

# roagă-te

pentru adolescenții tăi

## *Aprecieri pentru această carte*

Jodie Berndt ne-a pus la dispoziție o modalitate concretă de a întrebuința cea mai eficientă armă pe care o avem pentru a ne echipa adolescenții, și anume rugăciunea. Prin meditațiile ei inspirate, această carte este menită să-i binecuvânteze din belșug cu har și protecție pe adolescenți în orice situație, motiv pentru care nu trebuie să lipsească din arsenalul niciunui părinte.

— REBEKAH LYONS, autoarea bestsellerelor  
*Ritmuri de reinnoire și You are Free*



Nu ezita să te rogi folosind versete din Scriptură pentru adolescenții tăi. Este cel mai mare dar pe care li-l poți oferi și care le va schimba viața!

— FERN NICHOLS, fondatoare și președintă  
a Moms in Prayer International



Cărțile lui Jodie Berndt sunt un dar *foarte* special pentru viețile noastre. Întâmplările ei ne fac să zâmbim chiar și în cele mai dificile momente și ne reamintesc că nu suntem singuri în lupta noastră de a ne crește copiii cum trebuie. Ea ne îndreaptă atenția spre Cuvântul lui Dumnezeu și spre puterea rugăciunii în situații specifice, mai cu seamă atunci când pare că avem cea mai mare nevoie de ele. Dacă ar fi să le recomand o singură carte părinților care se simt dezorientați în anii adolescenței copiilor lor, aceasta ar fi alegerea mea!

— MIKE CUNNION, tată a cinci băieți  
și CEO al Remedy Health Media



Ca mamă aflată în plin proces de creștere și educare a trei adolescenți, recomand cu căldură această carte. De îndată ce copiii noștri ajung la vârsta plină de provocări a adolescenței, cel mai bun lucru pe care îl putem face este să-i iubim necondiționat, iar apoi să deschidem Scriptura și să ne rugăm fără încetare pentru ei. Am convingerea că această carte este una dintre cele mai valoroase și practice resurse despre creșterea copiilor pe care le vei citi vreodată.

— LISA JACOBSON, autoare și fondatoare a Club31Women.com



Cu patru adolescenți în casă, nu-mi pot imagina ce altă carte mai bună aș putea avea pe noptieră! Această carte în care rugăciunea, Scriptura și întâmplările de viață sunt împletite armonios este potrivită atât în cuptorul încercărilor, cât și în momentele înălțătoare ale creșterii copiilor.

— SARA HAGERTY, autoarea bestsellerelor *Adore* și *Unseen*



Vei râde, vei plânge și te vei identifica cu Jodie. E cât se poate de autentică! În paginile acestei cărți vei găsi, mai presus de orice, îndrumare și speranță.

— SUSAN ALEXANDER YATES, autoare a cărții *Cousin Camp*



Acesta este un ghid ușor de utilizat, dar incredibil de eficient pentru părinții care doresc să folosească la maximum două dintre cele mai importante resurse în creșterea copiilor: rugăciunea și Scriptura.

— JOE WHITE, președinte al Kanakuk Kamps



Instruită în tranșeele rugăciunii pentru propriii ei copii în perioada adolescenței lor (și nu numai), sfaturile lui Jodie Berndt sunt curată încurajare din partea unei îndrumătoare înțelegătoare. Extrem de practică, directă și ușor de înțeles, *Roagă-te pentru adolescenții tăi* este mai mult decât o carte; este o strategie prețioasă pentru oricine dorește să fie un luptător, un mijlocitor credincios, care își binecuvântează adolescenții cu cuvintele Scripturii. Iată, așadar, o resursă vitală care te învață cum să te rogi pentru adolescenți în cea mai provocatoare etapă din viața lor!

— KATIE WESTENBERG, autoare a cărții *I Choose Brave*



„Creșterea copiilor îți îmbunătățește viața de rugăciune” obișnuia să spună înțeleapta mea mamă. Iar când am devenit eu mamă, viața mea de rugăciune s-a îmbunătățit în mod dramatic. *Roagă-te pentru adolescenții tăi* oferă strategiile de care are nevoie orice părinte pentru a-și crește copiii și pentru a se ruga cu încredere pentru ei. Sunt ușurată când îmi amintesc că Dumnezeu îi iubește și îi cunoaște pe adolescenții noștri mai bine decât noi. Ei nu sunt niciodată prea departe pentru ca El să nu poată ajunge la inima lor.

