Gill Hines, Alison Baverstock

# Jak na svého teenagera

*Manuál pro rodiče*

GRADA®

GRADA®

Gill Hines, Alison Baverstock

# Jak na svého teenagera

*Manuál pro rodiče*

Grada Publishing

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***
*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude* ***trestně stíháno****.*

Gill Hines, Alison Baverstock

# Jak na svého teenagera

Manuál pro rodiče

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu knihy *Whatever! A down-to-earth guide to parenting teenagers* od Gill Hines a Alison Baverstock, vydaného nakladatelstvím Piatkus Books v Londýně, Velká Británie, 2005.

Copyright ã Gill Hines and Alison Baverstock 2005
First Published in Great Britain in 2005 by Piatkus.
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5522. publikaci

Překlad Mgr. Daniela Vránová
Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 224
První vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Design © Eva Hradiláková
Cover Photo © Zuzana Böhmová

ISBN 978-80-247-5144-3

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9225-5 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9226-2 (ve formátu EPUB)

# Obsah

**Předmluva Jacqueline Wilsonové** ... 11
**Úvod od Gill Hinesové** ... 13
**Úvod od Alison Baverstockové** ... 17

**1 Jak vychovávat teenagera** ... 19
Čím se vyznačuje úspěšný mladý člověk ... 20
Moje nástroje pro rodiče teenagerů ... 21
Jak být dobrým rodičem? ... 25
Klíčové úkoly rodičů ... 27
Kdo vychovává vašeho teenagera? ... 28
Proč je kvalitní výchova důležitá ... 28

**2 Svět teenagera** ... 32
Běžná témata v dospívání ... 34
Problém s teenagery – a rodiči ... 36
Co deprimuje rodiče ... 36
Co trápí teenagery ... 36
Komunikace ... 37
Vražedné fráze rodičů ... 38
A teď dobrá zpráva – co chtějí teenageři ... 38
Nástrahy rodičovství ... 39
Náš vztah ... 39

**3 Pocit uspokojení: jak podpořit sebeúctu a sebevědomí** ... 41
Co je a není sebeúcta ... 41
Jak chápat sebeúctu u teenagerů ... 42
Jak poznat mladého člověka se zdravou sebeúctou ... 44
Jak poznat mladého člověka s nízkou sebeúctou ... 44

Sebeobraz ... 45
Perspektiva dosažení „dokonalého já“ ... 48
Příklady častých rozkazů „měl/a bys“ a co říct místo nich ... 49
Otázky a odpovědi ... 52

**4 „Slyšel/a jsi mě?“aneb Jak komunikovat** ... 56

Jak mluvit s teenagery ... 57
Běžné komunikační bariéry ... 59
Nadávání ... 59
Kasička na drobné za sprostá slova ... 60
Lhaní ... 61
Proč teenageři lžou ... 61
Proč chceme, aby nám teenageři říkali pravdu ... 62
Notorický lhář ... 62
Jak přimět teenagera, aby s vámi mluvil ... 63
Otázky a odpovědi ... 67

**5 Role rodiny** ... 73

Rodinné hodnoty ... 75
V rodině se učíme být sami sebou ... 75
Problém v rodině ... 76
Rivalita mezi sourozenci ... 77
Čtyři kroky k řešení konfliktů ... 79
Jak uklidnit vypjatou atmosféru ... 80
Jak říct „ne“ a trvat na něm ... 80
Otázky a odpovědi ... 83

**6 „Všichni moji kamarádi můžou“ aneb Přátelství a vliv ostatních** ... 93

„Znám-li sebe, znám tebe“ ... 94
Kdo jsou tví přátelé? ... 94
„Pravidla“ přátelství ... 95
Hry u chlapců a dívek ... 95
Loajalita a donášení ... 96
Co se od vás mladí učí ... 96
Dynamika skupiny ... 97

Jak navazovat přátelství ... 98
Co dělat, když se vám nelíbí přátelé vašich dospívajících dětí ... 99
Jak pomoct teenagerům zvládnout odmítnutí ... 100
Otázky a odpovědi ... 101

