

LBRIS

We know
books

MAGGIE DENT

Ajutor, nu-mi înțeleg copilul adolescent!

Strategii de sprijin și conectare părinte-copil
în vremuri dificile

Traducere de
RALUCA CONȚIU

 UNIVERS

Coordonator colecție Ioana Chicet-Macoveiciuc

Redactare Diana Crupenschi

Corectură Adrian Crețu

Ilustrație copertă Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DENT, MAGGIE

Ajutor, nu-mi înțeleg copilul adolescent! : strategii
de sprijin și conectare părinte-copil în vremuri dificile /

Maggie Dent ; trad. de Raluca Conțiu.

- București : Editura Univers, 2025

ISBN 978-973-34-1849-8

I. Conțiu, Raluca (trad.)

159.9

Help Me Help My Teen: Supporting Our Teens Through Tough Times

Autor: Maggie Dent

Copyright © Maggie Dent 2024

First published in 2024 by Pan Macmillan Australia Pty Ltd

Este confirmat dreptul moral al autorului de a fi identificat
ca autor al acestei lucrări.

All Rights Reserved

© Editura UNIVERS, 2025

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin
Editurii Univers.

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1849-8

Cuprins

<i>Legendă</i>	11
<i>Cuvânt înainte</i>	13
<i>Introducere</i>	15

PARTEA I

Ce se întâmplă cu adevărat cu adolescenții din prezent?

1. Impulsurile biologice: ce se presupune că trebuie să se întâmple	48
2. Creierul adolescent: ce se întâmplă acolo sus?	70
3. Înțelegerea lumii emoționale turbulente a adolescenților.	95
4. Incredibila importanță a somnului în adolescență	125
5. Ce este un far călăuzitor și de ce este important?	141
6. Secretele comunicării eficiente cu adolescenții	161
7. Cultivarea caracterului și construirea rezilienței.	192

PARTEA 2

Cum pot ajuta?

8. Când este adolescentul capricios și morocănos un adolescent depresiv?	242
9. Ce faceți când găsiți în rucsacul lui un dispozitiv de vapat (sau, mai rău, când este dependent de vapat)?	252
10. Ce faceți când aflați că adolescentul vostru este activ sexual?	261

11. Ce faceți când adolescentul vostru își admite homosexualitatea sau este confuz în timp ce-și explorează sexualitatea și genul?	272
12. Ce faceți când găsiți un bong, niște iarbă, sau o punguță mică de plastic cu pastile înăuntru?	288
13. Ce faceți când adolescentul ajunge acasă beat?	301
14. Ce faceți când adolescentul este supus bullyingului, inclusiv celui digital?	314
15. Ce faceți când folosirea telefonului devine problematică?	328
16. Ce faceți când jocurile video devin problematice?	347
17. Ce faceți când adolescentul își urăște corpul și suspectați că ar putea suferi de o tulburare alimentară?	356
18. Ce faceți când descoperiți că adolescentul își face rău intenționat?	368
19. Ce faceți când notele adolescentului scad dintr-odată?	380
20. Ce faceți când anxietatea adolescentului devine problematică, împiedicându-l să facă lucruri importante?	389
21. Ce faceți când adolescentul trece prin experiența unei pierderi dureroase sau a doliului?	409
22. Ce faceți când adolescentul este supus hărțuirii sau violenței de natură sexuală?	426
23. Ce trebuie să știți pentru a vă sprijini adolescentul neurodivergent de-a lungul provocărilor adolescenței	444
24. Ce să faceți când sunteți îngrijorați că adolescentul vostru se gândește la sinucidere?	458
Concluzie	468
Mulțumiri	476
Anexe	479
Resurse	488

Doresc să-mi exprim recunoștința și respectul pentru populația indigenă a Australiei, păstrătorii tradițiilor acestui teritoriu minunat. Respectul meu se îndreaptă în mod deosebit către populația Noongar, din sud-vestul Australiei, locuitorii pământului meu de origine, țara copilăriei mele, pe care o port în suflet în fiecare zi a vieții mele. Cartea aceasta a fost scrisă pe teritoriul națiunii Dharawal. Tot respectul și recunoștința mea către bătrânii care au fost, sunt și vor fi ai acestei națiuni.

