

INTRODUCERE

Cine sunt eu să spun asta?

Cel mai probabil, ați ales această carte deoarece nu vă mai găsiți cuvintele – sau, cel puțin, cuvintele care să aibă ecou la adolescentul tânăr din casa voastră care nu mai vrea să vorbească ori să asculte ce aveți de spus.

Sunt aici să vă liniștesc.

Dar cine sunt eu să spun „Nu vă faceți griji“, „Va fi în regulă“ și „Puteți avea conversații nemaipomenite, în ciuda stereotipurilor copleșitoare și descurajatoare despre adolescenții posaci și detașați“?

De șaisprezece ani înapoi, lucrez cu elevi de gimnaziu și cu părinții lor. Desfășor programe de *leadership* pentru elevii de gimnaziu, organizez conferințe pentru părinți și copii și coordonez un grup online de peste 6.000 de părinți ai căror copii sunt la gimnaziu. Vă voi împărtăși aici povești din munca mea, deși am schimbat numele persoanelor și datele lor, pentru a le respecta intimitatea. Scriu, de asemenea, pentru diverse publicații naționale, iar prima mea carte, *Middle School Makeover: Improving the Way You and Your Child Experience the Middle School Years*, este un abecedar în ceea

ce privește schimbările sociale și emoționale cu care vă veți confrunta atât voi, cât și copiii voștri atunci când vârsta de mijloc se va întâlni cu anii de gimnaziu sub același acoperiș.

Acesta este CV-ul meu, dar, poate mai important, sunt atrasă de această muncă, în parte, fiindcă îmi amintesc propria adolescență timpurie cu o claritate neiertătoare.

Mi-ar plăcea să spun că aveam frumusețea înnăscută, stilul și ținuta unei eleve populare de clasa a șasea. În realitate, purtam ochelari supradimensionați, aveam o combinație șleampătă de tunsoare castron cu chică încropită în fugă de mama și aveam nevoie disperată de un ortodont. În vreme ce altor copii de vârsta mea le ieșeau de minune lookurile inspirate de Madonna și Run-DMC, dulapul meu avea un iz puternic de Bea Arthur. Totuși, nu știu cum, nu-mi dădeam seama că alegerile mele sunt cu totul pe lângă. Până în clasa a opta, atinsesem un nivel al încrederii în propria-mi persoană care poate fi măsurat cel mai bine prin decizia curajoasă de a-mi prinde o broșă uriașă de una dintre bretelele de catifea reiată în ziua în care ni se făceau fotografiile pentru album. De ce colegii mei de clasă nu-mi copiau și ținutele fabuloase așa cum îmi copiau rezolvările la teste, asta nici eu n-am habar să vă spun.

Ideea este că lucrez cu adolescenți tineri deoarece știu prea bine cum e să fii marginalizat, și toți adolescenții, oricât de încrezători sau de populari ar părea că sunt, se simt marginalizați într-un fel sau altul. Același lucru este valabil și pentru părinții adolescenților. Chiar și familiile care par extrem de fericite pe rețelele de socializare vă vor spune că, uneori, copiii lor le dau sentimentul că sunt niște străini.

De asemenea, sunt o persoană căreia îi place să învețe. Încă din gimnaziu - perioada în care am simțit cel mai

profund detașarea atât de colegi, cât și de familie –, studiez felul în care relaționează oamenii. Devorez cât mai multe cercetări cu putință despre adolescenți, dar sunt și atentă în jur: la copiii cu care lucrez, la propriii mei copii adolescenți, la prietenii lor, la prietenii mei, la personajele de la televizor și la străinii de la magazinul alimentar, absorbind subtilitățile lucrurilor care merg și care nu merg în cât mai multe situații sociale cu putință.

Această carte dezvăluie tot ce am învățat despre ceea ce întreține cel mai bine relația părinților cu copiii (chiar și atunci când copilul vostru vă păcălește să credeți că nu își dorește o conexiune cu voi). Se străduiește să vă ajute să discutați subiecte importante de viață, care vă vor înzestra copilul, în adolescență și mai departe, cu încrederea, grija, abilitățile de adaptare și trăsăturile frumoase de caracter de care fiecare generație speră că va avea parte următoarea.

Ajunge despre mine...

