har. Människor kanske kan bedöma dig på det sättet, men det gör inte Jehova. Aposteln Petrus sade: ”Gud [är] inte ... partisk, utan han tar emot den som fruktar honom och som gör det som är rättfärdigt, vilken nation han än tillhör.” (Apostlagärningarna 10:34, 35) Om du gör ditt bästa för att göra Jehovas vilja kommer han att se dig som en medlem av sin familj. (Jesaja 43:10; Markus 10:29, 30) Kan man tillhöra en bättre grupp? Knapast!

TIPS



Om dina skolkompisar skämtar om din etniska bakgrund, försök då att inte ta åt dig, utan bevara ditt sinne för humor. Då tröttnar de förmodligen snart på att retas.

” **Det är härligt att kunna hjälpa andra. Jag kan förklara Bibeln för människor som talar ryska, franska och moldaviska.** ” – Oleg

Hur du kan klara av kulturkrockar hemma. I nästan alla familjer har föräldrar och barn olika uppfattningar om saker och ting. Hos er kanske olikheterna är lite större – dina föräldrar vill att du ska leva som man gör i deras hemland och följa det landets traditioner, men du vill anpassa dig efter hur man lever där ni bor nu. Trots det måste du ”ära din far och din mor” om du vill att det ska gå bra för dig i livet. (Efesierna 6:2, 3)

Det kan vara lätt att göra uppror mot föräldrarna för att man tycker att deras traditioner inte passar en. Men försök i stället förstå varför dina föräldrar håller fast vid dem. (Ordspråksboken 2:10, 11) Fråga dig själv: ”Går traditionerna emot Bibelns principer? Om inte, exakt vad är det som jag inte tycker om med dem? Hur kan jag respektfullt berätta för mina föräldrar hur jag känner det?” (Apostlagärningarna 5:29) Det är naturligtvis mycket lättare att ära sina föräldrar – att förstå hur de tänker och berätta hur man känner det – om man kan prata deras språk ordentligt.

Hur du kan övervinna språkbarriären hemma. En del familjer har bestämt sig för att i hemmet bara tala sitt modersmål. En fördel med det är att barnen då lär sig båda språken bra. Skulle ni kunna pröva det hemma hos er? Du skulle också kunna be dina föräldrar lära dig att skriva på det språket. Stelios växte upp i Tyskland men har grekiska som förstaspråk. Han säger: ”Mina föräldrar gick igenom en bibeltext med mig varje dag. De läste den högt, och sedan skrev jag ner den. Nu kan jag läsa och skriva både grekiska och tyska.”

Finns det fler fördelar? ”Jag lärde mig det språk mina föräldrar talar därför att jag ville stå nära dem känslomässigt

Du kan välja att se din kulturella bakgrund som en bro som förbinder dig med andra.



och framför allt andligt”, säger Giosuè, som citerades tidigare. ”Eftersom jag har lärt mig deras språk kan jag förstå hur de känner. Det har också hjälpt dem att kunna förstå mig.”

En bro, inte en barriär

Hur kommer du att betrakta din kulturella bakgrund? Som en barriär som skiljer dig från andra eller som en bro som förbinder dig med dem? Många unga kristna har insett att de har ett speciellt skäl till att försöka se sin bakgrund som en bro mellan olika kulturer. De vill berätta för andra invandrare om de goda nyheterna om Guds rike. (Matteus 24:14; 28:19, 20) ”Det är jättebra att kunna förklara Bibeln på två språk!” säger Salomão, som kom som invandrare till London när han var fem. ”Jag hade nästan glömt bort mitt

handlingsplan!

För att lära mig förstå mina föräldrars språk bättre ska jag



Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

förstaspråk, men nu är jag i en portugisisk församling och kan tala både engelska och portugisiska flytande.”

Noor, som nämndes tidigare, upptäckte att det behövdes förkunnare som talade arabiska. Hon säger: ”Nu går jag en kurs och försöker ta igen det jag har förlorat. Jag har ändrat inställning, och numera *vill* jag gärna att andra rättar mig när jag pratar. Jag *vill* lära mig.”

Om du kan tala två eller fler språk och är insatt i två olika kulturer är det en jättestor fördel för dig. Då kan du bättre förstå andra människors känslor och besvara deras frågor om Gud. (Ordspråksboken 15:23) Preeti är född i England men har indiska föräldrar. Han säger: ”Eftersom jag förstår människor från två olika kulturer känner jag mig tryggare i tjänsten. Jag känner till vad de tror på och hur de ser på saker och ting.”

Kan du också se dina omständigheter som en tillgång i stället för en belastning? Kom ihåg att Jehova älskar dig för den du är, och det har inget att göra med var du eller din familj kommer ifrån. Vi har nu läst om ungdomar som använder sin kunskap och erfarenhet för att hjälpa andra med samma etniska bakgrund att lära känna vår opartiske, kärleksfulle Gud, Jehova. Skulle du också kunna göra det? Det skulle kunna göra dig riktigt nöjd och glad! (Apostlagärningarna 20:35)

VAD ANSER DU?

- **Om du vet lite om dina föräldrars kulturella bakgrund, hur kan det då hjälpa dig att förstå dig själv bättre?**
- **Vilka fördelar har du jämfört med ungdomar som inte har en mångkulturell bakgrund?**



Beskriv hur du är som elev och varför du är på det sättet.



Skriv något om vilken nytta du har haft av skolan.

4 SEX, MORAL OCH KÄRLEK

- 165 Homosexualitet
- 172 Sex innan man är gift
- 178 Onani
- 183 Tillfälligt sex
- 188 Killar
- 195 Tjejer
- 203 Äkta kärlek
- 212 Äktenskap
- 221 När någon gör slut
- 228 Sexuella övergrepp





23

Hur kan jag förklara Bibelns syn på homosexualitet?

Filmgalan når sin höjdpunkt när två populära skådespelerskor möts på scenen och ger varandra en het kyss! Publiken drar först chockat efter andan men bryter sedan ut i jubel. I homosexuella kretsar ses det som en seger. Skeptiker ser det som ett pr-trick. Filmklipp med kyssen kommer att visas om och om igen i nyhetssändningar och få miljontals träffar på nätet.

SOM det här exemplet visar är det få saker som får så mycket utrymme i medierna som när kändisar antyder eller säger rakt ut att de är homo- eller bisexuella. En del lovprisar dem för deras mod, andra fördömer dem och säger att de är

lösaktiga. Och någonstans däremellan finns de som bara ser det som en alternativ livsstil. ”När jag gick i skolan”, säger Daniel, 21, ”menade även de som inte själva hade en homosexuell läggning att man var fördomsfull och dömande om man inte accepterade den livsstilen.”

Synen på homosexualitet kan variera mellan olika generationer och olika länder. Men de kristna vill inte föras ”hit och dit av varje lärdomsvind”. (Efesierna 4:14) Nej, de håller fast vid vad Bibeln säger.

Vad är då Bibelns syn på homosexualitet? Och hur kan du svara när andra stämplar dig som fördomsfull, dömande eller till och med som homofob för att du vill leva efter Bibelns moralnormer? Tänk över följande frågor och påståenden och vilka svar du skulle kunna ge.

”Vad säger Bibeln om homosexualitet?”

”Den är tydlig med att Gud vill att sex bara ska vara något mellan en man och en kvinna som är gifta med varandra. (1 Moseboken 1:27, 28; 3 Moseboken 18:22; Ordspråksboken 5:18, 19) När den fördömer otukt inbegriper det både homosexuella och utomäktenskapliga heterosexuella handlingar.”* (Galaterna 5:19–21)

”Hur ser *du* på homosexualitet?”

”Jag har inget emot homosexuella som personer, men jag tycker inte att det de gör är rätt.”

Kom ihåg: Om du lever enligt Bibelns moralnormer, så är det så *du har valt att leva, och du har full rätt att göra det.* (Josua 24:15) Du behöver inte skämmas över din åsikt. (Psalm 119:46)

* När ordet ”otukt” används i Bibeln avser det inte bara samlag, utan också sådant som analsex, oralsex och att onanera åt en annan person.



VISSTE DU ...

Några av de första kristna hade utfört homosexuella handlingar innan de blev troende, men de hade kunnat sluta upp med det och ”tvättats rena” i Guds ögon. (1 Korinthierna 6:9–11)



”Döda därför era lemmar, som är på jorden, vad beträffar otukt, orenhet, sexuell lidelse, skadligt begär och vinningslystnad, som är avgudadyrkan.”

(Kolosserna 3:5)



”Ska inte kristna respektera alla människor, oavsett deras sexuella läggning?”

”Jo, definitivt. Bibeln säger: ’Ära människor av alla slag’, eller som *Today’s English Version* uttrycker det: ’Visa respekt för alla.’ (1 Petrus 2:17) *Kristna är alltså inte homofober.* De är vänliga mot alla, även dem som säger att de är gay.” (Matteus 7:12)

”Bidrar inte din inställning till fördomarna mot de homosexuella?”

”Inte alls. Det är *handlingssättet* jag har något emot, inte *personerna*.”

Du skulle kunna tillägga: ”Det är ungefär som med rökning. Jag har valt att inte röka och tycker att det är äckligt att bara tänka på det. Men om du är rökare känner du säkert annorlunda. Jag tycker inte illa om dig för din åsikt eller har några fördomar mot dig, och jag är säker på att du inte tycker illa om mig på grund av min åsikt, eller hur? Det är likadant med våra olika uppfattningar när det gäller homosexuella handlingar.”

”Lärde inte Jesus att man ska vara tolerant? I så fall borde man väl som kristen vara det när det gäller homosexualitet?”

”Jesus sade inte till sina efterföljare att det var fritt fram

TIPS



Även om du är bekymrad över andras uppförande måste du akta dig för att låta självgod. De har rätt att själva välja vilken uppfattning de ska ha – precis som du har.

hur är det med bisexualitet?

Även om bisexualitet förekommer bland båda könen verkar det bli allt vanligare bland tjejer. För en del handlar det om nyfikhet. Lisa, som är 26, säger: "När kyssar mellan tjejer matas ut i filmer, tv-program och musik kan ungdomar bli nyfikna och vilja testa, speciellt om de inte ser något fel med det."

Andra tycks verkligen känna en viss attraktion. "Jag träffade två bisexuella tjejer på en fest", berättar Vicky, som är 13. "Senare berättade en kompis att de gillade mig. Jag började sms:a med den ena tjejen, och jag började få känslor för henne."

Har du känt som Vicky någon gång? Många skulle uppmana dig att acceptera din läggning och komma ut som bisexuell. Men det är bra att veta att dragningen till personer av samma kön *ofta bara är något övergående*. Det kom Vicky fram till, och det gjorde även 16-åriga Lisette, som säger: "Det kändes bättre när jag hade pratat med mina föräldrar om mina känslor. Dessutom lärde jag mig under biologin att hormonnivåerna kan gå upp och ner en hel del under puberteten. Jag är säker på att om ungdomar visste mer om hur kroppen fungerar skulle de inse att dragningen till personer av samma kön kan vara tillfällig, och då skulle de inte känna att de måste vara homosexuella."

Även om dina känslor verkar sitta lite djupare och inte gå över så snabbt, så tänk på att Bibeln ger dig ett mål som går att nå: du kan välja att inte ge efter för felaktiga begär, vilka de än är.

att godta vilken livsstil som helst. Han sade i stället att 'var och en som *utövar tro på honom*' har möjlighet att bli räddad. (Johannes 3:16) Att utöva tro på Jesus innebär bland annat att rätta sig efter Guds moralkodex, som fördömer vissa handlingar – däribland homosexuella handlingar." (Romarna 1:26, 27)

"De som är homosexuella är det från födseln. De kan inte ändra på det."

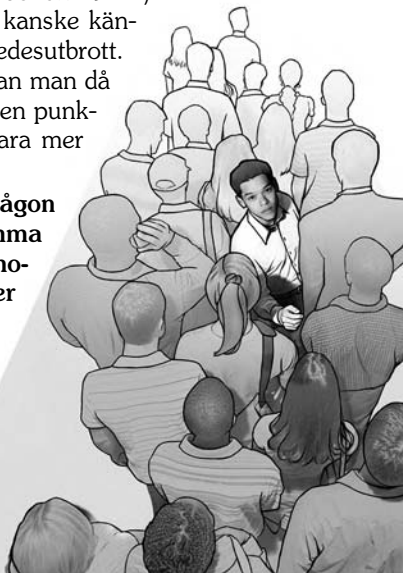
"Bibeln tar inte upp några biologiska aspekter på homosexualitet, men den erkänner att vissa drag kan vara djupt rotade. (2 Korinthierna 10:4, 5) Även om vissa känner sig dragna till personer av samma kön säger Bibeln att de kristna ska avhålla sig från homosexuella handlingar."

Tips: Försök att inte fastna i en diskussion om vad homosexuella *känslor* beror på, utan betona i stället att det är *handlingarna* som Bibeln förbjuder. Som en jämförelse skulle du kunna säga: "Många menar att ett våldsamt beteende beror på generna och att det är därför vissa blir våldsamma, vare sig de vill det eller inte. (Ordspråksboken 29:22)

Tänk om det här var sant. Du kanske känner till att Bibeln fördömer vredesutbrott. (Psalm 37:8; Efesierna 4:31) Kan man då säga att Bibeln är för hård på den punkten, bara för att vissa verkar vara mer våldsbenägna?"

"Hur kan Gud säga att någon som dras till personer av samma kön ska avhålla sig från homosexuella handlingar? Det låter grymt."

När det gäller populära uppfattningar har de kristna modet att gå mot strömmen.



”**En kille i skolan tyckte det var fruktansvärt att jag ogillade hans livsstil. Men när jag hade fått förklara att det inte var honom som person jag tyckte illa om – och när han förstod att det inte bara gällde homosexuella handlingar utan alla omoraliska handlingar – började han respektera mig och till och med försvara mig när andra protesterade mot det jag sade.**” – Aubrey

”Om man resonerar så utgår man från att man *måste* agera på alla sexuella impulser. Gud har högre tankar om oss än så och försäkrar oss om att vi *kan* välja att inte följa felaktiga sexuella drifter om vi verkligen vill låta bli.” (Kolosserna 3:5)

”Även om du själv inte är homosexuell borde du ändra din inställning i den här frågan.”

”Låt säga att jag inte tycker att man ska spela om pengar men att du tycker att det är okej. Skulle det vara rätt av dig

handlingsplan!

Om någon säger att Bibelns syn på homosexuella handlingar är gammalmodig ska jag säga



För att andra ska förstå att det är homosexuella handlingar och inte personer som jag ogillar ska jag säga

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

att tvinga mig att ändra åsikt bara för att miljontals andra väljer att spela om pengar?”

Kom ihåg: Nästan alla människor, oavsett sexuell läggning, har etiska värderingar som får dem att ta ställning mot vissa saker – till exempel bedrägerier, orättvisor eller krig. Bibeln förbjuder sådana handlingar. Den drar också gränsen vid vissa former av sexuellt beteende, däribland homosexuella handlingar. (1 Korinthisarna 6:9, 10)

Bibeln är inte oresonlig och underblåser inte heller fördomar. Den begär helt enkelt samma sak av dem som dras till personer av samma kön som den kräver av dem som attraheras av det motsatta könet – att ”fly undan otukten”. (1 Korinthisarna 6:18)

Sanningen är den att miljontals *heterosexuella* som vill leva enligt Bibeln utövar självbehärskning genom att avstå från sex även om det kan vara svårt. En del är till exempel ogifta och har små chanser att kunna gifta sig, och andra är gifta med någon som har en nedsättning som gör att de inte kan ha sex. Men de kan ändå leva ett lyckligt liv. De som har en homosexuell läggning kan göra detsamma om de verkligen vill göra Guds vilja. (5 Moseboken 30:19)

I NÄSTA KAPITEL *En del tjejer tror att de ska få en djupare relation till sin pojkvän om de har sex. Det är helt fel! Ta reda på varför.*


VAD ANSER DU?

- **Varför har Gud rätt att ge oss morallagar som vi ska följa?**
- **Vilken nytta har du av att följa Bibelns morallagar?**

Får vi det bättre ihop om vi har sex?

Sara har varit ihop med John i bara två månader, men det känns som om hon har känt honom i en evighet. De sms:ar varandra hela tiden, de pratar med varandra i timmar i telefon, och ibland vet de redan i förväg vad den andre tänker säga. Men nu när de sitter här i bilen i månskenet vill John göra mer än bara prata.

Under de här månaderna har de bara hållit varandra i handen och de har knappt kyssts. Sara vill inte gå längre än så. Men samtidigt vill hon inte att det ska ta slut med John. Det finns ingen som får henne att känna sig så vacker och speciell. Hon tänker: "John och jag älskar ju ändå varandra ..."



DU ANAR säkert hur det här kan sluta. Men vad du kanske *inte* tänker på är att sex helt kommer att förändra situationen för John och Sara – och inte till det bättre. Man kan illustrera det så här:

Om man bryter mot en naturlag, som gravitationen, får man också ta konsekvenserna. Detsamma gäller om man bryter mot en morallag, till exempel lagen om att inte ha sex före äktenskapet. (1 Thessalonikerna 4:3) Vad blir konsekvenserna av att bryta mot den lagen? Bibeln säger:

”Den som bedriver otukt syndar mot sin egen kropp.” (1 Korinthisarna 6:18)

På vilket sätt? Kan du komma

på tre dåliga konsekvenser av att ha sex innan man är gift?

- 1 
- 2
- 3

Skrev du något om risken att smittas av en könssjukdom, att bli med barn eller att få ett dåligt förhållande till Gud? Det är sådana svåra konsekvenser som man kan få leva med om man struntar i Guds morallagar.

Men du kanske ändå känner dig frestad. "Så kommer det inte bli för *mig*", kanske du tänker. *Alla* har väl sex? Kompisarna i skolan skryter om att de har haft det, och *de* verkar inte må dåligt. Du kanske till och med tänker lite som Sara i inledningen, alltså att sex kan göra att ni får ett närmare förhållande till varandra. Och vem vill bli retad för

att vara *oskuld*? Så det är väl lika bra att göra som alla andra, eller?

Nej, vänta nu lite! För det första är det inte alls *alla* som har sex. Visst, du har säkert sett statistik som visar att fler och fler unga har sex. I USA vi-

sade en undersökning att 2 av 3 som går ut high school är sexuellt aktiva. Men det betyder alltså att ett stort antal *inte* är det, faktiskt en tredjedel! Men de som har sex, hur påverkas de? Forskare har märkt att många drabbas av en eller flera av de här obehagliga överraskningarna:

ÖVERRASKNING 1 SKULD. Många unga som har haft sex säger att de ångrade sig efteråt.

ÖVERRASKNING 2 MISSTÄNKSAMHET. Efteråt börjar båda undra: "Vilka *andra* har han eller hon haft sex med?"



VISSTE DU ...

Om en kille och en tjej har sex, ökar risken för att killen ska lämna henne och skaffa sig en ny flickvän.



”Fly undan otukten. ... Den som bedriver otukt syndar mot sin egen kropp.”

(1 Korinthierna 6:18)



ÖVERRASKNING 3

BESVIKELSE. Innerst inne vill många tjejer ha en kille som *beskyddar* dem och inte *utnyttjar* dem. Och för många killar upplevs en tjej som har gått med på sex inte lika attraktiv längre.

Ganska många killar säger dessutom att de inte skulle vilja gifta sig med en tjej som de haft sex med. Varför säger de så? Därför att de vill ha en tjej med högre moral!

Om du är tjej, blir du då förvånad eller kanske till och med arg när du hör det här? Kom då ihåg att i verkligheten är sex före äktenskapet något helt annat än det som visas på film och tv. Nöjesindustrin glamoriserar tonårssex och får det att se ut som en oskyldig lek eller till och med som äkta kärlek. Men var inte naiv! De som vill att du ska ha sex tänker bara på sig själva och sina egna intressen. (1 Korinthierna 13:4, 5) Skulle någon som älskar dig på riktigt riskera din fysiska och känslomässiga hälsa? (Ordspråksboken 5:3, 4) Och skulle någon som *verkligen* bryr sig om dig försöka få dig att riskera ditt förhållande till Jehova? (Hebréerna 13:4)

Hur är det då om du är kille och är så gammal att du har en flickvän? Då bör det som står i det här kapitlet få dig att fundera över ert förhållande.

TIPS



När man umgås med någon av det motsatta könet är det här en bra regel att följa: Om det är något man inte skulle vilja att föräldrarna såg att man gjorde, då ska man inte göra det heller.

”**Som kristen har man egenskaper som gör att andra tycker om en. Så man måste vara vaken och säga ifrån om någon vill göra något omoraliskt. Håll fast vid dina värderingar. Bevara din integritet!**” – Joshua

Fråga dig själv: ”Bryr jag mig verkligen om min flickvän?” Om svaret är ja, hur kan du då visa det på bästa sätt? Jo, genom att ha *styrkan* att hålla Guds lagar, vara *förståndig* nog att undvika frestande situationer och vara så *kärleksfull* att du tänker på hennes bästa. Om du gör det kommer din flickvän att känna likadant som den unga kvinna i Bibeln som hade hög moral och som sade så här om sin blivande man: ”Min vän är min, och jag är hans.” (Höga Visan 2:16) Du kommer alltså att vara hennes hjälte!

Om du ger efter och har sex utan att vara gift så förnedrar du dig själv genom att ge bort något som är mycket

handlingsplan!

När jag är tillsammans med någon av det motsatta könet måste jag se till att vi inte hamnar i de här situationerna:



Om någon av det motsatta könet vill träffa mig på en plats där vi ska vara ensamma ska jag säga

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:



Att ha sex innan man är gift är som att använda en fin tavla som dörrmatta.

värdefullt, och det gäller oavsett om du är tjej eller kille. (Romarna 1:24) Inte undra på att många känner sig tomma och värdelösa efteråt – det är som om de har låtit någon ta något värdefullt ifrån dem utan att de ens har protesterat! Låt inte det hända dig. Om någon försöker övertala dig att ha sex och säger: "Om du älskade mig så skulle du göra det", så kan du svara bestämt: "Om du älskade *mig* så hade du inte ens frågat!"

Din kropp är värdefull, så låt ingen utnyttja dig. Visa att du har styrkan att lyda Guds befallning att inte ha sex före äktenskapet. Och om du en dag väljer att gifta dig, kan du ha sex – utan all den oro, ånger och osäkerhet som ofta blir följderna av att ha sex före äktenskapet. (Ordspråksboken 7:22, 23; 1 Korinthisarna 7:3)

I NÄSTA KAPITEL Är det fel att onanera?

VAD ANSER DU?

- **Det kan vara frestande att ha sex innan man är gift, men varför är det fel?**
- **Vad gör du om någon vill ha sex med dig?**

Hur kan jag bli fri från vanan att onanera?

"Jag började onanera när jag var åtta. Senare fick jag reda på hur Gud ser på det här. Jag mådde jättedåligt varje gång jag inte kunde stå emot. Jag tänkte: 'Hur kan Gud älska en sådan som jag?'" – Luiz.

NÄR man når puberteten kan de sexuella känslorna bli väldigt starka. Det kan leda till att man börjar onanera, och det kan sedan bli en vana.* Många säger att det inte är någon fara med det. "Ingen blir ju skadad", menar de. Men du har faktiskt all anledning att undvika den här vanan. Aposteln Paulus skrev: "Döda därför era lemmar ... vad beträffar ... sexuell lidelse." (Kolosserna 3:5) Onani dödar inte den sexuella lusten utan förstärker den i stället. Sedan ska man också tänka på de här sakerna:

- Onani gör att man blir väldigt inriktad på sig själv. Den som onanerar är till exempel helt upptagen av sina egna känslor och upplevelser.

- Onani kan göra att man börjar se dem som är av det motsatta könet som objekt eller redskap som man bara använder till att tillfredsställa sig själv.

- Det själviska tänkesätt som den här vanan lätt leder till kan göra att man får svårt att få ett tillfredsställande sexliv i äktenskapet.

* Onani är inte detsamma som att man ofrivilligt blir sexuellt upphetsad. En kille kan till exempel vakna och vara upphetsad eller få utlösning på natten när han sover. En del tjejer kan ofrivilligt känna sig upphetsade, särskilt strax före eller strax efter menssen. Onani däremot innebär att man *medvetet* stimulerar sig själv sexuellt.

Försök att arbeta på självbehärskning i stället för att ta till onani för att ge utlopp åt sexuella begär. (1 Thessalonikerna 4:4, 5) För att lyckas med det rekommenderar Bibeln att du undviker allt som kan väcka sådana här känslor. (Ordspråksboken 5:8, 9) Men vad kan du då göra om du redan har den här vanan och har svårt att bryta den? Du har kanske försökt att sluta men inte lyckats. Då kan det vara lätt att tänka att man är ett hopplöst fall, att man helt enkelt inte klarar att hålla fast vid Guds normer. Det var så Pedro tänkte. "När jag fick ett återfall, mådde jag fruktansvärt dåligt", säger han. "Jag trodde att jag aldrig skulle kunna få förlåtelse. Jag hade jättesvårt att be till Jehova."

Du kanske känner det likadant, men ge inte upp. Du är inte ett hopplöst fall. Många unga – och vuxna – har klarat att bryta den här vanan, och det kan du också!

Hantera skuldkänslor

Som vi redan sagt känner de som har lagt sig till med vanan att onanera ofta skuldkänslor. Om man är bedrövad "på ett sätt som Gud vill" kan det motivera en att sluta upp med den här vanan. (2 Korinthierna 7:11) Men om skuldkänslorna blir överdrivet starka kan det få negativa effekter. Det kan göra att man "förlorar ... modet" och känner sig så dålig att man inte orkar kämpa emot längre. (Ordspråksboken 24:10)

Försök därför att se situationen i rätt perspektiv. Onani är en form av orenhet som kan göra oss till "slavar under olika begär och njutningar" och få oss att tänka på ett osunt sätt. (Titus 3:3) Men samtidigt är det inte en form av grov sexuell omoral, till exempel som att ha sex med någon som man inte

VISSTE DU ...



Det krävs inte särskilt mycket för att man ska ge efter för sexuella begär. Men det krävs verklig styrka för att ha självbehärskning – speciellt när man är ensam.



Om du ramlar när du är ute och springer behöver du inte börja om från början igen – om du får ett återfall så är inte de framsteg du redan gjort bortkastade.

är gift med. (Judas, vers 7) Om du har problem med onani ska du därför inte tänka att du har begått en synd som du inte kan få förlåtelse för. Det viktiga är att du står emot begäret och *aldrig slutar kämpa emot!*

Det är lätt att man blir väldigt ledsen när man har misslyckats och gett efter. Men när det händer, tänk då på det som står i Ordspråksboken 24:16: "Även om den rättfärdige faller sju gånger, reser han sig igen; men de ondskefulla stupar för olyckan." En tillfällig motgång gör dig inte till en ondskefull person. Så ge inte upp. Fundera i stället på vad det var som gjorde att du fick ett återfall, och försök att inte hamna i den situationen igen.