Înțelepciunea și cunoștințele străvechi ale popoarelor indigene, pe care le-au împărtășit timp de mii de ani, încă au valoare pentru lumea noastră modernă. Fie să găsim cu toții modalități de a păși cu blândețe și compasiune pe aceste tărâmurii străvechi, ajungând într-un loc în care fiecare copil este respectat și iubit și are un puternic sentiment de apartenență.

Cuvânt-înainte

În cei mai mult de douăzeci și cinci de ani de practică ca psiholog și educator parental, pot spune, fără niciun dubiu, că părinții de adolescenți sunt cei mai copleșiți dintre părinți.

La urma urmei, adolescența reprezintă un interval extraordinar de dezvoltare. Creierile și corpurile copiilor noștri trec prin schimbări incredibile, în timp ce ei încearcă să înțeleagă întrebările fundamentale legate de cine sunt ei și cum să facă să funcționeze chestia asta numită „viață“. Când roțile se desprind în timpul acestui roller-coaster intens, poate părea că lucrurile o iau razna, și încă repede. Părinții care caută sprijin descoperă că acesta este tot mai greu de găsit, fiind nevoiți să aștepte săptămâni și luni întregi ajutorul de specialitate, chiar și în cazurile cele mai complicate.

Această dificultate m-a preocupat mult în anii din urmă, și în tot acest timp un singur cuvânt mi-a venit mereu în minte – *adaptare*. Atunci când ne aflăm în circumstanțe care nu pot fi schimbate, uneori depinde de noi să înțelegem că situația respectivă nu ne poate aduce nimic bun și apoi să ne adunăm curajul de a găsi un alt drum. De a ne adapta. Dar cum am putea face asta?

Așa cum am învățat prin intermediul conversațiilor lămuritoare cu mulți experți de-a lungul ultimilor ani, acest alt drum este unul pe care l-am avut tot timpul în fața ochilor: îi putem face pe părinți mai capabili să-și ajute adolescenții. La urma urmei, ajutorul de specialitate poate fi disponibil o oră pe săptămână, dar părintele este acolo 24 de ore pe zi. Și, știind cât de mult pot face părinții pentru copiii lor, cum ar fi dacă am aduna această voință colectivă, îmbogățind-o cu cunoștințe pline de expertiză și compasiune?

Imaginați-vă entuziasmul meu când Maggie Dent m-a sunat într-o după-amiază să-mi spună că inima o îndeamnă să scrie încă o carte tocmai pe acest subiect!

Rezultatul este extraordinar. Este ca și cum Maggie Dent (și nenumărații ei colegi renumiți în lumea întreagă, pe care îi citează în această carte) ar veni în sufrageria voastră și, la o cană de ceai, ar fi alături de voi, părinții – în timp ce voi vă ocupați plini de încredere locul de ghizi ai adolescenților voștri pe drumul lor spre maturitate.

Maggie abordează fiecare subiect cu înțelepciune și profunzime, arătându-vă că într-adevăr puteți face acest lucru. Vă puteți ajuta cu adevărat adolescenții, indiferent de cât de dificilă poate părea această sarcină la început. Și, dacă vreodată vă aflați în dificultate, Maggie vă va fi alături, luminându-vă drumul, capitol după capitol.

Ajutor, nu-mi înțeleg copilul adolescent! este răspunsul pe care îl așteptam. Fie ca acest volum să fie începutul unei mișcări care îi împuternicește pe părinți și, lucrul cel mai important, face ca adolescenții să se simtă sprijiniți.

Dr. Vanessa Lapointe,
suporter și avocat al părinților,
autoare de bestsellere, educatoare și mamă.

Introducere

Nu am luat cu ușurință decizia de a scrie această carte, pentru că reprezintă o sarcină considerabilă și foarte importantă. Am simțit că am terminat cu scrisul după ce am publicat *Mame pentru fiicele noastre*. Am simțit cu adevărat că am explorat, în cele nouă cărți ale mele, toate subiectele care mă preocupau intens.