**7 Práva, povinnosti, spravedlnost a obávaná šikana** ... 108

Jak odhalit šikanu ... 108
Disciplína jako forma šikany ... 110
Hlavní principy při boji se šikanou ... 111
Práva a privilegia ... 111
„Znám-li sebe, znám tebe“ ... 112
Povinnosti ... 113
Spravedlnost ... 113
Jak poznáte, že tím, kdo šikanuje, je vaše dítě? ... 114
Co dělat, když vám vaše dospívající dítě řekne, že ho ve škole šikanují ... 115
Otázky a odpovědi ... 116

**8 „Proč jsi mi to nepřipomněla?“ aneb Sebeorganizace, sebedisciplína a jak zvládat zkoušky a termíny** ... 124

Jak na sebeorganizaci ... 125
Jak si naplánovat pořadí činností ... 126
Sebedisciplína ... 127
Jak zvládnout začátek dne ... 129
Stres během zkoušek ... 130
Jak teenagerům pomoct zvládnout zkoušky ... 131
Jak se vyhnout panice ze zkoušek nebo rozvržené přípravy ... 132
Jak vytvořit dobré pracovní návyky, i když nejste doma ... 133
Otázky a odpovědi ... 134

**9 Peníze, peníze, peníze aneb Kolik, jak často, jak důležité jsou?** ... 142

Jak vypočítat kapesné ... 143
Co žádat na oplátku ... 144
Čí jsou to vlastně peníze? ... 145
Otázky a odpovědi ... 146

**10 „V tom nikam nejdeš!“ aneb Co chtějí teenageři nosit, co je vhodné a co ne** ... 149

Co o vás napoví oblečení ... 151

Kolik oblečení potřebuje dospívající člověk ... 152

Jak moc se odhalovat ... 153

Body art: piercing, barvení vlasů a tetování ... 154

Otázky a odpovědi ... 155

**11 „Pst, neříkej to mámě…“ aneb Přitažlivost, chození, sex a bezpečnost** ... 159

Proč je sexuální výchova důležitá ... 160

Přitažlivost a chození ... 160

Přátelství mezi chlapci a děvčaty ... 161

Co dělat, když všichni kamarádi vašeho teenagera začnou s někým chodit, ale on ne ... 162

Jak s někým začít chodit ... 163

Sex a sexuální výchova ... 164

Užitečný slovníček ... 165

Jak mluvit o sexu ... 165

Co se změnilo od dob, kdy jste měli ve škole sexuální výchovu vy ... 167

Sex v souvislostech ... 167

Šťastné sexuální vztahy jsou morální ... 169

„Znám-li sebe, znám tebe“ ... 169

Co je přijatelné ... 169

Proč je důležité, aby rodiče mluvili se svými dětmi o sexu – a nenechávali to jen na učitelích ve škole ... 170

Co dělat, když má vaše dospívající dcera podezření, že je těhotná ... 171

Co dělat, když je váš syn otcem nenarozeného dítěte ... 172

Otázky a odpovědi ... 173

**12 „Jsem úplně mimo!“ aneb Drogy a alkohol versus bezpečnost, zdrženlivost a dialog** ... 182

Jak přijít na potenciální rizikové osoby ... 182

Drogová prevence – ve škole a doma ... 183

Čeho se mají bát rodiče – drogy i alkohol ... 184
Podporujte alkohol v přiměřené míře ... 185
Jak zabránit nezřízenému pití, když se jdou teenageři bavit ... 185
Kouření ... 186
Druhy drog a jejich dostupnost ... 186
Co vědí teenageři o drogách ... 189
Zahajte diskuzi ... 190
Přechází se automaticky z drogy na drogu? ... 191
Otázky a odpovědi ... 194

**13 „Nuuuda!" aneb Koníčky a volný čas** ... 200
Když se zdravé zaujetí změní v nezdravou posedlost ... 201
Jak udržet dobu strávenou u počítače na rozumné úrovni ... 203
Otázky a odpovědi ... 204

**Závěr** ... 209
Pohled do budoucnosti aneb Co chceme pro své dospívající děti ... 209
Co nás čeká dál ... 210
Pocity oddělení ... 211
Poslední myšlenka: Jak chcete, aby na vás vzpomínali? ... 213