Ta dig tid att i lugn och ro tänka på hur kärleksfull och barmhärtig Jehova är. Psalmisten David, som själv handlade fel flera gånger, sade: "Som en far visar barmhärtighet mot sina söner, så visar Jehova barmhärtighet mot dem som fruktar honom. Ty han vet hur vi är formade, han kommer ihåg att vi är stoft." (Psalm 103: 13, 14) Ja, Jehova tar hänsyn till att vi är ofullkomliga, och han är "redo att förlåta". (Psalm 86:5) Men däremot vill han att vi kämpar för att bättra oss. Så vad skulle du kunna göra för att bryta din vana?

 **TIPS**

Be till Jehova innan dina känslor blir starka. Be honom ge dig "kraft som är över det normala" så att du kan stå emot frestelsen. (2 Korinthiska 4:7)



"Fly ... från de begär som hör ungdomen till, men jaga efter rättfärdighet, tro, kärlek, frid, tillsammans med dem som anropar Herren av ett rent hjärta." (2 Timoteus 2:22)



Var noga med vad du ser på. Tittar du på tv-program, filmer eller sidor på internet som väcker sexuella känslor? Psalmisten bad så här till Jehova: "Vänd bort mina ögon, så att de inte ser det som är värdelöst."* (Psalm 119:37)

Tvinga dig att tänka på annat. En ung kristen som heter William ger det här förslaget: "Läs något andligt innan du går och lägger dig. Det är jätteviktigt att det sista man tänker på innan man somnar är något andligt." (Filipperna 4:8)

Prata med någon om problemet. Det kan vara svårt att ta upp det här ämnet på grund av att man skäms. Men att du pratar med någon som du har förtroende för kan verkligen hjälpa

* Du kan läsa mer om det här i kapitel 33 i band 2.

handlingsplan!

Jag kan se till att tänka på sådant som är moraliskt rent om jag



.....

I stället för att ge efter för frestelsen att onanera ska jag

.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

” **Sedan jag övervann det här problemet har jag haft ett rent samvete inför Jehova, och det är värt mer än allt annat!** ” – Sarah

dig. Det här var något som David var med om. Han berättar: ”Jag pratade med pappa, och jag kommer aldrig att glömma vad han sade. Han log snällt mot mig och sade: ’Jag är så stolt över dig.’ Han förstod hur jobbigt det hade varit för mig att ta det här steget. Det var det mest uppmuntrande han kunde ha sagt, och det gjorde mig ännu mer besluten att kämpa.

Pappa visade mig några bibelställen som hjälpte mig att förstå att det inte var ’kört för mig’. Sedan visade han mig några andra bibelställen för att vara säker på att jag ändå förstod hur allvarligt det här var. Han bad mig behärska mig fram till ett visst datum, då vi skulle prata om det igen. Och han sade att jag inte skulle ge upp om jag fick ett återfall, utan bara kämpa för att det skulle gå längre och längre tid mellan gångerna.” Vad tyckte David om det här? Han säger: ”Jag hade väldigt stor nytta av att någon annan kände till mitt problem och hjälpte mig.”*

* Du kan läsa mer om det här på sidorna 239–241 i band 2.

I NÄSTA KAPITEL *Tillfälligt sex är inte så oskyldigt som många tror. Läs mer om varför det är så.*

VAD ANSER DU?

- **Varför är det viktigt att komma ihåg att Jehova är ”redo att förlåta”? (Psalm 86:5)**
- **Vad måste Gud, som har skapat de sexuella begären, tro att du klarar av när han uppmanar dig att visa självbehärskning?**

Hur ska man se på tillfälligt sex?



"Vissa ungdomar träffas bara för att testa gränserna och se hur många de kan ha sex med."
– Penny.

"Killarna pratar öppet om det. De skryter om att de har en flickvän men ändå har sex med många andra tjejer." – Edward.

MÅNGA killar och tjejer skryter om att de har tillfälligt sex, alltså sex med andra som de inte har några djupare känslor för. En del har till och med vissa kompisar som de har sex med då och då utan alla de "krav" som ett förhållande för med sig.

Bli inte förvånad om du känner dig frestad av det här. (Jeremia 17:9) Edward, som citerades tidigare, säger: "Många tjejer erbjuder mig sex, och att stå emot det är min

svåraste kamp som kristen. Det är jättesvårt att säga nej!” Vilka bibliska principer bör du komma ihåg om någon vill ha sex med dig?

Ta reda på varför tillfälligt sex är fel

Otukt, dvs. sex utanför äktenskapet, är en så allvarlig synd att man inte får ”ärva Guds kungarike” om man sysslar med det. (1 Korinthisarna 6:9, 10) Det här gäller självklart oavsett om de som har sex är ”kära i varandra” eller inte. För att stå emot frestelsen att ha sex innan du är gift måste du ha samma syn på otukt som Jehova.

”Jag tror absolut att det bästa man kan göra är att leva som Jehova vill.” (Karen, Canada)

”Kom ihåg att du är någons son eller dotter och att du har många vänner och är en del av en församling. Du sviker alla de här om du ger efter!” (Peter, Storbritannien)

Om du försöker ha samma syn på otukt som Jehova kan du ”hata det onda”, även om det onda är sådant som är frestande. (Psalm 97:10)

Lästips: 1 Moseboken 39:7–9. Lägg märke till hur modig och bestämd Josef var när han frestades och vad som gjorde att han kunde stå emot.



VISSTE DU ...

Jehova vill att vi ska ha sex och njuta av det på det sätt som han tänkte från början, dvs. inom äktenskapet, utan alla de känslor av oro, otrygghet och ånger som sex utanför äktenskapet så ofta slutar med.

Var stolt över din tro

Det är inte ovanligt att ungdomar är stolta över att få stå upp för något de tror på. Du har förmånen att få stå upp för Guds normer genom ditt uppförande. Så skäms inte för hur du ser på sex utanför äktenskapet.

”**Var stark! När en kille försökte stöta på mig och kom med olika förslag sade jag: 'Ta bort handen från min axel', och sedan gick jag bestämt därifrån.**” – Ellen

”Gör redan från början klart att du har moralprinciper.”
(Allen, Tyskland)

”Killarna på min skola visste vem jag var, och de visste att det inte var någon idé att försöka med mig.” (Vicky, USA)

Att du står upp för din tro är ett bevis på att du är på väg att bli en mogen kristen. (1 Korinthierna 14:20)

Lästips: Ordspråksboken 27:11. Lägg märke till att du faktiskt påverkar Jehovas känslor när du handlar rätt.

Var bestämd!

Det är viktigt att säga nej. Men en del kan få för sig att du bara spelar svårflörtad.

”Allting – hur du klär dig, vad du pratar om, vilka du pratar med och hur du uppträder mot andra – måste visa att du verkligen menar nej.” (Joy, Nigeria)

”Du måste göra klart att du aldrig kommer att gå med på det. Ta aldrig emot presenter från killar som försöker locka dig. De kan använda det mot dig, som om du var skyl-dig att ge dem något tillbaka.”
(Lara, Storbritannien)

Om du visar att du är bestämd kommer Jehova att hjälpa dig. Psalmisten David kunde av egen erfarenhet säga

TIPS



Arbeta på dina inre egenskaper. (1 Petrus 3:3, 4) Ju bättre egenskaper du har, desto bättre personer kommer att dras till dig.



"Gör ert yttersta för att slutligen av honom bli funna fläckfria och oklanderliga och i frid." (2 Petrus 3:14)



om Jehova: "Mot den lojale handlar du lojalt." (Psalms 18:25)

Lästips: 2 Krönikeboken 16:9. Lägg märke till att Jehova gärna hjälper dem som vill göra det som är rätt.

Var förutseende

Bibeln säger: "Den kloke ser olyckan och gömmer sig." (Ordspråksboken 22:3) Hur kan du följa det här rådet? Genom att vara förutseende!

"Umgås så lite som möjligt med dem som pratar om sådant här." (Naomi, Japan)

"Lämna inte ut personliga uppgifter, som din adress eller ditt telefonnummer." (Diana, Storbritannien)

handlingsplan!

Jag kan vara lika bestämd som Josef att vara moraliskt ren om jag



.....

Jag kan slippa göra samma misstag som Dina om jag

.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

Den som har tillfälligt sex rear ut sig själv.



Fundera över hur du pratar och uppför dig, vilka du umgås med och vilka platser du går till. Fråga sedan dig själv: Sänder jag omedvetet ut signaler som ökar risken för att någon ska fråga om jag vill ha sex?

Lästips: 1 Moseboken 34:1, 2. Tänk på vilka tragiska följder det fick för Dina bara för att hon var på fel plats.

Kom ihåg att Jehova Gud ser mycket allvarligt på tillfälliga sexuella förbindelser, och det bör du också göra. Genom att stå upp för det som är rätt kan du både ha ett rent samvete inför Jehova och bevara din värdighet. Som Karin säger: "Varför ska du bli utnyttjad bara för att någon annan snabbt ska bli tillfredsställd? Var rädd om det du kämpar så hårt för att bevara!"

I NÄSTA KAPITEL Vilka slags tjejer vill killar egentligen ha? Du blir kanske förvånad över svaret!

VAD ANSER DU?

- **Varför är det fel att ha sex med någon man inte är gift med, trots att det kan vara frestande?**
- **Vad kommer du att göra om någon vill ha sex med dig?**

Han vet att jag är populär bland killar, för det har jag berättat. Han skrattade när jag berättade om hur fåniga några av mina kompisar är. Och han vet att jag är smart – jag har rättat honom flera gånger. Undrar hur länge det dröjer innan han bjuder ut mig?

Hon är snygg men verkar så yttlig! Och så får jag knappt en chans att säga något. Och när jag väl lyckas, rättar hon mig bara. Nej, tänk om någon kunde ta mig härifrån!

27

Varför
gillar inte
killar mig?



ÄR DU lite rädd för att killar inte gillar dig? Många tjejer är det, även tjejer du aldrig skulle kunna tro det om! Joanne ser bra ut, är smart och har lätt för att prata. Ändå säger hon: "Det känns ofta som om killar inte gillar mig. Det finns några som jag tyckt om och som först visat lite intresse, men efter ett tag pratar de inte ens med mig!"

Vad är det då som gör en tjej intressant för killar? Och vad får dem att tappa intresset? Hur kan du få uppmärksamhet från en bra ung kille?

Vad du kan göra

● **Lär känna dig själv.** Du blev säkert mer intresserad av killar när du kom in i puberteten. Det kanske är fler än en som du har känt lite extra för. Det är helt normalt. Men om du snabbt hade fäst dig vid första bästa kille som fick ditt hjärta att slå lite snabbare, kunde det ha hämmat din känslomässiga och andliga utveckling. Det tar tid att utveckla positiva personlighetsdrag, att förstå vad som är viktigt i livet och att nå några av sina *personliga* mål. (Romarna 12:2; 1 Korinthierna 7:36; Kolosserna 3:9, 10)

Visst, en del killar dras till tjejer som inte har några egna åsikter eller som är naiva. Men sådana killar är mer intresserade av hur en tjej ser ut än hur hon är som person. En bra kille däremot vill hitta en tjej som kan tillföra något i deras relation. (Matteus 19:6)

Vad killar säger: "Jag tycker om när en tjej vågar ha egna åsikter, när hon verkar trygg i sig själv." (James)

"Jag skulle falla för en tjej som kan prata med mig på ett ärligt, rakt och trevligt sätt och som inte bara håller med mig om allt jag säger. Även om en tjej är söt känns det inte bra om hon bara säger det hon tror att jag vill höra." (Darren)

” **Jag måste erkänna att det ofta är utseendet som jag först lägger märke till hos en tjej. Men jag kan fort tappa intresset om hon inte har några konkreta, vettiga mål. Men om en tjej vet vad hon vill med sitt liv, och kanske till och med har nått några av sina mål, kan det göra henne väldigt intressant.** ” – Damien

Vad tänker du när du läser vad de här killarna tycker?

● **Visa andra respekt.** Precis som du har ett behov av att känna dig älskad vill killar gärna känna sig respekterade. Det är ingen slump att Bibeln uppmanar äkta män att älska sin hustru medan hustrur får uppmaningen att ha ”djup respekt” för sin man. (Efesierna 5:33) Det är därför inte så konstigt att en undersökning bland flera hundra män visade att mer än 60 procent av de unga männen satte *större* värde på respekt än på kärlek. Mer än 70 procent av de äldre männen svarade likadant.

Respekt är inte samma sak som fullständig underkastelse – att du inte får ha en annan åsikt och säga vad du tycker. (1 Moseboken 21:10–12) Men *sättet* du uttrycker din åsikt på kan påverka hur en kille känner det för dig. Om du hela tiden säger emot eller rättar honom kan han känna att du inte respekterar honom. Om du i stället visar intresse för hans syn på saken och kommenterar det du tycker är bra, är det mer troligt att han lyssnar på dig och uppskattar din åsikt. En skärpt kille kommer ju naturligtvis också att lägga märke till om du behandlar din familj och andra med respekt.

Kärlek och respekt är som hjulen på en cykel – båda är lika viktiga.



Vad killar säger: "I början av en relation är det nog viktigast med respekt. Kärleken kan komma senare." (Adrian)

"Om en tjej visar att hon respekterar mig känner jag att hon också kan älska mig." (Mark)

Vad tänker du när du läser vad de här killarna tycker?



● **Var noga med din klädsel och hygien.** Ditt utseende är som en högtalare som högt och tydligt förmedlar dina innersta tankar och din inställning till saker och ting. Redan innan du börjar prata med en kille har din klädstil sagt en hel del om dig. Om du klär dig snyggt och anständigt kommer det att sända ut positiva signaler. (1 Timoteus 2:9) Om du klär dig provocerande eller slappt kommer det också att sända ut signaler, men de är enbart negativa!

Vad killar säger: "Hur en tjej klär sig säger en hel del om hennes inställning till livet. Om hon har en utmanande eller

TIPS



Sminka dig inte för mycket! Det sänder ut dåliga signaler – att du är fåfång och gör allt för att få uppmärksamhet.

slapp stil får jag känslan av att hon gör vad som helst för att få uppmärksamhet.” (Adrian)

”Jag gillar tjejer som är snygga i håret, luktar gott och är varma i rösten. En gång hade jag spanat in en snygg tjej, men hennes dåliga hygien fick mig att backa.” (Ryan)

”Det är klart att man automatiskt kollar på en tjej som klär sig utmanande. Men det är inte en sådan tjej man vill vara ihop med.” (Nicholas)

Vad tänker du när du läser vad de här killarna tycker?

Vad du ska undvika

● **Flörta inte.** Kvinnor har en enorm förmåga att kunna påverka män. Den här attraktionskraften kan användas på både ett positivt och ett negativt sätt. (1 Moseboken 29:17, 18; Ordspråksboken 7:6–23) Men om du testar den här kraften på alla killar du träffar kommer du att få rykte om dig att vara flörtig.

Vad killar säger: ”Bara att sitta bredvid en snygg tjej och nudda hennes axel kan vara spännande, så jag tycker att en tjej flörtar om hon hela tiden vill ha kroppskontakt när man pratar.” (Nicholas)

”Om en tjej alltid ’råkar’ röra vid armen på killar hon träffar, eller om hon söker ögonkontakt med varje kille som går förbi, då tycker jag att hon är flörtig, och det gillar jag inte.” (José)



VISSTE DU ...

Om du hela tiden kräver full uppmärksamhet av en kille kan det förstöra era relationer.

● **Bli inte efterhängsen.** När ett par gifter sig blir de ”ett kött”, som Bibeln uttrycker det. (1 Moseboken 2:24) När man

nått så långt i ett förhållande ger man frivilligt upp många av de friheter man hade som singel, och då är båda bundna till varandra. (1 Korinthisarna 7:32–34) Men när du bara håller på att lära känna en ung man har du inte samma rätt att förvänta dig att han ska berätta allt han gör, och han kan inte förvänta sig det av dig.* Faktum är att han kan bli mer intresserad av dig om du visar att det är okej att han även har andra vänner. Och hur han sedan använder den friheten kan säga dig mycket om hans personlighet. (Ordspråksboken 20:11)

Vad killar säger: ”Jag tycker att en tjej har blivit för efterhängsen om hon måste ha reda på precis allt jag gör eller om hon inte har något socialt liv eller några andra intressen än mig.” (Darren)

”Om en tjej som jag nyligen lärt känna sms:ar mig hela tiden och vill veta vilka som är med mig, om det är några tjejer där och i så fall vad de heter, ser jag det som en varnings-signal.” (Ryan)

”En tjej som inte låter dig vara med dina killkompisar och som blir sur så fort du inte bjuder med henne har blivit jobbigt beroende av dig.” (Adrian)

* När ett par förlovat sig har de naturligtvis större skyldigheter mot varandra.

handlingsplan!

En egenskap som jag ska försöka bli bättre på är



Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:



”Behag kan vara falskt, och skönhet kan vara tom, men prisas skall den kvinna som fruktar Jehova.” (Ordspråksboken 31:30)



Vad tänker du när du läser vad de här killarna tycker?



Förlora aldrig din värdighet

Du känner säkert tjejer som skulle göra vad som helst för att en kille ska se dem och gilla dem. En del struntar kanske i sina normer bara för att de så gärna vill ha en pojkvän eller vill gifta sig. Men principen att man får skörda det man sår gäller också i det här fallet. (Galaterna 6:7–9) Om du inte sätter tillräckligt stort värde på den du är och på dina värderingar, kommer du att dra till dig killar som inte heller gör det.

Hur du än betar dig kommer inte alla killar att gilla dig, och det ska du bara vara glad för! Men om du är nogga med att ta hand om både din insida och din utsida kommer du att ha ett ”stort värde i Guds ögon”. (1 Petrus 3:4) Dessutom leder det till att den typ av killar som passar just dig lägger märke till dig.

I NÄSTA KAPITEL *Vad kan du tänka på om du är kille och undrar: Varför gillar inte tjejer mig?*

VAD ANSER DU?

- **Hur kan du visa att du respekterar en killes åsikter och känslor?**
- **Hur kan du visa att din egen värdighet är viktig för dig?**

Hon måste vara imponerad av mig. Jag har berättat allt om mig själv – mina prylar, mina resor, mina häftiga kompisar. Jag är säker på att hon vill vara ihop med mig!

28

Tänk om någon ändå kunde ta mig härifrån! Fattar han inte att jag är helt ointresserad? Hur ska jag få slut på det här samtalet utan att bli otrevlig?

Varför
gillar inte
tjejer mig?



DU ÄR tillräckligt gammal för att skaffa dig en flickvän. Du vill hitta en tjej som du tycker om och som har samma tro som du. (1 Korinthisarna 7:39) Men varje gång du har försökt få en närmare relation till någon har det misslyckats totalt tycker du. "Vad gör jag för fel?" kanske du undrar. Är det bara de allra snyggaste killarna som duger, eller? "Lite muskler skadar ju inte", säger en tjej som heter Lisa. Men det är ändå så att de allra flesta tjejer inte bara går efter utseendet. "Snygga killar har inte alltid fina egenskaper", säger 18-åriga Carrie.

Vilka "fina egenskaper" tycker tjejer om? Vad behöver du tänka på om du vill lära känna någon lite bättre? Och vilka råd i Bibeln är bra att komma ihåg?

Det första du bör göra

Innan du börjar intressera dig för en tjej finns det några grundregler som du behöver tänka på. De här reglerna hjälper dig att få vänner i *alla* sammanhang.

● **Uppför dig väl.** Kärleken "uppför sig inte illa", sägs det i Bibeln. (1 Korinthisarna 13:5, *Svenska Folkbibeln*) Om du uppför dig väl visar du att du respekterar andra och att du arbetar på att bli mer mogen och Kristuslik. Men det här är ingen kostym som du har på dig för att imponera på andra och sedan tar av dig när du kommer hem. Fråga dig själv: Uppför jag mig väl mot mina syskon och mina föräldrar? Om inte kommer du att kännas tillgjord

när du försöker vara artig och trevlig mot andra. Kom ihåg att en smart tjej som vill ta reda på hur du är som person är uppmärksam på hur du behandlar din familj. (Efesierna 6:1, 2)



VISSTE DU ...

Din utsida är inte lika viktig som din insida.



"Ta på er den nya personligheten som blev skapad enligt Guds vilja i sann rättfärdighet och lojalitet." (Efeserna 4:24)



Vad tjejer säger: "Jag gillar verkligen när en kille uppför sig väl när det gäller småsaker, som att hålla upp en dörr, och även viktigare saker, som att vara vänlig och om-tänksam, inte bara mot mig utan också mot min familj." (Tina)

"Jag backar direkt när en kille som jag just har träffat börjar ställa frågor som är för personliga, som: 'Är du ihop med någon?' eller: 'Vad har du för mål?' Det är oförskämt och känns inte alls bra!" (Kathy)

"Det är så respektlöst när killar tror att de kan leka med våra känslor. Det är som om våra känslor inte spelar någon roll, utan att vi alla är så desperata att gifta oss att vi vill att de ska tycka synd om oss och ta hand om oss." (Alexis)

Ett gott uppförande är inte som en kostym som du har på dig för att imponera på andra och sedan tar av dig när du kommer hem.



” **Killar tror att de måste se ut eller klä sig på ett visst sätt för att tjejer ska gilla dem. Det kanske ligger något i det, men jag tror att många tjejer tycker att det är viktigare med en fin personlighet.** ” – Kate

● **Var noga med din hygien.** Att du är noga med att hålla dig ren visar att du har respekt både för dig själv och för andra. (Matteus 7:12) Då är också chansen större att andra kommer att ha respekt för dig. Men om du slarvar med hygien får du svårt att göra ett gott intryck på en tjej.

Vad tjejer säger: ”En kille som var intresserad av mig hade väldigt dålig andedräkt. Jag klarade inte av det helt enkelt.” (Kelly)

● **Bli bättre på att kommunicera.** För att ett förhållande mellan en tjej och dig ska hålla måste ni kunna kommunicera med varandra. Men ni ska inte bara prata om det som du är intresserad av, utan också om det som hon är intresserad av. (Filipperna 2:3, 4) Du måste verkligen lyssna på det hon säger och uppskatta att hon säger sin mening.

Vad tjejer säger: ”Jag blir imponerad när en kille kan prata med mig på ett naturligt sätt – när han kommer ihåg saker som jag har sagt och kan ställa frågor som håller samtalet i gång.” (Christine)

”Jag tror att killar attraheras av det de ser men att tjejer attraheras mer av det de hör.” (Laura)

”Visst är det kul med presenter. Men om en kille kan föra ett bra samtal, om han kan säga sådant som tröstar och uppmuntrar ... Wow! Det är charmigt!” (Amy)

”Jag känner en kille som är väldigt artig och aldrig påflugen. Vi kan prata om olika saker utan att han till exempel säger: ’Vad gott du luktar’, eller: ’Vad söt du är i dag.’

Han lyssnar verkligen på vad jag säger, och sådant tycker alla tjejer om.” (Beth)

”En kille som har humor men som också kan prata om allvarigare saker utan att låta tillgjord – det är en kille jag absolut vill lära känna mer.” (Kelly)

● **Ta ansvar.** Bibeln säger: ”Var och en skall ... bära sin egen ansvarsbörda.” (Galaterna 6:5) Tjejer dras inte till killar som inte kan behålla ett jobb för att de är för lata eller leker bort tiden.

Vad tjejer säger: ”Jag skulle önska att en del killar tog lite större ansvar. Man blir ju avskräckt om de inte gör det, och det ger ett riktigt dåligt intryck.” (Carrie)

”En del killar har inga tydliga mål. Om de är intresserade av en tjej och hör vilka mål hon har säger de: ’Vad häftigt! Det vill jag också göra.’ Men deras handlingar säger något helt annat.” (Beth)

Om du visar att du tar ansvar kommer det alltså att hjälpa dig att få bra vänner. Men vad ska du göra när du känner dig redo att på allvar börja ett förhållande med någon?

Nästa steg

● **Ta initiativet.** Om du känner att en tjejkompis som du har fastnat för skulle kunna bli en bra äktenskapspartner, tala då om för henne att du är intresserad. Berätta klart och tydligt hur du känner det. Ja, det kan kännas pirrigt, för du vet ju inte hur hon reagerar. Men att du tar det här initiativet visar att du har blivit vuxen. En varning bara: Tanken är

TIPS



Fråga några vuxna som du känner vilken egenskap de tycker är viktigast att en ung man utvecklar, och fundera sedan på om det här är en egenskap som du behöver arbeta på.

inte att du ska be henne gifta sig med dig. Så ha lite fingertoppskänsla. Om du är överdrivet allvarlig eller för innerlig kanske hon blir skrämmd.

Vad tjejer säger: *"Jag är ingen tankeläsare. Så om någon vill lära känna mig bättre måste han ärligt och öppet tala om det för mig."* (Nina)

"Det skulle kännas lite konstigt att ena dagen vara kompisar och så plötsligt nästa dag vara ihop. Men jag skulle respektera en kille som ärligt sade att han skulle vilja lära känna mig som mer än en kompis." (Helen)

● **Respektera hennes beslut.** Vad gör du då om hon säger att hon inte är intresserad av att inleda något förhållande med dig? Respektera henne då genom att tro på det hon säger och på att hennes nej betyder nej. Om du inte ger dig visar du bara att du är omogen. Och om du inte accepterar ett nej – och kanske till och med blir arg för att hon avvisar dig – vem tänker du då mest på? På henne eller på dig själv? (1 Korinthisarna 13:11)

Vad tjejer säger: *"Jag blir så irriterad när jag klart och tydligt har sagt nej till en kille och han ändå fortsätter att tjata."* (Colleen)

"Jag förklarade för en kille att jag inte var intresserad av honom, men han gav sig inte utan ville ha mitt telefonnummer. Jag ville inte vara otrevlig. Det var säkert inte lätt för honom att ta mod till sig och berätta om sina känslor. Men till sist var jag tvungen att vara mycket bestämd mot honom." (Sarah)

Vad du inte ska göra

En del unga killar tycker att det är ganska lätt att få tjejer att gilla dem. De kan till och med tävla om vem som kan bli populärast bland tjejerna. Men det är inte snällt att göra så, och dessutom får man dåligt rykte. (Ordspråksboken 20:11) Du kan undvika det om du tänker på det här:

● **Var inte flörtig.** Den som är flörtig kommer med smicker och har ett utmanande kroppsspråk. Han har ingen tanke på att inleda ett allvarligt förhållande och gifta sig. Ett sådant handlings sätt och en sådan inställning visar att han struntar i Bibelns råd om att behandla ”yngre kvinnor som ... systrar i all renhet”. (1 Timoteus 5:2) Flörtiga killar är dåliga kompisar och ännu sämre äkta män. Det vet förståndiga tjejer.