Apoi, pe neașteptate, prin minte și inimă a început să mi se învârtă conceptul acestei cărți. Primeam mesaje clare de la părinți îngrijorați, de la profesori de liceu preocupați și de la specialiști din domeniul sănătății, legate de faptul că atât de mulți adolescenți au parte de provocări intense. Listele de așteptare pentru consultații de specialitate în cadrul cabinetelor școlare sau private sunt tot mai lungi.

O mamă mi-a împărtășit îngrijorarea ei cu privire la fiica sa, care fusese spitalizată după o tentativă de sinucidere. Odată stabilizată, a fost trimisă acasă, și prima întâlnire cu un psiholog a fost stabilită la trei luni după externarea din spital. Am împărtășit îngrijorarea acestei femei că fiica sa fusese lăsată fără un sprijin important în urma tentativei de sinucidere.

În comunitatea mea locală, în 2020 a existat un val de sinucideri și, consultându-mă cu adolescenții în lunile care au urmat, mulți mi-au spus că, atunci când au încercat să apeleze la ajutor de specialitate, programările disponibile erau la câteva luni distanță. Pentru adolescenții care locuiesc în zone rurale sau izolate, situația este și mai proastă, iar ajutorul de specialitate este și mai greu de găsit.

Cred că nimeni nu vrea cu adevărat să moară prin suicid. Ceea ce vor aceste persoane este ca durerea, teama și sentimentul lor profund de disperare să ia sfârșit. Din momentul în care citiți introducerea acestei cărți, dacă locuiți sau lucrați cu adolescenții, vreau să începeți să-i asigurați că, indiferent de cât de dificile par lucrurile, nu este nimic imposibil de depășit, cu ajutorul vostru.

Mă adresez, în această carte, părinților de adolescenți. Cu toate acestea, adesea se întâmplă ca aliații adulți – pe care-i numesc faruri călăuzitoare – să fie la fel de importanți în ghidarea adolescenților peste puntea dificil de trecut către maturitate. Acești aliați pot fi chiar mai capabili și mai știutori decât părinții, reușind să arunce o lumină importantă în întunericul pe care-l trăiesc mulți adolescenți. Mă îndoiesc cu adevărat că așa fi astăzi aici dacă nu așa fi avut parte de două astfel de faruri călăuzitoare, care mi-au redat speranța și mi-au oferit ajutor atunci când am fost adolescentă.

Statisticile pe care vi le voi împărtăși vor arăta imaginea de ansamblu despre cât de dificil este să fii adolescent în prezent. Avem și mai multe dovezi despre cât de dăunătoare sunt influențele negative și partea întunecată a lumii digitale. O statistică îngrijorătoare, apărută de curând, arată că, cu cât mai devreme primește copilul un telefon mobil, cu atât mai semnificativ este afectat de problemele de sănătate

mentală între vârstele de optsprezece și douăzeci și patru de ani.

Nu cred că putem da vina numai pe apariția telefoanelor mobile inteligente. Lucrurile de care au nevoie copiii și tinerii pentru a se dezvolta corespunzător nu s-au schimbat, dar lumea din jurul lor s-a schimbat. Mai mult de douăzeci de ani am fost preocupată de faptul că am devenit prea concentrați asupra educației copiilor și adolescenților noștri, urmărind mai ales ca ei să aibă note mari, în loc să ne preocupăm de ansamblul dezvoltării copilului. Mesajul meu cheie a fost: *Oprți furtul copilăriei în numele educației*. Cercetătorul și psihologul american Peter Gray, care a cercetat declinul sănătății mentale în cazul adolescenților americani și creșterea ratelor de suicid în rândurile adolescenților, crede că unul dintre factorii principali este concentrarea excesivă asupra performanțelor școlare, mai ales în ceea ce privește testările și notele, alături de natura în schimbare a copilăriei. Copiii se joacă mai puțin, mai ales în grupuri de copii cu vârste diferite, și mai puțin frecvent fără supraveghere din partea adulților. Gray susține că, atunci când ne concentrăm asupra performanței la teste, negăm gândirea creativă, rezolvarea de probleme și competența emoțională și socială. Copiii cresc fiind tot mai puțin rezilienți și mai puțin capabili să navigheze printre provocările adolescenței, care au existat mereu, pentru fiecare generație. Acest lucru ar trebui să ne dea serios de gândit, și este încă un motiv pentru care nu putem sta cu mâinile în sân, lăsând adolescenții să se zbată și să facă față sistemelor educaționale care multora dintre ei nu li se potrivesc și care pun mult prea multă presiune pe toți.

