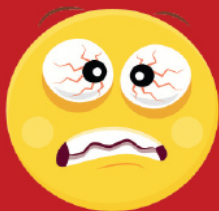


New York Times Bestseller

cum să-ți schimbi adolescentul

până



VINERI

DE LA OBRAZNIC ȘI CAPRICIOS,
LA RESPECTUOS ȘI RESPONSABIL

în **5** zile

DR. KEVIN LEMAN



CUPRINS

Recunoști persoana? 9

Mulțumiri 11

Introducere. Credeți-mă pe cuvânt! Vor deveni
din ce în ce mai ciudați 13

LUNI

Era un copil normal. Ce s-a întâmplat? 21

MARȚI

Cum să vorbești cu generația „nu-mi pasă“ 58

MIERCURI

Sentimentul de apartenență contează mai mult
decât crezi 80

JOI

Pedepsit sau disciplinat? 100

VINERI

Bani, bani, bani. Obținerea dividendelor 123

ÎNTREBĂRI PENTRU DR. LEMAN

Abecedarul strategiilor care într-adevăr funcționează

Șșșș! E un secret	156
Epilog	381
Numărătoarea inversă până la a-ți schimba adolescentul până vineri	389

LUNI

Era un copil normal. Ce s-a întâmplat?

Extraterestrul acesta nu s-a materializat peste noapte. Iată cum să te adaptezi la noua voastră viață împreună.

AȚI REMARCAT ACELE TRICOURI pe care le poartă femeile atunci când sunt însărcinate, pe care scrie: „Bebeluș în lucru“? Întotdeauna mă fac să zâmbesc fiindcă au perfectă dreptate. La urma urmei, acel copil chiar este „în lucru“ și crește, cu toate că n-ai apucat să-i vezi încă mutrița de îngeraș. Apoi, acel bebeluș vine pe lume iar tu petreci primii zece ani din viața lui, interacționând cu el, învățându-l, iubindu-l și educându-l.

Mai târziu, între 11 și 19 ani, te vei confrunta cu ceea ce eu numesc *anii schimbărilor hormonale* și vei fi năucit de transformarea copilului tău în adolescent.

Ce i s-a întâmplat copilului tău dulce, de a devenit făptura extraterestră cu care ai acum de-a face în fiecare zi? Fiul al cărui limbaj reprezintă, mai degrabă, o serie de mormăituri? Fiica ingenuă al cărei ten era înainte atât de perfect, încât ar fi putut să apară în reclame la produse cosmetice — Pentru că meritați! — dar care astăzi s-ar potrivi mai bine pentru Pizza Hut? Un fiu care nu mai vrea să fie pupat sau îmbrățișat de față cu amicii lui și care vrea ca atunci când ieșiți împreună

pe stradă să mergi cu câțiva metri mai în spate? O fiică de la care primești un telefon de la secția de poliție fiindcă a fost arestată pentru că a furat din magazin? Un fiu care te trimite la naiba atunci când îi spui că nu poate lua mașina? O fiică specialistă la scrisul rapid de mesaje, trântitul ușii și certurile cu sora ei? Un fiu care nu mai vrea să te ajute deloc la curățenie și care, atunci când îi amintești, îți răspunde obraznic — sau, mai rău, te ignoră? O fiică prietenoasă înainte, dar care acum pare tristă, plânge mult și vrea să stea singură? Un fiu care a luat deja o amendă pentru că a condus sub influența alcoolului, când nici nu știai că obișnuiește să bea? O fiică pe care o găsești dormind până la trei după-amiaza în fiecare

E foarte simplu să reacționezi la întâmplare. Nu trebuie decât să deschizi gura.

sâmbătă și care apoi vrea să iasă seara cu prietenii?

E foarte simplu să reacționezi la întâmplare. Nu trebuie decât să deschizi gura și să zici primul

lucru care-ți trece prin cap, fără să te gândești. Lucruri precum:

- „N-o să mai conduci *niciodată!*“ Dar chiar crezi că te vei putea ține de cuvânt? Ce-o să faci data viitoare când o să ai o problemă și vei avea nevoie ca fiul tău să-și ia fratele mai mic de la antrenamentul de fotbal?
- „Vorbește cu mine!“ Cu replica asta nu vei reuși decât să obții muțenia încăpățanată a fiicei sau fiului tău.
- „Tinere, să nu-mi mai vorbești vreodată în felul ăsta! Ești pedepsit până la sfârșitul vieții!“ Dar chiar ești dispus că pui în aplicare ceea ce spui? Pedepsă pe viață? Ce-o să faci când va avea 40 de ani și încă o să se învârtă prin casă râgâind și lăsând resturi de pizza lângă canapea?
- „Era și cazul să te dai jos din pat. Să nu-ți închipui că mai ieși cu prietenii diseară. Ai o listă cât casa de lucruri de făcut mai întâi.“ Dar cine crezi că va trebui să suporte toată îmbufnarea, trântitul ușilor și privirile ucigașe pentru tot

restul după-amiezii și al serii? Tu. Deci chiar crezi că ai câștigat?