— LISA ROBERTSON, autoare a cărții *The Path of Life*

Din aceeași serie, la editura Scriptum  
(publicate sau în curs de apariție):

*Roagă-te pentru copiii tăi*  
***Roagă-te pentru adolescenții tăi***  
*Roagă-te pentru copiii tăi adulți*  
*Roagă-te pentru familia ta*  
*Roagă-te pentru viața ta*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**BERNDT, JODIE**

**Roagă-te pentru adolescenții tăi / Jodie Berndt. - Oradea : Scriptum, 2026**

**ISBN 978-606-031-564-3**

SERIA PENTRU FAMILIE ROAGĂ-TE

# roagă-te

pentru adolescenții tăi

Rugăciunea este cea mai bună strategie  
pentru viața adolescentului tău

JODIE BERNDT



Editura Scriptum®  
Oradea

Originally published under the title  
*Praying the Scriptures for Your Teens*  
by Jodie Berndt

© 2007, 2021 by Jodie Berndt  
by Zondervan Books, a registered trademark of  
HarperCollins Christian Publishing, Inc., Nashville, TN  
All Rights Reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Ediția în limba română, publicată sub titlul  
*Roagă-te pentru adolescenții tăi*  
de Jodie Berndt

© 2026 Editura Scriptum®  
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea - Bihor  
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428  
E-mail: [scriptum@scriptum.ro](mailto:scriptum@scriptum.ro)  
Pagina web: [WWW.SCRIPTUM.RO](http://WWW.SCRIPTUM.RO)

Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.  
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor când se specifică altfel, toate citatele biblice folosite provin din NTR – Noua Traducere Românească a Bibliei. Alte traduceri ale Bibliei folosite: ESV – English Standard Version; NASB – New American Standard Bible; NIV – New International Version; NLT – New Living Translation; MSG – The Message; TLB – The Living Bible.

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte  
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN (tipărit) 978-606-031-564-3  
ISBN (e-book) 978-606-031-576-6

Tiparul executat în U.E.

Pentru Hillary, Annesley, Virginia și Robbie Jr. –

Acela Care a început în voi o bună lucrare,  
o va termina până în ziua lui Cristos Isus.  
— Filipeni 1:6

Vă iubesc!

Și sunt încântată să văd lucrarea bună  
pe care o face Dumnezeu în viețile voastre.





# Cuprins

<i>Mulțumiri</i> . . . . .	11
<i>Prefață de Ty Saltzgeber</i> . . . . .	13

Introducere la noua ediție: Educația copilului: dintr-o criză în alta . . . .	15
---	----

## Partea I: Roagă-te pentru relațiile adolescentului tău

1. Roagă-te pentru relația lui cu Cristos . . . . .	23
2. Roagă-te pentru prieteni buni . . . . .	33
3. Roagă-te pentru integrarea lui în biserică . . . . .	44
4. Roagă-te pentru relațiile lui romantice . . . . .	54
5. Roagă-te pentru relația lui cu tine . . . . .	66

## Partea a II-a: Roagă-te pentru caracterul adolescentului tău

6. Roagă-te pentru sinceritate și integritate . . . . .	77
7. Roagă-te pentru o atitudine orientată spre ceilalți . . . . .	88
8. Roagă-te pentru o inimă smerită și maleabilă . . . . .	98
9. Roagă-te pentru puterea de a-și stăpâni mânia . . . . .	108
10. Roagă-te pentru compasiune și bunătate . . . . .	118

Partea a III-a: Roagă-te pentru sănătatea și siguranța adolescentului tău

11. Roagă-te pentru atenție la condus . . . . .127
12. Roagă-te pentru alimentație și percepție sănătoasă  
asupra trupului . . . . .136
13. Roagă-te împotriva tendințelor de automutilare  
și de sinucidere . . . . .146
14. Roagă-te împotriva anxietății și a depresiei. . . . .155
15. Roagă-te împotriva oricărui duh de răzvrătire. . . . .165