Mai multe despre această carte

De ce aceste paisprezece conversații? Fiecare subiect de discuție explorează o calitate, o abilitate sau o viziune mai largă pe care toți părinții și le doresc pentru copiii lor. Purtând de timpuriu aceste discuții, veți crea în mod activ premisele dezvoltării copiilor voștri în oameni cumsecade, sănătoși, sânguincioși, creativi, empatici și de succes, înainte de a fi expuși la distragerile și experiențele mai ample pe care le aduce cu sine liceul.

În *14 conversații până la 14 ani* nu veți găsi capitole separate dedicate ultimei găselnițe, fie că este vorba despre

sexting, vaping, folosirea greșită a rețelelor de socializare sau oricare ar fi următorul subiect înfricoșător de la știri. Am decis să nu urmez această abordare, deoarece, dacă toate cele paisprezece conversații ar fi avertismente, n-ar mai fi foarte distractiv pentru nimeni, iar speranța mea este ca această carte să facă discuțiile mai plăcute și mai satisfăcătoare atât pentru părinte, cât și pentru copil.

Acestea fiind spuse, știu că mulți părinți vor căuta în cartea de față întrebări arzătoare, la obiect. „Cum să-i spun copilului meu să nu caute pornografie pe Google? Ajutor!“ Firește că ar trebui să discutați cu copiii voștri despre problemele punctuale cu care se confruntă adolescenții tineri și nu vă voi lăsa de izbeliște. Pentru fiecare subiect mai larg, am inclus scenarii specifice, întâlnite frecvent, pe care le folosesc ca puncte de pornire pentru lecțiile mai ample ale capitolului. În capitolul intitulat „Discuția despre sexualitate“, de exemplu, voi vorbi despre pornografie și veți găsi dialoguri despre întâlnirile amoroase din gimnaziu într-un exemplu, despre consimțământ în altul și despre bisexualitate într-un al treilea. În capitolul „Discuția despre impulsivitate“, veți găsi conversații despre ieșirile nervoase la adresa unui frate și apoi despre tatuajele cu ac fierbinte (pe acestea le puteți personaliza ușor, adaptându-le la tendința de vătămare corporală care este la modă la școala copilului vostru, precum „provocarea radierei“ sau „fripta“). Adevăratele provocări cu care se confruntă adolescenții sunt prezente sub multiple forme, în diferite capitole, ascunse printre lecțiile mai ample pe care vreți să le învețe copilul vostru.

Înțeleg că poate fi exasperant să încerci să convingi un copil de gimnaziu să te asculte. Deseori, cea mai bună variantă poate părea aceea de a *nu* vorbi. Am văzut mulți părinți

de preadolescenți care au încetat să mai vorbească cu copiii lor despre lucrurile importante fiindcă nu știu să discute eficient și am văzut mulți părinți de adolescenți cărora le este nespus de greu, după o distanțare îndelungată, să restabilească legătura cu aceștia. Aud cum părinții se plâng de anii gimnaziali, fiindcă este perioada în care copiii încep să se îndepărteze și să se gândească la cum vor să fie *independent* de părinții lor. Și aud cum părinții liceenilor își fac griji cu privire la abilitățile adolescenților lor de a face alegeri corecte atunci când se află în pragul maturității și au de luat decizii cu miză mare, care pot avea urmări tot restul vieții lor. Nu vă faceți griji. Cartea de față construiește o punte între aceste etape ale vieții de părinte, oferindu-vă un limbaj nou pentru a rămâne conectați.

Că tot veni vorba de limbaj, iată o dilemă ce ține de vocabular: Cum numim aceste persoane cu care trăiți acum? Sunt preadolescenți, adolescenți, adolescenți tineri, copii, puști? Răspunsul este „da“ pentru fiecare termen, într-un mod inconstant și imprevizibil. Între vârstele de zece și paisprezece ani, dezvoltarea copiilor este fluctuantă. Ca părinți, credem că evoluția copiilor ar trebui să fie liniară și că aceștia ar trebui să dobândească progresiv atribute importante, precum maturitatea și responsabilitatea. În realitate, un pas în față e urmat de doi până la zece pași înapoi. Într-o zi trimit mesaje fetei sau băiatului care le-a căzut cu tronc și țipă la voi să ieșiți din camera lor, iar în ziua următoare se joacă cu jucării și vă roagă să-i lăsați din nou să doarmă în camera voastră. Tocmai din acest motiv, sunt greu de etichetat. Veți observa pe parcursul lecturii că folosesc toți termenii pentru această grupă de vârstă interșanjabil, deoarece pur și simplu nu există nicio metodă ușoară de a-i identifica cu precizie.

Trebuie să mărturisesc, este unul dintre lucrurile care îmi plac cel mai mult la persoanele de această vârstă.