Mesajul care urmează este de la un adolescent care a răspuns sondajului pe care l-am făcut pentru această carte:

Tinerii de acum suferă mai mult decât cred cei din jur. Cei mai în vârstă ne privesc cu condescendență, ca și cum am fi răsfățați, dependenți de telefoane și așa mai departe. Adevărul este că ne vedeți cu telefoanele în mână în timp ce ne facem mai mulți prieteni pe platformele online decât în realitate. Cei mai în vârstă ne spun că suntem leneși și că ne încuiem în camerele noastre, când de fapt camerele noastre sunt singurele locuri în care ne simțim în siguranță, fără a fi judecați. În prezent ne lipsește motivația, din cauza standardelor și așteptărilor pe care le-au stabilit alții pentru noi. Ne simțim presați și neauziți. Mâncăm prea mult, mâncăm prea puțin, vorbim prea mult sau tăcem prea mult, avem izbucniri de energie numai pentru a fi reduși la tăcere de alții, ne simțim confortabil în trupurile noastre numai pentru a auzi de la alții că suntem urâți, și nu doar generația noastră ne spune acest lucru, ci și generațiile mai în vârstă, revistele false, manechinele cu înfățișarea modificată digital, presiunea celor din jur și așa mai departe. Și, când toate aceste presiuni ne împing în cele din urmă pe marginea prăpastiei, ajungem să apelăm la droguri, să vapăm, să fim rebeli sau chiar să ne sinucidem doar pentru a scăpa de această realitate crudă și de lumea în care trăim.



Lumea noastră din secolul XXI a dus la apariția unor factori de risc suplimentari și a unor pericole în plus pentru copiii noștri. Acest lucru are impact și asupra adolescenților care, cred eu, sunt mai puțin echipați și capabili să gestioneze presiunile și provocările lumii post-Covid, în care violența și infracțiunile juvenile sunt în creștere, la fel ca incertitudinea globală și presiunile imense provocate de costurile traiului zilnic. Deși cartea de față se ocupă în principal de anii adolescenței, mult din ceea ce scriu se aplică și preadolescenților și tinerilor până la treizeci de ani. Capacitatea de a lua decizii

bine gândite, logice, are nevoie de dezvoltarea maximă a funcției executive a creierului, care de obicei are loc în jurul vârstei de douăzeci și cinci de ani. Cu toate acestea, unele cercetări sugerează că, în cazul celor născuți în epoca digitală, acest lucru se întâmplă mai aproape de treizeci de ani.

În timp ce aceste preocupări mi se învârteau prin minte, îmi amintesc de o conversație cu profesorul Mat Coleman, psihiatru practicant în cadrul unei comunități rurale și fost membru în cadrul Australian National Mental Health Commission. El a avut bunăvoința de a participa la un episod dedicat sinuciderii al podcastului meu, *Parental as Anything*. Dr. Coleman și-a exprimat dorința ca părinții să fie ajutați și educați pentru a ști mai bine cum să-și sprijine adolescenții tulburați. Poate că ar trebui să-i fiu recunoscătoare pentru lunile dedicate scrierii cărții pe care nu credeam că o voi mai scrie!

