

# Turinys

<b>Pratarmė</b> .....	<b>8</b>
<b>Ižanga</b> .....	<b>10</b>
<b>Žinutė tėvams</b> .....	<b>12</b>

## **Pirmoji dalis**

<b>Dėliojame bendrą vaizdą</b> .....	<b>16</b>
Džeisono istorija: ko nepastebime? .....	17
Jūs niekada nebuvote paauglys .....	20
Naujasis paauglys .....	23
Naujasis ankstyvasis paauglys .....	26
Savimonė .....	29
Empatija .....	31
Socialiniai tinklai .....	33
Socialinių tinklų priešnuodžiai .....	47
Emocinė banko sąskaita .....	51
Apie jūsų panieką .....	55
Tapatybių šrautas .....	59
Naujasis vėlyvasis paauglys .....	63
Mūsų siauras sėkmės apibrėžimas .....	73
Koledžo pasirinkimą lydintys streso faktoriai .....	79
Kiti jų socialiniai tinklai .....	86

## **Antroji dalis**

<b>Sprendžiame problemas</b> .....	<b>94</b>
Nerimas .....	95
Laisvai prieinama informacija .....	106
Informacija apie psichikos ligas .....	111
Krizės krizė .....	122
Alkoholis .....	125
Narkotikai .....	133
Žolė .....	141
Receptiniai vaistai .....	150
Vaizdo žaidimai .....	154

Santykiai ir seksas .....	158
Lyties tapatybė ir orientacija .....	168
Seksualinė prievarta .....	172
Savižudybė ir mintys apie savižudybę .....	176
<b>Trečioji dalis</b>	
<b>Pildome įrankių dėžę .....</b>	<b>182</b>
Jūsų namų atmosfera .....	183
Pagarbi baimė ir nuostaba .....	186
Kaip atsisakyti sėslaus gyvenimo būdo .....	189
Taip, tam reikia kaimo .....	191
Ar galime praleisti šią dalį? .....	196
Muzika .....	200
Miegas nuo vakaro iki ryto .....	203
Pinigų vertė .....	208
Ką galite padaryti būtent dabar .....	211
Ką daryti, kai jūsų vaiko elgesys – tiesiog nepakenčiamas .....	217
Viltis dėl ateities .....	220
Pastaba tėčiams .....	222
<b>Tėvystė – tai dvasinė praktika .....</b>	<b>225</b>
<b>Padėka .....</b>	<b>228</b>
<b>Apie autorių .....</b>	<b>230</b>

# PRATARMĖ

Visi žinome, kaip šiais laikais sudėtinga auginti vaikus. Tėvai susiduria su dar neregėtu spaudimu, deja, nublankstančiu prieš tą didžiulį emocinį poveikį, kurį mūsų vaikams daro naujausi technologiniai, socialiniai, kultūriniai ir mokymosi dirgikliai bei didžiulis nerimas ir depresija, kuriuos vaikai patiria neįtikėtinai anksti. Naujoji Johno knyga – patogus ir naudingas vadovas šiuo sudėtingu laikotarpiu, padėsiantis išlaikyti tvirtą, pozityvų ir džiaugsmo kupiną ryšį su vaiku.

Jau dabar mūsų sūnaus Duke'o, kuriam dar tik septyneri, pasaulis mums, tėvams, sudėtingas ir neatpažįstamas. Vaiką užgriuvo gerokai daugiau informacijos ir stimuliacijos nei kadaise mus, todėl jam reikia atlaikyti daug didesnę emocinį ir intelektualinį krūvį. Labai džiaugiamės, kad būtent dabar turime šį efektyvų informacijos šaltinį, padėsiantį šiuo metu ir suteiksiantį žinių apie tai, kas laukia ateityje.

Jau daug metų pažįstame Johną ne tik asmeniškai – jis yra puikus vaikų auklėjimo ir santykių klausimų specialistas. Jo patarimai visada sąžiningi, konstruktyvūs, rimti ir informatyvūs.