Partea a IV-a: Roagă-te pentru biruința adolescentului tău asupra ispitelor

16. Roagă-te pentru felul în care utilizează tehnologia . . . . .178
17. Roagă-te pentru protecție împotriva alcoolului. . . . .189
18. Roagă-te pentru puritate sexuală. . . . .200
19. Roagă-te pentru protecție împotriva drogurilor . . . . .211
20. Roagă-te pentru dezvăluirea oricărui păcat din viața lui . .221

Partea a V-a: Roagă-te pentru toate lucrurile

21. Roagă-te pentru preferințele lui muzicale . . . . .233
22. Roagă-te pentru preferințele lui vestimentare . . . . .242
23. Roagă-te pentru preferințele lui sportive. . . . .252
24. Roagă-te pentru viitorul lui  
(educație, carieră, căsătorie și altele) . . . . .262

# Mulțumiri

**I**maginează-ți cum te-ai simți să te întrebe cineva tot felul de lucruri personale despre adolescentul tău, despre felul în care l-ai crescut și despre viața ta de rugăciune și apoi să scrie toate răspunsurile tale într-o carte.

Nu foarte bine, nu-i așa? Cu siguranță. Le sunt profund recunoscătoare tuturor mamelor și taților – din rândul celor mai apropiați prieteni sau din rândul persoanelor complet necunoscute, cum e mama pe care am întâlnit-o în timp ce așteptam să ne luăm copiii din tabăra creștină de vară – care mi-au împărtășit din experiențele lor cu îndrăzneală și credință, fiind chiar dispuși să se facă vulnerabili în acest proces. Ca răsplată pentru darul lor, mă rog ca Dumnezeu să deschidă ferestrele cerurilor și să toarne peste ei belșug de binecuvântare până nu vor mai avea loc unde s-o țină!<sup>1</sup>

Vreau, de asemenea, să le mulțumesc din suflet editorilor, designerilor și experților talentați în marketing de la Zondervan – în mod deosebit lui Carolyn McCready, Dirk Buursma, Kait Lamphere, Curt Diepenhorst, Alicia Kasen și Andrea Kelly. Apreciez faptul că ați fost alături de mine și de o întreagă nouă generație de părinți, dând

---

1 Maleahi 3:10.

## ROAGĂ-TE PENTRU ADOLESCENȚII TĂI

dovadă de înțelepciune și pricepere în aprofundarea și actualizarea acestui material. Îmi place felul în care vă dovediți dragostea față de Cuvântul lui Dumnezeu în tot ceea ce faceți; fie bunăvoința Domnului peste voi și El să consolideze mai departe lucrarea mâinilor voastre.<sup>1</sup>

În cele din urmă, le sunt profund recunoscătoare soțului meu, Robbie, și celor patru copii ai noștri, adulți acum – Hillary, Annesley, Virginia și Robbie. Privind în urmă la anii adolescenței voastre, nu pot să nu mă minunez de credințioșia lui Dumnezeu. El a fost la lucru chiar și atunci când nu L-am văzut și nu L-am înțeles și continuă să lucreze. Rugăciunea mea pentru voi astăzi este aceeași dintotdeauna:

Și mă rog ca dragostea voastră să crească din ce în ce mai mult în cunoaștere și orice pricepere, ca să recunoașteți lucrurile alese, pentru a fi curați și fără vină în ziua lui Cristos, plini de rodul dreptății, prin Isus Cristos, spre gloria și lauda lui Dumnezeu.

— FILIPENI 1:9-11

Adevăratul scop al rugăciunii este ca Dumnezeu să fie glorificat în felul în care răspunde.

— R.A TORREY, *How to Pray*

## Prefață

**N**u există atei în tranșee”, spune un proverb anonim din timpul Primului Război Mondial. În același spirit, aș completa: „Nu există părinți care nu se roagă pentru adolescenții lor”. Ana și cu mine am avut privilegiul de a crește trei băieți (care sunt adulți în prezent) și n-am avut nevoie de o listă de rugăciune ca să ne amintim cum și ce să ne rugăm pentru ei, deoarece îi aduceam zilnic înaintea Tatălui ceresc.