- „Bine, ai câteva coșuri pe față. Ce mare lucru? Și eu am avut și n-am murit.“ Gândește-te puțin la momentul în care părinții tăi ți-au spus același lucru. Primul lucru care ți-a venit în minte a fost: *Ce sfat util! Abia aștept să-l pun în aplicare!* Sau te-ai gândit, mai degrabă: *Uau, ei chiar nu înțeleg despre ce-i vorba, nu-i așa? Parcă vin de pe altă planetă!*

Nu mai e ca pe vremea bunicii tale

Copiii de astăzi se dezvoltă mai repede ca oricând. Lumea lor nu seamănă deloc cu cea în care ai crescut tu, și cu atât mai puțin cu cea a bunicii tale. Adolescentul tău trebuie să facă față unor lucruri precum: tăiatul, drogurile, depresia, sinuciderea, amenințările teroriste, viitorul economic nesigur și anorexia, pe lângă toate celelalte probleme cu care adolescenții se luptă generație după generație: presiunile din partea amicilor și colegilor, schimbările hormonale, temele care se adună, stresul, pregătirea pentru o profesie pe care o vor urma toată viața, grijile legate de admiterea la facultate sau începerea serviciului militar etc. Rata în creștere a decesurilor în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 11 și 19 ani — prin sinucidere, conducere sub influența alcoolului și supradoze de droguri — este grăitoare pentru faptul că tinerii aflați în perioada schimbărilor hormonale sunt, pur și simplu, copleșiți și nu știu unde să caute ajutor.

Iată o idee înfricoșătoare: o fată de 17 ani poate să facă tot ce vrea. Legea îi dă dreptul să conducă¹. Asta înseamnă că fiica ta poate ajunge în multe locuri în care n-ai vrea să ajungă. Își

¹ În SUA permisul de conducere se poate obține începând cu vârsta de 14 ani, cel târziu 16 ani, în funcție de legile fiecărui stat. (*n. trad.*)

poate petrece timpul cu tineri pe care nu-i cunoști. Poate să consume alcool? Desigur. Nu are nevoie decât de o carte de identitate falsă, care să ateste faptul că are peste 21 de ani, și pe acesta îl poate obține cu ușurință online.¹ Se poate droga? Evident. Întrebarea mea este însă următoarea: dacă un adolescent *poate* să facă toate aceste lucruri, de ce sunt totuși atât de mulți copiii care *nu* le fac? Cum se face că atât de mulți adolescenți aleg să *nu* bea, să *nu* se drogheze, să *nu* se culce cu oricine și să *nu* stea afară mai târziu decât li s-a dat voie?

Această carte vrea să vă ofere răspunsul la exact aceste întrebări. Vezi tu, atitudinile nu se formează peste noapte; se construiesc, în timp.

De ce fel de lucrări ai nevoie?

Dacă ai deschis această carte, înseamnă că ești conștient că trebuie să iei anumite măsuri în acești ani ai schimbărilor hormonale. Sigur că ți-ai dori să vezi niște schimbări prin casă însă, mai întâi, trebuie să stabilești ce tip de muncă ar fi necesară.

Când un constructor îți face o estimare a cheltuielilor pentru o lucrare pe care o va face la tine în casă, mai întâi va trebui să știe despre ce tip de muncă e vorba. Vrei să reconstruiască din temelii clădirea? Vrei doar să facă niște mici modificări? Vrei să redcorezi o cameră? Vrei să repari o fisură în fundație? Vrei să zugrăvești un perete sau să schimbi gresia din baie?

Să zicem că vrei să transformi vechiul dormitor amenajat la subsol, într-o sală de jocuri. Constructorul vine, începe să-ți facă o estimare pentru ceea ce tu consideri a fi o treabă ușoară

¹ Vârsta legală după care un tânăr poate consuma alcool în SUA este de 21 de ani. (*n. trad.*)

și apoi observă o fisură în peretele fundației. Dintr-odată, treaba ușoară pare a fi mult mai complicată decât ți-ai fi închipuit vreodată. De ce? Fiindcă fundația — temelia casei tale — prezintă probleme. Și, înainte să te apuci de orice altceva, trebuie să le rezolvi.

Unii dintre voi citiți această carte fiindcă știți că fundația este distrusă. Adolescentul vostru fie este pe cale să aibă probleme serioase, fie le are deja. Alții simțiți doar nevoia să rearanjați una sau două camere sau să dărâmați niște pereți. Iar alții au nevoie doar de câteva retușuri — un strat de vopsea pentru a reîmprospăta aspectul.

Ce ai vrea să realizezi în următoarele 5 zile? O reconstrucție totală, o înlocuire parțială sau doar o zugrăveală? Dacă adolescentul tău nu are nicio rețineră în a te jigni și, în plus, folosește cuvinte obscene când ți se adresează, cred că e cazul să-ți pui problema unei reconstrucții totale, fiindcă atitudinea sa vorbește de la sine. Dacă adolescentul tău a devenit leneș și nu mai vrea să ajute prin casă, sau se face că uită, poate că ar fi suficientă o înlocuire parțială. Sau poate că fiica ta tocmai a ajuns la vârsta adolescenței, a devenit obraznică și atotștiutoare, și ție nu-ți place acest lucru. În această etapă, probabil

Semne că aveți un adolescent în casă

- Programul de înregistrare a emisiunilor TV este plin de reality show-uri.
 - Bonul pentru cumpărăturile a crescut cu 30% luna asta.
 - Este abia 14:30 într-o sâmbătă și deja ai auzit expresia „Nu-mi pasă!” de 59 de ori.
 - Vocabularul s-a redus la prescurtări precum LOL, OMG, BFF, IDK și ROFL¹.
 - Gusturile se schimbă la fel de rapid ca șosetele.
 - Cuvântul *gen* este folosit ca prepoziție, conjuncție, substantiv, verb, adverb și adjectiv.
-

¹ „Laughing Out Loud“, „Oh My God“, „Best Friends Forever“, „I Don't Know“ și „Rolling On the Floor Laughing“. (*n. trad.*)