

Gill Hines, Alison Baverstock

Jak na svého teenagera

Manuál pro rodiče





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 © 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
Lojalita 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 pomoci 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 pomoci 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 poradou	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 upoceně 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 jejich 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 pomoci. 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 pomoci 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, učení, 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 nezдовоřený 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 pomoci dozrát, musíme udržovat dobrou a opravdu otevřenou komunikaci. Také je třeba pomáhat jim, aby uměli najít smysl svých zkušeností 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 naváže 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 prosíviští 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 pomoci 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 na-
prsto 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 jejich 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 zajímavé, 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.