Rugăciunea nu-i ultima opțiune: „Am făcut tot ce am putut; de-acum nu-mi mai rămâne decât să mă rog.” Dimpotrivă, cel mai mare dar pe care-l putem oferi adolescenților noștri este să ne rugăm pentru ei în fiecare zi.

Dacă copilul tău a ajuns la vârsta adolescenței, ești foarte conștient că mediul în care crește este presărat cu pericole. Cultura de astăzi nu-l încurajează deloc să-și aprofundeze relația cu Isus. Nici măcar nu trebuie să iasă din casă, și poate fi expus la filme și jocuri video care promovează violența și sexualitatea, la muzică cu versuri care ne repugnă, la pornografie printr-un simplu clic și la gadgeturi care-l țin „conectat” cu ceilalți. Iar această conexiune vine la pachet cu comparații constante, presiuni, stres, sentimentul că nu-i capabil, că nu-i inclus, că nu se ridică la nivelul așteptărilor, teama de a fi lăsat

## ROAGĂ-TE PENTRU ADOLESCENȚII TĂI

pe dinafară și „bullyingul social”, lucruri de care noi nici n-am auzit în adolescența noastră.

În această carte, Jodie Berndt îți oferă un îndrumător de rugăciune. Dacă te-ai săturat să te rogi cu aceleași cuvinte sau nu mai știi ce să te rogi, autoarea ne arată cât de eficientă este rugăciunea pentru adolescenții noștri atunci când o facem apelând la cuvintele Scripturii.

Cartea aceasta este un ghid pentru creșterea copiilor, chiar dacă nu asta a fost neapărat intenția autoarei. Prin intermediul întâmplărilor din viața reală, ea abordează multe dintre provocările cu care se confruntă adolescenții, oferindu-ne ajutor practic și încurajare concretă.

Ca părinți, ne iubim copiii, le oferim toate șansele de reușită, îi susținem și îi apărăm, îi protejăm, le spunem adevărul, plângem cu ei când suferă, râdem cu ei de lucrurile amuzante ale vieții și ne bucurăm împreună cu ei pentru fiecare mică victorie – și aș putea continua la nesfârșit. Pe scurt, luptăm pentru ei.

În Efeseni 6:12, apostolul Pavel a scris următoarele: „Căci noi nu luptăm împotriva cărnii și sângelui [lucrurile lumii acesteia], ci împotriva conducerilor, împotriva autorităților, împotriva puterilor acestui veac întunecat, împotriva duhurilor răutății din locurile cerești.” Noi intrăm în această luptă prin rugăciune. Isus a spus: „Nimeni nu poate veni la Mine dacă nu-l atrage Tatăl, Care M-a trimis” (Ioan 6:44). Prin rugăciune, noi mijlocim pentru inimile copiilor noștri. Cartea *Roagă-te pentru adolescenții tăi* ne învață să ne rugăm. De aceea, îți-o recomand cu toată încrederea și căldura.

— TY SALTZGIVER, fost coordonator  
al operațiunilor de teren în cadrul Young Life US  
și autorul bestsellerului *My First 30 Quiet Times*

Introducere la noua ediție

## Educația copilului: dintr-o criză în alta

*Dacă rămâneți în Mine  
și dacă rămân în voi cuvintele Mele,  
atunci cereți orice doriți și vi se va da.*

— IOAN 15:7

**I**n timp ce lucram la prima ediție a acestei cărți, membrii echipei de la Zondervan m-au anunțat că vor intra în ședință pentru a stabili designul copertei.

— Doriți să contribuiți cu anumite idei sau sugestii specifice? m-au întrebat.

— Ei bine, am spus, dacă ar fi să cereți votul prietenilor mei care au adolescenți în acest moment, probabil v-ar spune să faceți coperta neagră.

— *Neagră?*

— Da, dar ați putea străpunge întunericul acela cu o rază de lumină care să simbolizeze intervenția lui Dumnezeu în viețile noastre disperate.