Tehnic vorbind, adolescenții noștri au avut mereu nevoie de o balustradă pe puntea tranziției de la copilărie la vârsta adultă. Dar adevărul este că lumea digitală a furat mare parte din timpul de conectare al copiilor cu părinții grijulii. Adolescenții nu mai trebuie să vină la părinți pentru a-i întreba diverse lucruri, așa cum au făcut multe generații înaintea lor, pentru că le pot pune aceste întrebări lui Google sau lui Siri. Dacă am reține că fiecare persoană, mai ales adolescenții noștri, are nevoie să fie văzută, auzită, acceptată și iubită așa cum este, nu cum ar putea fi, lucrurile ar fi mult diferite.

Pe măsură ce adolescenții câștigă autonomie și competență personală, este normal să existe fricțiuni cu părinții. Autoarea Lisa Damour, doctor în psihologie, explică minunat acest lucru, spunând că testarea limitelor și percepțiile diferite fac parte din modul în care adolescenții noștri își dezvoltă propriul sentiment al sinelui și controlul asupra vieților lor.

Este un dans dificil; cu toate acestea, este important ca părinții să perceapă acest conflict ca fiind unul normal, în loc de ceva ce trebuie evitat cu orice preț. Depășirea adversităților este un mod vital de a ne dezvolta reziliența și încrederea. Dacă nu există limite pe care să le testeze, este ca și cum adolescenții ar avea de traversat un pod fără nicio balustradă – cu atât mai periculos. Atunci când au dificultăți, când eșuează, când dau cu băta-n baltă – nu înseamnă că sunt slabi sau răi. Sunt ființe umane, trăindu-și viața cât de bine pot. Am patru fii și, fir-ar să fie, am avut multe astfel de momente. Unele dintre cele mai dificile au fost atunci când au eșuat la examene importante, și-au pierdut prieteni în accidente de mașină, le-au fost zdrobite inimile ori au făcut alegeri proaste, care i-au costat mult. Abordarea mea a fost să-i fac să înțeleagă că aveau nevoie de timp pentru a se simți mai bine și că unele lucruri ajută, în timp ce altele înrăutățesc situația.

Rolul meu de psiholog nu a fost niciodată să „repar” un adolescent care are greutăți. A fost să-i permit să se simtă văzut, auzit și validat. Uneori, un adolescent care se îneca în angoasă și tristețe suspina pe umărul meu până rămânea fără lacrimi. După aceea, lucram împreună pentru a clarifica provocările prin care trecea și-l ajutam să-și dea seama ce alegeri îl puteau face să progreseze. Adesea, adolescenții noștri văd lumea atât de diferit față de adulți. Voi explica de ce se întâmplă asta și de ce predicile (și sfaturile nesolicitate ale adulților) pot avea un efect opus celui intenționat. În anii mei de consiliere, am descoperit adesea că, atunci când lucram cu un adolescent care avea dificultăți, întrebări simple precum „Ce ar putea face părinții tăi pentru a te ajuta?”, cât și „Ce lucruri fac ei care nu sunt de ajutor?” puteau face o diferență imensă.

Dat fiind că scriu o carte despre adolescenți, am vrut să includ aici și vocile lor. Când am scris *Mame pentru băieții noștri*, am efectuat un sondaj care a inclus vocile multor adolescenți și o parte din răspunsurile lor se regăsesc în paginile care urmează. Am efectuat, de asemenea, un nou sondaj pentru această carte, punând următoarele întrebări adolescenților și tinerilor între treisprezece și douăzeci și cinci de ani:

- Cine este farul tău călăuzitor – un adult aliat alături de care te simți în siguranță și la care poți apela –, altul decât părinții tăi?
- Ce anume ți se pare cel mai greu în a fi adolescent (sau, dacă ești mai mare, ce anume ți s-a părut lucrul cel mai greu)?
- Gândește-te la un moment recent în care ai avut greutăți de natură emoțională sau în ceea ce privește sănătatea mintală. Poți descrie cum a fost pentru tine? (De exemplu, tulburări de somn/furie sau tristețe/sentimente de anxietate.)
- Ce anume au făcut sau au spus părinții tăi (dacă au făcut ceva) în acea situație și ți s-a părut că te ajută?
- Ce anume au făcut sau au spus părinții tăi (dacă au făcut ceva) în acea situație și ți s-a părut că NU te ajută?
- Ce ai fi vrut ca părinții tăi să fi spus sau să fi făcut diferit în situația aceea?
- Mai este ceva ce ai vrea să împărtășești și crezi că ar fi de ajutor?