Příloha 1
**Jak vést rodinnou poradu** ... 214
1. Kdy? ... 214
2. Jak dlouho by měla trvat? ... 214
3. Kde ji mít? ... 215
4. Má někdo poradu vést? ... 215
5. O čem máte mluvit? ... 215
6. Jak ukončit poradu ... 216

Příloha 2
**Užitečné adresy** ... 218

# Předmluva Jacqueline Wilsonové

Pro teenagery jsem napsala už hodně knih. Příběhy vždy vyprávím v první osobě, jako by mi bylo třináct, čtrnáct či patnáct. Lidé se mě často ptají, jak je možné, že mi to jde, když už jsem ve věku babičky, což dokládají mé prošedivělé vlasy (a na všech svých prstech zkroucených artrózou nosím velké stříbrné prsteny). Vlastně ani nevím, jak to dělám. Je trochu nebezpečné moc o tom uvažovat. Je to, jako kdyby se vás zeptali, jak dýcháte nebo chodíte – hned začnete sípat nebo upadnete!

Asi nejvíc mi pomáhá, že si skvěle vybavuji dobu svého dospívání. Zeptejte se mě, co jsem dělala loni (nebo jen minulý měsíc), a budu jen prázdně zírat a škrábat se na hlavě. Ale když se mě zeptáte, jaké jsem měla vlasy, když mi bylo třináct, jakou barvu měly moje první lodičky nebo na slova většiny hitů 60. let, ihned to ze sebe vysypu. Život se za ta dlouhá léta od doby, kdy jsem byla teenager, nepředstavitelně změnil, ale pocity nikoli. Pamatuji si, jak strašně jsem se cítila, když jsme si vyšly s kamarádkami, a zatímco ony si našly kluka, já ne. Vybavuji si své zoufalství i to, jak pro mě život ztratil význam, když mě kadeřnice špatně ostříhala. Vzpomínám na ty náhlé záchvaty neskutečného štěstí, když jsem se dívala na nebe plné hvězd, trsala na rockové písničky nebo objevovala poezii. Pamatuji si na upocené dlaně a stydlivost, když jsem začínala s někým chodit, i na ohromující radost z první lásky. Vybavuji si, jak jsem mívala zlost na rodiče a jak jsem na ně někdy byla strašně naštvaná. Ale když jsem pak v sedmnácti odešla z domova, cítila jsem se hrozně dětsky a zranitelně a neskutečně mi chyběli.

Cítím, že teenagerům rozumím – i když mi to při jednání s nimi vždycky nepomáhá. Vášnivě miluji svou dceru, kterou také obdivuji a respektuji, ale to neznamená, že její dospívání byla hračka. Protože jsme si byly až do jejích asi dvanácti let tak blízké, někdy mě bolelo a trápilo, když se mi pak vzdálila a chtěla začít žít po svém.

Pamatuji si, jak jsme se jednou hádaly v kuchyni. Byla to hádka spíš *v žertu*, ale i tak jsme se pěkně rozčílily. Řekla jsem jí, ať odejde z kuchyně. Odpověděla, že se ani nehne. Začala jsem do ní tlačit a ona mě přetlačovala zpět. Smály jsme se, ale obě jsme ve tváři pěkně zrudly. Zatlačila jsem víc. Ona taky. Uvědomila jsem si něco znepokojivého. Moje holčička už byla silnější než já. Takže hrubá síla nám při zacházení s teenagery opravdu nepomůže!

Musíme uvažovat o svých reakcích a promýšlet je. Tento praktický a laskavě napsaný průvodce pro všechny rodiče náctiletých vám může ohromně pomoct. Nabízí nejrůznější strategie, jak uklidnit vypjaté situace. Ukazuje rodičům, že v tom nejsou sami. Všichni máme starosti, všichni se trápíme, všichni máme pocit, že všechno víme nejlépe, i když to tak není. Je těžké milovat své dospívající děti, když nám často dávají najevo, jak jim jdeme na nervy, jak jsme trapní a nemožní. Ale milujeme je a také oni mají v hloubi duše rádi nás.

Gill Hinesová a Alison Baverstocková mluví i o závažných problémech s lehkostí. Jejich rady jsou čtivé a snadno použitelné v praxi.

Ať se vám daří rodičovská výchova!