Glumeam – într-un fel. Ty Saltzgeber (cel care a scris prefața și a petrecut peste patruzeci de ani lucrând cu adolescenți în cadrul organizației Young Life) mi-a spus că gluma nu-i niciodată „o simplă glumă”. Există în ea și un sâmbure de adevăr. Și, în privința asta, Ty avea dreptate: Prietenele mele și cu mine știm că Dumnezeu îi iubește

## ROAGĂ-TE PENTRU ADOLESCENȚII TĂI

pe copiii noștri și că lucrează în viețile lor, dar au fost o grămadă de zile în care în sufletele noastre era pur și simplu... întuneric. Eram apăsate în duhul nostru. Lista ipotezelor și a îngrijorărilor – siguranță pe drum, abuz de substanțe, tulburări de alimentație, anxietate, curăție morală, îndoieli de natură spirituală – părea nesfârșită. Abia apucam să ne rugăm pentru o problemă, că apărea alta, ca într-un joc agasant de prins cârțițe.

Robbie și cu mine am avut patru copii în decurs de șase ani (ceea ce înseamnă, cred, patru adolescenți în treisprezece ani consecutiv) și, în timpul cât mi-a luat să scriu și să public această carte, ne-am rugat pentru aproape toate subiectele pe care le vei regăsi în aceste pagini. Ba chiar ne-am întrebat dacă nu cumva Dumnezeu – în providența Lui – a îngăduit ca anumite provocări să apară în familia noastră doar ca să îndepărteze orice urmă de autosuficiență, mândrie sau atitudine critică de care aș fi încercat probabil să mă agăț, dacă nu aș fi ajuns să dau cu capul de-atâtea ori ca părinte.

Un caz concret: În timp ce lucram la capitolul despre cât de importantă este modestia în ținuta adolescenților noștri și cum să ne rugăm pentru asta, Dumnezeu mi-a adus aminte de un moment când fiica noastră și două dintre prietenele ei s-au dus la un concert de muzică rock îmbrăcate – fără știrea noastră – în tricouri foarte sumare pe care și le croiseră singure. Înainte să-mi spui că trebuia să fiu mândră că adolescența mea știa să coasă, țin să-ți spun că fetele au folosit capse, nu ață. Iar materialul auriu și lucios, care li s-a părut atât de minunat, îl șterpeliseră din aranjamentul de Crăciun din curtea vecinilor.

Greșit din mai multe puncte de vedere.

Preferințele vestimentare ale copiilor noștri sunt doar unul dintre nenumăratele lucruri pentru care ne rugăm. Sunt alte lucruri – multe alte lucruri – pe care nu le vei găsi în cuprinsul cărții, nu pentru că nu le-am considerat importante sau pentru că n-am trecut prin ele, ci pur și simplu pentru că – împrumutând o explicație de la apostolul Ioan, care a scris despre lucrările minunate pe care le-a făcut Isus – „dacă ar fi fost scrise fiecare, cred că nici chiar lumea însăși n-ar fi avut loc pentru cărțile care s-ar fi scris”.<sup>1</sup> Dificultăți de învățare, neînțelegeri

între frați, sarcină la vârsta adolescenței, divorțul părinților, decesul cuiva drag sunt doar câteva dintre ele. Dacă tu sau copiii tăi vă confrunțați cu astfel de situații dificile, să știi un lucru: Nu există nevoie la care Dumnezeu să nu Se fi gândit deja și pentru care să nu fi prevăzut o soluție în Cuvântul Său. El înțelege. El știe. Și, în ciuda a toate, El este cu tine.

Și te cheamă și pe tine, ca pe noi toți de altfel, să-ți pui încrederea în promisiunile Lui.

Dacă ai citit *Roagă-te pentru copiii tăi* – ba mai mult, dacă te-ai rugat pe tot parcursul citirii urmând îndemnul din carte – atunci știi că Scriptura este vie și eficientă. Știi că rugăciunile tale nu se vor întoarce fără rod, ci vor lucra întotdeauna la împlinirea planurilor și a voii lui Dumnezeu. Și mai mult decât orice, știi probabil că rugăciunea este cheia care lucrează răbdare și aduce speranță.<sup>1</sup>

Pe scurt, despre asta este vorba în această carte.