Vad tjejer säger: ”Det är inte särskilt trevligt när en kille kommer med komplimanger och man vet att han har sagt samma saker till ens kompis för bara någon månad sedan.” (Helen)

”En gång var det en snygg kille som började flörta med mig, fast han pratade mest om sig själv. Sedan kom det en annan tjej, och han flörtade likadant med henne. När sedan en tredje tjej dök upp använde han samma taktik igen. Det var så fult!” (Tina)

handlingsplan!

En sak som jag skulle kunna tänka på för att uppträda mer artigt är



För att bli bättre på att föra samtal ska jag

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

● **Lek inte med hennes känslor.** Tro inte att ett kompisförhållande till en tjej fungerar likadant som ett kompisförhållande till en kille. Varför inte det? Tänk efter: Om du säger till en killkompis att han är snygg i sin nya kostym eller om du pratar ofta med honom och anförtror dig åt honom, skulle han knappast tro att du är kär i honom. Men om du ger en tjej komplimanger för hennes utseende eller om du pratar ofta med henne och anförtror dig åt henne, är det mycket möjligt att hon tror att du har romantiska känslor för henne.

Vad tjejer säger: *”Jag tror inte killar fattar att de inte kan behandla tjejer på samma sätt som de behandlar sina killkompisar.”* (Sheryl)

”En kille får mitt telefonnummer, och sedan får jag ett sms från honom. Menar han något med det, eller? Ibland kan man ha ett sms-förhållande och börja få känslor för varandra, men hur mycket kan man egentligen säga i ett sms?” (Mallory)

”Jag tror inte killar förstår hur snabbt en tjej kan bli känslomässigt engagerad, särskilt i en kille som är omtänksam och lätt att prata med. Det är inte det att hon är desperat. Det är nog bara det att de flesta tjejer vill bli förälskade och alltid håller utkik efter den rätte.” (Alison)

I NÄSTA KAPITEL Hur kan man skilja mellan kärlek och förälskelse?

VAD ANSER DU?

- **Hur kan du visa respekt för dig själv?**
- **Hur kan du visa att du respekterar en tjejs tankar och känslor?**

Hur vet jag om det är äkta kärlek?

Försök att svara på de här frågorna:

1. Hur skulle du beskriva vad "kärlek" är?



2. Hur skulle du beskriva vad "förälskelse" är?

3. Vad tycker du är skillnaden mellan kärlek och förälskelse?

DU TYCKTE nog inte att det var så svårt att svara på de här frågorna. Det är ju faktiskt ganska lätt att förstå skillnaden mellan kärlek och förälskelse – i alla fall i teorin.

Men i det ögonblick då du får syn på din drömkille/dröm tjej förändras allting. Plötsligt är du galet kär, och ingenting annat betyder något. Men är du verkligen kär? Är det kärlek eller är det bara förälskelse? Hur ska du kunna veta? För att



kunna svara på den frågan är det bra att först tänka på hur din syn på det motsatta könet har förändrats på senare år. Fundera till exempel på de här frågorna:

- Vad tyckte jag om killar/tjejer när jag var fem år?
- Vad tycker jag om killar/tjejer *nu*?

Dina svar visar troligen att du började se på killar/tjejer på ett annat sätt när du kom i puberteten. "Jag har märkt att tjejer är lite sötare nu än förut", säger Brian, som är 12. Elaine, 16, berättar om en förändring hon märkte för några år sedan: "Alla mina tjejkompisar började prata om killar, och själv kunde jag bli kär i nästan vilken kille som helst."

Hur kan du hantera de starka känslor som du har fått i och med den här förändringen? Du skulle kunna låtsas som om de inte fanns – fast det skulle garantera bara förstärka dem. Se i stället det här som en möjlighet att lära dig lite mer om attraktion, förälskelse och kärlek. Om du förstår skillnaden på de här tre sakerna kan du slippa många olyckliga tårar. Det kan också hjälpa dig att så småningom hitta den äkta kärleken.

ATTRAKTION ➡ Det du ser

"Jag och mina kompisar pratar alltid om tjejer. Vi försöker ibland prata om annat, men så fort en snygg tjej går förbi glömmet vi vad vi pratade om." (Alex)



VISSTE DU ...

Man skulle kunna säga att unga personer som utan något större allvar inleder och avslutar förhållanden "över" på att bryta upp ett äktenskap.

"En ung kille som söker ögonkontakt och har ett vackert leende och ser trygg ut fångar min uppmärksamhet." (Laurie)

Det är helt normalt att man attraheras av någon som ser bra ut. Problemet är bara att det man ser inte är allt och att man kan bli lurad av utseendet. I Bibeln sägs det: "Som en guldring



”Inte ens många vatten förmår utsläcka kärleken, inte ens floder kan skölja bort den.” (Höga Visan 8:7)



i trynet på en gris är skönhet hos en kvinna utan vett.” (Ordspråksboken 11:22, *Bibel 2000*) Samma sak gäller självklart också killar.

FÖRÄLSKELSE ➔ Det du känner

”Jag var jättekär i en kille när jag var 12, men när känslorna hade lagt sig förstod jag varför jag tyckte om honom. Det var bara för att alla mina kompisar var intresserade av killar – och han var en kille. Det var allt!” (Elaine)

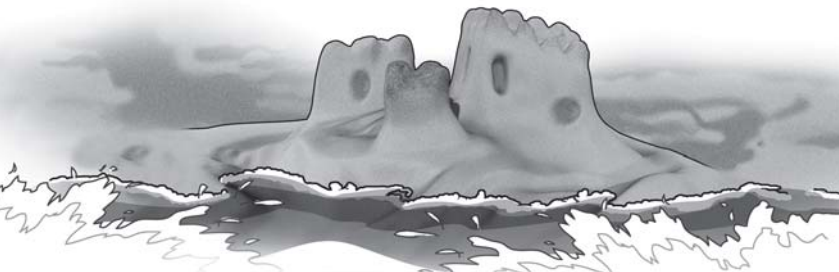
”Jag var kär i många tjejer, men oftast tänkte jag bara på hur de såg ut på utsidan. När jag upptäckte hur de var på insidan förstod jag att vi inte passade så bra ihop som jag hade trott.” (Mark)

Förälskelse känns som kärlek. Naturligtvis är romantiska känslor *en del* av kärleken. Men en förälskelse beror på helt andra saker än vad äkta kärlek gör. En förälskelse är en ytlig reaktion på ytliga egenskaper. Den är också blind för den andres svagheter och förstorar upp hans eller hennes starka sidor. Därför är förälskelsen ungefär lika stabil och säker som ett sandslott. ”Den varar inte så länge”, säger Fiona. ”Man kan vara förtjust i någon ena månaden, och nästa månad känner man likadant – fast för någon annan!”

TIPS



För att ta reda på hur bra du egentligen känner en person som du är intresserad av kan du svara på frågorna på sidan 39 (för tjejer) eller på sidan 40 (för killar) i band 2.



**En förälskelse är lika stabil och säker som ett sandslott
– den spolas bort ganska snabbt.**

KÄRLEK ➤ Det du vet

*”Jag tror att kärlek är när man har ett skäl till att man attraheras av någon, och det är ett bra skäl – inte ett själviskt.”
(David)*

”Äkta kärlek verkar vara något som växer fram med tiden. Först är man bra kompisar. Sedan börjar man undan för undan gilla det man ser hos personen, och man börjar få känslor som man aldrig har haft förut.” (Judith)

Kärleken är grundad på att man vet rätt så mycket om personens starka och svaga sidor. Därför är det inte så konstigt att Bibeln beskriver kärleken som något mycket mer än bara en känsla. Den säger att kärleken bland annat är ”tålmodig och omtänksam. ... Den fördrar allting, tror allting, hoppas allting, uthärdar allting. Kärleken upphör aldrig.” (1 Korinthierna 13:4, 7, 8) Kärleken får en person att visa de här egenskaperna på grund av det han vet om den andra och inte för att han är naiv eller inte känner den andra så väl som han borde.

Ett exempel på äkta kärlek

Bibels berättelse om Jakob och Rakel är en jättefin beskrivning av äkta kärlek. De träffades vid en brunn, dit Rakel hade kommit med sin pappas får för att de skulle få vatten.

**”Kärleken kan övervinna hinder, men förälskel-
sen upphör ofta så fort förhållandena ändras
eller det blir problem. Det tar tid för äkta kär-
lek att växa fram.” – Daniella**

Jakob fastnade för henne direkt. Varför det? Bland annat för att hon hade ”en vacker gestalt och ett vackert utseende”. (1 Moseboken 29:17)

Men som vi kommer ihåg bygger äkta kärlek på mer än bara utseendet. Jakob upptäckte att Rakel inte bara var vacker, utan också att hon hade en fin personlighet. Bibeln visar att det inte dröjde länge innan Jakob hade passerat attraktionsstadiet. Han ”älskade Rakel”. (1 Moseboken 29:18)

Och där slutade den romantiska berättelsen, eller? Nej. Rakels pappa såg till att Jakob fick vänta i *sju* år innan han kunde gifta sig med Rakel. Det var kanske inte så rättvist, men nu prövades i alla fall Jakobs kärlek. Om det bara handlade om en förälskelse skulle han inte vänta på henne. Det är bara äkta kärlek som håller när tiden går. Så vad händer? I Bibeln berättas det: ”Så tjänade Jakob sju år för Rakel, men i hans ögon var de som några få dagar på grund av hans kärlek till henne.” (1 Moseboken 29:20)

handlingsplan!

För att ta reda på om mina känslor för någon är ett tecken på förälskelse eller kärlek ska jag



Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

Vad kan man lära sig av exemplet med Jakob och Raket? Att äkta kärlek håller trots att tiden går och att den inte bara bygger på utseendet. Det kan faktiskt vara så att någon som du först inte tycker är supersnygg är just den som du skulle kunna gifta dig med. Linda träffade en ung kille som hon inte attraherades av så där speciellt mycket – i alla fall inte i början. ”Men när jag lärde känna Stephen”, säger hon, ”förändrades allt. Jag såg att han brydde sig om andra och alltid var mer mån om andra än sig själv. Jag visste att de egenskaperna skulle göra honom till en bra man om vi gifte oss. Jag drogs till honom och började älska honom.” Resultatet blev ett stabilt äktenskap.

Om du är tillräckligt gammal för att gifta dig och är intresserad av någon, hur ska du då veta om det är äkta kärlek du känner? Ditt hjärta kan säga en sak, men lita på ditt förstånd, som har formats av Bibeln. Lär känna mer än bara det du ser på ytan. Ge förhållandet tid att växa. Kom ihåg att en förälskelse ofta dör ut ganska snart. Äkta kärlek däremot blir starkare med tiden och blir till ”ett fullkomligt föreningsband”. (Kolosserna 3:14)

Du kan känna dig säker på att du kan få uppleva den här kärleken, men då måste du lära dig att inte nöja dig med attraktion (det du ser) och förälskelse (det du känner). De följande tre sidorna kan hjälpa dig med det.

I NÄSTA KAPITEL *Anta att du har träffat någon som du verkligen älskar. Men hur ska du veta om du är redo att gifta dig?*

VAD ANSER DU?

- **Varför skapade Gud oss människor med så starka känslor för det motsatta könet?**
- **Varför misslyckas många ”kärleksförhållanden” mellan tonåringar?**

vad skulle du ha gjort?

Erik har varit ihop med Emma i två månader. Men han har redan märkt hur grälsjuk hon kan vara, och ofta är det hennes föräldrar som råkar illa ut. Hon grälar med dem nästan jämt, och ofta får hon som hon vill. Hon kan verkligen konsten att stå på sig tills föräldrarna tröttnar och ger sig. Emma har med stolthet i rösten berättat för Erik att hennes föräldrar "gör precis som hon säger".

Han säger: "Emma säger vad hon tycker. Hon viker sig inte för någon, inte heller för sina föräldrar. Hennes pappa kan vara ganska irriterande, så det är inte konstigt att hon blir arg på honom. Inte så att hon alltid skriker. Nej, hon kan också gråta, tjura eller spela jättegullig – hon ser helt enkelt till att få det hon vill ha av sina föräldrar."

Hon säger: "Jag säger precis vad jag känner till alla – det spelar ingen roll vem jag pratar med. Jag är rak och försöker inte linda in det jag vill ha sagt. Min pojkvän, Erik, vet det. Han har sett hur jag är mot mina föräldrar."

Din tur: Ser du något som inte är bra i det här förhållandet? I så fall vad?



.....
.....
Vad borde Erik göra?
.....
.....
.....


.....
.....
Vad skulle du ha gjort?
.....
.....
.....

➤ är det kärlek eller förälskelse?

Försök att gissa vilket ord som saknas i citaten här nedanför. Skriv i ordet **kärlek** eller ordet **förälskelse** i tomrummen.

1. "..... är blind och vill fortsätta att vara det. Den tycker inte om att se verkligheten som den är." (Calvin)
2. "Om jag måste göra mig till när jag är tillsammans med en tjej jag gillar, då är det" (Thomas)
3. "Det kan finnas något hos henne som man stör sig på. Men om det är vill man ändå vara tillsammans med henne och försöka lösa problemet." (Ryan)
4. "Vill man bara tänka på det man har gemensamt, då är det" (Claudia)
5. "När det handlar om försöker man inte dölja vem man är." (Eve)
6. "..... är ett själviskt sätt att få det man vill ha – kanske bara att kunna säga att man har en kille." (Allison)
7. "..... ser olika fel och udda personlighetsdrag men kan ändå stå ut med dem." (April)
8. "När det handlar om kan man inte riktigt beskriva vad det är som gör att man känner sig attraherad – man bara är det." (David)
9. "Är det det rör sig om tycker man aldrig att den andre gör något fel." (Chelsea)
10. "När det handlar om uppmärksammar man inte andra tjejer på samma sätt som förut därför att man känner en speciell lojalitet." (Daniel)

Svar: Förälskelse: 1, 2, 4, 6, 8, 9. Kärlek: 3, 5, 7, 10.



Du har hittat den du vill gifta dig med, och ni har varit ihop tillräckligt länge för att veta att ni älskar varandra. Snart är du lyckligt gift. Fast kommer du att bli lycklig? Nu när du står inför ett av de största besluten i livet börjar du fundera ...

Är vi verkligen redo att gifta oss?

DET är helt normalt att känna viss osäkerhet när man funderar på att gifta sig – också när man är kär på riktigt. Alla olyckliga äktenskap och det stigande



antalet skilsmässor gör naturligtvis att du vill vara försiktig och tänka dig för innan du tar det här steget som kommer att förändra hela livet. Hur vet du att du är redo? Nu är det viktigare än någonsin att du lägger allt önsketänkande på hyllan och ser verkligheten som den är när det gäller ett äktenskap. Här är några exempel:

ÖNSKETÄNKANDE 1 "Vi kan leva på kärlek."

Verkligheten: Kärleken betalar inga räkningar och löser inga ekonomiska problem. Undersökningar visar faktiskt att pengar är en av de vanligaste orsakerna till gräl inom äktenskapet och till skilsmässa. Har man en obalanserad syn på pengar kan det skada en både andligt och känslomässigt och även försämra förhållandet till den man är gift med. (1 Timoteus 6:9, 10) Vad kan vi lära av det här? Man ska inte vänta till *efter* bröllopet med att prata om pengar och ekonomi!

Bibeln säger: "Vem av er som vill bygga ett torn sätter sig inte först ner och räknar ut kostnaden?" (Lukas 14:28)

Förslag: Prata igenom hur ni ska ta hand om er ekonomi, och gör det redan nu, *innan* ni gifter er. (Ordspråksboken 13:10) Diskutera sådana frågor som: Till vad ska vi använda våra inkomster? Ska vi ha ett gemensamt bankkonto eller var sitt konto? Vem av oss skulle bäst kunna hålla koll på ekonomin och se till att räkningar blir betalda?* Hur mycket ska var och en av oss kunna handla för utan att behöva prata med den andra? Det är redan *nu* som ni måste börja arbeta som ett team. (Predikaren 4:9, 10)

ÖNSKETÄNKANDE 2 "Det kommer att funka perfekt mellan oss som gifta för vi är överens om allt och tycker aldrig olika!"

Verkligheten: Om ni aldrig har haft olika uppfattningar beror det förmodligen på att ni har varit noga med att

* Den "dugliga hustru" som beskrivs i Ordspråksboken 31:10–28 skötte flera viktiga uppgifter som direkt hade med familjens ekonomi att göra. Se verserna 13, 14, 16, 18 och 24.



”En man skall lämna sin far och sin mor, och han skall hålla sig till sin hustru, och de skall bli ett kött.” (1 Moseboken 2:24)

• • • • •

undvika alla känsliga ämnen. Men den lyxen kommer ni inte att ha som gifta! Det är faktiskt så att *inga* ofullkomliga människor ”funkar perfekt” ihop, så det kommer att bli lite gnissel ibland. (Romarna 3:23; Jakob 3:2) Tänk därför inte bara på hur bra ni kommer överens, utan också på vad som händer när ni inte gör det. Ett starkt äktenskap består av två personer som öppet kan erkänna att de har olika uppfattningar och sedan försöker lösa det hela på ett moget och vänligt sätt.

Bibeln säger: ”Var inte arga när ni går och lägger er.” (Efesierna 4:26, *Contemporary English Version*)

Förslag: Sätt dig ner och tänk igenom hur du brukar göra när du inte är överens med dina föräldrar eller dina syskon. Gör en sådan tabell som finns på sidan 93 i den här boken och på sidan 221 i band 2. Skriv ner några saker som har satt i gång ett gräl, hur du har reagerat och vad som kanske hade varit ett bättre sätt att reagera på. Om du till exempel brukar rusa in i ditt rum på en gång och slänga igen dörren efter dig, skriv då ner hur du skulle kunna reagera på ett

bättre sätt – ett sätt som bidrar till att lösa problemet i stället för att göra det värre. Att du redan nu försöker bli bättre på att hantera konflikter kommer att betyda jättemycket för att ditt äktenskap ska bli lyckligt.

ÖNSKETÄNKANDE 3 ”När jag är gift kommer jag alltid att få mina sexuella behov tillfredsställda.”



TIPS

Tala med ett äldre gift par och fråga dem vilket råd de skulle vilja ge till ett nygift par om hur man lyckas i äktenskapet. (Ordspråksboken 27:17)



FÖREBILD

Rut

Änkan Rut vet vad det betyder att vara **lojal**. Hon har valt att följa med sin gamla svärmor, Noomi, i stället för att återvända till ett bekvämare liv i sin hemstad. Det här valet gör det svårare för henne att hitta någon att gifta sig med, men hon **tänker inte bara på sig själv**. Hon **älskar Noomi** och **vill vara tillsammans med Jehovas folk**, och det här betyder mer för henne än att snabbt få gifta sig. (Rut 1:8–17)

Funderar du på att gifta dig? Följ då Ruts exempel. Tänk inte bara på dina egna känslor, utan fundera också på vilka positiva egenskaper som du vill ha och som en äktenskapspartner skulle uppskatta. Är du till exempel **lojal** och **självuppförande**? Går du in för att **rätta dig efter Jehovas principer**, även när ofullkomligheten i dig tigger och ber om att du ska göra tvärtom? Rut jagade inte desperat efter någon att gifta sig med. Men så småningom hittade hon en man som var **mogen** och som hade liknande egenskaper som hon – framför allt **kärlek till Jehova**. Du kan få uppleva precis samma sak.



➤ är du redo att gifta dig?

Tänk igenom frågorna på de här båda sidorna. Du skulle också kunna använda dem som en utgångspunkt när du vill prata om det här ämnet med den du tänker gifta dig med. Var noga med att slå upp alla bibelställen.

ekonomi

- Vilken inställning har du till pengar? (Hebréerna 13:5, 6)
- På vilka sätt visar du redan nu att du tar ansvar för ekonomin? (Matteus 6:19-21)
- Är du skyldig någon pengar? Vad gör du i så fall för att betala av din skuld? (Ordspråksboken 22:7)
- Hur mycket kommer bröllopet att kosta? Tycker du att det är okej att ni tar ett lån, och i så fall hur stort lån tycker du är rimligt? (Lukas 14:28)
- Kommer ni båda att behöva jobba när ni har gift er? Hur ska ni i så fall lösa problem som transporter och olika arbetstider kan skapa? (Ordspråksboken 15:22)
- Var ska ni bo? Vad kommer det troligen att kosta med bostad, mat, kläder osv., och hur ska ni få ihop pengar till de här utgifterna? (Ordspråksboken 24:27)



familj

- Har du lätt att komma överens med dina föräldrar och dina syskon? (2 Moseboken 20:12; Romarna 12:18)*
- Hur brukar du lösa konflikter som uppstår hemma? (Kolosserna 3:13)*
- Om du är en ung kvinna, hur märks det då att du har "ett mildt och stilla sinne"? (1 Petrus 3:4, Giertz)*
- Planerar ni att skaffa barn? (Psalm 127:3) Om inte, vilket preventivmedel ska ni använda?*
- Om du är en ung man, hur tänker du då ta ledningen i att hjälpa din familj att ha ett gott förhållande till Jehova? (Matteus 5:3)*

personlighetsdrag

- På vilka sätt har du visat att du är flitig och vill jobba? (Ordspråksboken 6:9-11; 31:17, 19, 21, 22, 27)*
- Hur har du visat att du är självuppoffrande? (Filipperna 2:4)*
- Om du är en ung man, på vilka sätt visar du då att du skulle kunna ta ledningen i en familj på samma sätt som Jesus skulle ha gjort? (Efesierna 5:25, 28, 29)*
- Om du är en ung kvinna, vad finns det då för tecken på att du skulle kunna underordna dig mannens ledning? (Efesierna 5:22-24)*

Verkligheten: Att du är gift betyder *inte* att du kan få "sex på beställning". Kom ihåg att den du gifter dig med är en människa som har känslor som du *måste* ta hänsyn till. Faktum är att det kommer att hända ibland att han eller hon helt enkelt inte känner för att ha sex. Och du kommer inte att ha någon rätt att kräva att dina behov ska tillfredsställas bara för att ni är gifta. (1 Korinthierna 10:24) Sanningen är alltså den att man måste ha självbehärskning både som ogift och som gift. (Galaterna 5:22, 23)

Bibeln säger: "Var och en av er skall veta hur man blir herre över sitt eget kärli i helighet och ära, inte i lystet sexuellt begär." (1 Thessalonikerna 4:4, 5)

Förslag: Tänk noga igenom dina behov på det här området och hur du hanterar dem, och fundera på hur det här kan påverka ditt äktenskap. Brukar du till exempel onanera och är fast i den här självcentrerade vanan? Brukar du titta på pornografi? Brukar du i hemlighet titta på killar/tjejer och tänka sexuella tankar om dem? Fråga dig själv: Om jag har svårt att kontrollera mina sexuella känslor *innan* jag är gift, hur kommer jag då att kunna klara av det sedan? (Matteus 5:27, 28) Det finns mer att fundera på: Flörtar du ofta och med många olika? Är du känd för att ha haft många olika tjejer/killar och svårt att hålla dig till en enda? Vad tän-

ker du i så fall göra för att behärska dig när du väl har gift dig, då du bara får rikta sådana känslor mot en enda – den du är gift med? (Ordspråksboken 5:15–17)

ÖNSKETÄNKANDE 4 "Att jag blir gift kommer att göra mig lycklig."

Verkligheten: Den som känner sig olycklig som sing-



VISSTE DU ...

I ett bra äktenskap ser mannen och hustrun varandra som vänner, de pratar med varandra, de vet hur de ska lösa konflikter och de är inställda på att relationen ska hålla livet ut.

Akta dig för att "hoppa in i" ett äktenskap utan att ha en aning om vad du ger dig in i.



el känner sig ofta olycklig som gift. Varför det? Därför att lycka beror mer på ens inställning än på ens omständigheter. (Ordspråksboken 15:15) De som lätt ser mörkt på sin lott i livet koncentrerar sig ofta på sådant som är negativt i ett förhållande i stället för på sådant som är positivt. Därför är det väldigt bra om du försöker arbeta på att vara positiv medan du är singel. Då kommer du som gift att locka fram det bästa hos dig själv och hos den du är gift med.

Bibeln säger: "Bättre att njuta av det man har ... än att tråna efter annat." (Predikaren 6:9, Svenska Folkbibeln)

Förslag: Ibland kan en negativ inställning bero på orealistiska förväntningar. Ta ett papper och skriv ner två eller tre av de förväntningar du har på äktenskapet. Läs sedan igenom dem och fråga dig själv: Bygger mina förväntningar mer på fantasi än på verklighet? Har de påverkats av

handlingsplan!

Den här egenskapen ska jag arbeta på nu, för den kommer att underlätta förhållandet till min blivande man/hustru:



Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

” **Det är ett stort steg att gifta sig. Man måste inte bara veta vad man ger sig in i utan också med vem man gör det.** ” – Audra

romantiska filmer och böcker eller liknande? Handlar mina förväntningar främst om vad *jag* ska få ut av äktenskapet – kanske att *jag* ska slippa vara ensam, att *jag* ska få min längtan efter sex tillfredsställd, att *jag* ska få större respekt av andra? I så fall måste du börja tänka i nya banor och byta ut ”jag” mot ”vi”. En hjälp på vägen kan vara att skriva ner två eller tre förväntningar som berör både dig *och* din blivande partner.

Önsketänkande av det slag som vi nu har beskrivit kan göra det svårare för dig att bli lycklig i äktenskapet. Försök därför att slå bort sådana tankar och i stället se realistiskt på äktenskapet. Arbetsbladet på sidorna 216 och 217 kan hjälpa dig och den du tänker gifta dig med nu när ni planerar för en av de största välsignelserna i livet – ett lyckligt äktenskap! (5 Moseboken 24:5; Ordspråksboken 5:18)

I NÄSTA KAPITEL *När ett förhållande tar slut kan det kännas som om en del av dig dör. Hur kan du klara av tiden efteråt?*

VAD ANSER DU?

- **I en del länder slutar många äktenskap i skilsmässa. Vad tror du att det beror på?**
- **Vilka faror finns det med att gifta sig bara för att komma bort från jobbiga hemförhållanden?**
- **Varför kommer det att vara viktigt att ni följer Bibelns principer i ert äktenskap?**



31

Hur kan jag gå vidare när han har gjort slut?

"Vi hade varit ihop i ett halvår och känt varandra i fem år. När han ville göra slut kunde han inte ens säga det till mig. Han slutade bara prata med mig. Jag visste inte vad jag skulle ta mig till. Jag blev så fruktansvärt besviken. Jag frågade mig om och om igen: Vad har jag gjort för fel?" – Rachel.

