

# FII DE PARTEA MEA!

Mic tratat de suportare  
a hormonilor la adolescenți

MIRELA RETEGAN  
LIVIANA TANE

Prefață de  
Gáspár György

## Cuprins

*Prefață* ..... 5

*Ce face un părinte de adolescent  
când nu mai știe cum să procedeze*

Mirela Retegan

De ce am scris cartea asta ..... 11

Cine sunt părinții de adolescenți? ..... 15

Tu ce argumente ai? ..... 16

Când se schimbă copilul dulce  
în adolescentul dificil? ..... 18

Care sunt primele semne că nu mai e copil? ... 20

Cine este adolescentul din casa ta? ..... 22

Cine sunt Hormonii? ..... 25

Ce am înțeles eu că nu trebuie să-i spui  
niciodată copilului adolescent ..... 41

Ce cred eu că trebuie să știe de la tine ..... 43

Ce așteaptă copilul adolescent de la părinții lui .....	50
Cu onestitate, despre viața sexuală.....	52
Ce se administrează pentru a atenua efectul pe care-l au hormonii în viața copilului .....	58
Eu te cert pe tine, nu tu mă cerți pe mine.....	67
Nu-l mai refuza! Amână și câștigă timp .....	70
Nu-i spune ce așteaptă să spui! Poate folosi răspunsul împotriva ta.....	72
Te iubesc, dar nu te plac tot timpul .....	74
Acceptă-ți limitele! Recunoaște-le chiar în fața lui .....	76
Nu-ți acuza copilul pentru că tu nu poți să-l înțelegi. Învață de la el .....	78
„L-am înlocuit pe <i>nu pot</i> cu <i>nu vreau</i> “ .....	80
Ce înseamnă <i>Fii de partea mea?</i> .....	82
În loc de concluzie .....	84

## *Ce-ți spune adolescentul atunci când tace*

Liviana Tane

De ce am contribuit la cartea asta .....	89
Popularitatea .....	95
Ce este popularitatea? .....	98
Cine pune presiune?.....	100
Încrederea .....	107

Meniul cu reproșuri .....	111
Tentațiile .....	119
Internetul și rețelele sociale.....	122
Dragoste și sex .....	128
Alcool, tutun și alte dependențe.....	131
Moda și banii .....	132
Pasiunea.....	135

*Ce face un părinte de adolescent  
când nu mai știe cum să procedeze*

---

Mirela Retegan

## De ce am scris cartea asta

Copilul meu este absolut normal. N-a fugit de acasă și nici nu mă amenință cu asta, nu se droghează, nu fură, nu minte, nu chinuiește animalele, nu urăște oamenii, nu-și propune să dea foc școlii și nici nu vrea să mor. Nu fumează, nu bea alcool, nu pierde nopțile... Glumesc! Sigur că face câte ceva din toate astea și are, cu siguranță, anumite curiozități. Dar nu aceste aspecte m-au înnebunit pe mine în perioada critică. Nu doar atitudinea fetei mele și modul în care mă trata, cât și felul în care privea lumea, viața în general, au reușit să scoată din mine draci despre care nici măcar nu știam că zac acolo.

Așa cum îmi place să spun, perioada adolescenței copiilor e perioada de exorcizare a părinților. Dacă știm să folosim asta în avantajul nostru, la sfârșitul respectivei etape, noi, părinții, vom fi devenit oameni mai buni, mai frumoși, evoluți și mult mai înțelepți decât credeau părinții noștri că vom fi.

Am scris această carte pentru că adolescența copilului meu a fost pentru mine o școală. Am înțeles că, în bună măsură, această perioadă mă privea pe mine mai degrabă decât pe ea. Am priceput într-un târziu că acțiunile ei îmi declanșau toate frustrările posibile tocmai pentru că nu reușeam să gestionez corect anumite situații.

Voiam să fiu o mamă perfectă, iar ea îmi arăta în fiecare zi că nu-mi ieșea. Mă culcam seară de seară promițându-mi că a doua zi voi avea mai multă răbdare, că nu voi cădea în capcanele pe care vârsta asta ingrată ni le întindea amândurora și că voi avea puterea să mă abțin de la a face observații. Dar nici nu deschideam bine ochii, că imediat drăcușorii ieșeau la iveală și mă enervam înainte să apuc să spun „Bună dimineața!”.

Am scris această carte pentru toți părinții care au acasă un adolescent normal – unul care nu trebuie să dea foc școlii ca să vă facă să vă aprindeți, unul care nu trebuie să fugă de acasă ca să simțiți cum vă alunecă pământul de sub picioare de teamă că l-ați pierdut, unul care nu trebuie să înjure ca să vă facă să vă simțiți tratați cu cea mai profundă lipsă de respect: adolescentul acela atât de normal, încât simți cum îți scapă printre degete în fiecare secundă; acel adolescent care te scoate din minți, te face să te transformi într-un gardian urât și agresiv.

Am scris această carte pentru toți părinții care vor să-și salveze relația cu copiii lor adolescenți, pentru toți părinții care-și iubesc copiii atât de mult, încât sunt capabili să accepte că schimbarea trebuie să se petreacă mai întâi în ei înșiși.

Am descoperit o metodă prin care mi-am salvat relația cu copilul meu adolescent. Felul în care am ales să tratez adolescența Mayei mi-a schimbat percepția asupra ideii despre ce înseamnă să fii adolescent. Despre asta e cartea mea: despre cum am ales să învăț ceva din toată această experiență fascinantă.

Când ai acasă un adolescent, îți vine să-l „omorî“ de cinci ori pe zi, iar tu să te „sinucizi“ de 10. Da, știu, n-ar trebui să o recunoaștem. Nu dă bine. Nu e frumos. Nu se cade. Mai bine ne batem ca chiorii și ne aruncăm vorbe grele în spatele ușilor închise, în timp ce în societate pozăm în familia perfectă. Mai bine îl creștem în minciună și ipocrizie, mai punem o cărămidă la construirea unui caracter defect.

E greu să spui: *„Măi, copile, io de aici încolo nu mai știu ce să fac. Nu mai știu ce să-ți spun. Hai să ne ajutăm reciproc pentru că nu am nimic mai important pe lumea asta în afară de tine, și mă depășești. Ajută-mă să te ajut! Știu că n-o să treacă de la sine și tare aș vrea să facem cât mai puține greșeli. Aș vrea ca, la sfârșitul adolescenței, tu să nu mă urăști definitiv, iar eu să n-am sentimentul că am dat greș. O să fie greu. E un război. Suntem noi împotriva*

*noastră. Dar hai să facem un pact, hai să stabilim regulile! Orice război are niște reguli peste care nu trece nimeni. Sunt puține și dure. Hai să ne așezăm și să scriem regulile.“*

În cartea asta vorbesc despre regulile pe care le-am stabilit – eu și copilul meu – și despre felul în care am reușit să le respectăm. Pe ce butoane am apăsat și ce emoții am reușit să declanșez.

Adolescența este cel mai greu examen pe care-l dă un părinte. Ce diversificare, ce scăpat de oliță, care băgat de degete în priză sau prima zi de grădi și prima ședință cu părinții? Adolescența e cât toate astea la un loc, ridicate la puterea a zecea. Dar, dacă îți iei examenul, poți să fii doctor în „Părintologie“. O să vină la tine de fiecare dată când o să fie „bolnav“. O să fii analgezicul pe care o să-l caute în toate momentele de criză. O să fii expert în adolescență și o să fii medic pentru sufletul copilului tău.

Eu am reușit. Sper ca ideile mele să te ajute și pe tine.