Încă un lucru înainte să vă cufundați în restul cărții. Vreau să vă ofer o imagine pe care să o rețineți. Ați jucat vreodată squash? Poate fi înspăimântător la început. Implică gălăgie și sudoare, iar mingea zboară peste tot, în moduri imprevizibile și în mare viteză. Când ratează, începătorii se simt, în cel mai bun caz, jenați și rușinați. În cel mai rău caz, sunt loviți – iar asta doare. Dar, cu antrenament, squash-ul devine distractiv, cu ajutorul tuturor celor patru pereți ai terenului. Imaginați-vă că discuțiile voastre sunt partide de squash. Nu vă temeți de lipsa controlului. Simțiți-vă în largul vostru și lăsați mingea să salte în orice direcție, știind că aveți câțiva pereți exteriori care mențin o structură benefică. Care sunt pereții voștri? Ei bine, nu știu. Dar vă pot spune care sunt ai mei.

Încă de când copiii mei erau mici, am protejat cele patru sfere ale vieților noastre datorită cărora, cred eu, căminul nostru este un spațiu sigur: somnul, autonomia, iubirea necondiționată și demnitatea. Somnul este o nevoie de bază. Fără un somn bun, niciunul dintre noi nu este cea mai bună variantă a sa. Nu am fost un părinte deosebit de strict, dar am respectat cu sfințenie ora de culcare. Iar dacă situația devenea încordată, puteam să spun: „Hai să mergem la culcare și mai discutăm mâine“, ceea ce ajuta aproape întotdeauna. Și autonomia este importantă pentru mine. De obicei, le-am oferit copiilor mei libertatea de a alege, ca să poată gândi singuri, și, chiar și atunci când nu eram de acord cu alegerea lor, mă consola gândul că învățau cum să facă alegeri. Sarcina mea nu era să-i fac pe copiii mei să gândească sau să se comporte ca mine ori ca altcineva. Era să-i

învăț să gândească și să se comporte independent. Cel de-al treilea perete este, pentru mine, iubirea necondiționată. Orice s-ar fi întâmplat, le explicam clar copiilor mei că se bucură de sprijinul și dragostea mea, chiar și atunci sau mai ales atunci când erau neliniștiți din cauza greșelilor și alegerilor nepotrivite pe care le făcuseră. Iar în cele din urmă, vorbesc deseori despre faptul că toți oamenii, nu doar rudele, au o valoare intrinsecă, pe care ar trebui să o cinștim în gândurile și faptele noastre. Cu ajutorul acestor patru pereți, am simțit că pot lăsa alte lucruri să decurgă mult mai liber. Pereții voștri vor fi unici pentru familia voastră și vă încurajez să vă gândiți puțin la ei și să discutați cu familia despre ceea ce înseamnă ei pentru voi.

Cum să citești această carte

Știi cum să citești o carte. De la început la sfârșit, nu-i așa? De obicei, da, aceasta este abordarea cea mai înțeleaptă. Asta dacă nu ești părintele unui preadolescent sau adolescent tânăr, caz în care ai deschis probabil această carte într-o stare de panică, haos și confuzie. Majoritatea dintre voi veți sări direct la index, în căutarea unui anumit lucru, ceea ce vă va purta în mijlocul pustietății, dar exact acolo unde trebuie să fiți. Prefer această abordare neortodoxă, deoarece zilele sunt scurte, listele de lucruri de rezolvat sunt lungi, iar uneori ai nevoie de un răspuns rapid. Dar îți voi adresa o mică rugămintă: să-ți găsești suficient timp cât să citești primele trei capitole din partea întâi înainte de a ricoșa prin capitolele dedicate anumitor conversații (în orice ordine dorești la acel punct). Partea întâi este scurtă, dar te va face

să crezi în partea a doua, unde se află soluțiile la dilemele conversațiilor tale.

Odată ce ajungi la partea a doua, cartea devine un fel de „Alege-ți propria aventură“. Poți citi capitolele *Cum să vorbești despre* în orice ordine, în funcție de subiectele cele mai pertinente pentru familia ta. Deși, dacă nu ai o problemă presantă pentru care ai nevoie de ajutor imediat, vei vedea că este mai ușor să le citești în ordine, din motivul evident că nu vei pierde șirul și pentru că am aranjat subiectele în așa fel, încât să le exersezi mai întâi pe cele simple, progresând spre cele mai nuanțate. Ești pregătit? Hai să începem.