NÄR ett förhållande tar slut kan det leda till många tårar och stor förtvivlan. Tänk på Jeff och Susan som var ihop i två år. Under den tiden kom de väldigt nära varandra. Jeff skickade gulliga kärleks-sms till Susan flera gånger om dagen. Och ibland gav han henne presenter för att visa att han tänkte på henne. "Jeff ansträngde sig för att lyssna på mig och förstå mig", säger Susan. "Han fick mig att känna mig speciell."

Snart började de prata om bröllop och var de skulle bo. Jeff frågade till och med vad hon hade för ringstorlek. Men så helt plötsligt gjorde han slut! Susan blev helt förstörd. Hon gjorde det hon skulle om dagarna men var som förlamad. "Jag blev helt slut både fysiskt och psykiskt", säger hon.*

Varför det gör så ont

Om du har varit med om något liknande som Susan kanske du undrar: *Kommer jag någonsin att kunna gå vidare?* Det är inte konstigt att du mår dåligt. "Kärleken är lika stark som döden", skrev kung Salomo. (Höga Visan 8:6) En sådan här sak kan därför vara något av det mest traumatiska du varit med om. Någon har sagt att det är som om en del av en dörr. Du kanske till och med går igenom olika faser som är typiska för en sorgprocess, till exempel:



VISSTE DU ...

De flesta tonårsförhållanden leder inte till äktenskap, och de förhållanden som gör det har hög skilsmässofrekvens.

Förnekande. "Det kan inte vara slut. Han ändrar sig nog snart."

Ilkska. "Hur kan han göra så här mot mig? Jag hatar honom!"

* Det är bara tjejer som citeras i det här kapitlet, men principerna som tas upp gäller också killar.

Nedstämdhet. "Jag är värdelös. Ingen kommer någonsin att älska mig."

Accepterande. "Det ordnar sig. Det gjorde ont, men jag mår lite bättre nu."

Det positiva är att du kan komma så långt att du accepterar det som hänt. Hur lång tid det tar beror på flera saker, till exempel hur länge ni var ihop och hur långt ni hade kommit i förhållandet. Hur kan du då hantera dina känslor under tiden?

Gå vidare

Du kanske har hört uttrycket "tiden läker alla sår". Först kanske de orden inte känns som någon tröst. Det beror på att tiden bara är en del av lösningen. Tänk så här: Om du ramlar och slår dig och får ett sår, kommer det att läka *med tiden*, men det gör ont *nu*. Du behöver få stopp på blödningen och lindra smärtan. Du behöver också se till att såret inte blir infekterat. Samma sak gäller när du har fått ett

TIPS



Susan, som nämndes i början av kapitlet, gjorde en lista med bibelställen som hon alltid hade med sig och läste när känslorna blev för starka. Du kanske också kan göra en lista med några av bibelställena i det här kapitlet.



När någon gör slut är det som att få ett ömt sår – det gör ont men det läker med tiden.

vad kan jag lära mig av det som hänt?

**Fick du reda på orsaken till att han/hon ville göra slut?
Skriv i så fall ner orsaken, även om du inte håller med.**



.....
.....
Vilka fler orsaker tror du att det kan finnas?

.....
.....
När du tänker tillbaka på det som hänt, är det då något du kunde ha gjort annorlunda? Vad då, i så fall?

.....
.....
Har det här gjort att du har upptäckt några områden där du behöver växa andligen eller mogna känslomässigt?

.....
.....
Finns det något du vill göra annorlunda nästa gång du blir ihop med någon? Vad då, i så fall?



”[Jehova] läker dem som har ett förkrossat hjärta och förbinder deras smärtande sår.”

(Psalm 147:3)



känslomässigt sår. Just nu gör det ont. Men du kan göra något för att lindra smärtan och se till att du inte blir infekterad av bitterhet. Tiden kommer att göra sitt, men vad kan du själv göra? Pröva det här.

● **Tillåt dig själv att sörja.** Det är inget fel med att gråta ut. Bibeln säger att det finns ”en tid att gråta” och ”en tid att hålla klagan”. (Predikaren 3:1, 4) Att du gråter betyder inte att du är svag. När David, som var en modig krigare, en gång hade det svårt och mådde dåligt sade han: ”Var natt blir min bädd genomvåt, jag dränker sängen med tårar.” (Psalm 6:6 [6:7, Svenska Folkbibeln])

● **Ta hand om din hälsa.** En sådan här sak tar på krafterna. Därför behöver du motion och hälsosam mat för att återhämta dig. ”Den kroppsliga träningen är ... nyttig”, står det i Bibeln. (1 Timoteus 4:8, fotnoten)

Vad kan du behöva göra för att ta hand om din hälsa?



.....
.....
.....

● **Var aktiv.** Sluta inte med sådant som du är intresserad av. Och det är viktigare än någonsin att du inte isolerar dig. (Ordspråksboken 18:1) När du umgås med sådana som bryr sig om dig får du något positivt att tänka på.

Vilka mål kan du sätta upp?

.....
.....
.....

● **Tala med Gud om dina känslor.** Det här kan kännas svårt. När ett förhållande tar slut kan några till och med känna att Gud har svikit dem. De tänker: "Jag bad så mycket om att jag skulle hitta någon, och så slutar det så här." (Psalm 10:1) Men skulle det vara rätt att se Gud bara som en äktenskapsförmedlare? Verkligen inte. Och det är inte hans fel om någon inte längre vill fortsätta ett förhållande. En sak kan vi känna oss säkra på och det är att *Jehova bryr sig om oss.* (1 Petrus 5:7) Så be till honom, och tala om hur du känner det innerst inne. Bibeln säger: "Låt ... era önskingar göras kända för Gud ... och Guds frid, som övergår allt förstånd, skall skydda era hjärtan och era sinnen med hjälp av Kristus Jesus." (Filipperna 4:6, 7)

Vad skulle du kunna be till Jehova om medan du försöker hantera känslorna efter det som hänt?



.....

.....

.....



handlingsplan!

För att det ska bli lättare att gå vidare i livet ska jag



.....

.....

Det här skulle jag kunna arbeta på för att få nästa förhållande att fungera bättre:

.....

.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

.....

” **Tiden hjälper en att se mycket klarare. Känslorna lägger sig lite efter ett tag, och då kan man vara mer objektiv och känna att det värsta är över. Man kan också förstå sig själv bättre och förstå vad man ska leta efter hos en man och även vad man ska göra för att slippa vara med om samma sak igen.** ” – Corrina

Se framåt

När det har gått en tid och du mår bättre kan det vara bra att tänka över det som hänt. När du är redo för det kan det vara till hjälp om du skriver ner dina tankar kring de frågor som finns i rutan ”Vad kan jag lära mig av det som hänt?” på sidan 224.

Det här förhållandet slutade inte som du hade hoppats. Men har du tänkt på att när man är mitt i ett oväder är det lätt att bara se den mörka himlen och regnet som öser ner. Men så småningom slutar det regna, och himlen spricker upp. Ungdomarna som citerades tidigare kunde gå vidare. Du kan vara säker på att du också kan det.

I NÄSTA KAPITEL Vad kan du göra för att skydda dig mot sexuella övergrepp?

VAD ANSER DU?

- **Vad har du lärt dig om dig själv av det som hänt?**
- **Vad har du lärt dig om det motsatta könet?**

Varje år blir miljontals människor våldtagna eller sexuellt utnyttjade på andra sätt, och undersökningar visar att ungdomar är de som är mest utsatta. I exempelvis USA tror man att hälften av alla som blir våldtagna är under 18 år. Eftersom övergrepp förekommer så ofta är det väldigt viktigt att du sätter dig in i det här ämnet.

32

Hur kan jag skydda mig mot sexuella övergrepp?

”Han tog tag i mig och kastade ner mig innan jag ens hade fattat vad som hände. Jag försökte göra allt för att få bort honom. ... Jag försökte skrika, men fick inte fram ett ljud. Jag knuffade, sparkade, slog och klöste. Då kände jag hur han skar mig med en kniv. Efter det blev jag som förlamad.” – Annette.

DET har blivit oerhört vanligt med sexuella övergrepp i dag, och det är ofta ungdomar som råkar illa ut. En del blir överfallna av en helt okänd person, precis som Annette blev. Andra angrips av någon i området där de bor. Så var det för Natalie, som bara var 10 när hon vid ett tillfälle blev sexuellt utnyttjad av en tonåring som bodde i samma område som hon. ”Jag var så rädd och skämdes så mycket att jag först inte berättade om det för någon”, säger hon.

Många unga har utsatts för övergrepp av någon i familjen. ”Min pappa utnyttjade mig från det att jag var 5 år tills

jag blev 12”, berättar Carmen. ”När jag var 20 tog jag till sist upp det här med honom. Han sade att han var ledsen, men bara några månader senare sparkade han ut mig.”

I dag är det skrämmande vanligt att ungdomar utsätts för sexuella övergrepp av grannar, kompisar eller familjemedlemmar.* Men det här är inget nytt. Redan på Bibelns tid förekom våld och övergrepp mot barn och ungdomar. (Joel 3:3; Matteus 2:16) Vi lever nu i svåra, kritiska tider. Många saknar ”naturlig tillgivenhet”, och det händer ofta att tjejer (och killar) blir sexuellt utnyttjade. (2 Timoteus 3: 1–3) Man kan inte skydda sig till hundra procent mot det här, men det finns en hel del man kan göra. Här följer några tips:

Var uppmärksam. Ha koll på vad som händer framför dig, bakom dig och på sidorna när du är ute och går. Vissa områden är kända för att vara farliga, särskilt på kvällar och nätter. Undvik helst sådana områden, eller se åtminstone till att du inte går där ensam. (Ordspråksboken 27:12)

Sänd inte ut fel signaler. Var inte flörtig och klä dig inte utmanande. Sådant kan uppfattas som att du är ute efter sex – eller åtminstone att du inte skulle ha något emot det. (1 Timoteus 2:9, 10)

Kom överens om gränser. Om du är ihop med någon, prata då om vad som är okej att göra och vad som inte är det.# Sätt alltså upp tydliga gränser. Akta dig sedan för att hamna i situationer där du skulle kunna bli utnyttjad. (Ordspråksboken 13:10)

Våga säga ifrån. Det är absolut inte fel att bestämt säga: ”Gör inte så där!” eller: ”Ta bort handen!” Du kanske är rädd för att förlora din pojkvän, men tveka inte att säga ifrån. Om han gör slut för det här, då är han definitivt inget

* Ibland rör det sig om övergrepp i samband med att en kille dejtar en tjej och hon då tvingas till sex eller först drogas ner för att inte kämpa emot.

Du kan läsa mer om det här i kapitel 4 i band 2.

”om du älskade mig ...”

Vissa som utnyttjar tjejer tvingar sig inte på sina offer, utan är mycket listiga och spelar på deras känslor. Hur då? De kanske säger: ”Alla andra har sex”, ”Ingen får reda på det”, eller, som det stod i kapitel 24 i den här boken: ”Om du älskade mig så skulle du göra det.” Men låt inte någon lura dig att tro att sex är detsamma som kärlek. Den kille som påstår det är bara ute efter att tillfredsställa sig själv. Han tänker *inte* på dig och ditt bästa. En bra kille däremot är mer intresserad av det som är bra för dig än för honom själv och visar att han är stark nog att hålla fast vid Guds moralnormer. (1 Korinthierna 10:24) Han behandlar inte tjejer som sexobjekt. Nej, han ser ”yngre kvinnor som ... systrar i all renhet”. (1 Timoteus 5:1, 2)

att ha! Du förtjänar en bra man, en som respekterar dig och dina principer.*

Var försiktig på nätet. Lämna aldrig ut information om dig själv och lägg aldrig ut bilder som visar var du bor, går i skolan eller liknande.# Om du får ett sexmeddelande är det oftast bäst att *inte* svara alls. Tystnad gör de flesta sexförbrytare på nätet helt maktlösa.

Om du följer de här tipsen minskar risken för att du ska utsättas för ett övergrepp. (Ordspråksboken 22:3)

* Det här rådet gäller naturligtvis också om en tjej försöker få en kille att ha sex.

Du kan läsa mer om det här i kapitel 11 i band 2.



VISSTE DU ...

Över 90 procent av de barn och ungdomar i USA som utsätts för övergrepp känner den som förgriper sig på dem.



”I de sista dagarna skall kritiska tider som är svåra att komma till rätta med vara här. Ty människorna skall älska sig själva, vara ... utan naturlig tillgivenhet, ... utan självbehärskning, vildsinta, utan kärlek till det goda.” (2 Timoteus 3:1–3)

• • • • • • • •

Men som du vet har du inte alltid full kontroll över saker och ting. Du kanske inte alltid kan ha någon med dig eller helt undvika farliga områden. Du kanske till och med bor i ett farligt område.

Möjligen vet du själv av bitter erfarenhet att tråkiga saker kan hända trots att man är försiktig. Precis som Annette, som citerades tidigare, blev du kanske överraskad och var helt chanslös. Eller så blev du kanske utnyttjad som barn, precis som Carmen, och hade därför inte några möjligheter att påverka situationen – du kanske inte ens riktigt förstod vad som hände. Hur kan du hantera de skuldkänslor som så ofta plågar dem som blivit sexuellt utnyttjade?

Att hantera skuldkänslor

Annette kämpar fortfarande med skuldkänslor. ”Jag plågar mig själv”, säger hon. ”Om och om igen tänker jag på det som hände den kvällen. Jag känner att jag borde ha kämpat emot hårdare. Men när han skar mig med kniven blev jag helt skräckslagen. Jag kunde verkligen inte göra mer, men det känns som om jag borde ha gjort det.”

TIPS



Om du har blivit sexuellt utnyttjad skulle du kunna göra upp en lista med tröstande bibelställen och då ta med till exempel Psalm 37: 28; 46:1; 118:5–9; Ordspårboken 17:17 och Filipperna 4:6, 7.

” **Det är jättesvårt att berätta om ett övergrepp, men det är det bästa man kan göra. Då känner man sig inte lika ledsen och arg längre, och man blir starkare igen.** ” – Natalie

Natalie kämpar också med skuld känslor. ”Jag borde inte ha varit så dum”, säger hon. ”Mina föräldrar hade tydligt sagt åt mig och min syster att hålla ihop när vi var ute och lekte, men jag lydde inte. Därför känns det som om jag liksom gav grannen en möjlighet att göra mig illa. Det här har påverkat min familj, och det känns som att det är mitt fel att de har fått lida så mycket. Den känslan plågar mig ofta.”

Om du känner ungefär som Annette eller Natalie, hur kan du då hantera de känslorna? För det första får du aldrig glömma att *du inte gick med på* det som hände när du blev våldtagen. En del rycker på axlarna och säger att ”killar är sådana” och att de som blir våldtagna får skylla sig själva. Men ingen ska behöva utsättas för ett sådant fruktansvärt övergrepp. Om du har blivit våldtagen *är det absolut inte ditt fel!*

Det är lätt att läsa orden ”det är inte ditt fel”, men det är naturligtvis mycket svårare att inse att det är så. En del behåller det som hänt för sig själva och plågas av skuld och andra negativa känslor. Men vem tjänar mest på att du är tyst – du eller förövaren? För din egen skull är det bättre att du väljer ett annat alternativ.

Berätta om det som hänt

I Bibeln berättas det om den gode mannen Job, som sade så här när han mådde som sämst: ”Jag skall ge utlopp åt mitt bekymmer över mig själv. Jag skall tala i min själs

bitterhet!” (Job 10:1) Det skulle vara bra för dig att göra som Job och berätta om det som hänt. Att du pratar med en vän som du litar på kan hjälpa dig att så småningom gå vidare efter våldtäkten och bli fri från plågsamma känslor.

Om du är ett Jehovas vittne är det faktiskt viktigt att du berättar för en äldstebroder vad som hänt. En sådan kärleksfull herde kan trösta dig och hjälpa dig att förstå att du inte har smutsats ner av den synd som förövaren begått. Annette kan intyga att det är så. Hon säger: ”Jag pratade med en nära vän, och hon sade att jag skulle gå till några av äldstebrodererna i församlingen. Jag är glad att jag gjorde det. De satte sig ner med mig flera gånger



Känslorna efter ett övergrepp kan vara för tunga för dig att bära själv. Men du kan få hjälp om du pratar med någon.

handlingsplan!

När jag känner skuldskänslor över det som hänt ska jag



Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

och sade exakt det jag behövde höra – att det som hänt inte var mitt fel. *Inget av det var mitt fel.*”

Om du pratar ut om det som hänt och hur du känner det, kan det göra att känslor av ilska och hat inte tar över helt och hållet. (Psalm 37:8) Det kan också få dig att känna en viss lättnad, kanske för första gången på länge. Det var så Natalie upplevde det när hon hade berättat för sina föräldrar om övergreppet. ”De stöttade mig”, säger hon. ”De uppmuntrade mig att prata om det, och det hjälpte mig att inte känna mig så ledsen och arg.” Hon kände sig också tröstad av att be till Jehova. Hon säger: ”Det hjälpte att be till Gud, särskilt då jag hade svårt att öppna mig för någon människa. När jag ber kan jag berätta precis allt, och det får mig att känna mig lugn.”*

Du kan också få uppleva att det finns ”en tid att läka”. (Predikaren 3:3) Lita på vänner som ställer upp för dig och är som de äldste som beskrivs som ”ett gömställe undan vinden och ett gömsle undan slagregnet”. (Jesaja 32:2) Ta hand om dig både fysiskt och känslomässigt. Se till att du får vila. Och lita framför allt på all trösts Gud, Jehova, som snart ska utrota dem som ”gör det onda” och låta dem som ”hoppas på Jehova ... ta jorden i besittning”. (Psalm 37:9)

* De som utsatts för övergrepp kan drabbas av djup depression. I sådana fall kan det vara förståndigt att söka läkarvård. I kapitlen 13 och 14 i den här boken kan du läsa mer om hur man kan hantera plågsamma känslor.

VAD ANSER DU?

- **Vilka fördelar finns det med att berätta om ett övergrepp?**
- **Hur skulle du och andra kunna påverkas om du höll tyst om det som hänt?**

4 SEX, MORAL OCH KÄRLEK

egna anteckningar

Skriv ner tre regler som du har bestämt dig för att leva efter. Förklara också varför du tycker att det är förståndigt att följa var och en av reglerna.*

 1.

2.

3.

* Exempelvis: "Jag ska inte ha sex innan jag är gift, och jag tror att det är en bra regel för att ..." Var noga med att det du skriver ner är regler som *du* har bestämt dig för, inte någon annan.

5 SJÄLVESTRUKTIVT BETEENDE

237 Rökning

246 Alkohol

252 Droger





33

Vad behöver jag veta om rökning?

Titta på de här alternativen och sätt en ✓ vid dem som passar in på dig.

- Jag är nyfiken.
- Jag känner mig ofta stressad.
- Jag vill passa in.
- Jag vill inte gå upp i vikt.

BOCKADE du för något av alternativen på sidan 237? I så fall har du något gemensamt med ungdomar som röker eller som tänker börja.* Här kommer några exempel:

Av nyfikenhet. ”Jag undrade hur det kändes, så jag fick en cigarett av en i skolan och smög ut och rökte.” (Tracy)

För att klara av stress och passa in. ”I skolan kunde de säga: ’Jag bara *måste* ha en cigarett!’ Efteråt sade de: ’Skönt! Nu känns det mycket bättre!’ Så ville jag också känna det när jag var stressad.” (Nikki)

För att hålla vikten nere. ”En del tjejer röker för att inte gå upp i vikt – det är mycket lättare än att gå på diet.” (Samantha)

Men stanna upp och tänk efter innan du tar din första – eller nästa – cigarett. Var inte som en fisk som nappar på betet på kroken. Visst, fisken kanske får det den vill ha – men tänk vilket högt pris! Följ i stället Bibelns råd och använd din ”klara tankeförmåga”. (2 Petrus 3:1) Fundera på följande:

Vad vet du egentligen om rökning?

Är det här sant eller falskt?

a. **Rökning minskar stress.** Sant Falskt

b. **Man andas ut nästan all rök.** Sant Falskt

c. **Rökning påverkar inte hälsan förrän man blir gammal.** Sant Falskt

d. **Rökning gör mig mer attraktiv.** Sant Falskt

e. **Om jag röker skadar jag bara mig själv.** Sant Falskt

f. **Gud bryr sig inte om ifall jag röker eller inte.** Sant Falskt

* Det här kapitlet handlar om rökning, men de problem och faror som tas upp gäller också snus och tuggtobak.



Precis som en fisk som nappar på betet får rökaren det han vill ha, men till ett oerhört högt pris!

Svar

a. Falskt. Rökning har en viss lugnande effekt vid abstinensbesvär, men forskare har kommit fram till att nivån av stresshormoner faktiskt höjs av nikotin.

b. Falskt. En del studier pekar på att över 80 procent av partiklarna i cigaretröken stannar kvar i kroppen.

c. Falskt. Riskerna ökar visserligen för varje cigarett du röker, men några negativa effekter kommer på en gång. En del personer blir beroende redan efter första cigarett. Din lungkapacitet försämras, och du kommer troligen att få ihållande hosta. Din hud åldras i förtid, och du blir rynkigare. Rökning ökar risken för panikångest, depression och nedsatt sexuell förmåga.

d. Falskt. Enligt forskaren Lloyd Johnston, som har undersökt ämnet, är rökande tonåringar "mindre attraktiva för majoriteten av det motsatta könet".

e. Falskt. Tusentals människor dör av passiv rökning varje år. Det skadar din familj, dina vänner och till och med dina husdjur.

f. Falskt. De som vill göra Guds vilja måste rena sig själva

VISSTE DU ...



Rökfri tobak, som snus och tuggtobak, kan avge mer nikotin än cigaretter och kan innehålla omkring 25 cancerframkallande ämnen som ökar risken för mun- och svalgcancer.

” När någon erbjuder mig en cigarett ler jag bara och säger: 'Nej tack, jag vill inte ha cancer.' ”
– Alana

”från varje förorening”. (2 Korinthisarna 7:1) Det går inte att komma ifrån att rökning förorenar kroppen. Så om du väljer att förorena din kropp och skada dig själv och andra genom att röka, kan du inte vara Guds vän. (Matteus 22:39; Galaterna 5:19–21)

Tips på hur man står emot

Så vad ska du göra om någon erbjuder dig en cigarett? Ett kort och bestämt svar, som ”Nej tack, jag röker inte”, fungerar ofta. Om han eller hon inte ger sig eller till och med retar dig, glöm då inte att det är du som bestämmer över dig själv. Du skulle kunna säga:

- ”Jag har läst på om riskerna, och det här är inget för mig.”

- ”För mig känns det rätt viktigt att kunna andas – även i framtiden.”

- ”Jag har rätt att välja själv, eller tycker inte du det?”

Men precis som ungdomarna som citerades tidigare kanske du känner att den största pressen kommer från dig själv. I så fall kan du få hjälp att hantera din ”inre röst” genom att fundera på sådana här frågor:

- Finns det verkligen några fördelar med att röka? Låt säga att jag röker bara för att bli accepterad av andra. Kommer det verkligen att hjälpa om jag inte har så mycket annat gemensamt med dem? *Vill* jag verkligen bli accepterad av sådana som struntar i om jag skadar min hälsa?

- Hur mycket kommer det att kosta mig i pengar, hälsoproblem och förlorad respekt?

☞ är marijuana verkligen så farligt?

”En del säger att de röker marijuana för att glömma sina problem och att det inte alls är farligt”, säger Ellen, som är från Irland. Har du också hört att det inte är farligt att röka marijuana och hasch? * Vi ska jämföra några vanliga myter med fakta.

Myt. Marijuana är inte skadligt.

Fakta. Bestående verkningar av cannabisanvändning som man vet eller misstänker är: minnessvårigheter, sämre förmåga att lära sig nya saker, försämrat immunsystem och skador på den sexuella förmågan hos både män och kvinnor. Det kan också ge ångest, psykoser och förföljelsemani. Barn till mödrar som använder cannabis under graviditeten löper större risk att få beteendestörningar, problem med uppmärksamheten och svårigheter att fatta beslut.

Myt. Röken är inte lika farlig som röken från en cigarett.

Fakta. Cannabisrök kan lämna efter sig fyra gånger så mycket tjära i dina luftvägar och föra in fem gånger så stora mängder giftig koloxid i ditt blod om man jämför med tobaksrök. Fem marijuanacigaretter ("jointer") kan innehålla lika stora mängder cancerframkallande gifter som ett helt paket vanliga cigaretter.

Myt. Man blir inte beroende av marijuana.

Fakta. Tonåringar som har psykiska eller känslomässiga problem kan snabbt bli beroende. Andra kan bli beroende efter en längre tids användning. Dessutom visar undersökningar att tonåringar som använder cannabis löper mycket större risk att börja använda andra droger, till exempel kokain.

* Marijuana och hasch är olika cannabispreparat som utvinns ur samma växt.



TIPS

Undvik bortförklaringar som: "Jag ska bara ta ett bloss." Sådant leder ofta till återfall. (Jeremia 17:9)

● Är jag villig att ge upp min vänskap med Gud bara för ett paket cigaretter?

Men om du redan har fastnat på kroken då? Vad kan du göra för att komma loss?

Tips på hur man slutar

1. Var motiverad. Skriv ner varför *du* vill sluta, och titta ofta på din lista. Ett starkt motiv kan vara att du vill vara ren i Guds ögon. (Romarna 12:1; Efesierna 4:17–19)

2. Skaffa hjälp. Om du har smygrökt är det dags att göra något åt det. Berätta för dem som du dolt rökningen för att du ska sluta, och be dem stötta dig. Om du är troende kan du be till Gud om hjälp. (1 Johannes 5:14)

3. Bestäm ett datum. Ge dig själv högst två veckor, och skriv in i din kalender vilket datum du ska sluta. Berätta för din familj och dina vänner vilket datum du har bestämt dig för.

4. Rensa bort. Börja med att leta igenom kläderna, rummet och bilen efter cigaretter. Förstör dem. Gör dig av med tändare, tändstickor och askfat.



handlingsplan!

Om en skolkompis försöker få mig att röka ska jag



.....

.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

.....



”Vi måste hålla oss borta från allt som gör att våra kroppar ... inte är rena.”

(2 Korinthisarna 7:1, Contemporary English Version)



5. Tackla abstinensbesvären. Drick mycket juice eller vatten, och se till att sova mer. Kom ihåg att obehaget bara är *tillfälligt*, medan fördelarna är *bestående!*

6. Undvik sådant som triggat. Undvik situationer och platser som triggat röksuget. Du kanske också måste sluta vara tillsammans med sådana som röker. (Ordspråksboken 13:20)

Var inte lättlurad

Varje år lägger tobaksbolagen ner miljarder dollar på reklam. Speciellt vilka riktar de in sig på? I ett interndokument från ett tobaksbolag står det: ”Dagens tonåringar är morgondagens stamkunder.”