Jacqueline Wilsonová
spisovatelka a držitelka Řádu britského impéria

# Úvod od Gill Hinesové

Tato kniha vychází z velké části ze seminářů, které jsem dlouhá léta připravovala a nabízela rodičům. Jejím cílem je pomoct rodičům porozumět jejich dospívajícím dětem a rozvinout jejich schopnost s nimi komunikovat.

Účastníci mých seminářů obvykle nemají zájem vylepšovat něco na sobě, ale chtějí slyšet tajemství, jak přimět své dospívající potomky udělat, co se jim řekne – a pokud možno okamžitě. Očekávají nějakou kouzelnou hůlku. Většina lidí, kteří se stanou rodiči, má jen dvě možnosti: chovat se jako jejich rodiče, nebo se tak nechovat! Ze své zkušenosti vím, že mnoho lidí začíná svou výchovu slovy: „Nikdy neřeknu / nebudu dělat to, co moje matka / můj otec, protože to bylo děsné." Když se pak plánovaný zázrak harmonického vztahu a porozumění jaksi nekoná, jsou v šoku, protože zjistí, že říkají přesně to, co se zavázali nikdy neříkat. Všichni jsme naprogramováni svou minulostí a jen velmi málo lidí má čas zastavit se a přemýšlet o tom, co vlastně chtějí a jak toho dosáhnout. Tato kniha nabízí mnoho postřehů a nápadů, které mohou podnítit změnu, ale do praxe je může uvést jen každý sám za sebe.

Jedním z největších problémů rodičů je, že všechno vědí nejlépe. Vy opravdu máte mnoho životních zkušeností se vztahy, učením, prací a vůbec s tím, jak svět funguje a jak se lidé chovají. To je prokletí všech rodičů. Zavzpomínejte, jak jste se sami v životě učili různé věci. Pijete alkohol? Jak jste se ho naučili pít v rozumné míře? Přečetli jste si nějaký informační leták popisující, kolik alkoholu obsahuje který nápoj? Poslechli jste své rodiče, kteří vám vyprávěli o tom, jak nebezpečný a děsivý je stav opilosti? Nebo vám pomohl průzkum na vlastní kůži a posléze zamyšlení (ke kterému došlo pravděpodobně o několik let později) plus nějaké znalosti? Pokud je to třetí možnost, pak patříte mezi většinu, která k tomu došla stejným způsobem.

Jak jste se naučili zdvořilému chování k ostatním lidem? Pravděpodobně tak, že vám to opakovali od raného věku – mnohem dříve, než jste začali

zpochybňovat autoritu svých rodičů –, a také díky svým vlastním zkušenostem, kdy jste se neslušně zachovali buď vy sami, nebo byl někdo nezdvořilý k vám. Pak jste se nad tím zamysleli, vytvořili si sami pro sebe nějaké pravidlo a poté pravděpodobně zažili pocit, kdy jste to popletli (a cítili se zahanbeně nebo trapně), nebo kdy se to naopak hodilo. Možná jste někdy měli ke zdvořilosti hodně daleko, ale přesvědčili jste sami sebe, že si to ti lidé zaslouží nebo si za to mohou sami, a jindy jste naopak kousli do kyselého jablka a omluvili se. Ale v celém tomto procesu, od pozorování vlastního chování bez zaujatosti až po sebereflexi, se jakožto společenští tvorové učíme a rozvíjíme.

Existují lidé, kteří se učí tím, že jim někdo něco odříká – jsem si jistá, že takhle nějak jsem se naučila vyjmenovat názvy hlavních měst v Evropě. Ale jedná-li se o to, jak se naučit být sám sebou, reagovat na svět kolem sebe a udržovat vztahy s tolika jinými lidmi, naučili se to téměř všichni, kdo to zvládli dobře, stejně, tedy prostřednictvím vlastních zkušeností a reflexe, pomocí nových pohledů umožňujících věc dále zkoumat a také si tyto nové poznatky ověřit. A pak následovala další reflexe. Je nepochybné, že zkušenosti a pohledy jiných tvoří důležitou součást tohoto procesu a všichni potřebujeme jisté faktické znalosti, které nám pomohou rozhodovat se v určitých situacích. Někdo takto rozvíjí své sociální dovednosti celý život. Jiní v určitém stadiu přestanou a drží se jen dílčích věcí, které se naučili. Někteří jedinci s narušenou osobností se vrátí ke škodlivému chování, které zažili, a opakují jej stále dokola, přičemž za svůj krok zpět viní výhradně okolní svět a ostatní lidi.