Ca mamă, am considerat mereu că rugăciunea este datoria mea de căpătâi (cum a spus cineva odată: „Dacă tu nu te rogi pentru copilul tău, cine s-o facă?”), dar când am început să mă rog făcând apel la Scriptură – inspirându-mă din adevărurile biblice – am descoperit că rugăciunea nu mai este atât o „datorie”, cât o aventură. Citind Biblia, am găsit promisiuni și adevăruri pe care am început să le revendic în rugăciune pentru copii. Conversațiile mele cu Dumnezeu au început să capete o dimensiune cu totul nouă. S-a zis cu rugăciunile repetitive și, uneori, îndrăznesc să spun, plictisitoare pentru binecuvântări generale și protecție; rugăciunile mele au devenit interesante și creative, însuflețite de o putere proaspătă. N-ar fi trebuit să mă surprindă – în definitiv, Cuvântul lui Dumnezeu este viu și eficient<sup>2</sup> – însă n-am fost pregătită pentru legătura profundă pe care am găsit-o vorbind cu Dumnezeu pe limba pe care mi-a vorbit El mai întâi și nici n-am anticipat împlinirea, bucuria și încrederea care au venit odată cu explorarea cuvintelor zămislite și modelate în inima Lui!

Am scris această carte cu dorința de a-ți oferi ocazia să cunoști și tu aceeași legătură, împlinire și bucurie. Îmi doresc să te rogi cu

1 Evrei 4:12; Isaia 55:11; Romani 15:4.

2 Evrei 4:12.

## ROAGĂ-TE PENTRU ADOLESCENȚII TĂI

încredere, știind că atunci când vii înaintea lui Dumnezeu, vei primi milă și vei găsi har pentru toate nevoile tale – pentru toate nevoile *adolescentului* tău.<sup>1</sup>

În cele ce urmează, vei întâlni părinți care s-au luptat în rugăciune pentru toate ispitele adolescenților lor, de la întrebări despre Dumnezeu până la probleme precum singurătatea, mânia, petrecerile și relațiile cu ceilalți. Vei face cunoștință cu adolescenți – muzicieni și sportivi, populari și singuratici, bisericoși și răzvrătiți – și vei vedea felul în care a lucrat Dumnezeu în viața lor. Și chiar dacă în unele cazuri am schimbat nume și mici amănunte pentru a le proteja identitatea, toate persoanele amintite în această carte sunt reale.

Acești părinți sunt oameni care cred că Dumnezeu încă ne scrie povestea. Ei știu – cum știu și eu – că atunci când Dumnezeu le izbăvește adolescenții dintr-o problemă sau o criză a zilei, următoarea problemă sau criză poate fi un examen la istorie, o petrecere sau o prietenie la distanță. Această realitate – că ai noștri copii sunt în construcție – a constituit oarecum o piatră de poticnire pentru unii părinți pe care i-am intervievat. Știind că adolescenții lor mai aveau și alte obstacole de depășit, s-au arătat mai reticenți în a vorbi despre lucrurile bune pe care Dumnezeu le-a făcut deja în viața lor, ca să nu pară că se bucură prea devreme. Pe lângă asta, o mamă cu care am stat de vorbă mi-a spus îngrijorată că, dacă ar spune ce a făcut Dumnezeu în viața fiicei ei – felul în care i-a răspuns la rugăciune – ar putea da impresia că se laudă.

În timp ce mă gândeam la aceste lucruri, Dumnezeu mi-a adus în minte pasajul din 1 Samuel 7, unde aflăm că iminentul atac al filistenilor i-a umplut de groază pe israeliți. „Nu înceta să strigi pentru noi la Domnul, Dumnezeul nostru”, l-au rugat aceștia pe Samuel, „ca să ne elibereze din mâna filistenilor.”

Samuel se roagă, Dumnezeu răspunde și israeliții îi urmăresc și îiucid pe filistenii. După aceea, Samuel ia o piatră și o așază nu departe de câmpul de luptă. El îi pune numele „Eben-Ezer” – care înseamnă „piatră de ajutor”, zicând: „Până aici Domnul ne-a ajutat.”<sup>2</sup>

---

1 Evrei 4:16.

2 1 Samuel 7:7-12.