Låt inte tobaksbolagen lura av dig dina pengar. Varför nappa på deras lockbete? Varken de eller dina rökande kompisar tänker på ditt bästa. Lyssna i stället på de råd som finns i Bibeln, och ”lär dig att göra det som är till nytta för dig”. (Jesaja 48:17)

I NÄSTA KAPITEL *Försöker dina kompisar få dig att dricka alkohol? Läs om varför man måste veta sina gränser.*

VAD ANSER DU?

- **Varför kan det vara frestande att röka trots att man vet riskerna med det?**
- **Vad har övertygat dig om att det inte är särskilt smart att röka?**

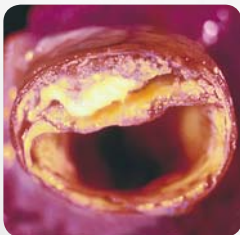
➤ hur tobaken skadar din kropp

Titta på de friska och fräscha människorna i cigarettreklamen. Jämför sedan de bilderna med hur rökningen faktiskt skadar din kropp.



Mun och svalg.
Kan orsaka cancer.

Tungcancer.



Hjärta. Orsakar åderförkalkning så att blodkärlen blir trängre, gör att hjärtat inte får det syre det behöver och leder till upp till fyra gånger så stor risk för hjärtsjukdomar.

Blodkärl med fettavlagringar.

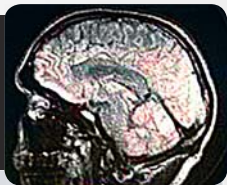


Lungor. Förstör lungblåsorna, orsakar inflammation i luftvägarna och leder till upp till 23 gånger så stor risk för lungcancer.

En rökares lunga.

Hjärna.

Leder till upp till fyra gånger så stor risk för stroke.



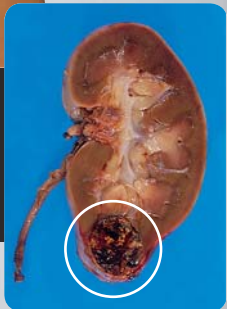
Hud. Kan göra att huden åldras i förtid.



Tänder. Orsakar missfärgning.



Njurar.
Orsakar cancer.



Mage. Orsakar cancer.

Bukspottkörtel. Orsakar cancer.

Urinblåsa. Orsakar cancer.



34

Vad är det för fel med att dricka sig full?

*Hur skulle du svara på de här frågorna?
Sätt en ✓ i rutan vid ditt svar.*

Händer det att ungdomar som du känner dricker sig fulla eller dricker fast de är för unga för det? Ja Nej

Har det hänt att andra har försökt få dig att dricka alkohol? Ja Nej

Har du druckit för mycket någon gång? Ja Nej

VAD betyder det att dricka för mycket? En del skulle nog säga att det är detsamma som att dricka sig full. Det finns ett speciellt engelskt uttryck för det här, "binge drinking". I en rapport från det amerikanska institutet för alkoholmissbruk och alkoholism står det att "binge drinking" "vanligtvis definieras som att dricka fem eller fler drinkar i rad för män och fyra eller fler drinkar i rad för kvinnor".*

Om du har frestats att dricka för mycket eller att dricka fastän du enligt lagen är för ung för det, är du inte ensam. Det är många unga som missbrukar alkohol.# Men fråga dig själv: "Har jag tänkt igenom varför jag vill dricka alkohol och vilka verkningar den kan ha på mig?" Vad tror du till exempel om de här påståendena? Sätt en ✓ i rutan vid det alternativ som du tror är rätt, och läs sedan vad verkligheten visar.

a. Tonåringar dricker alkohol bara för att de tycker att det är gott. Sant Falskt

b. Eftersom tonåringar är yngre och friskare än vuxna är det inte lika farligt för dem att dricka för mycket. Sant Falskt

c. Man kan inte dö av att dricka sig full. Sant Falskt

d. Enligt Bibeln får man inte dricka alkohol över huvud taget. Sant Falskt

e. Sämre hälsa är den enda negativa följden av att dricka för mycket. Sant Falskt

a. Tonåringar dricker alkohol bara för att de tycker att det är gott. Svar: Falskt. I en undersökning om alkoholvanorna i Australien sade 36 procent av ungdomarna som tillfrågades att de i första hand drack för att de inte ville vara anorlunda när de umgicks med andra. I en undersökning i

* I USA avser en standarddrink exempelvis 36 cl öl, 15 cl vin eller 4,5 cl 40-procentig sprit.

Se rutan "Vilka dricker?" på sidan 249.



”En drinkare ... råkar i fattigdom.”

(Ordspråksboken 23:21)



USA sade 66 procent att gruppptryck var en av orsakerna till att de drack. Men över hälften sade också att de drack för att glömma sina problem.

b. Eftersom tonåringar är yngre och friskare än vuxna är det inte lika farligt för dem att dricka för mycket. Svar: Falskt. ”Nyare forskning tyder på att ungdomar som dricker utsätter sig för fara”, sägs det i tidskriften *Discover*. Varför det? ”Tonåringar som dricker för mycket kan förstöra en betydande del av sin hjärnkapacitet.”

Ständig alkoholkonsumtion kan också förvärra akneproblem, ge rynkor i förtid, göra att man går upp i vikt och leda till alkohol- och drogberoende. Dessutom kan nervsystemet, levern och hjärtat ta allvarlig skada.

c. Man kan inte dö av att dricka sig full. Svar: Falskt. Om man dricker stora mängder alkohol får inte hjärnan tillräckligt med syre, och då kan viktiga kroppsfunktioner sluta fungera. Att man kräks, blir medvetlös och andas långsamt eller oregelbundet är symptom på det här. I vissa fall kan det leda till döden.

d. Enligt Bibeln får man inte dricka alkohol över huvud taget. Svar: Falskt. Bibeln förbjuder inte att man dricker alkohol och inte heller att ungdomar har kul. (Psalm 104:15; Predikaren 10:19) Självklart måste man följa de lagar som gäller åldersgränser för alkohol. (Romarna 13:1)

Men Bibeln varnar oss för att dricka *för mycket*. ”Vinet är



VISSTE DU ...

En undersökning i USA visade att ”risken är åtta gånger större för dem som ofta dricker sig fulla att de börjar skolka, kommer efter i skolarbetet, blir skadade och förstör egendom”.

➤ vilka dricker?

I en undersökning i England, Skottland och Wales av elever i högstadieåldern "påstod en fjärdedel av 13- och 14-åringarna att de hade 'svept' minst fem drinkar vid ett och samma tillfälle". Omkring hälften av alla 15- och 16-åringar som tillfrågades sade att de också hade gjort det. Enligt amerikanska hälsovårdsdepartementet "uppgav 10,4 miljoner ungdomar i åldrarna 12–20 år att de drack alkohol. Av dem drack 5,1 miljoner sig fulla, och 2,3 miljoner var storsupare som drack sig fulla minst fem gånger i månaden." En undersökning i Australien visade att fler flickor än pojkar i det landet dricker sig fulla – de kan dricka 13–30 drinkar på en enda fest!

en hånare, starka drycker är bullersamma, och ingen som irrar omkring av det är vis", sägs det i Ordspråksboken 20:1. Alkohol kan få dig att uppföra dig på ett fånigt sätt! Det är sant att den kan göra dig glad en liten stund, men dricker du för mycket "biter det som en orm" och ger dig massor av problem. (Ordspråksboken 23:32)

e. Sämre hälsa är den enda negativa följden av att dricka för mycket. Svar: Falskt. Om du blir full kan du lätt råka illa ut – du kan bli överfallen eller till och med våldtagen. Du kan också bli en fara för andra, eftersom du kanske gör sådant som du aldrig skulle ha gjort om du var nykter. Bibeln säger att om man dricker för mycket

TIPS



Tänk igenom vad det är som gör att du vill dricka alkohol. Försök sedan att komma på olika alternativ, alltså hur du skulle kunna ha kul eller lugna ner dina känslor på hälsosammare sätt.

” När skolkompisar vill bjuda mig på alkohol säger jag att jag kan ha kul utan att dricka. ” – Mark

kommer man inte att ”kunna tänka eller tala klart”. (Ordspråksboken 23:33, *Today's English Version*) Med andra ord kommer du att göra bort dig! Det kan också leda till att du förlorar vänner, presterar sämre i skolan eller på jobbet, hamnar i straffregistret eller gör slut på dina pengar och blir fattig. (Ordspråksboken 23:21)

Men det viktigaste för dig att tänka på är att det här kan skada din andlighet. Jehova Gud vill att du ska tjäna honom med ”hela ditt sinne” – inte med ett sinne som helt i onödan har skadats av för mycket alkohol. (Matteus 22:37) Guds ord fördömer både ”fylleri och supkalas”. (1 Petrus 4:3, *Svenska Folkbibeln*) Att supa och dricka sig full är därför emot Guds vilja och kan göra att vi inte får vara hans nära vänner längre.

Vad väljer du?

Kommer du att ge efter för grupptrycket och göra som andra ungdomar som dricker sig fulla? Bibeln säger: ”Vet ni inte att om ni gör er till slavar under någon och lyder honom, då är ni hans slavar och det är honom ni lyder?” (Romarna

handlingsplan!

Om kompisar vill att jag ska dricka för mycket alkohol ihop med dem ska jag säga



.....

.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....

.....

Alkohol kan bita som en orm.



6:16, *Svenska Folkbibeln*) Vill du verkligen bli slav under dina kompisar och under alkohol?

Vad ska du då göra om det har blivit så att du har druckit för mycket? Be om hjälp så fort som möjligt! Prata med dina föräldrar eller en mogen vän. Tala med Jehova Gud i bön och be honom hjälpa dig. Han är ju ”en hjälp som är lätt att finna i nöden”. (Psalm 46:1) Eftersom det ofta är gruppsytryck som får unga att dricka för mycket och att dricka fast de är för unga, kanske du helt enkelt måste skaffa dig andra kompisar.* Det är inte lätt att göra sådana förändringar, men med Jehovas hjälp kan du lyckas.

* Du kan läsa mer om det här i kapitlen 8 och 9 i den här boken och i kapitel 15 i band 2.

**I NÄSTA KAPITEL Det går att bli fri från drogberoende.
Läs om vad man kan göra.**

VAD ANSER DU?

- **Varför vill många ungdomar att andra ska dricka sig fulla när de gör det?**
- **Gör du ett bra intryck på tjejer/killar om du dricker för mycket, och varför svarar du så?**

Hur kan jag bli fri från droger?

ÄR DU fast i ett drogberoende? Du vet säkert att ditt missbruk skadar dig både fysiskt och psykiskt. Du kanske till och med har försökt sluta men inte lyckats helt. Om det är så, ge inte upp. Andra har överunnit sitt drogberoende, och det kan du också göra! Vi ska se lite närmare på vad tre personer med väldigt olika bakgrund har att berätta om hur de lyckades bli fria från droger.

NAMN *Marta*

MIN BAKGRUND Min mamma var inte gift när jag föddes, så jag och min syster växte upp utan pappa. När jag var 12 började jag gå på disco med min moster, som älskade att dansa. Jag var väldigt social, och det dröjde inte länge innan jag umgicks med folk med dåliga vanor. Jag började testa olika droger när jag var 13. Så småningom började jag använda kokain. Först tyckte jag om det, men efter ett tag fick jag hallucinationer och blev rädd för allt. Och när ruset gick ur tänkte jag bara på att ta livet av mig. Jag ville sluta med drogerna men orkade inte.

HUR JAG BLEV FRI Jag började tänka på Gud och gick också till kyrkan några gånger. Men det gjorde mig bara ännu mer nere. När jag var 18 flyttade jag ihop med min pojkvän, och vi fick en son. Nu ville jag ännu starkare förändra mitt liv, eftersom jag hade ett barn att ta hand om. En gammal kompis flyttade in i huset bredvid



” **Att jag lever efter Bibelns höga normer gör att jag känner mig lycklig och att livet känns meningsfullt.** ” – Marta

där jag bodde. Hon kom hem till mig och frågade hur jag hade det. Jag bara öste ur mig alla mina känslor. Hon berättade att hon hade blivit ett Jehovas vittne och frågade om vi skulle studera Bibeln tillsammans. Jag tackade ja.

Jag förstod att Gud inte tyckte om min livsstil och att jag var tvungen att sluta med droger och rökning. Men mitt beroende var så starkt. Jag bad till Jehova Gud flera gånger varje dag att han skulle hjälpa mig att bli fri från mina dåliga vanor. Jag ville verkligen göra hans vilja. (Ordspråksboken 27:11) När jag hade studerat Bibeln och varit tillsammans med Jehovas vittnen i ett halvår kunde jag sluta med drogerna. Nu känns livet mera meningsfullt, och jag känner mig inte nere hela tiden. Jag träffade en underbar man som också är ett Jehovas vittne och som jag gifte mig med. Jag har undervisat min son om Bibelns principer. Jag är så tacksam över att Jehova lyssnade till mina böner och hjälpte mig!

NAMN *Marcio*

MIN BAKGRUND Jag växte upp i utkanten av Santo André, en storstad i delstaten São Paulo i Brasilien. Redan tidigt började jag röka, ta droger och stjäla. Flera av mina kompisar stal bilar och langade narkotika. En av dem gav droger gratis till ungdomarna i området. När de sedan blev beroende var de tvungna att köpa av honom.

Polisen cirkulerade alltid i vårt område, och de grep mig ett antal gånger för mindre brott och en gång som





VISSTE DU ...

Drogmissbruk kan leda till fysiska förändringar i din hjärna.

misstänkt för narkotikalangning. Jag gömde ofta stulna vapen och vapen hemma hos mig åt ett gäng.

Folk var rädda för mig. Mina ögon var blodsprängda, och jag log aldrig. Jag såg alltid mordisk ut. Jag fick smeknamnet "Tufão" (Tyfonen), för det blev problem vart jag än kom. Jag söp också ofta och levde omoraliskt. Många av mina kompisar dog eller hamnade i fängelse. Jag var så trött på livet att jag försökte hänga mig i ett träd.

HUR JAG BLEV FRI Jag bad Gud hjälpa mig. Så småningom träffade jag Jehovas vittnen och började studera Bibeln. Jag fick veta att Gud har ett namn, Jehova, och att han bryr sig om och hjälper dem som verkligen går in för att leva efter hans normer. (Psalm 83:18; 1 Petrus 5:6, 7) Det var mycket jag behövde ändra på. Något av det svåraste var att lära mig att le.

Jag bad hela tiden Jehova om hjälp, och jag följde råden i Bibeln. Jag slutade till exempel vara ihop med mina gamla "kompisar" och höll mig borta från barer. I stället valde jag att umgås med sådana som levde efter Bibelns normer. Det har varit en hård kamp, men nu stjälar jag inte längre och ställer inte till bråk. Och jag har varit drogfri i över tio år.

NAMN *Craig*

MIN BAKGRUND Jag växte upp på en farm i South Australia. Pappa var alkoholist, och han och mamma flyttade ifrån varandra när jag var åtta. Mamma gifte om sig, och jag bodde hos henne tills





”Jehova är min styrka och min kraft.”

(Jesaja 12:2)



jag var 17. Då lärde jag mig att klippa får och reste sedan runt med andra fårklippare och jobbade på farmar. Jag började ta olika droger och missbruka alkohol. Jag lät håret växa och bli långt. Sedan vaxade jag det och gjorde flätor med pärlor i. Jag kände mig ofta avundsjuk, och jag var otrevlig och lättretlig. Jag hamnade i fängelse flera gånger.

Jag flyttade till en liten stad i Western Australia och bodde där tillsammans med min flickvän, som jobbade i baren på ett hotell i stan. Vi rökte och drack, och vi odlade hampa för att göra vår egen marijuana.

HUR JAG BLEV FRI Vi hade just hållit på med våra hampaplantor när Jehovas vittnen knackade på hemma hos oss i vårt gamla förfallna hus. Jag trodde inte på det de sade på en gång, men med tiden blev jag övertygad om att det Bibeln säger är sant. Sedan började jag steg

TIPS



Undvik om det går personer, platser och saker som är kopplade till ditt tidigare missbruk. Undersökningar visar att det kan räcka med att man ser något av det för att suget ska komma tillbaka.

handlingsplan!

Om jag får ett återfall ska jag



Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

Att övervinna ett beroende är som att fly från ett brinnande hus – man måste överge en del saker, men man räddar sitt liv.



för steg övervinna mina olika problem.

Jag förstod snart att jag måste sluta röka marijuana. Vad skulle det innebära? Jag hade lagt ner mycket tid på mina hampaväxter, så först tänkte jag ge bort dem. Men jag kom fram till att det inte var någon bra idé och förstörde dem i stället. Bönen hjälpte mig väldigt mycket när jag skulle sluta med mitt drog- och alkoholmissbruk. Jag bad om Guds andes hjälp att kämpa och vinna kampen. Jag slutade också umgås med folk som gjorde det svårt för mig att bryta mina vanor. När jag förstod och tillämpade Bibelns läror fick jag den känslomässiga trygghet jag behövde för att rätta till några av mina personliga svagheter. Min flickvän studerade också Bibeln och ändrade sina vanor och sin livsstil. Vi gifte oss, och i 21 år har vi nu mått mycket bättre och har i dag två pojkar som vi är så glada för. Jag ryser bara jag tänker på hur mitt liv hade varit om inte Jehova hade hjälpt mig att ändra min livsstil.

VAD ANSER DU?

- **Varför kan man behöva göra stora förändringar i sin livsstil om man vill bli fri från droger?**
- **Hur kan man ha hjälp av att lära känna sanningen om Gud?**

5 SJÄLVDESTRUKTIVT BETEENDE

egna anteckningar



Skriv ner vad som kan göra dig frestad att röka, dricka för mycket eller ta droger.

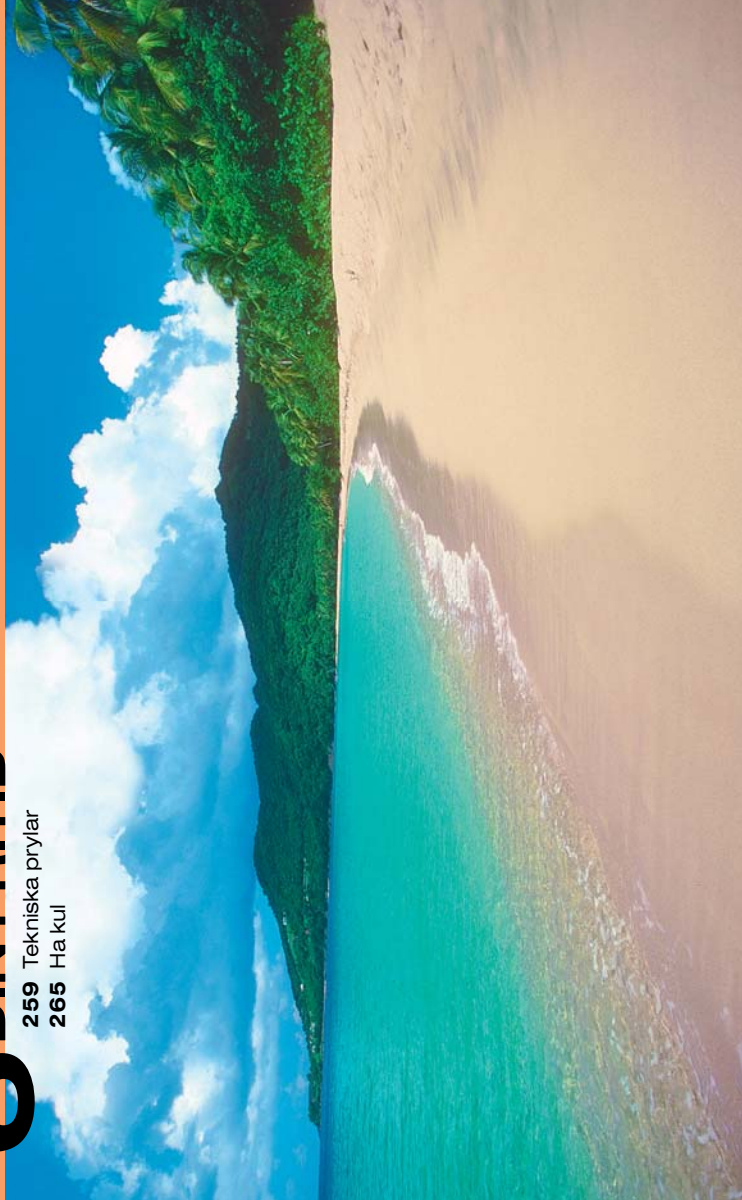


Beskriv hur du skulle kunna ha kul eller lugna ner dina känslor utan att ta till sådant som är självdestruktivt.

6 DIN FRITID

259 Tekniska prylar

265 Ha kul



Har jag blivit teknikberoende?



”Jag älskar verkligen att sms:a! Jag tycker det är det bästa som finns. Det styr liksom hela mitt liv.”
– Alan.

NÄR dina föräldrar kom upp i tonåren var tv och radio de främsta formerna av elektronisk media. Telefoner var inget annat än telefoner – man kunde bara ringa med dem, och de fungerade bara om de var kopplade till ett uttag i väggen. Låter det extremt gammaldags? Det tycker Anna. ”När mina föräldrar växte upp var det ju rena stenåldern”, säger hon. ”Det är först nu de börjar fatta hur de ska använda vissa funktioner på mobilen!”

I dag kan man ringa, lyssna på musik, titta på film, spela spel, mejla, ta bilder och surfa – allt med en och samma pryl som man kan ha med sig i fickan. Och eftersom du har växt upp med datorer, mobiler, tv och internet tycker du säkert att det känns naturligt att använda dem hela tiden. Men dina föräldrar tycker kanske att du har blivit alldeles för beroende av dem. Om du märker att de är oroliga, tänk då inte bara att de har tappat kontakten med verkligheten. Den vise kung Salomo sade: ”När någon svarar innan han har hört vad saken gäller, är det dårskap från hans sida.” (Ord-språksboken 18:13)

Har du funderat över varför dina föräldrar kanske verkar bekymrade? Gör följande test för att ta reda på om du är i farozonen för teknikberoende.

Testa dig själv – ”Har jag blivit beroende?”

Ett uppslagsverk definierar beroende som ett ”regelbundet återkommande och överdrivet beteende som en person varken kan eller vill sluta med, trots de skadliga följderna”. Vi ska nu se närmare på de olika delarna av den här definitionen. Läs citaten och fundera på om du själv har sagt eller gjort något liknande. Svara sedan på frågorna.



VISSTE DU ...

Alla bilder på dig själv som du lägger ut på internet och allt du skriver om vad du gör kan mycket väl ses och läsas i många år framöver av eventuella arbetsgivare och andra.

Överdrivet beteende. *”Jag brukade spela dataspel i timmar. Jag sov för lite, och spelen var det enda jag pratade om. Jag isolerade mig från familjen och försvann in i spelens fantasivärldar.” (Andrew)*


Hur mycket tid anser du att det är lagom att lägga på elektronisk media av olika slag varje dag?



"Bli inte vis i dina egna ögon. Frukta Jehova och vänd dig bort från det onda."

(Ordspråksboken 3:7)



Hur mycket tid anser dina föräldrar att det är lagom att du använder? 

Hur mycket tid använder du *allt som allt* varje dag till att sms:a, titta på tv, spela spel, lägga ut bilder och göra inlägg på sociala sajter osv.?

Titta nu på dina svar. Skulle du säga att du använder elektroniska prylar överdrivet mycket? Ja Nej

Kan inte eller vill inte sluta. *"Mina föräldrar tycker att jag sms:ar hela tiden, och de säger att jag gör det för mycket. Men jämfört med andra i min ålder är det nästan ingenting. Alltså, om man jämför med mamma och pappa skickar jag så klart många fler sms. Men så kan man ju inte jämföra! De är 40 och jag är 15."* (Alan)

Har dina föräldrar eller kompisar sagt att du lägger för mycket tid på internet, sms osv.? Ja Nej

Har du känt att du varken kan eller vill sätta upp en gräns för hur mycket du ska använda sådana här medier?

Ja Nej

Skadliga följder. *"Mina kompisar sms:ar hela tiden – till och med när de kör. Snacka om livsfarligt!"* (Julie)

"När jag precis hade fått min mobil använde jag den hela tiden. Antingen pratade jag med någon eller också skickade jag sms. Det här gjorde

TIPS




För att du ska kunna styra din användning av mobilen kan du berätta för dina vänner att du har vissa tider då du inte svarar på samtal, sms och mejl på en gång.

” **Det var flera saker som hjälpte mig att komma över mitt tv-beroende. Jag tvingade mig att sätta upp en gräns för hur mycket jag fick titta på tv. Jag pratade ofta med mamma om problemet. Och jag bad också mycket till Jehova.** ” – Kathleen

att jag gled bort från min familj och även från en del kompisar. Nu när jag är ute med kompisar och vi står och pratar, reagerar jag på att de hela tiden avbryter och säger: 'Oj, vänta, jag fick ett sms. Jag ska bara svara.' Sådant gör ju inte direkt att man kommer närmare varann.” (Shirley)

Händer det ibland att du läser eller skickar sms under lektioner, medan du kör eller under församlingsmöten?

 Ja Nej

Avbryter du hela tiden samtal med familj och vänner för att svara på mejl, telefonsamtal eller sms? Ja Nej

Gör din medieanvändning att du inte får tillräckligt med sömn eller att du inte kan koncentrera dig på dina studier?

Ja Nej

Förstår du innerst inne att du nog borde förändra dina vanor lite? I så fall, tänk över de här förslagen.

Hitta balansen

Om du använder någon elektronisk pryl, som en dator eller en mobil, ställ dig då följande fyra frågor. Genom att tillämpa de bibliska råden och följa några enkla riktlinjer får du hjälp att hålla dig på den säkra sidan och inte tappa kontrollen.

● **Vad är det för innehåll?** ”Allt som är sant och värdigt, rätt och rent, allt som är värt att älska och uppskatta, ja, allt som kallas dygd och förtjänar beröm, tänk på allt sådant.” (Filipperna 4:8, *Svenska Folkbibeln*)



Vem har kommandot – du eller dina elektroniska prylar?



✓ **Se till** att hålla kontakten med släkt och vänner, och berätta om trevliga saker som hänt och sådant som uppmuntrar. (Ordspråksboken 25:25; Efesierna 4:29)

✗ **Undvik** att sprida skadligt skvaller eller omoraliska texter och bilder och att titta på videoklipp och program med omoraliskt innehåll. (Kolosserna 3:5; 1 Petrus 4:15)

● **När använder jag dem?** ”För allt finns det en bestämd tid.” (Predikaren 3:1)

✓ **Se till** att sätta upp en gräns för hur mycket tid du ska lägga på mobilsamtal, sms, tv-program och dataspel.