Je velká škoda, že nemůžeme své děti v procesu učení nijak zastoupit. Bohužel se nemohou poučit z našich dávných bolestí, aniž by se samy spálily, ale tak to prostě je. Můžeme s nimi sdílet své zkušenosti, protože je to povzbudí, aby s námi sdílely zase ty svoje, ale chceme-li jim skutečně pomoct dozrát, musíme udržovat dobrou a opravdu otevřenou komunikaci. Také je třeba pomáhat jim, aby uměli najít smysl svých zkušenosti a našli v nich v pravou chvíli to správné poučení. Pokud chceme, můžeme jim dát tipy, návrhy a občas jim říct nějaká fakta (pokud jsou to opravdu fakta, a ne nějaká hrůzostrašná historka z novin).

Možná si teď ale pomyslíte: „Hm, to je sice pěkné, ale on/ona se mnou mluvit nebude!“ Přitom je velmi pravděpodobné, že vaše dítě by odpovědělo stejně. Mladí žijí pro tuto chvíli, tady a teď. Většina dospělých hodně přemýšlí o budoucnosti. Takže adolescent, který se chce dívat na *Simpsonovy*, asi nebude chtít mluvit s někým, kdo se do něj naváží způsobem: „Měl/a by sis napsat úkoly. Když si nebudeš dělat úkoly, nikdy nebudeš mít dobré známky a nedostaneš se na vysokou. Jestli chceš dobrou práci, musíš mít v dnešní době titul. Pro lidi bez kvalifikace je hodně málo příležitostí. A když nebudeš mít dobrou práci, nikdy nedostaneš hypotéku, a podle toho, jaké jsou teď ceny, tak budeš celý život živořit v nějakém mizerném pronájmu – to fakt chceš?“

„Hm, nevím.“

Můžeme jim to vyčítat?

Dalším zásadním faktorem je to, že dospělí mají tendenci komunikovat „hlavou“, zatímco dospívající se mnohem častěji řídí svými pocity. Takže v jednu chvíli je pro ně nejdůležitější na světě jedna konkrétní věc, bez které by zemřeli, a o hodinu později zaměří svou pozornost na něco jiného, co je zcela pohltí a ovládne jejich úhel pohledu. Zatímco my se se svými problémy spíše plahočíme krok za krokem, oni prosviští velmi strmý emoční kopec slalomem od jednoho extrému k druhému. Není divu, že máme někdy problém se domluvit.

Abychom vám s tím pomohly, napsaly jsme tuto knihu plnou praktických rad. V jednotlivých kapitolách procházíme oblasti, které jsou na našich seminářích nejvíce žádané. Každou z nich jsme rozdělily do dvou částí. První část vám pomůže lépe pochopit problémy týkající se konkrétního tématu. Jednoduše a jasně vám vysvětlíme, o co vlastně jde, a najdete zde i praktické rady, jak pracovat se svým dítětem. Druhá část každé kapitoly je napsána ve stylu poradny „Milá Sally“ a naleznete v ní odpovědi na některé běžné dotazy, které můžete mít vy nebo nějaký váš známý, přičemž vám poradíme pomocí praktického příkladu.

Kromě těchto dvou částí se budete průběžně setkávat s retrospektivními cvičeními. Jejich cílem je pomoct vám napojit se na sebe samotné v době, kdy jste dospívali – vaše pubertální já vám může velmi dobře napovědět, jak se vaše ratolest asi cítí a čím právě prochází. A to je dobrá startovací pozice pro začátek komunikace.