Johnas – nuostabus žmogus. Jis kasdien dirba su tėvais ir vaikais, tad puikiai supranta, su kuo dabar susiduria mūsų vaikai, kokias problemas bando įveikti, kur slypi jų stiprybės, ką jie žino ir ko jiems reikia.

Šią knygą turi perskaityti kiekvienas tėvas. Johnas suteikia išsamių ir aiškių žinių apie mūsų vaikų pasaulį bei siūlo priemonių, padėsiančių orientuotis tokiu sudėtingu laikotarpiu ir įveikti sunkumus.

GIULIANA IR BILLAS RANCICAI  
Naujienų kanalo *E! News* laidų vedėja ir verslininkas

# IŽANGA

Man patinka rašyti. Labai patinka. Prieš kelerius metus iš asmeninių darbų sąrašo pagaliau išbraukiau itin svarbų punktą: išleidau knygą. Ir ne tik išleidau – pasijutau taip, lyg būčiau išleidęs svarbią knygą. Ir jeigu skaitytojai rimtai atsižvelgtų į tai, kas joje parašyta, ši knyga paskatintų reikšmingus teigiamus pokyčius šeimose, ypač kuriose auga paaugliai.

Knygoje papasakojau daug istorijų. Išsklaidžiau daug mitų. Remdamasis ilgamete klinikinio darbo patirtimi parengiau išties patogią sistemą paauglių tėvams, kuri, mano žiniomis, apvertė aukštytyn kojomis kai kuriuos tradicinius modelius ir įsitikinimus apie paauglius. Didžiavausi tuo, ką padariau, ir vis dar didžiuojuosi. Išsakyčiau savo nuomonę ir, mano supratimu, tuo šį reikalą baigiau. Panorau parašyti ką nors lengvesnio, galbūt egzistencinio ir rytietiško, labiau filosofinio nei psichologinio pobūdžio. Ką nors, kas turėtų kuo daugiau bendro su Nyče ir kuo mažiau – su niša.\*

(Atsiprašau už tai. Negalėjau atsispirti.)

Deja, šiam norui nebuvo lemta išsipildyti. Supratęs, kad per tuos kelerius metus, prabėgusius nuo mano knygos *The Available Parent* pasirodymo, paauglių ir jų tėvų pasaulis pasikeitė taip

---

\* Autorius naudoja dviejų panašių žodžių „Nyčė“ ir „niša“ sąskambį. Niša čia – nišinė literatūra, skirta konkrečiam, siauram skaitytojų ratui (*čia ir toliau – vertėjos pastabos*).

dramatiškai, kad prie šios temos reikia sugrįžti ir ją peržiūrėti, aš vėl imuosi analizuoti tėvų ir paauglių santykius.

Matau, kad šiandien vaikų auklėjimo klausimas yra kur kas aktualesnis nei prieš tuos kelerius metus. Didesni statymai, didesni pavojai, visur pilna grėsmių savivertei ir savigarbai.

O tai, kas atrodo kaip netinkamas elgesys, išsisukinėjimas ir pasiteisinimai, bėgimas iš pamokų, greičiausiai yra perdėtos korekcijos, prisitaikymo mechanizmai, padedantys sumažinti stresą perfekcionistui moksleiviui, lankančiam papildomas dalykų pamokas ir mėginančiam slopinti savo nerimą slapta pjaustantis arba, tėvams kietai įmigus, užtraukiant elektroninę cigaretę ar žolytės (marihuanos). Šiais laikais nė vienas vaikas neišvengia vaikystės bėdų. Tokią dinamiką daugiausia sukūrė mūsų karta, todėl mes ir turime ją ištaisyti. Esame tai skolingi savo vaikams.

Kadangi stresas iš tiesų yra absurdiškas ir neįsivaizduojamo masto reiškinys, visi esamų ar netrukus būsimų paauglių tėvai privalo į rankas perimti vaikų gyvenimo kontrolę. Tai jų naujoji prievolė.