✗ **Undvik** att låta tekniken ta tid från annat som du har tänkt göra, som att umgås med familj och vänner, studera eller ägna dig åt andlig verksamhet. (Efesierna 5:15–17; Filipperna 2:4)

handlingsplan!

Om jag får problem med att styra min användning av

....., ska jag inte använda mer än i veckan till den formen av media.

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....
.....

● **Vilka umgås jag med?** ”Bli inte vilseledda. Dåligt umgänge fördärvar nyttiga vanor.” (1 Korinthisarna 15:33)

✓ **Se till** att använda tekniken för att stärka banden till sådana som hjälper dig att utveckla goda vanor. (Ordspråksboken 22:17)

✗ **Undvik** att lura dig själv. Du kan inte undgå att ta efter de normer, det språk och det tänkesätt som de har som du umgås med via mejl, sms, tv, film och internet. (Ordspråksboken 13:20)

● **Hur mycket tid använder jag?** ”Skaffa er visshet i fråga om de viktigare tingen.” (Filipperna 1:10)

✓ **Se till** att hålla reda på hur mycket tid du använder till elektronisk media.

✗ **Undvik** att ta lätt på dina kompisars eller dina föräldrars kommentarer och synpunkter om de tycker att du lägger för mycket tid på någon teknisk pryl. (Ordspråksboken 26:12)

Andrew, som citerades tidigare, sammanfattar det här med att ha balans på ett väldigt bra sätt när han säger: ”Elektronik är kul, men bara ett tag. Nu ser jag till att inte låta tekniken komma emellan mig och min familj och mina kompisar.”

I NÄSTA KAPITEL Vad kan du göra för att dina föräldrar ska låta dig ha lite kul?

VAD ANSER DU?

- **Varför kan det vara svårt att själv se att man har blivit teknikberoende på något sätt?**
- **Vad kan hända om du inte kan styra din användning av elektroniska prylar?**

Varför får jag aldrig göra något kul för mina föräldrar?

Varje måndagsmorgon är det samma visa när Allison, en tjej i Australien, kommer till skolan.

"Alla pratar om vad de har gjort i helgen", säger hon. "Allt låter så spännande – hur många fester de har varit på och hur många killar de har kysst. Ibland har de till och med haft polisen efter sig. ... Det låter läskigt, men samtidigt kul! De kommer hem vid fem på morgonen, men föräldrarna bryr sig inte. Deras kväll har inte ens börjat när jag måste gå och lägga mig!

När klasskompisarna har berättat om sin helgarna helg frågar de mig vad jag har gjort. Ja, vad har jag gjort? Varit på församlingens möte och gått i tjänsten. Det känns som om alla har haft kul utom jag. Så jag brukar säga att jag inte har gjort något särskilt. Och då undrar de ju varför jag inte hängde med dem.

När måndagen är över hade man ju kunnat hoppas att allt skulle lugna ner sig. Glöm det! På tisdagen börjar alla prata om nästa helg. Jag brukar mest sitta och lyssna. Jag känner mig helt utanför!"

BRUKAR dina måndagsmorgnar se ut som Allison's? Det kanske känns som att det händer en massa roligt utanför din dörr men att dina föräldrar har bommat igen den – eller som att du är på ett nöjesfält men inte får prova en enda rolig grej. Det är inte så att du vill göra allt det som alla andra gör. Du vill bara ha lite kul ibland! Vad skulle du till exempel helst vilja göra nu i helgen?

-  dansa gå på konsert något annat
 gå på fest se en film

Man måste få koppla av ibland. Din Skapare vill faktiskt att du ska njuta av livet. (Predikaren 3:1, 4) Och det vill dina föräldrar också, även om du har svårt att tro det ibland. Men det finns två saker som de med all rätt kan ha synpunkter på: 1) vad du ska göra och 2) vem eller vilka du ska göra det med.

Men hur är det om dina kompisar vill att du ska hänga med på något men du är osäker på vad dina föräldrar tycker? Då har du minst tre alternativ att välja mellan. Vi ska se närmare på de alternativen och vad de kan leda till.

ALTERNATIV A INTE FRÅGA, BARA GÅ

Varför du kanske vill välja det här alternativet. Du vill visa dina kompisar att du är självständig. Du tycker att du har bättre koll än dina föräldrar, eller så har du inte särskilt höga tankar om deras omdöme. (Ordspråksboken 14:18)



VISSTE DU ...

Kärleksfulla föräldrar tar gärna det säkra före det osäkra. Om de inte förstår vad du ber om eller om de känner att du utelämnar viktig information, ökar risken att de säger nej.

Konsekvenserna: Kompisarna kanske blir imponerade, men de får också se en ny sida av dig, att du inte är pålitlig. Lurar du dina föräldrar kan du lika gärna lura dem också. Och



”Var vis, min son, och gläd mitt hjärta.”

(Ordspråksboken 27:11)



om dina föräldrar får reda på vad som hänt blir de säkert sårade och besvikna, och du får troligen utgångsförbud! Att strunta i föräldrarna och gå ut ändå är ett dåligt alternativ. (Ordspråksboken 12:15)

ALTERNATIV B INTE FRÅGA, INTE GÅ

Varför du kanske vill välja det här alternativet. Efter att ha tänkt igenom det hela kommer du fram till att det krockar med dina värderingar eller att några som ska med inte är bra umgänge. (1 Korinthiserna 15:33; Filipperna 4:8) Eller också vill du hänga med, men du vågar inte fråga dina föräldrar.

Konsekvenserna: Om du själv har kommit fram till att du inte ska hänga med, känner du dig säkrare när du ska förklara ditt beslut för dina kompisar. Men om du säger nej bara för att du inte vågar fråga dina föräldrar kan det sluta med att du sitter hemma och deppar och tänker att du är den enda i hela världen som aldrig får ha kul.

ALTERNATIV C FRÅGA OCH SE

Varför du kanske vill välja det här alternativet. Du erkänner dina föräldrars myndighet och litar på deras omdöme. (Kolosserna 3:20) Du älskar dina föräldrar och vill inte såra dem genom att gå bakom ryggen på dem. (Ordspråksboken 10:1) Du får också en chans att förklara hur du själv ser på saken.

TIPS



Tänk ut en krisplan innan du går till en fest. Bestäm dig för vad du ska säga eller göra om du måste gå därifrån för att slippa få dåligt samvete.

” *Jag var så dum när jag var yngre. En del av de 'kul' grejer som jag gjorde då var inte så kul i längden. Det hinner upp en. Jag ångrar att jag inte lyssnade på mina föräldrar.* ”
– Brian

Konsekvenserna: Dina föräldrar känner att du älskar och respekterar dem. Och om de tycker att det du ber om verkar rimligt kanske de går med på det.

Varför föräldrar ibland säger nej

Hur är det då om dina föräldrar säger nej? Det kan vara frustrerande. Men det kan vara lättare att acceptera deras regler om du förstår hur de tänker. Om de säger nej kan det bero på något av följande:

Större kunskap och erfarenhet. Du skulle säkert tycka att det var skönt att bada vid en strand där det fanns badvakter. Varför det? Jo, när man badar och har kul är man inte så uppmärksam på faror. Badvakterna har en bättre överblick och kan se om något farligt håller på att hända.

Så är det med dina föräldrar. Eftersom de har större kunskap och erfarenhet är de medvetna om faror som du inte ser. I likhet med badvakterna vill dina föräldrar inte vara några glädjedödare. De vill bara hjälpa dig att undvika sådant som skulle kunna ställa till det för dig.

Omtanke om dig. Dina föräldrar gör allt för att skydda dig. De älskar dig, och därför säger de ja när de kan men nej när de måste. När du vill göra något frågar de *sig själva* om de kan gå med på det och sedan leva med konsekvenserna. De kan bara säga ja till sig själva, och till dig, om de känner sig någorlunda säkra på att du inte kommer att råka illa ut.



Precis som badvakter har föräldrar bättre överblick och kan se olika faror.

Hur man ökar sina chanser

Det är fyra faktorer som spelar in.

Ärlighet. Först av allt måste du ärligt fråga dig själv: "Varför vill jag egentligen göra det här? Är det för att det är kul, eller är det för att passa in? Är det kanske för att någon som jag tycker är snygg kommer att vara där?" Var sedan ärlig mot dina föräldrar. De har också varit unga, och de känner dig väl. Så de kommer antagligen ändå att förstå hur det ligger till. De kommer att uppskatta att du är uppriktig, och du kan dra nytta av deras erfarenhet. (Ordspråksboken 7:1, 2) Om du däremot inte är ärlig påverkar det din trovärdighet, och dina chanser att få ett ja minskar.

handlingsplan!

Om mitt samvete störs av något jag ser eller hör när jag är på bio eller på en fest ska jag



.....
.....

Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:

.....
.....

Tajming. Bombardera inte dina föräldrar med frågor när de precis kommit hem från jobbet eller är fullt koncentrerade på annat. Ta hellre upp frågan när de har det lite lugnare omkring sig. Men vänta inte till sista minuten så att de känner sig pressade att ge ett snabbt svar. Dina föräldrar gillar inte att hamna i den situationen. Fråga i god tid och ge dem tid att tänka, för det kommer de att tycka om.

Information. Var inte för svävande, utan var tydlig med vad det är du vill göra. Föräldrar är sällan nöjda med svaret "vet inte", speciellt om de frågar: "Vilka ska med?", "Finns det någon ansvarig vuxen där?" eller "Hur länge blir du borta?"

Inställning. Se inte dina föräldrar som dina motståndare. Tänk i stället att ni spelar i samma lag, för det gör ni ju faktiskt. Då är risken mindre att du låter aggressiv och chansen större att de är positiva till dina förslag. Undvik kommentarer som "Ni litar inte på mig", "Alla andra ska dit" och "Mina kompisar får gå för *sina* föräldrar!" Visa dina föräldrar att du är mogen nog att acceptera och respektera deras beslut. Då kommer de att respektera dig. Och nästa gång är de kanske mer inställda på att hitta en anledning att säga ja.

VAD ANSER DU?

- **Varför skulle man kunna tveka att ge föräldrarna alla de upplysningar de behöver för att kunna fatta ett beslut?**
- **Vilka konsekvenser skulle det kunna få om dina föräldrar sade ja bara för att du inte har berättat hela sanningen för dem?**

6 DIN FRITID

egna anteckningar



Beskriv en situation nyligen då dina föräldrar sade nej när du ville göra något som du tyckte skulle vara kul, och skriv ner vad du tror att det beror på att de säger nej ibland.



Skriv ner några saker som du har lärt dig i den här delen och som skulle kunna öka dina chanser att få ett ja från dina föräldrar lite oftare.

7 DIN TILLBEDJAN

273 Att göra livet som kristen roligare

280 Mål i livet



Vad kan jag göra för att livet som kristen ska kännas roligare?

Jakob, som är 16, ligger och slöar på sängen. Hans mamma tittar in och säger bestämt: "Jakob, gå upp nu! Du vet ju att det är möte i kväll." Jakob är född i en familj som är Jehovas vittnen, och att vara med vid kristna möten ingår i deras rutin. Men på sista tiden har han inte haft lust att följa med till mötena.

Jakob suckar och säger: "Måste jag följa med?"

"Krångla inte nu, utan byt om i stället", svarar hon. "Jag vill inte komma för sent igen!" Hon vänder sig om och går.

"Bara för att det här är *din* tro behöver det inte vara *min*", slänger Jakob ur sig medan mamma fortfarande är inom hörhåll. Han vet att hon hörde vad han sade för hennes fotsteg har stannat upp. Sedan, utan ett ord, går hon vidare.

Jakob känner att det där var dumt sagt. Han vill ju inte göra mamma ledsen. Men han vill inte heller be om ursäkt. Så det finns bara en sak att göra ...

Med en suck börjar han byta om. Sedan säger han, mer till sig själv än till sin mamma: "Snart bestämmer jag över mig själv. Jag är inte som de andra i församlingen. Jag passar inte som kristen helt enkelt!"



HAR du känt likadant någon gång? Verkar det ibland som om alla andra tycker om att studera, gå i tjänsten och vara med vid mötena, medan du bara gör det för att du måste? Tänk efter:

- Känns det bara som jobbig läxläsning när du studerar Bibeln?
- Tycker du inte om att gå i tjänsten från dörr till dörr?
- Tycker du ofta att det är tråkigt på mötena i församlingen?

Om du svarade ja på de här frågorna, ge då inte upp. Man kan nämligen lära sig att tycka om att tjäna Gud, att tycka att det är roligt. Vi ska se vad du kan göra.

UTMANING 1 Studera Bibeln

Varför det kan vara svårt. Du känner inte att du är någon "studiemänniska" direkt. Du blir lätt distraherad och tycker att det är *jobbigt* att sitta still och koncentrera dig längre stunder. Dessutom känner du att du inte orkar läsa mer än det som skolarbetet kräver.

Varför det är viktigt. Det är inte bara det att innehållet i Bibeln är från Gud, utan Bibeln är också "nyttig till att undervisa och hjälpa människor och till att föra dem till rätta och visa hur de ska leva". (2 Timoteus 3:16, *Contemporary English Version*) När du studerar Bibeln och tänker på det du läser kan en helt ny värld öppna sig för dig. Men håll med om att man måste anstränga sig för att man ska lyckas med något. Om du vill bli bra i en idrottsgren måste du lära dig reglerna och hålla på med den idrotten. Om du vill hålla dig i form måste du träna. Det är på samma sätt här – om du vill lära känna Skaparen måste du studera hans ord, Bibeln.





”Låt er förvandlas genom förnyelsen av ert sinne, så att ni kan förvissa er om vad som är Guds goda och välbehagliga och fullkomliga vilja.” (Romarna 12:2)



Vad andra ungdomar säger. ”När jag började i gymnasiet kändes det som att jag stod inför ett val. De andra gjorde allt möjligt som var fel, och jag var tvungen att bestämma mig: Vill jag göra det som de gör? Är det som mina föräldrar lär mig verkligen sanningen? Jag behövde själv ta reda på det.” (Tshedza)

”Jag har alltid trott att det jag fick lära mig var sant, men jag behövde själv undersöka bevisen. Jag behövde göra sanningen till min egen och inte tillbe Gud bara för att mina föräldrar ville det.” (Nelisa)

Vad du kan göra. Gör upp en egen studieplan som är skraddarsydd för dig. Välj själv ut vilka ämnen du ska studera. Vad kan du börja med? Du kanske kan undersöka om det du tror på verkligen stämmer med Bibeln, till exempel med hjälp av boken *Vad lär Bibeln?**

* Utgiven av Jehovas vittnen.



Om du vill bli fysiskt stark måste du träna. Om du vill bli andligt stark måste du studera Bibeln.

Kom i gång! Sätt en ✓ vid två eller tre av de ämnen som du skulle vilja veta lite mer om, eller också kan du skriva några ämnen som du själv kommer på.

- Finns det en Gud?
- Hur kan jag vara säker på att de som skrev Bibeln vägledades av Gud?
- Varför ska jag tro på skapelsen och inte på evolutionen?
- Vad är Guds kungarrike, och hur kan jag bevisa att det finns?
- Hur förklarar jag vad som händer efter döden?
- Varför kan jag vara övertygad om att människor kommer att få uppstå?
- Hur kan jag vara säker på vilken religion som är sann?



.....

.....

.....

UTMANING 2 Gå i tjänsten

Varför det kan vara svårt. Det kan kännas svårt och jobbigt att tala med andra om Bibeln, och man kan vara rädd för att träffa någon skolkompis.

Varför det är viktigt. Jesus sade till sina efterföljare:

”Gör lärjungar ... och lär dem att hålla allt som jag har befallt er.” (Matteus 28:19, 20) Men det finns också fler skäl. Det finns undersökningar som visar att många ungdomar tror på Gud, men de har inte något verkligt hopp för framtiden. Eftersom du har studerat Bibeln har du just den kunskap som många av dem söker efter och behöver! Om du berättar om



VISSTE DU ...

Det är inget fel med att undersöka det man tror på. Att ställa frågor och sedan leta efter svaren är faktiskt ett bra sätt att ta reda på om ens trosuppfattningar om Gud verkligen är sanna. (Apostlagärningarna 17:11)

din tro kommer du att känna dig nöjd och glad och, ännu viktigare, du gör Jehova glad. (Ordspråksboken 27:11)

Vad andra ungdomar säger. *”Min kompis och jag förberedde olika inledningar, och vi lärde oss att svara på invändningar och göra återbesök. När jag började satsa mer på tjänsten blev den roligare.”* (Nelisa)

”Jag har fått jättemycket hjälp av en syster i församlingen. Hon är sex år äldre än jag, och jag får följa med henne ut i tjänsten, och ibland äter vi frukost ute tillsammans. Hon visade mig några uppmuntrande bibelställen som fick mig att tänka på ett nytt sätt. Jag märker att jag har lärt mig av henne att vara mer intresserad av andra. Jag är väldigt tacksam för hennes hjälp!” (Shontay)

Vad du kan göra. Om det är okej för dina föräldrar kan du välja ut någon i församlingen som är äldre än du och som du kan samarbeta med i tjänsten. (Apostlagärningarna 16:1–3) Bibeln säger: ”Järn ger skärpa åt järn, så skärper den ena människan den andra.” (Ordspråksboken 27:17, 1982) Det finns många fördelar med att vara tillsammans med sådana som är äldre och har stor erfarenhet. Nittonåriga Alexis säger: ”Jag tycker faktiskt att det är mycket enklare att umgås med äldre.”

Kom i gång! Skriv namnet på någon i församlingen som utöver dina föräldrar kanske kan hjälpa dig i tjänsten.

UTMANING 3 Gå på mötena

Varför det kan vara svårt. När man har suttit i skolan en hel dag kan det kännas som en evighet att sitta nästan två timmar och lyssna på bibliska tal.

Varför det är viktigt. Bibeln säger till de kristna: ”Låt oss tänka på varandra för att sporra till kärlek och förträffliga gärningar, och låt oss inte försumma att komma

” **Jag tillhör inte längre den här religionen bara för att mina föräldrar gör det. Nej, Jehova är min Gud, och jag vill inte göra något som skulle förstöra mitt förhållande till honom.** ” – Samantha

tillsammans, som några har för vana, utan uppmuntra varandra, och detta så mycket mer som ni ser dagen närma sig.” (Hebréerna 10:24, 25)

Vad andra ungdomar säger. ”Det är helt enkelt ett måste att förbereda sig för mötena. Ibland är det bara att tvinga sig till det. När man är förberedd blir mötena roligare, för då hänger man med bättre i det som sägs, och man kan själv vara med och svara.” (Elda)

”Jag upptäckte att mötena blev mycket intressantare när jag var med och svarade.” (Jessica)

Vad du kan göra. Ta dig tid att förbereda dig, och se om du kanske kan svara. Då kommer du att känna dig mer engagerad i mötet.

handlingsplan!

Jag tänker läsa Bibeln minuter varje dag och använda varje vecka till att förbereda mötena.

För att kunna hänga med bättre under mötena ska jag



.....
.....
Frågor om det här ämnet som jag vill ställa till mina föräldrar:
.....
.....

Vi kan ta ett exempel: Vilket ger dig mest – att titta på sport på tv eller att vara med på planen och spela? Det ger självklart mer att vara med och spela än att bara titta på. Varför inte försöka tänka så när det gäller mötena?

Kom i gång! Skriv ner när i veckan du skulle kunna använda ungefär en halvtimme till att förbereda dig för ett av mötena.

TIPS



Skaffa dig ett anteckningsblock och skriv ner viktiga tankar under mötena i församlingen. Då går tiden fortare och det blir lättare att lära!



Många ungdomar märker att det som står i Psalm 34:8 verkligen är sant: "Smaka och se att Jehova är god." Hur mätt och nöjd blir man av att bara *höra talas* om god mat? Är det inte bättre att själv smaka? Det är samma sak med livet som kristen. Om du själv smakar kommer du att se att det är roligt och givande att göra sådant som gäller tillbedjan av Jehova. Bibeln säger att man kommer att "vara lycklig" om man inte bara hör om vad man ska göra utan också gör det. (Jakob 1:25)

I NÄSTA KAPITEL *Läs om hur man kan sätta upp mål och nå dem.*

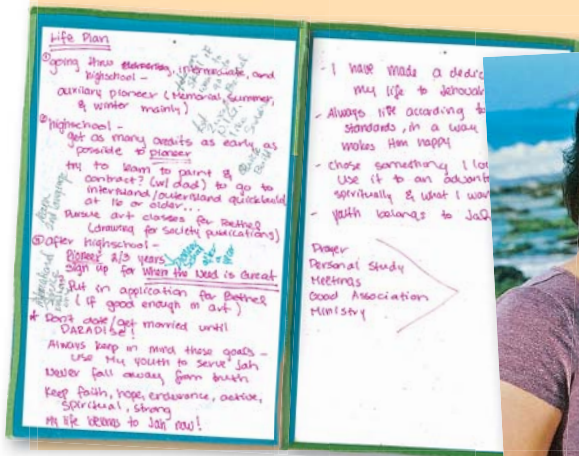
VAD ANSER DU?

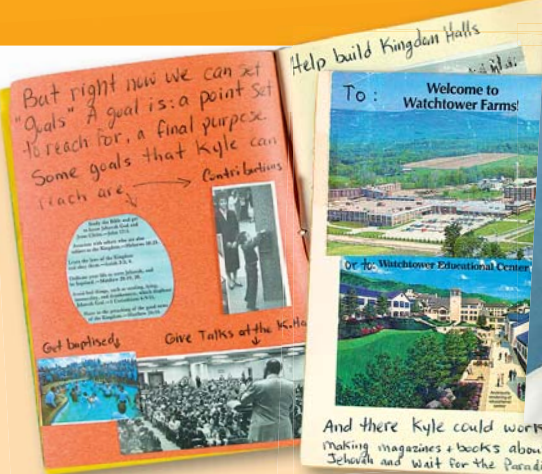
- **Varför kan ungdomar tycka att det är tråkigt med möten, tjänst och studium?**
- **Vilken av de här sidorna av det kristna livet skulle du vilja arbeta på och förbättra?**

de hade mål

I Bibeln står det: "Ni vet inte hur ert liv blir i morgon." (Jakob 4:14, *Bibeln* 2000) Ibland kan döden komma oväntat och vid unga år. När du läser om Catrina och Kyle, lägg då märke till hur de skaffade sig ett gott namn eller gott rykte hos Jehova under sina korta liv genom att sätta upp andliga mål som de gick in för att nå. (Predikaren 7:1)

Catrina dog när hon var 18. Men när hon var 13 hade hon redan gjort upp en "plan" för sitt liv – en lista med mål som hon ville nå. Några av målen var att börja i heltidstjänsten, tjäna i ett land där det var ett stort behov av förkunnare som undervisar om Bibeln och bygga Rikets salar tillsammans med sin pappa. Hon skrev: "Jag har överlämnat mitt liv åt Jehova Gud!" Hennes målsättning var att "leva efter hans normer och på ett sätt som gör honom glad". Vid hennes begravning beskrevs hon som en "fantastisk ung kvinna som planerade för att hela hennes liv skulle kretsa kring Jehova".






Kyle fick lära sig att sätta upp mål redan som liten. Efter en tragisk bilolycka som tog hans liv vid 20 års ålder hittade släktingar till honom en "målbok" som hans mamma hade hjälpt honom att skriva när han bara var fyra år. Bland målen var att bli döpt, hålla tal i Rikets sal och arbeta vid Jehovas vittnens huvudkontor, där han skulle kunna arbeta med att framställa litteratur som skulle hjälpa andra att lära känna Gud. När hans mamma hade läst igenom hans målbok, som de hade skrivit så många år tidigare, sade hon: "Han nådde alla de här målen."

Vilka mål har *du* satt upp? Du vet inte hur ditt liv blir i morgon. Så ta vara på varje dag. Använd din tid på det sätt som ger mest, precis som Catrina och Kyle gjorde. Gör som aposteln Paulus, som kunde säga så här mot slutet av sitt liv: "Jag har kämpat den goda kampen, jag har fullföljt loppet, jag har bevarat tron." (2 Timoteus 4:7) Nästa kapitel kommer att hjälpa dig att göra just det!

Hur kan jag nå mina mål?

Vad av följande skulle du vilja ha om du fick välja?

-  Bättre självförtroende
 Fler kompisar
 Ett roligare liv

DU KAN faktiskt få *allt-ihop!* Hur då? Genom att sätta upp mål och sedan arbeta på att nå dem. Tänk på följande:

Bättre självförtroende. När du sätter upp små mål och sedan når dem får du det självförtroende du behöver för att satsa på större projekt. Du kommer också att känna dig säkrare i olika vardagssituationer, till exempel när du utsätts för gruppträck.

Fler kompisar. Många gillar att vara med sådana som är målmedvetna på ett balanserat sätt – sådana som vet vad de vill och som är beredda att satsa för att nå sina mål.

Ett roligare liv. En sak är säker: Det är inte direkt kul att vara uttråkad eller bara vänta på att livet ska börja. Men när man sätter upp mål och sedan når dem får man njuta av känslan av att ha presterat något. Är du redo att sätta i gång? Det som nu följer kommer att hjälpa dig!*

* Förslagen i kapitlet handlar i första hand om mål som du kan nå förhållandevis snabbt, men principerna gäller också långsiktiga mål.



” **Det är lätt att känna sig nere om man inte har något att inrikta sig på eller se fram emot. Men när man sätter upp mål och når dem känner man sig nöjd med sig själv.** ” – Reed

1 FUNDERA

1. Släpp lös din fantasi. Det här steget ska vara kull! Analysera inte, skriv bara ner så många mål du kan komma på. Försök få ihop minst tio förslag.

2. Granska dina idéer. Vad låter mest spännande? Vad verkar svårast? Vilket mål skulle du känna dig särskilt stolt över att nå? Kom ihåg att de mål som betyder mest för dig blir lättast att försöka nå.

3. Prioritera. Skriv i vilken ordning du vill nå de olika målen.

Förslag på mål

Vänner. Bli vän med någon som är äldre eller yngre än jag. Ta upp kontakten med en gammal kompis.

Hälsa. Träna minst en och en halv timme i veckan. Sova åtta timmar per natt.

Skolan. Få bättre betyg i matte. Göra det som är rätt när andra försöker få mig att göra det som är fel.

Andlighet. Läs Bibeln en kvart om dagen. Berätta om min tro för en klasskompis den här veckan.



PLANERA

Gör följande med vart och ett av målen:

Skriv upp målet.

Bestäm ett slutdatum.
Ett mål utan en deadline är ju egentligen bara en dröm.

Gör upp en handlingsplan.

Förutse problem.
Tänk sedan igenom hur du ska kunna ta itu med dem.

Bestäm dig.
Lova dig själv att göra ditt bästa för att nå målet.
Skriv nu under med namn och datum.