Rodiče mě na seminářích často kritizují kvůli tomu, že sama nemám děti – takže všechno, co říkám, je pouze teorie. Paradoxně bych se však nikdy nenazvala „teoretikem". Svůj přístup považuji za ryze praktický. Jde mi o to, jak to udělat. Nemohu sice tuto výtku zcela opomíjet, protože jsem konec konců nikdy nemusela brát po celá léta dnem i nocí ohledy na touhy a potřeby žádného teenagera. Já mohu vypnout. Na druhou stranu jsem téměř třicet let pracovala s mládeží a během té doby jsem pobývala po většinu své pracovní doby ve společnosti dětí a mládeže v různě velkých skupinách, od jednoho do pětatřiceti. Dokonce jsem zažila zvláštní období, kdy jsem pracovala s více než stovkou dětí najednou.

Vím, že je to jiné, a nechci předstírat opak. Alespoň začátek dne mohu nastartovat s větší dávkou emočního uvolnění, než má možnost většina rodičů. Na konci dne, pokud nemám ještě večerní seminář pro rodiče, mohu jít domů a užít si večer, kde se nikdo nehádá o to, na co se budeme dívat v televizi, nezabere si koupelnu jen pro sebe ani mi nevypatlá všechny moje drahé krémy.

Když mě oslovila Alison, abych s ní spolupracovala na této knize, ihned jsem po takové příležitosti skočila. Má totiž čtyři skvělé děti, z nichž každé je naprosto jiné, a zkušenosti s publikováním. Tomu říkám partnerství snů!

# Úvod od Alison Baverstockové

Tato kniha vznikla na základě řady jednotlivých seminářů pojednávajících o tom, jak vychovávat šťastné a zdravé teenagery. Lektorkou byla Gill Hinesová a místem konání základní škola St. Paul's v Kingstonu a gymnázium tamtéž – já jsem byla jejich účastnicí, jako mnoho jiných. Každý seminář měl jiné téma, a i když byli posluchači pokaždé jiní, probíhalo to podobně: vyměňovali jsme si názory, sdíleli problémy a zvyšovali své sebevědomí. Na konci mnozí rodiče zůstávali a povídali si dál, přičemž jedna z nejčastějších otázek byla: „Můžete nám na toto téma doporučit nějakou knížku?"

Tento dotaz jsem několikrát zaslechla, a protože mám zkušenosti s publikováním, rozhodla jsem se podílet na takové knížce: Gill má mnoho nápadů a podává je tak jasně, že by byla škoda je nenabídnout širšímu publiku. Kniha také může sloužit jako skvělý zdroj informací pro zájemce, kteří se nemohou účastnit jejích seminářů. Přijít s tímto nápadem sice nebylo složité, ale vystopovat Gill a přimět ji knihu napsat trvalo mnohem déle (ukázalo se, že byla na Bali). Poté, co se nám podařilo spojit, do toho šla s nadšením – a vy držíte výsledek tohoto snažení.

Kniha je tedy nejen produktem naší rozsáhlé spolupráce, kdy jsme spolu procházely jednotlivá témata, o kterých chtějí rodiče mluvit, ale také dalších mnohačetných konzultací – s rodiči, teenagery, přáteli, učiteli a mnoha jinými. Ptaly jsme se rodičů, co je zajímá, s jakými problémy se nejčastěji setkávají a co je nejvíce trápí. Mnoho získaných komentářů jsme zahrnuly do textu jako citát v rámečku. V rámci seminářů, které Gill pořádala pro teenagery, rodiče a učitele, jsme také měly možnost náš postup neustále testovat a já sama jsem mnoho nápadů vyzkoušela na své rodině.

Každá kapitola začíná vysvětlením klíčových pojmů problému, kterému je věnována, a poté následuje řada otázek, na které se rodiče často ptají. Tak můžete sledovat, jak rady fungují prakticky. Tyto rady jsou z pera Gill a vycházejí z její intenzivní práce v této oblasti a z mnoha rozhovorů s rodiči,

učiteli a samozřejmě mládeží, kterou vedla. Já jsem přispěla tím, že jsem to všechno sepsala a seřadila – a našla vydavatele! Vzhledem k tomu, že v knize není nic, s čím bych nesouhlasila, a aby to pro čtenáře nebylo matoucí, sjednotily jsme v celé knize své autorské podíly a užíváme jednotné zájmeno „já".