Dintre cele 1.153 de răspunsuri, am fost surprinsă să văd că au răspuns adolescenți de peste tot din lume. Principalele țări din care am primit răspunsuri au fost, așa cum mă așteptam,

Australia, Noua Zeelandă, Statele Unite, Regatul Unit și Canada. Cu toate acestea, am primit câte un răspuns sau două și din Austria, România, Filipine, Kenya, Italia, India, Bahrein, Africa de Sud, Slovacia, Oman, Nigeria, Coreea de Sud, Israel, Irlanda, Franța, Republica Cehă, Cambodgia și Angola. Sunt mai mult decât recunoscătoare fiecărui adolescent care a răspuns, deoarece călătoria de la copilărie la vârsta adultă are loc în fiecare cultură, în fiecare țară și pentru fiecare copil.

A fost important să avem parte de o reprezentare rezonabil de corectă a felului în care decurge această călătorie pentru toți copiii, indiferent de gen. Am fost fericită să văd că am primit răspunsuri echilibrate la sondajul meu, cu 55,5% răspunsuri din partea fetelor, 40,9% răspunsuri din partea băieților și 2,5% răspunsuri din partea celor care se identifică în alt fel.

Deși am ajuns să înțelegem că genul este mai degrabă fluid decât fix, există câteva diferențe statistice semnificative în felul în care multe fete și băieți fac tranziția spre vârsta adultă. Voi încerca să introduc câteva informații dependente de gen; însă, pentru a acoperi materialele pentru toți părinții și farurile călăuzitoare, nu voi reuși să fac acest lucru în profunzime.

- Poate suna stupid, dar comparația cu generația voastră (a părinților) nu ajută pe nimeni. „Pe vremea mea făceam x și y și z”, „Când eram de vârsta ta, nu primeam (chestia nouă)”, „Mama/tata nici măcar nu trăia când aveam vârsta ta”. Aceste afirmații fac rău. Extrem de mult rău. Încercați să-i câștigați simpatia copilului spunând că pentru voi a fost și mai greu. E o nebulie! Dar el nu poate face nimic în legătură cu acest lucru. Vă rog, nu comparați creșterea

voastră diferită cu lumea de astăzi. De asemenea, unii părinți uită cu adevărat că nu copiii lor au cerut să fie născuți. Este treaba voastră, ca părinți, să aveți grijă de copilul pe care l-ați adus pe lume! Unii oameni sunt de părere că de fapt copiii le sunt „datori” părinților lor pentru că i-au crescut. Nu! Voi sunteți cei care ați vrut copii.

- Îmi imaginez că există persoane similare mie, și că gândul de a avea o conversație față în față cu părinții poate părea intimidant, dar poate fi cea mai iluminatoare experiență de care ați putea avea parte. Părinții sunt persoane speciale și puteți învăța mult de la ei, chiar dacă nu o credeți.

Fiind cunoscută drept „Regina bunului-simț”, m-am gândit că, dacă-i ajut pe părinți să înțeleagă mai bine de ce drumul acesta prin adolescență este atât de dificil, imprevizibil și incredibil de stresant uneori, acest lucru i-ar putea face mai capabili să-și gestioneze relația cu copiii lor adolescenți. Nici un adolescent nu *vrea* să aibă greutăți sau să fie confuz și stresat. Fiecare tânără persoană este unică. Unii adolescenți care au răspuns sondajului își doreau ca părinții lor să îi verifice mai des, în timp ce alții voiau ca părinții să nu-i verifice atât de des. Au fost adolescenți care își doreau ca părinții lor să aibă mai mult timp pentru conversații profunde, chiar dacă erau stânjenitoare, și alții care voiau ca părinții să-i lase să-și dea singuri seama cum stau lucrurile! Cel mai important lucru care vă poate ajuta, ca părinți, este să *înțelegeți de ce se schimbă copilul vostru și ce efect au aceste schimbări, astfel încât să-l puteți ajuta să înțeleagă de ce acest stadiu transformativ al vieții poate fi complicat*. Atunci puteți împlini mai bine nevoile și dorințele copilului.