Taiigi, padėkite šiam vyrukui. Aš esu rašytojas. Mano galvoje kirba daugybė idėjų – galbūt norėčiau parašyti romaną, o gal pjesę. Padėkite man, kad ši knyga apie vaikų auklėjimą būtų paskutinė mano parašyta.

Prašau.

# ŽINUTĖ TĒVAMS

Nepaprastai žaviuosi šia paauglių karta. Jie yra mieli, rūpestingi ir žemiški. Jiems būdingas teisingumo jausmas, apie kurį, kai buvau jų amžiaus, neturėjau nė menkiausio supratimo. Bet jie gerokai per anksti susiduria su atgrasiausiais aplinkos elementais. Jeigu galėčiau ką nors pakeisti jų besivystančių protų labui, tikrai taip padaryčiau. Tačiau geroji naujiena ta, kad patys to nežinodami auginame nuostabius žmones, turinčius tokią gilią ir kupiną atjautos pasaulėžiūrą, kokios galbūt trūko mums.

Aš pats neturėjau savo nuomonės nei būdamas aštuonerių, nei vienuolikos ar net septyniolikos metų. Šiandien žinau vos vieną kitą vaiką, neturintį aiškios nuomonės. Mūsų darbas – padėti įprasminti ir integruoti viską, su kuo susiduria mūsų vaikai. O norėdami tai padaryti, turime pažinti ir teisingai suprasti jų pasaulį. Tik tada galėsime rasti su jais bendrą kalbą.

Mūsų vaikai patiria pernelyg didelį psichinį skausmą, todėl jiems reikia atviro dialogo. Jeigu mums pavyks juos prakalbinti, tuomet pavyks ir nuslopinti jų nerimą.

Svarbiausia, ką turi atsiminti tėvai, – tai supratimas. Kai jūsų vaikas jausis prislėgtas (o jis tikrai taip jausis), kai ant jo glėžnų pečių užgrius aiškiai visko per daug (o taip tikrai bus), jis turi žinoti: aš turiu mamą ir (arba) tėtį, jie yra mano konstantos, jie – tvirti ir patikimi žmonės. Galiu pas juos nueiti, jie mane išklausys ir nepriekaištaus. Aš tai *žinau*. Žinau, kad galiu su

jais pasikalbėti, ir jie mane besąlygiškai palaikys. O šiame beprotiškame pasaulyje, kuriame tiek daug dirgiklių, vaikams reikia *bent kokio nors* kompasas. Jiems reikia, kad tas kompasas būtumėte jūs.

Natūralu, kad mes, tėvai, pajutę nerimą, bandome spausti ir kontroliuoti savo vaiką arba galbūt nusisukame nuo jo pabūgę kovoti su problemomis. Kartais norime išsisukti nuo sudėtingų pokalbių su vaikais, nes manome, kad dar per anksti, kad palietę šią temą „pasėsime sėklą“, nesvarbu, ar tai būtų pokalbis apie alkoholio vartojimą, seksą, narkotikus, depresiją, nerimą ar savižudybę – bet kurią iš šių sunkių temų. Tačiau dabar tokios galimybės nebeturime. Privalome išlikti atviri, smalsūs, susidomėję ir būti kartu su jais. Turime aktyviai domėtis jų pasauliu, kad, jiems mūsų prireikus, *suprastume* juos.

Žinau, kad esate užsiėmę žmonės ir kad vaikų auklėjimas nėra vienintelis jūsų gyvenimo darbas, taip pat ne vienintelis streso šaltinis. Puikiai suprantu, kad priimate savus iššūkius, susijusius su asmeniniu gyvenimu, santykiais, darbu, finansais, svajonėmis ir pan. Aš viską suprantu.

Pradedu šią knygą būtent tokiomis mintimis, nes netrukus prieš jūsų akis atsivers visiškai naujas paaušlių ir vaikų, netrukus jais tapsiančių, gyvenimo paveikslas.