Typickým znakem kultury, v níž žijeme, je zkratkovitost. Chceme-li si užít svých pět minut slávy, musíme umět v pár minutách shrnout, proč stojíme za povšimnutí. Během psaní této knihy se mě lidé často ptali, v čem je její hlavní přínos, ptali se na její podstatu. Mně se zdály nejdůležitější tyto tři body:

1. **Důležité je povzbuzení.** Povzbuzováním svých dospívajících dětí, aby samy k sobě přistupovaly pozitivně, jim pomáháte účinně zvládat mnoho problémů spojených s dospíváním.
2. **Zavzpomínejte na to, jací jste byli vy v jejich věku**, protože vybavit si, jaké to je být teenagerem, vám pomůže snadněji vychovávat vaše děti. Zaskočilo mě, jak jasně se mi vybavily mé vlastní zážitky z dospívání a jak mi přemýšlení o mých pocitech a o tom, jak jsem to zvládala já (a že jsem něco mohla vyřešit mnohem lépe), pomohlo dostat se na vynikající startovní pozici, ze které je možné začít přemýšlet o tom, jak někoho vést.
3. **Rodičovská výchova je časově náročná.** Ale nehledě na to, jak stresující je náš život, měli bychom ji považovat za prioritu a čas si udělat, protože je to velmi důležité.

Chtěly bychom poděkovat mnoha lidem, ale uvedením jejich jmen bychom porušily anonymitu, na které jsme se domluvili. V děkování se tedy omezíme jen na několik jmen. Náš dík si zaslouží lidé z nakladatelství Piatkus, Judy Piatkusová, Penny Philipsová, Gill Baileyová, Anna Crago, Jo Brooksová a Helen Stantonová, Jacqueline Wilsonová, která nám napsala předmluvu, a naši partneři, rodiny a přátelé.

# 1 Jak vychovávat teenagera

„Po dlouhých letech, kdy jsem vše za své děti rozhodovala sama, jsem najednou zjistila, že mé dospívající děti mou autoritu a úsudek neustále zpochybňují. To mě docela šokovalo." *matka*

Když se narodí dítě, naučíme se ho krmit, měnit mu pleny a uspávat ho. Máme vše pevně pod kontrolou. Jak dítě roste, je naším úkolem jej podporovat a povzbuzovat. A také chránit v situacích, kdy se něco pokazí.

Být rodičem teenagera je ale něco jiného. Pravidla hry se změní a je zvláštní, jak býváme jako rodiče překvapení, když si to uvědomíme. Najednou totiž zjistíme, že naše děti jsou svébytní mladí lidé s vlastními jasnými názory, kteří často neakceptují náš úsudek, a naše praktiky a triky, na které jsme spoléhali, když byli malí, najednou nefungují.

Je těžké zbavit se zvyku dělat všechno za své děti. Ale vychovávat sebevědomé teenagery znamená znovu nastavit hranice a povzbuzovat je, aby převzali iniciativu *sami*. Budeme-li je podněcovat, aby se zapojili, je dost pravděpodobné, že všechno bude trvat mnohem déle a vznikne mnohem více nepořádku (a asi i hluku), což může být velmi iritující. Ale je to v zájmu všech. Nemá smysl teenagery všude vozit, protože pak mohou mít problém vyhledat si vhodné spojení na místo, kam se chtějí nebo potřebují dostat, až jednou vyrazí bez nás, nebo jim připravovat snídaně a žehlit oblečení, protože později, až opustí domov, nebudou schopni se o sebe postarat.

Moje kamarádka zná člověka, který si jako student v prvním semestru na univerzitě přivezl padesát kusů spodního prádla, aby až do poloviny semestru nemusel vůbec prát. Když jel v půlce semestru domů, matka mu všechno vyprala a vyslala ho zpět s čistou výbavou na zbývající týdny. Je jasné, že důvodem, proč to jeho nebohá maminka dělala a udržovala tento systém, byl spíše problém na její straně než u něho. Tím, že z něj dělala

bezmocného „chlapečka“, si udržela svůj status „mámy, která by se rozdala pro svého bezradného chlapce“. Ale to mu na jeho cestě k dospělosti a samostatnosti moc nepomohlo. Je mu již čtyřicet pět let a stále nemá dlouhodobý vztah – není divu.