VISSTE DU ...

Ju större mål du vågar sätta upp desto härligare blir känslan när du når det!



Lära mig spanska för att kunna börja förkunna för spansktalande

1 juli

Att göra

1. Skaffa en fickordbok.
2. Lära mig tio nya ord i veckan.
3. Lyssna på människor som pratar spanska.
4. Be någon hjälpa mig med grammatik och uttal.

Eventuella problem

Ingen i närheten pratar spanska.

Lösning

Ladda ner spanska inspelningar från www.jw.org.

.....
Underskrift

.....
Datum

Mål är som ritningar
– det krävs arbete för
att förverkliga dem.

TIPS

Du behöver inte hålla dig benhårt till din ursprungliga plan. Var flexibel och gör justeringar när du fortsätter framåt mot målet.



”Den flitiges planer leder till vinning.” (Ordspråksboken 21:5)



3 AGERA!

Börja direkt. Fråga dig själv: Vad kan jag göra i dag som ett första steg för att nå mitt mål? Du kanske inte har planerat allt i minsta detalj, men låt inte det hindra dig från att komma i gång. Som Bibeln säger: ”Om du väntar på den rätta vinden och det rätta vädret får du ingenting sått och ingenting skördat.” (Predikaren 11:4, *Today’s English Version*) Tänk ut något som du kan göra *i dag*, även om det bara är en liten sak, och gör det.

Se över dina mål varje dag. Påminn dig om varför målen är viktiga för dig. Följ dina framsteg genom att sätta en ✓ (eller ett färdigdatum) vid de olika punkterna på listan när du är färdig med dem.

Använd fantasin. Tänk framåt och föreställ dig att du har nått ditt mål. Känn hur härligt det känns! Sedan kan du tänka tillbaka på de olika stegen, ett steg i taget. Se till slut framför dig hur du klarar de olika stegen, och föreställ dig hur bra det känns när du når slutmålet. Okej? Då är det bara att köra hårt!

VAD ANSER DU?

- **Skulle man kunna sätta upp för många mål samtidigt? (Filipperna 1:10)**
- **Att man sätter upp mål är det detsamma som att planlägga varenda minut av sitt liv? (Filipperna 4:5)**



FÖREBILD

Timoteus

Timoteus är på väg att flytta hemifrån – inte för att komma bort från sin familj, utan för att följa med aposteln Paulus ut i missionärstjänsten! Han är förmodligen runt 20 år och är redan en **ansvarsfull ung man** som är ”väl omtalad av bröderna i Lystra och Ikonion”. (Apostlagärningarna 16:2) Paulus är övertygad om att Timoteus kan **uträtta mycket gott** i tjänsten för Jehova. Och det gör han också! Under de följande åren reser han till många platser för att bilda nya församlingar och hjälpa bröderna och systarna. Hans **fina egenskaper** gör honom mycket omtyckt av Paulus, som elva år senare säger till filipperna: ”Jag har ... ingen som är så stämd som han, ingen som så uppriktigt kommer att bry sig om det som rör er.” (Filipperna 2:20)

Visar du att du **vill bli använd** i tjänsten för Jehova? I så fall har du mycket positivt att se fram emot! Jehova sätter mycket stort värde på ungdomar som **”erbjuder sig villigt”**. (Psalm 110:3) Dessutom kan du vara övertygad om att han ”inte [är] orättvis, så att han glömmer ... [ditt] arbete”. (Hebréerna 6:10)



7 DIN TILLBEDJAN

egna anteckningar



Skriv ner vad som övertygar dig om att det finns en kärleksfull Gud.



Ange två mål som du skulle vilja sätta upp och som gäller din tillbedjan av Gud.

FÖRÄLDRAR FRÅGAR

"Hur kan jag få min tonåring att prata med mig?"

*"Ska jag bestämma en tid
då mitt barn måste komma hem?"*

*"Hur kan jag hjälpa min dotter att få en
balanserad syn på bantning?"*

Det här är några av de 17 frågor som du får svar på i det här tillägget. Materialet är uppdelat i sex avsnitt, och det finns hänvisningar till olika kapitel i både band 1 och band 2 av boken *Ungdomar frågar – svar som fungerar*.

Läs igenom materialet, och resonera om det med din äktenskapspartner om det är möjligt. Använd sedan råden för att hjälpa barnen. Du kan vara övertygad om att svaren i tillägget går att lita på, för de är grundade på Guds ord, Bibeln, och inte på människors otillförlitliga kunskap. (2 Timoteus 3:16, 17)

- 290** Kommunikerande
- 297** Regler
- 302** Frihet och självständighet
- 307** Kärlek och sex
- 311** Känslomässiga frågor
- 315** Andlighet

KOMMUNICERANDE



Det är väl inte så farligt om man bråkar med sin man/hustru eller sina barn?

Det går inte att komma ifrån att man ibland blir oense med sin äktenskapspartner. Men man väljer själv hur man ska hantera de här situationerna. Barn och ungdomar påverkas mycket starkt när föräldrar bråkar. Det är mycket viktigt att ni tänker på det, eftersom ert äktenskap faktiskt utgör ett mönster som era barn troligen kommer att följa om de själva gifter sig. När det uppstår meningsskiljaktigheter, varför då inte passa på att visa hur man löser konflikter på ett bra sätt? Försök att följa de här råden:

SE KAPITEL 2
I BAND 1
OCH KAPITEL 24
I BAND 2

Lyssna. Bibeln uppmanar var och en av oss att vara "snar till att höra, sen till att tala, sen till vrede". (Jakob 1:19) Förvärra inte situationen genom att återgälda varandra med "ont för ont". (Romarna 12:17) Även om din äktenskapspartner verkar slå dövörat till, kan *du* välja att lyssna.

Försök att förklara i stället för att kritisera. Berätta helt lugnt för din partner hur hans eller hennes uppförande påverkar dig. ("Jag blir sårad när du ...") Stå emot impulsen att anklaga och kritisera. ("Du bryr dig inte om mig." "Du lyssnar aldrig på mig.")

Ta en paus. Ibland är det bättre att avbryta diskussionen och fortsätta när känslorna har lagt sig. I Bibeln sägs det: "Att börja ett gräl är som att släppa lös vattenmassor; dra dig

därför tillbaka innan striden bryter ut.” (Ordspråksboken 17:14)

Be varandra om förlåtelse – och kanske också barnen. Fjortonåriga Brianne berättar: ”När mina föräldrar har grålat ber de ibland mig och min storebror om ursäkt, eftersom de vet att vi har påverkats.” Att ödmjukt säga ”förlåt” är bland det viktigaste du kan lära dina barn.

Men hur är det då om det är barnen du bråkar med? Fundera på om du omedvetet gör något som förvärrar situationen. Tänk på det scenario som målas upp i inledningen av kapitel 2 i det här bandet, dvs. på sidan 15. Kan du se vad Idas mamma gjorde som bidrog till grålet? Hur kan du undvika att bråka med din tonåring? Här kommer några förslag:

- Undvik svepande generaliseringar som: ”Du gör alltid ...” eller: ”Du gör aldrig ...” Sådana kommentarer gör bara att barnen intar försvarsställning. Dessutom är det här ofta överdrifter, och det vet dina barn. De vet säkert också att dina eventuella generaliseringar handlar mer om din ilska än om deras bristande ansvarskänsla.

- I stället för att komma med beskyllningar som börjar med ”du” kan du försöka förklara hur din sons eller dotters uppförande påverkar dig. Du kan till exempel säga: ”Jag känner ... när du ...” Tro det eller ej, men dina barn bryr sig verkligen om hur du känner det. När du låter dem få veta hur du påverkas av situationen är det mer troligt att de kommer att vilja samarbeta med dig.*

- Säg inget innan du har ditt humör under kontroll, hur svårt det än är. (Ordspråksboken 29:22) Om bråken brukar handla om vem som ska göra vad hemma, prata då med din son eller dotter om det. Skriv ner exakt vad som förväntas av honom eller henne, och var tydlig med vilka konsekvenser det kommer att få om det inte fungerar. Lyssna noga på din tonårings syn på saken, även om du inte håller med. De

* Akta dig samtidigt för att ge dina barn skuldskänslor för att motivera dem.

flesta tonåringar reagerar mer positivt om man lyssnar på dem än om man skäller på dem.

- Dra inte förhastat slutsatsen att dina barn har blivit upproriska. Tänk i stället på att mycket av det som händer är en naturlig del av ett barns utveckling. De kanske står på sig bara för att visa att de håller på att bli vuxna. Motstå då frestelsen att börja en hetsig diskussion. Kom ihåg att ditt sätt att reagera på en provokation lär dina barn hur de ska bete sig. Om du är föredömlig och visar tålmod kommer dina barn troligen att följa ditt exempel. (Galaterna 5:22, 23)

Hur mycket ska mina barn få veta om sådant som har hänt mig tidigare i livet?

Tänk dig att du sitter och äter middag med din äktenskapspartner, din dotter och några av era vänner. Medan ni äter nämner en av vännerna någon som du var ihop med – och gjorde slut med – innan du träffade din äktenskapspartner. Din dotter sätter nästan maten i halsen. "Va! Har du varit ihop med någon annan?" säger hon. Du har aldrig berättat om det här för henne. Nu vill hon veta mer. Vad ska du göra?

SE KAPITEL 1
I BAND 1

Oftast är det bäst att se det som något positivt att barnen ställer frågor. Varje gång de frågar om något och lyssnar till dina svar får ni ju faktiskt tillfälle att prata med varandra, och det är ju något som de flesta föräldrar tycker om.

Hur mycket ska du berätta för din son eller dotter om ditt förflutna? Naturligtvis kanske du helst inte pratar om sådant som är pinsamt. Men när det är lämpligt kan det ändå vara bra att du berättar om vissa saker som du har fått kämpa med. På vilket sätt?

Tänk på aposteln Paulus, som öppet berättade om sig själv. Han sade så här en gång: "När jag gärna vill göra det rätta, då finns det onda hos mig. ... Jag eländiga människa!"

(Romarna 7:21–24) Det var Jehova Gud som såg till att de här orden skrevs ner och bevarades i Bibeln till nytta för oss. Och vi har verkligen nytta av det Paulus sade, för visst känner vi igen oss i hans uppriktiga beskrivning av sig själv?

På liknande sätt kan du som förälder hjälpa dina barn att känna samhörighet med dig genom att berätta både om dina kloka beslut *och* om de misstag du gjort. Förhållandena var förstås annorlunda när du växte upp, och tiderna har förändrats. Men den mänskliga naturen har inte förändrats, och det har inte heller Bibelns principer. (Psalm 119:144) Genom att berätta om svårigheter som du fick kämpa med som ung – och hur du klarade av dem – kan du hjälpa dina tonåringar att klara av *sina* problem. Cameron säger: "När man förstår att ens föräldrar har haft liknande problem som man själv, är det lättare att identifiera sig med dem." Han säger vidare: "Nästa gång man kämpar med ett problem, undrar man om de har varit med om den situationen också."

En liten varning bara: Sådana här samtal måste inte avslutas med ett råd. Det är sant att du kanske oroar dig för att din tonåring ska dra fel slutsatser eller till och med använda dina misstag som en ursäkt för att själv göra samma sak. Men i stället för att tala om för ditt barn vad han eller hon kan lära sig av det här ("Det är därför du aldrig ska ...") är det bättre att du bara helt kort berättar hur *du* känner det. ("Så här i efterhand önskar jag att jag inte hade gjort det eller det eftersom ...") På så sätt kan din tonåring själv dra viktiga lärdomar av din erfarenhet utan att fördenskull känna det som att du talar om hur han eller hon ska handla. (Efe-sierna 6:4)

Hur kan jag få min tonåring att prata med mig?

När dina barn var små pratade de säkert med dig om allt. Om du frågade om något svarade de utan att tveka. Ofta behövde du kanske inte ens fråga – det bara sprutade ut ord

som från en gejser. Men sedan kom de upp i *tonåren*, och sedan dess har det kanske varit lika svårt att få dem att prata som att hämta upp vatten ur en uttorkad brunn. ”De pratar ju med sina kompisar, så varför kan de inte prata med mig?” undrar du.

Låt inte deras tystnad få dig att tro att de struntar i dig eller att de inte vill att du ska bry dig om vad som händer i deras liv. Faktum är att de behöver dig nu mer än någonsin tidigare. Och det positiva är att studier visar att de flesta tonåringar *fortfarande sätter värde på* sina föräldrars råd och värderar dem högre än råd från sina kompisar och från massmedierna.

Varför har de då så svårt att berätta för dig vad de tycker och tänker? Läs här vad några ungdomar har sagt om orsaken till att de drar sig för att prata med sina föräldrar. Svara sedan på frågorna och slå upp bibelställena.

”Jag tycker det är svårt att gå till pappa, för han har så mycket att göra, både på jobbet och i församlingen. Det verkar aldrig som att det passar.” (Andrew)

Sänder jag omedvetet ut signaler om att jag inte har tid att prata med mina barn? Hur kan jag i så fall göra det lättare för dem att komma till mig? Vilka tider skulle jag regelbundet kunna avsätta till att prata med dem? (5 Moseboken 6:7)

”Jag berättade för mamma att jag hade varit med om ett gräl i skolan. Jag grät och ville att hon skulle trösta mig, men hon tillrättavisade mig bara. Sedan dess har jag inte pratat med henne om något viktigt.” (Kenji)

Hur reagerar jag när barnen kommer till mig med ett problem? Behöver jag lära mig att lyssna med medkänsla innan jag ger råd och förmaningar? (Jakob 1:19)

”Ibland lovar föräldrar att man kan berätta vad som helst utan att de blir arga, men så blir de det ändå. Då känner man sig lurad och sviken.” (Rachel)

Hur kan jag kontrollera min första reaktion om mitt barn berättar något som gör mig upprörd? (Ordspråksboken 10:19)

"Flera gånger när jag berättade något väldigt personligt för mamma gick hon raka vägen till sina vänner och berättade allt för dem. Det dröjde länge innan jag vågade lita på henne igen." (Chantelle)

Respekterar jag mitt barn genom att inte prata med andra om sådant som han eller hon har sagt i förtroende? (Ordspråksboken 25:9)

"Det finns massor som jag skulle vilja prata med mamma och pappa om. Jag behöver bara deras hjälp att komma i gång." (Courtney)

Kan jag ta initiativet till att samtala med min tonåring? När kan det passa bäst att vi pratar med varandra? (Predikaren 3:7)

Som förälder har du allt att vinna på att gå in för att hålla kommunikationslinjerna öppna mellan dig och ditt barn. Tänk på det som 17-åriga Junko i Japan var med om. Hon berättar: "En gång talade jag om för mamma att jag tyckte att det var lättare att umgås med mina skolkompisar än med dem i församlingen. Nästa dag låg det ett brev från mamma på mitt skrivbord. I brevet berättade hon att hon också hade haft svårt att få kompisar i församlingen. Hon bad mig tänka på vissa personer i Bibeln som tjänade Gud utan att ha någon som gav dem stöd och uppmuntran. Dessutom berömde hon mig för att jag hade försökt hitta vänner med en sund och andlig inriktning. Jag blev förvånad när jag insåg att jag inte var den enda som hade haft det här problemet. Mamma hade upplevt samma sak, och när jag fick veta det blev jag så glad att jag började gråta. Jag blev väldigt uppmuntrad av att hon berättade det här för mig, och det styrkte mig att göra det rätta."

Precis som Junkos mamma märkte har tonåringar lättare för att öppna sig för sina föräldrar när de vet att föräldrarna

inte kommer att skratta åt deras tankar och känslor eller kritisera dem. Men vad kan du göra om din tonåring verkar irriterad eller till och med arg när han eller hon pratar med dig? Försök då att inte svara med samma mynt. (Romarna 12:21; 1 Petrus 2:23) Visa i stället genom ditt exempel hur du vill att din tonåring ska uppträda, även om det inte är lätt.

Kom ihåg att tonåringar befinner sig i en övergångsperiod då de är på väg att bli vuxna. Experter har lagt märke till att ungdomars uppträdande pendlar mycket under den här perioden – ena gången uppför de sig väldigt moget för sin ålder, och nästa gång uppför de sig mer som ett barn. Om du upplever det här, vad kan du då göra – särskilt då han eller hon uppträder på ett *barnsligt* sätt för sin ålder?

Försök att inte bli arg och börja tillrättvisa din son eller dotter, och låt dig inte dras in i ett barnsligt gräl. Tala i stället med din tonåring som med en "vuxen under utbildning". (1 Korinthisarna 13:11) Om den barnsliga sidan hos tonåringen dyker upp och han eller hon exempelvis säger: "Varför tjuvar du alltid på mig?" kan det vara lätt att brusa upp. Men då tappar du kontrollen över samtalet, och ni hamnar troligen i ett gräl som inte leder någon vart. Du skulle i stället bara kunna säga: "Jag hör att du är upprörd över det här. Är det okej att vi väntar och pratar om det här lite senare?" Då behåller du kontrollen, och du har bäddat för ett *samtal*, inte ett *gräl*.



Ska jag bestämma en tid då mitt barn måste komma hem?

För att göra det lättare för dig att besvara den frågan kan du tänka dig in i den här situationen: Din son skulle ha varit hemma för en halvtimme sedan. Nu hör du ytterdörren öppnas försiktigt. "Han hoppas nog att jag har gått och lagt mig", tänker du. Men det har du naturligtvis inte. Du har i stället hållit ett öga på dörren ända sedan det klockslag då han skulle ha kommit hem. Dörren är nu helt öppen, och ni får ögonkontakt. Vad ska du säga? Vad ska du göra?

SE KAPITEL 3
I BAND 1 OCH
KAPITEL 22
I BAND 2

Du har flera valmöjligheter. Du skulle kunna rycka på axlarna och tänka: "Ja, ja, det är typiskt pojkar!" Eller också skulle du kunna gå till den andra ytterligheten och säga: "Nu får du aldrig mer gå ut!" Men i stället för att handla impulsivt bör du först lyssna. Det kan ju finnas ett giltigt skäl till att han är försenad. Sedan kan du använda situationen till att lära honom något viktigt. Hur då?

Förslag: Tala om för honom att ni ska resonera igenom saken nästa dag. Sätt er sedan ner vid ett lämpligt tillfälle och prata om hur ni ska göra. En del föräldrar har provat det här: Om deras barn kommer hem senare än överenskommet, flyttas den utsatta tiden tillbaka en halvtimme nästa gång. Men om de brukar komma hem i tid och har visat sig vara pålitliga, kanske de väljer att ge dem vissa friheter och

ibland till och med flyttar fram den utsatta tiden. Det är viktigt att ditt barn vet vilken tid han eller hon förväntas vara hemma och vad konsekvenserna blir om tiden inte hålls. Sedan måste du hålla fast vid det som är sagt.

Men tänk på vad Bibeln säger: "Låt er resonlighet bli känd." (Filipperna 4:5) Innan du bestämmer vilken tid ditt barn ska vara hemma kan det vara bra att ni resonerar om saken tillsammans. Låt ditt barn ge förslag på en tid och även tala om varför han eller hon tycker att den tiden är bra. Tänk över förslaget. Om ditt barn har visat att han eller hon är ansvarsfull och förslaget är rimligt, kanske du kan gå med på det.

Punktlighet är en del av livet. Att du bestämmer en tid då ditt barn ska vara hemma handlar alltså inte bara om att beskydda honom eller henne. Det handlar om att lära ut en förmåga som ditt barn har nytta av resten av livet. (Ordspråksboken 22:6)

Vad ska jag göra när jag och mitt barn inte är överens om vad han eller hon ska ha på sig?

Tänk dig in i den situation som beskrivs på sidan 77 i det här bandet, och föreställ dig att Ida är din dotter. Du kan inte undgå att lägga märke till hennes tajta och avslöjande kläder – man ser alldeles för mycket hud anser du. Du reagerar på en gång. "Gå genast upp och byt om, annars stannar du hemma!" Det kanske skulle kunna fungera att säga så. Hon har trots allt inte mycket annat att välja på än att göra som du säger. Men vad kan du göra för att hjälpa henne att byta åsikt och inte bara byta kläder?

SE KAPITEL 11
I BAND 1

- Kom för det första ihåg att *din tonåring måste lära sig att tänka på konsekvenserna av en oanständig klädsel minst lika mycket som du gör*. Innerst inne vill han eller hon inte se löjlig ut eller dra till sig fel slags uppmärksamhet. Förklara på

ett tålmodigt sätt att oanständiga kläder inte är smickrande.* Ge förslag på alternativ.

- För det andra, var resonlig. Fråga dig själv: Om mitt barn har de här kläderna på sig, strider det då mot någon biblisk princip eller handlar det bara om personlig smak? (2 Korinthierna 1:24; 1 Timoteus 2:9, 10) Om det bara handlar om tycke och smak, kan du då ge med dig?

- För det tredje, säg inte bara till din tonåring vilka stilar som *inte* är acceptabla. Hjälp i stället till att hitta kläder som är passande. Du skulle kunna använda arbetsbladen på sidorna 82 och 83 i det här bandet för att resonera om det här med ditt barn. Du kan vara säker på att det är värt ansträngningen!

* Din tonåring är troligen mycket känslig när det gäller utseendet, så akta dig för att säga något negativt om hans eller hennes kropp.

Ska mitt barn få spela tv- och dataspel?

Tv- och dataspelen har utvecklats enormt sedan du var i tonåren. Hur kan du som förälder hjälpa ditt barn att se de potentiella farorna och undvika dem?

SE KAPITEL 30
I BAND 2

Du uppnår inget positivt genom att kategoriskt fördöma alla dataspel eller dogmatiskt påstå att det är totalt slöseri med tid att spela dataspel. Kom ihåg att inte *alla* spel är dåliga. Men det är lätt att bli beroende. Så försök att ta reda på hur mycket tid ditt barn lägger på att spela dataspel. Ta också reda på vilken typ av spel som ditt barn lockas mest av. Du kan dessutom fråga:

- Vilket spel tycker dina klasskompisar bäst om?
- Vad händer i spelet?
- Varför tror du att det är så populärt?

Du kanske upptäcker att ditt barn vet mycket mer om olika dataspel än du trodde. Han eller hon kanske till och med har spelat spel som du inte tycker är lämpliga. Överreagera inte i så fall. Det här är en möjlighet för dig att hjälpa ditt barn att utveckla sin uppfattningsförmåga. (Hebréerna 5:14)

Ställ frågor som hjälper ditt barn att förstå *varför* vissa spel som inte är lämpliga ändå är så lockande. Du kan fråga:

- Känner du dig utanför för att du inte får spela det här spelet?

En del ungdomar spelar ett visst spel bara för att ha något att prata om med sina kompisar. Om det är så för ditt barn hanterar du säkert situationen på ett annat sätt än om du skulle märka att han eller hon verkligen tycker om spel med inslag av sex och blodigt våld. (Kolosserna 4:6)

Men tänk om det faktiskt är det nedbrytande innehållet i spelet som ditt barn lockas av? Några ungdomar kanske snabbt kommer med invändningen att de inte påverkas av dataspelsvåld. "Bara för att jag gör något i spelet betyder inte det att jag kommer att göra det i verkligheten", kanske de säger. Om ditt barn resonerar så, visa då Psalm 11:5. Som bibelstället visar är det inte bara de som *är* våldsamma som Gud ogillar, utan även sådana som *älskar* våld. Samma princip kan tillämpas på sexuell omoral och annat som Guds ord fördömer. (Psalm 97:10)

Om ditt barn har problem med tv- och dataspel kan du pröva det här:

- Låt inte ditt barn spela spel på en plats där ingen har tillsyn, till exempel på hans eller hennes rum.

- Sätt upp vissa regler, som att läxor, middag och andra viktiga saker ska vara avklarade innan han eller hon börjar spela.

- Poängtera hur bra det är med fysisk aktivitet.
- Titta på när ditt barn spelar, eller ännu bättre, spela tillsammans med honom eller henne ibland.

För att kunna hjälpa dina barn på det här området måste du naturligtvis själv vara ett föredöme. Fråga dig själv: "Vilka tv-program och filmer tittar jag på?" Du kan vara säker på att om du tillämpar andra principer när det gäller dig själv, så märker barnen det.

Vad ska jag göra om mitt barn är mer eller mindre beroende av sin mobil, sin dator eller liknande?

Använder ditt barn för mycket tid till att vara ute på nätet eller sms:a? Har han eller hon en bättre relation till sin mp3-spelare än till dig? Vad kan du i så fall göra?

Du skulle förstås kunna ta ifrån ditt barn de tekniska prylarna. Men akta dig för att döma ut alla elektroniska medier. Kom ihåg att du själv säkert använder teknik som *dina* föräldrar inte hade tillgång till. Så i stället för att bara beslagta din tonårings prylar – såvida det inte finns tvingande skäl till det – kan det här kanske vara ett bra tillfälle att lära honom eller henne att använda tekniken på ett förståndigt och balanserat sätt. Hur kan du göra det?

SE KAPITEL 36
I BAND 1

Sätt er ner och resonera igenom saken tillsammans. Berätta först vad som oroar dig. *Lyssna* sedan på vad din son eller dotter har att säga. (Ordspråksboken 18:13) Resonera er därefter fram till praktiska lösningar. Var inte rädd för att sätta upp bestämda gränser, men var resonlig. En tonåring som heter Ellen säger: "När sms:andet blev ett problem för mig tog mina föräldrar inte mobilen ifrån mig. I stället satte de upp vissa regler. Deras sätt att hantera situationen har hjälpt mig att bli mer balanserad och inte sms:a för mycket, även när de inte ser mig."

Vad kan du göra om ditt barn intar försvarsställning? Tänk inte att du talar för döva öron. Ha tålmod, och ge honom eller henne lite tid att tänka på saken. Det är inte omöjligt att ditt barn egentligen håller med dig och kommer att göra de justeringar som behövs. Det som tonåriga Hailey säger stämmer nog in på många ungdomar: "Först blev jag sur när mina föräldrar sade att jag var beroende av datorn. Men ju mer jag tänkte på det, desto mer insåg jag att de hade rätt."

FRIHET OCH SJÄLVSTÄNDIGHET



Hur stor frihet ska jag låta mitt barn få ha?

Den här frågan kan kännas svår att svara på när det handlar om ditt barns privatliv. Hur ska du till exempel göra om din son är på sitt rum och dörren är stängd? Ska du

klampa in utan att knacka? Eller tänk om din dotter glömde ta med sig mobilen när hon rusade i väg till skolan. Ska du ta chansen att kolla hennes sms?

SE KAPITLEN 3
OCH 15 I BAND 1

Det här är inga lätta frågor. Som förälder har du rätt att veta vad som händer i ditt barns liv och en skyldighet att skydda honom eller henne. Men du kan inte för evigt vara en "helikopterförälder", som misstänksamt svävar över ditt barn och registrerar varje steg. Hur kan du hitta en balans?