În cadrul acestui sondaj, am primit multe mesaje despre cum pot părinții să fie de ajutor.

- Uneori am nevoie doar de o îmbrățișare.
- Să spună doar „te iubesc și sunt aici pentru tine“.
- Să mă îmbrățișeze mai des.
- Mai multe îmbrățișări ar fi ajutat.
- Doar să mă întrebe dacă sunt bine.
- Aș fi dorit să mă asculte cu adevărat și apoi să mă îmbrățișeze.



Mai jos găsiți un mesaj important din cadrul acestui sondaj, care trebuie reținut.

Da, fiecare adolescent este diferit, așa că orice scrii în sfaturile pentru părinți nu se va aplica probabil în cazul unui anumit adolescent. DAR ar trebui să iei în considerare să le spui părinților să se asigure că știu cât mai multe despre copilul lor, fie și numai prin observarea a ceea ce face. Un adolescent care stă în camera lui tot timpul și nu vrea să stea de vorbă cu familia nu va fi probabil ajutat dacă i se pun un milion de întrebări despre sănătatea sa mintală. În schimb, ar putea beneficia de pe urma actelor tăcute de bunătate, de exemplu dacă primește ajutor să-și facă ordine în cameră sau gătitul mâncării sale preferate. Îmbunătățirile sănătății mintale nu pot fi generalizate.



Așadar, prima parte a acestei cărți explorează – *ce naiba se întâmplă?* A doua parte se referă la *cum pot ajuta?* Această secțiune explorează ce avem de făcut atunci când se întâmplă ceva important – ca de exemplu când găsim în camera adolescentului un dispozitiv de vapat, un bong sau un prezervativ folosit, ori atunci când adolescentul nu mai are chef să meargă la școală. În a doua secțiune, voi explora modalități de a vă ajuta să fiți baza calmă, sigură, informată de care are nevoie adolescentul vostru, pentru a putea lucra împreună, descoperind

opțiunile pe care le are de a merge înainte. Informațiile corecte, aduse la zi, alături de abilitatea de a comunica fără judecată, sunt foarte importante pentru a ne ajuta adolescenții să navigheze pe acest drum plin de hârtoape către maturitate. Vă voi oferi sugestii despre unde să găsiți informații de încredere, resurse și ghiduri oferite de experți respectați în acest domeniu. Acest lucru poate scuti ore de căutări online, mai ales atunci când sunteți stresați sau extrem de îngrijorați. Dat fiind că lumea adolescenților noștri este atât de diferită de lumea în care ați fost voi adolescenți, este important să fiți cât mai curioși, blânzi și plini de compasiune posibil. Ei trăiesc într-o lume plină de confuzie, suprastimulantă, gălăgioasă, în mare parte digitală, având într-un corp cu înfățișare matură un creier imatur care încearcă să afle cine sunt ei și cum să simtă că au însemnătate în lumea asta.

Acasă contează – a avea o bază sigură la care să vină să se odihnească, să se refacă și să-și refacă forțele, este unul dintre cei mai importanți factori protectori pentru toți copiii, mai ales pentru adolescenții vulnerabili.

Această carte explorează felul în care îi putem însoți pe adolescenții și tinerii noștri în plină dezvoltare – fără să-i conducem mergând în față, fără să-i împingem din spate și cu siguranță fără să-i cărăm în spate. Mersul alături de ei le permite să-și dezvolte autonomia în timp ce-și caută identitatea care li se potrivește cel mai bine și un fel de a exista în lume care să fie plin de semnificații.

Am avut o adolescență dificilă. M-am urât pe mine însămi. Am supraviețuit unei tentative de sinucidere. Abia atunci când am pășit într-o clasă ca profesoară am găsit cu adevărat