Visa tai prasideda anksčiau ir tęsiasi ilgiau, nei manote.

Apie kai kuriuos dalykus bus gana sunku skaityti. Bus ir labai liūdnu momentų. Išsamiai kalbėsime apie depresiją ir nerimą, savižudybes ir vienatvę, seksą ir narkotikus. Kai kurie patarimai ir pratimai, kuriuos prašysiu jūsų atlikti, yra sudėtingi ir gali prieštarauti jūsų tėviškiems instinktams.



Šią knygą parašiau dėl dviejų priežasčių.

Pirmiausia, manau, kad norėdami šiandien būti geri ir patikimi tėvai, t. y. kad galėtumėte sėkmingai lydėti savo vaiką per „naująją paauglystę“, turite būti geriau informuoti ir gerokai budresni nei bet kuri kita ankstesnė tėvų karta. Kadangi tokio plano nėra, bandysiu jį pateikti čia.

Ir mano patarimai bus stebėtinai nuoseklūs:

- Atvirai ir nuolat kalbėkitės su savo vaikais, tik nepamokslaukite.
- Padidinkite bendrą judviejų su vaiku Emocinės banko sąskaitos balansą, kad jūsų žodžiai turėtų „svorio“.
- Užduokite atvirus klausimus apie problemas, su kuriomis jie gali susidurti ir apie kurias jūs nežinote arba kurių iki galo nesuprantate.
- Domėkitės ir nuolat rinkite informaciją.
- Visada palaikykite neįkainojamą ryšį su vaiku.

Norite, tikėkite, norite, ne, bet ši bazinė metodika atims ne daugiau, o kaip tik mažiau jūsų laiko. Ir padės jums, jūsų vaikui ir visai šeimai ne vienus metus išvengti neapsakomų dvasinių kančių. Rimtai. Jausitės tarsi iki ausų ginkluotas sąjungininkas, vedlys ir konsultantas savo vaikui, lydintis jį per naujus neištirtus užsitęsusių paauglystės vandenis, kurie kelia vaikui tiek daug streso ir nerimo.

Antroji priežastis – noriu suteikti jums vilties.

Jeigu laikysitės mano siūlomų rekomendacijų, esu įsitikinęs, kad viskas bus gerai. Tai nereiškia, kad judu su vaiku nesusidursite su sunkumais ir išvengsite mėlynių klupdami šiame kelyje. Tai ne tik neišvengiama, bet ir svarbu. Pamatysime, kad tai sudaro sąlygas vaikui ugdyti gabumus ir ištvermę, kad jis galėtų sėkmingai tvarkytis savo pasaulyje.

Todėl prašau skaitant nenuleisti rankų. Bus visko – ir daug. Bet jeigu laikysitės sąlygų, galėsite kartu mėgautis vaikų paauglyste, o kiekvienas iššūkis jus ne išskirs, o suartins.

Jūsų ryšys su vaiku labai svarbus. Skaudžiausios akimirkos mano kabinete ne tos, kai šeimą ištinka krizė. Skaudžiausios akimirkos yra tos, kai realiu laiku, tiesiog mano akyse tėvai praranda savo vaiką.

Laukia daug darbo. Tačiau yra ir gerų naujienų. Jeigu atidžiai skaitysite ir laikysitės mano rekomendacijų, sudarysite sąlygas unikalaus ir nuostabaus paauglio – savo vaiko – gerovei. Ir netrukus pamatysite (jeigu dar nesupratote), koks rimtas, protingas ir empatiškas yra jūsų vaikas, padėsiantis mūsų pasauliui judėti teisinga kryptimi.

Vaikų laukia pokyčiai – ir jie jau sparčiai artėja. Esu dėkingas, kad paėmėte į rankas šią knygą. Kai ją perskaitysite, jūsų vaikui gerokai palengvės – kaip ir jums. Kaip ir mums visiems.

Taigi, ačiū jums.