Je velmi dobře doloženo, že matky mívají tendence dělat vše pro své chlapce déle než pro dívky. Po dívkách chceme více odpovědnosti (i když obecně mívají méně svobody a dostávají méně peněz) a předpokládáme, že se o sebe začnou starat mnohem dříve. A tak se starají!

Kromě uvědomění si, že by se všichni teenageři měli sami zapojit, je dobré se znovu zamyslet nad *svou* rolí rodiče. Zatímco rodiče malých dětí mají, jak se zdá, vždy pravdu, být rodičem teenagera vyžaduje spíše konsenzuální přístup – a také schopnost uznat, že nemáme pravdu vždy, což je opravdu náročný začátek. Zahájíme tím dialog, který povzbudí naše teenagery k tomu, aby se sami rozhodovali a brali v potaz morálku i etiku, a také jim pomáháme rozvíjet vnímání jejich já.

I když je snem mnoha rodičů, nechat děti jít, většina z nich má obavy z toho, aby je nenechali odejít příliš brzy. Teenageři jsou pro nás velmi často (v pravém slova smyslu) stále jen zranitelné, i když už ochmýřené děti, a díky tomu, že víme, jak to ve světě chodí, si až příliš jasně uvědomujeme, jak snadno je může jejich špatné rozhodnutí poškodit a ublížit jim.

Velkou výzvou při výchově teenagerů je nechat je stát se tím, kým chtějí, i když si ze srdce přejeme, aby se stali někým jiným – například světovou jedničkou nebo olympijským šampionem. Musíme je krok za krokem nechat jít jejich cestou a přitom zvládnout své obavy, nejistotu, nenaplněné sny a naděje – a život poté, co se odstěhují.

## Čím se vyznačuje úspěšný mladý člověk

Cílem této knihy je pomoct vám vychovat samostatného, sebejistého a sebevědomého teenagera. Jak vlastně úspěšný mladý člověk vypadá?

Úspěšní mladí lidé:

- jsou ohleduplní k pocitům ostatních;
- přijímají a chápou zákon příčiny a následku. Vědí, že jejich jednání má dopad i na ostatní;

- umí být empatičtí;
- jsou v kontaktu s vlastními smyslovými zkušenostmi (vědí, jak se cítí);
- umí komunikovat a vyjádřit své vlastní smyslové zkušenosti a pocity;
- cítí se přijímaní a oceňovaní;
- znají svá práva;
- rozvíjejí své morální svědomí;
- chápou, že v různých situacích je vhodné chovat se jinak;
- mají sebeúctu;
- udržují přátelství s osobami obou pohlaví;
- jsou schopni diskutovat o problémech se svými přáteli obou pohlaví;
- umí komunikovat se svým sexuálním nebo potenciálním partnerem;
- pokud mají sexuální vztah, myslí na bezpečnější přístup k sexu, který plánují a dodržují, a domluví se na používání antikoncepce;
- umí sami sebe motivovat a využívat čas, jak při studiu, tak ve volném čase;
- umí zvážit možnosti i následky a poté se rozhodnout;
- umí poznat, kdy potřebují pomoc, a vědí, jak si o ni říct.

Kolik výše vyjmenovaných atributů se týká také vás? Sebevědomí, hodnoty i smysl pro spravedlnost se sice dědí, ale pochybuji, že tyto záležitosti spočívají v genech!

V průběhu stovek hodin práce s rodiči jsem došla k těmto základním principům pro zvýšení sebevědomí teenagerů. Budu se k nim v celé knize neustále vracet a vycházím z nich u všech svých doporučení.

## Moje nástroje pro rodiče teenagerů

1. **Mluvte spolu, neoznamujte.** Každý reaguje lépe, když si s ním někdo povídá, než když se mu jen sdělí, co má dělat. Takové oznamování se snadno může změnit v sekýrování, které naprosto nefunguje. Obzvlášť důležité je promluvit si po hádce. Pokud nezjistíme, proč k ní došlo, může se verbální ubližování a výhružné chování stát vzorcem, který se bude opakovat, až nastane podobná situace příště. Jako dobrý začátek se mi vždy osvědčila omluva – za ignorování, podrážděnost, nenaslouchání, tvrdohlavost nebo cokoli, čím jsem vyostřila situaci. Musí však být upřímná!