För det första: Kom ihåg att det inte *alltid* är något skumt på gång när tonåringar vill vara i fred. Det är en normal del av deras personliga utveckling. När ungdomar får en viss frihet kan de pröva sina vingar och skapa vänskapsrelationer på egen hand och använda sitt förnuft för att tänka igenom sina problem. (Romarna 12:1, 2) Om de får möjlighet att vara för sig själva ibland kan de utveckla sin tankeförmåga, något som måste till om de ska kunna bli ansvarsfulla vuxna. Då har de också möjlighet att tänka ordentligt innan de fattar beslut eller svarar på svåra frågor. (Ordspråksboken 15:28)

För det andra: Tänk på att det kan leda till irritation och uppror om du försöker styra ditt barn in i minsta detalj. (Efe-sierna 6:4; Kolosserna 3:21) Betyder det att du ska hålla dig undan helt och hållet? Nej, för du har fortfarande föräldrans ansvaret. Men målet är att ditt barn ska få ett väl övat samvete. (5 Moseboken 6:6, 7; Ordspråksboken 22:6) När allt kommer omkring är vägledning mer effektivt än bevakning.

För det tredje: Tala med din tonåring om den här saken. Lyssna på hur han eller hon känner det. Skulle du ibland kunna vara mer medgörlig? Förklara att du kommer att ge honom eller henne viss frihet så länge han eller hon inte sviker ditt förtroende. Gör också klart vad följderna av olydnad blir, och följ sedan upp det konsekvent. Det råder ingen tvekan om att du *kan* låta ditt barn ha ett privatliv och ändå vara en omtänksam förälder.

När bör mitt barn sluta skolan?

"Lärarna är tråkiga!" "Det är för mycket läxor!" "Jag klarar ju knappt att få godkänt, så varför ska jag bry mig?" Många ungdomar som känner så här har lust att hoppa av skolan innan de har skaffat sig den utbildning de behöver för att kunna försörja sig. Vad kan du göra om din son eller dotter vill sluta skolan? Prova det här:

SE KAPITEL 19
I BAND 1

- *Tänk över din egen inställning till utbildning.* Betrakta de du skolan som ett slöseri med tiden, som ett "fängelsestraff" som du var tvungen att sitta av tills du kunde börja ägna dig åt sådant som du tyckte var viktigare? I så fall kan det ha smittat av sig på dina barn. Men saken är den att en ordentlig utbildning kommer att hjälpa dem att skaffa sig "praktisk vishet och tankeförmåga", något som de kommer att behöva för att kunna nå sina mål. (Ordspråksboken 3:21)

- *Förse dem med de rätta verktygen.* En del unga skulle kunna förbättra sina betyg om de hade en bra studieteknik och en bra studiemiljö. Ett enkelt skrivbord med fria ytor, bra belysning och tillgång till nödvändiga studiehjälpmedel är något som kan ingå i en bra studiemiljö. Du kan hjälpa ditt barn att göra framsteg, både i skolan och på det andliga planet, genom att ge dem förutsättningar att kunna fundera över nya tankar och idéer. (Jämför 1 Timoteus 4:15.)

- *Engagera dig.* Se lärare och studievägledare som dina allierade, inte som dina fiender. Träffa dem och lär dig vad de heter. Prata med dem om dina barns mål och problem. Om betygen inte är så bra, försök då att ta reda på orsaken. Är din dotter till exempel rädd för att bli mobbad om hon gör för bra ifrån sig? Har din son problem med någon av lärarna? Eller med utbildningen i sig? Kursplanen är ju tänkt att sti-

mulera barnen, inte knäcka dem. En annan möjlighet: Kan det finnas en fysisk förklaring, som dålig syn eller inlärnings-svårigheter?

Ju mer du engagerar dig i ditt barns utveckling, både den i skolan och den som andlig människa, desto bättre chanser har han eller hon att lyckas. (Psalm 127:4, 5)

Hur kan jag veta om mitt barn är redo att flytta hemifrån?

Serena, som citerades i kapitel 7 i den här boken, är rädd för att flytta hemifrån. Vad beror det på? Hon nämner en orsak: "När jag vill köpa något för mina egna pengar, så insisterar pappa alltid på att få betala. Han säger att det är hans uppgift. Därför känns det läskigt att tänka att jag snart ska betala mina räkningar själv."

SE KAPITEL 7
I BAND 1

Serenas pappa menar säkert väl, men tycker du att han hjälper henne att kunna klara sig själv? (Ordspråksboken 31:10, 18, 27)

Är dina barn överbeskyddade och därför dåligt rustade att flytta hemifrån? Hur kan du avgöra det? Tänk igenom de här fyra punkterna, som också nämns under rubriken "Är jag förberedd" i kapitel 7, men gör det ur ett föräldraperspektiv.

Det ekonomiska. Om du har äldre barn, vet de då hur man deklarerar och vad man behöver för försäkringar? (Romarna 13:7) Kan de använda kreditkort på ett förståndigt sätt? (Ordspråksboken 22:7) Kan de göra upp en budget och leva efter sina tillgångar? (Lukas 14:28–30) Har de fått känna tillfredsställelsen av att köpa något för pengar de själva tjänat ihop? Har de känt den stora glädje man får när man ger av sin tid och sina resurser för att hjälpa andra? (Apostlagärningarna 20:35)

Det praktiska. Kan både dina döttrar och söner laga mat? Har du lärt dem hur man tvättar och stryker? Om de

har körkort, kan de då utföra enklare underhåll, som att byta säkring, olja eller däck?

Det sociala. När dina äldre barn blir osams, agerar du då alltid domare och träder in för att lösa problemet? Eller har de fått öva sig på att själva komma fram till en fredlig lösning och sedan berätta för dig hur det gick? (Matteus 5:23–25)

Det andliga. Säger du bara till dina barn vad de ska tro, eller hjälper du dem att få en egen övertygelse? (2 Timoteus 3:14, 15) Ger du alltid färdiga svar på deras frågor om tro och moral, eller lär du dem att utveckla sin egen "tankeförmåga"? (Ordspråksboken 1:4) Skulle du vilja att de tog efter dina bibelstudievanor, eller skulle du önska att de hade bättre vanor än du?*

Det krävs utan tvivel tid och rejält med engagemang för att lära sina barn sådant som vi har nämnt här. Men när du en vacker dag ser med blandade känslor hur flyttlasset går, kommer du att vara glad att du tog dig den tiden.

* Se sidorna 315–318.



Bör jag prata med mitt barn om sex?

Numera kommer barn i kontakt med frågor som rör sex mycket tidigt i livet. I Bibeln förutsades det för länge sedan att "de sista dagarna" skulle kännetecknas av "kritiska tider som är svåra att komma till rätta med" och att människor skulle vara "utan självbehärskning" och "sådana som älskar njutningar mer än de älskar Gud". (2 Timoteus 3:1, 3, 4) Att det har blivit så vanligt med kompissex är en av alla de saker som visar att den här profetian går i uppfyllelse.

**SE KAPITLEN 23, 25
OCH 32 I BAND 1 OCH
KAPITLEN 4-6, 28
OCH 29 I BAND 2**

Världen i dag ser helt annorlunda ut än då du växte upp. Men i viss utsträckning är problemen desamma. Du behöver därför inte känna dig skrämmd eller maktlös inför det dåliga inflytande som dina barn utsätts för. Var i stället besluten att hjälpa dem att följa den uppmaning som aposteln Paulus gav de kristna för snart 2 000 år sedan: "Ta på er den fullständiga vapenrustningen från Gud, så att ni kan stå fasta mot Djävulens listiga anslag." (Efesierna 6:11) Många kristna ungdomar kämpar fantastiskt bra för att göra det som är rätt, trots det negativa inflytande som de utsätts för. Hur kan du hjälpa dina barn att också göra det?

Ett sätt är att samtala med dina barn om det här och då använda olika kapitel i del 4 i det här bandet och i delarna 1 och 7 i band 2. Kapitlen innehåller bibelställen som är

tankeväckande. Några av bibelställena handlar om personer som antingen tog ställning för det som var rätt och blev välsignade eller som ignorerade Guds lagar och fick ta konsekvenserna. Andra bibelställen innehåller principer som kan hjälpa dina barn att inse vilken förmån det är för dem – och för dig – att leva efter Guds lagar. Skulle du kunna planera för att gå igenom det här materialet med dem snart?

Ska jag låta mitt barn få börja dejta?

Förr eller senare kommer dina barn oundvikligen att ställas inför frågan om de ska börja dejta. "Jag behöver inte ens göra något!" säger Phillip. "Tjejer frågar om jag vill gå ut med dem, och jag står där och tänker: 'Oj, vad gör jag nu?' Det är svårt att säga nej, för några av dem är jättesnygga!"

Det bästa du som förälder kan göra är att prata med din tonåring om det här ämnet. Varför inte använda kapitel 1 i band 2 som underlag för ett samtal? Ta reda på hur din son eller dotter ser på de utmaningar han eller hon ställs inför i skolan och även i den kristna församlingen. Ibland skulle ni kunna ha sådana här samtal helt informellt, till exempel "när du sitter i ditt hus och när du går på vägen". (5 Moseboken 6:6, 7) Oavsett vad du väljer för tillfälle, bör du komma ihåg att vara "snar till att höra, sen till att tala". (Jakob 1:19)

**SE KAPITLEN 1–3
I BAND 2**

Få inte panik om din son eller dotter berättar för dig att han eller hon är intresserad av någon särskild. "När pappa fick reda på att jag hade en pojkvän, blev han väldigt upprörd!" säger en tonårstjej. "Han försökte skrämma upp mig genom att ställa en massa frågor om äktenskap och om jag var redo för det. När man är ung kan sådant göra att man får lust att fortsätta ett förhållande bara för att visa att föräldrarna har fel!"

Om din tonåring känner att det här är ett ämne som ni absolut inte diskuterar, kan det få tragiska följder. Han eller hon kanske börjar träffa någon i smyg och håller förhållandet hemligt. En ung tjej säger: "När föräldrar överreagerar försöker barnen bara dölja sitt förhållande ännu mer. De slutar inte. De smyger bara mer med det."

Du uppnår mycket bättre resultat om ni resonerar om de här frågorna på ett ärligt och rättframt sätt. Brittany, som är 20, säger: "Mina föräldrar har alltid talat öppet om det här med pojkvänner. De tycker att det är viktigt att veta vem jag är intresserad av, och det är bra! Pappa pratar med personen det gäller. Om det är något som oroar dem, talar de om det för mig. Oftast kommer jag fram till att jag inte är intresserad innan det ens är tal om att bli ihop."

Men efter att ha läst kapitel 2 i band 2 kanske du undrar: "Skulle min son eller dotter kunna vara ihop med någon utan att berätta det för mig?" Läs vad några ungdomar har sagt om varför en del känner sig frestade att vara ihop med någon i hemlighet. Fundera också på de frågor som följer.

"En del ungdomar får ingen hjälp och tröst där hemma, så de skaffar en kille eller en tjej som kan ge dem det." (Wendy)

Hur kan du se till att dina barn får det känslomässiga stöd de behöver? Kan du göra mer i det här avseendet? I så fall vad?

"När jag var 14 var det en utbytesstudent som frågade om jag ville vara ihop med honom. Jag sade ja. Jag tyckte att det skulle vara mysigt att ha en kille som kunde hålla om mig." (Diane)

Hur skulle du hantera det här om Diane var din dotter?

"Mobiltelefoner gör att det är lätt att vara ihop med någon i smyg. Föräldrarna har ingen aning om vad som händer!" (Annette)

Vilka regler skulle du kunna sätta upp när det gäller dina barns användning av mobiltelefoner?

"Det är mycket lättare att vara ihop med någon i hemlighet om föräldrarna inte har så bra koll på vad man gör och vilka man är tillsammans med."

(Thomas)

Finns det något du kan göra för att bli mer delaktig i din tonårings liv och ändå låta honom eller henne ha en viss frihet?

"Det är vanligt att föräldrarna inte är hemma när barnen är det. Eller så ger de barnen för stort förtroende och låter dem gå ut med andra utan att bry sig."

(Nicholas)

Vilka är dina barns närmaste vänner? Vet du verkligen vad de gör när de träffas?

"Man kan börja dejta i hemlighet om föräldrarna är väldigt stränga." (Paul)

Hur kan du låta din "resonlighet bli känd" för dina barn utan att tumma på bibliska lagar och principer? (Filipperna 4:5)

"I början av tonåren hade jag dåligt självförtroende och längtade efter uppmärksamhet. Jag började mejla med en kille i en grannförsamling och blev kär. Han fick mig att känna mig speciell." (Linda)

Har du någon tanke om hur Lindas känslomässiga behov hade kunnat fyllas på ett bättre sätt hemma i familjen?

Varför inte använda kapitel 2 i band 2 och det här avsnittet av tillägget som en grund för ett samtal med din son eller dotter? Det absolut bästa sättet att förekomma hemlighetsmakeri är att ha ett ärligt och öppet kommunicerande. (Ordspårboken 20:5)

KÄNSLOMÄSSIGA FRÅGOR



Vad ska jag göra om mitt barn talar om att ta livet av sig?

I vissa delar av världen har självmord bland ungdomar blivit oroväckande vanligt. I Sverige till exempel är självmord den vanligaste dödsorsaken i åldrarna 15 till 24 år. De som i första hand är i farozonen är de ungdomar som har någon psykisk sjukdom, de som har upplevt självmord i familjen och de som tidigare har gjort självmordsförsök. Här är några varningssignaler som kan tyda på att en ung människa funderar på att ta sitt liv:

SE KAPITLEN 13
OCH 14 I BAND 1
OCH KAPITEL 26
I BAND 2

- Drar sig undan från familj och vänner
- Får ändrade sov- och matvanor
- Förlorar intresset för sådant som han eller hon har tyckt om
- Får en tydlig personlighetsförändring
- Missbrukar droger eller alkohol
- Ger bort saker som betyder mycket för honom eller henne
- Talar om döden eller är helt upptagen av sådant som har med döden att göra

Ett av de största misstag en förälder kan göra är att ignorera sådana varningssignaler. Ta alla hot på allvar. Dra *inte* snabbt slutsatsen att det bara är en fas i livet som ditt barn går igenom.

Dra dig inte heller för att söka hjälp om din son eller dotter har en allvarlig depression eller ett annat psykiskt problem. Och om du misstänker att din tonåring har självmordstankar, fråga då honom eller henne om det. *Uppfattningen att man uppmuntrar till självmord genom att prata om det är oriktig.* Många ungdomar känner sig lättade när föräldrarna tar upp ämnet. Så om din tonåring medger att han eller hon har självmordstankar, ta då reda på om det finns en uttänkt plan och i så fall hur detaljerad den är. Ju mer detaljerad planen är, desto viktigare är det att du agerar snabbt.

Utgå inte från att depressionen kommer att gå över av sig själv. Och om den *verkar* lätta, tro då inte att faran är över. Det här kan tvärtom vara den mest kritiska perioden. Varför det? Därför att den svåra ångest som hör ihop med en djup depression kan göra tonåringen alltför handlingsförlamad för att göra allvar av sina självmordstankar. Men när de mörka känslorna lättar och kraften återvänder kan han eller hon ha den styrka som behövs för att genomföra handlingen.

Det är verkligen tragiskt att somliga ungdomar i sin förtvivlan funderar på att ta sitt liv. Om föräldrar och andra vuxna är uppmärksamma på varningssignalerna och reagerar på dem, kan de "tala tröstande till de nedstämnda själarna" och vara ett stöd för de unga. (1 Thessalonikerna 5:14)

Ska jag inte visa mina barn att jag känner sorg?

Det är en smärtsam erfarenhet att förlora sin äktenskapspartner i döden. Nu har det hänt vid en tid då ditt barn

fortfarande behöver dig. Hur kan du hjälpa honom att hantera sin sorg samtidigt som du kämpar med din egen? Här följer några förslag:

- *Dölj inte dina känslor.* Ditt barn har lärt sig många viktiga saker genom att iaktta dig. Nu får han möjlighet att lära sig att hantera sorg. Tänk därför inte att du måste vara stark och dölja din sorg för honom. Då lär du honom bara att göra likadant. Om du däremot berättar hur du känner det, lär du honom att det är bättre att tala öppet om sina känslor än att bara hålla dem inom sig och att det är normalt att känna sig ledsen, frustrerad eller till och med arg i sådana här situationer.

- *Uppmuntra honom att öppna sig.* Försök få honom att berätta hur han känner det utan att på något sätt pressa honom. Om han inte verkar vilja prata om det, kanske ni kan gå igenom kapitel 16 i det här bandet tillsammans. Prata också om de fina minnen du har av din partner. Berätta för din son hur svårt det kommer att kännas för dig att gå vidare. När han hör dig uttrycka dina känslor kan det bli lättare för honom att också göra det.

- *Inse dina begränsningar.* Du vill naturligtvis vara ett starkt stöd för ditt barn under den här svåra tiden. Men tänk på att du precis har förlorat din älskade livskamrat. Så din känslomässiga, psykiska och fysiska styrka kanske inte är vad den brukar vara. (Ordspråksboken 24:10) Det kan därför bli nödvändigt att be släktingar eller mogna vänner om hjälp. Det är ett tecken på mogenhet att göra det. I Ordspråksboken 11:2 står det: "Vishet finns hos de blygsamma."

Det bästa stöd du kan få finns hos Jehova Gud. Han lovar sina tjänare: "Jag, Jehova, din Gud, griper tag i din högra hand, jag är den som säger till dig: 'Var inte rädd. Jag skall hjälpa dig.'" (Jesaja 41:13)

* För enkelhetens skull utgår vi från att barnet är en pojke. Men principerna gäller även om det rör sig om en flicka.

Hur kan jag hjälpa min dotter att få en balanserad syn på bantning?

Vad kan du göra om din dotter har en ätstörning?*

För sök först förstå *varför* hon har lagt sig till med det här ätbeteendet.

Det har visat sig att många som lider av ätstörningar har låg självkänsla och ställer orimligt höga krav på sig själva därför att de är perfektionister. Se till att du själv inte bidrar till sådana här tankar. Säg i stället sådant som bygger upp din dotter. (1 Thessalonikerna 5:11)

SE KAPITEL 10
I BAND 1
OCH KAPITEL 7
I BAND 2

Granska också din egen inställning till mat och vikt. Har du omedvetet fokuserat för mycket på det genom det du sagt eller gjort? Kom ihåg att ungdomar är väldigt känsliga och medvetna om sitt utseende. Bara en sådan sak som att reta dem för "babyhull" eller för att de växer snabbt kan framkalla tankar som skulle kunna leda till problem för dem.

Tänk igenom saken noga och ha sedan ett uppriktigt samtal med din dotter. Här följer några förslag som kan hjälpa dig:

- Tänk noga igenom vad du ska säga och när du ska säga det.
- Förklara tydligt att du är orolig och att du vill hjälpa till.
- Bli inte förvånad om din dotter avvisar dig till en början.
- Lyssna tålmodigt.

Det viktigaste av allt är att du engagerar dig för att hjälpa din dotter att bli bra. *Gör din dotters tillfrisknande till ett familjeprojekt!*

* För enkelhetens skull utgår vi från att barnet är en flicka. Men principerna gäller även om det rör sig om en pojke.



Hur kan jag fortsätta lära mina barn andliga värderingar när de kommer upp i tonåren?

I Bibeln sägs det att Timoteus fick andlig undervisning från sin "tidiga barndom", och som förälder har du säkert hjälpt dina barn på samma sätt. (2 Timoteus 3:15) Men när barnen kommer upp i tonåren kanske dina undervisningsmetoder måste anpassas efter nya omständigheter. Dina tonåringar börjar kunna sätta sig in i komplicerade och djupare ämnen som de inte helt och fullt kunde förstå när de var yngre. Nu måste du vädja till deras förnuft mycket mer än tidigare. (Romarna 12:1)

**SE KAPITEL 38
I BAND 1 OCH
KAPITLEN 34–36
I BAND 2**

När Paulus skrev till Timoteus nämnde han att Timoteus hade lärt sig och "övertygats att tro på" vissa saker. (2 Timoteus 3:14) Det kan nu vara dags för dina tonåringar att bli övertygade om sanningar i Bibeln som de har känt till sedan de var små. Men för att sanningen ska nå deras hjärta räcker det inte med att du säger åt dem vad de ska tro eller göra. De måste själva undersöka Bibelns sanningar. Hur kan du hjälpa dem? Börja med att ge dem gott om möjligheter att fundera över och resonera om frågor som:

- Vad övertygar mig om att Gud existerar? (Romarna 1:20)
- Hur vet jag att det som mina föräldrar lär mig från Bibeln är sant? (Apostlagärningarna 17:11)

- Vad övertygar mig om att det är bra för mig att leva efter Bibelns normer? (Jesaja 48:17, 18)
- Hur vet jag att Bibelns profetior kommer att uppfyllas? (Josua 23:14)
- Vad övertygar mig om att ingenting i den här världen kan jämföras med "det oändligt större värdet i kunskapen om Kristus Jesus"? (Filipperna 3:8)
- Vad betyder Kristi lösenoffer för *mig*? (2 Korinthisarna 5:14, 15; Galaterna 2:20)

Du kanske drar dig för att uppmuntra dina tonåringar att fundera över sådana här frågor därför att du är rädd att de inte ska kunna svara på dem. Men det är som att dra sig för att titta på bensinmätaren i bilen därför att man är rädd att den ska visa att tanken är tom. Om bensinen håller på att ta slut är det ju bättre att få reda på det medan man kan göra något åt det! Det är alltså nu – medan dina barn bor hemma – som du måste hjälpa dem att undersöka trosfrågor och att bli övertygade, precis som Timoteus blev.*

Kom ihåg att det är inget negativt med att låta sin son eller dotter fråga sig: "Varför tror jag?" Diane, 22, berättar att hon gjorde det i tonåren. "Jag ville inte känna mig osäker på mina trosuppfattningar", säger hon. "Att jag kom fram till klara och tydliga svar fick mig att känna att jag *tyckte om* att vara ett Jehovas vittne. När andra frågade mig varför jag inte skulle göra en viss sak, kunde jag svara: 'Jag tycker inte att det är rätt', i stället för att säga: 'Min religion säger att det är fel.' Jag gjorde alltså Bibelns syn till *min egen* uppfattning."

Förslag. För att hjälpa din tonåring att använda sitt förnuft och fundera över bibliska normer kan du låta honom eller henne spela rollen som förälder när det uppstår ett problem. Låt säga att din dotter har frågat om hon får gå på en fest och du (och troligen också hon) vet att det skulle vara

* Kapitel 36 i band 2 kan hjälpa tonåringar att använda sitt förnuft och bli övertygade om Guds existens.

olämpligt. I stället för att bara säga nej skulle du kunna ge det här förslaget: ”Jag skulle vilja att vi gör så här: Tänk dig att du är i mitt ställe. Tänk på festen som du vill gå på, gör lite efterforskningar (kanske i kapitel 37 i den här boken och i kapitel 32 i band 2) och prata sedan med mig om det här i morgon. Då ska jag spela dig och be att få gå på den här festen, och du spelar förälder och talar om för mig om det vore klokt eller inte att tacka ja.”

Vår tonåring har förlorat intresset för andlig verksamhet. Vad kan vi göra?

Dra inte snabbt slutsatsen att det är *trosuppfattningarna* som din tonåring inte gillar. I många fall finns det en annan orsak som ligger bakom den här reaktionen. Han eller hon kanske

- utsätts för gruppträck och är rädd för att vara annorlunda genom att följa Bibelns principer
- ser hur duktiga andra kristna ungdomar (även syskon) är och känner att det är omöjligt att nå upp till deras nivå
- längtar efter kompisar men känner sig ensam eller bortkommen bland medtroende
- ser att andra ”kristna” ungdomar lever ett dubbelliv
- försöker skapa sig en egen identitet och känner därför ett behov av att ifrågasätta värderingar som är viktiga för dig
- ser klasskompisar ägna sig åt sådant som är orätt utan att de verkar drabbas av några dåliga konsekvenser
- försöker vinna en icke troende förälders godkännande

Det är värt att tänka på att sådana här saker inte har så mycket med själva

*läro*na att göra. De handlar i stället mer om förhållanden som gör det till en utmaning att leva enligt tron – åtminstone just nu. Så vad kan du göra för att uppmuntra din tonåring?

Var tillmötesgående – utan att kompromissa. Försök att förstå orsaken till din tonårings reaktion, och gör förändringar så att han eller hon får bättre förutsättningar att växa andligen. (Ordspråksboken 16:20) Använd till exempel handlingsplanen mot kamrattryck på sidorna 132 och 133 i band 2, för den kan hjälpa ditt barn att känna sig säkrare och inte vara lika rädd för att stå upp för sin åsikt inför skolkompisar. Eller om ditt barn känner sig ensamt kanske du måste aktivt hjälpa honom eller henne att hitta bra umgänge.

Ordna med en mentor. För en del ungdomar är det bra att ha en vuxen utanför familjen som uppmuntrar dem. Känner du någon med en fin andlig inställning som skulle kunna vara en inspirationskälla för din tonåring? Skulle du kunna ordna så att han eller hon får umgås med din son eller dotter? Det är inte meningen att du ska avsäga dig ditt eget ansvar. Men tänk på Timoteus. Han hade mycket stor nytta av Paulus exempel, och Paulus hade mycket stor nytta av att ha med sig Timoteus. (Filipperna 2:20, 22)

Så länge ditt barn bor under ditt tak har du rätt att begära att han eller hon följer den andliga rutin familjen har. Men i längden är ditt mål naturligtvis att han eller hon ska få kärlek till Gud i sitt hjärta och inte bara utföra mekaniska handlingar. För att hjälpa din tonåring att omfatta den sanna religionen måste du tänka på att vara ett gott föredöme. Ha inga orimliga förväntningar utan var balanserad. Ordna med att ditt barn får en mentor och uppbyggande umgänge. Då kanske din son eller dotter en dag kan säga som psalmisten: "Jehova är *min* branta klippa och *mitt* fäste och den som för *mig* i säkerhet." (Psalm 18:2)



arbetsblad register

RUBRIK

SIDA

Vad är det verkliga problemet? **42**

Arbetsblad – kläder **82, 83**

Något som kan hjälpa dig när du är ledsen **93**

Skriv ner dina tankar **116**

Förbered dig **127**

Mina utbildningsmål **139**

Vad skulle *du* ha gjort? **209, 210**

Är det kärlek eller förälskelse? **211**

Är du redo att gifta dig? **216, 217**

Vad kan jag lära mig av det som hänt? **224**

**Läs mer på nätet!
Gå in på www.jw.org**



Skulle du vilja ha mer information?
Kontakta Jehovas vittnen på **www.jw.org/sv**