

MI JÁR A GYEREKEM FEJÉBEN?





MI JÁR A GYEREKEM FEJÉBEN?

GYAKORLATI GYERMEKPSZICHOLÓGIA
MAI SZÜLŐKNEK

TANITH CAREY

DR. ANGHARAD RUDKIN
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS

hvg  könyvek



A fordítás alapja:
What's My Teenager Thinking?
Practical Child Psychology for Modern Parents

Copyright © 2020 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Szöveg © Tanith Carey, 2020
Illusztrációk © Céleste Wallaert, 2020
Fordította © Pap Ágnes, 2020
Szerkesztette Till Katalin

HVG Könyvek, Budapest, 2021
Kiadóvezető Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő Rapajka Gabriella
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-025-5

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó Szauer Péter

Nyomdai előkészítés Molnár Zsuzsa
Nyomás TBB, Szlovákia

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com

TARTALOMJEGYZÉK



Előszó **12**

1. FEJEZET

A kamaszkor megértése

Saját kamaszkorunk 16
Kamasz gyermekünk agya 18
A kamaszkor végigkövetése 20
Élvezzük ki a kamaszkorát! 24

2. FEJEZET

13–14 éves kor

Mindjárt rendet rakok 28
Új telefon kell 30
Milyen magas leszek? 32
Nincs itthon semmi kaja 34
Nincs mit felvennem 36

Túlélőtípek szülőknek

Közösségi média 38
Olyan cukil! 40
Mindig én vagyok a hibás 42
Gyűlöllek! 44

Túlélőtípek szülőknek

Kommunikáció a kamaszokkal 46

Múlt héten tusoltam 48
Egy utálatos dög! 50
Túl sok a dolgom 52
Nem ebédeltem 54
Ez túl gyerekes 56

Túlélőtípek szülőknek

A társak hatása és a „FOMO” 58
Új melltartó kell 60
Folyton piszkál 62
Túlélőtípek szülőknek Barátságok 64
Mindenkinek jobb jegyei vannak 66
Felmentesz tesi alól? 68
Reggel nem vagyok éhes 70
Annyira ciki vagy! 72
Ez dögunalom 74
Megosztotta ezt a képet 76

Túlélőtípek szülőknek

Önbántalmazás 78
Nem is csaptam be az ajtót! 80
Nem megyek suliba 82
Valaki megjelölt egy ultragáz képen 84
Mindenki ennyit ír 86
Láttam valamit! 88
Annyira szőrös vagyok 90
Micsoda ribanc! 92
Mindenki ezzel játszik 94
Ez az én telefonom 96
Elmegyek a tüntetésre 98

3. FEJEZET

15–16 éves kor

Ne kövesd az oldalamat!	102
Hagyj aludni!	104
Így nem mehetek, iszonyat a bőröm	106
Csak barátok vagyunk	108
Túlélőtípek szülőknek	
Szex és fogamzásgátlás	110
Minden barátnőm festi a haját	112
Vegyünk borotvát!	114
Gyúrnom kell	116
Sosem figyelsz	118
Túlélőtípek szülőknek	
Szexualitás és gender	120
A többiek mind tök jól néznek ki	122
Megkaphatom a jövő heti zsebpénzt?	124
Ha te káromkodhatsz, én miért nem?	126
Éppen tanulok	128



Csak még egyet játszom	130
Nem hívtak meg	132
Túlélőtípek szülőknek	
Segítség a vizsgák előtt	134
Menj ki a szobámból!	136
Persze, mert ő a kedvenc	138
Túlélőtípek szülőknek	
Mozaikcsaládok	140
Kit érdekel?	142
Komolyan így volt	144
Azt hordok, amit akarok	146
Folyton kritizálsz	148
Túlélőtípek szülőknek	
Beszéljünk a pornóról	150
Pikkkel rám a tanárom	152
Apa megengedte	154
Fogalmam sincs, hogy került cigi a táskámba	156
Vigyél el, máris elkéstem!	158
Végem van, ha ez nem sikerül	160

Túlélőtípek szülőknek

Táplálkozási problémák	162
Akkor is elmegyek	164
Nem érek rá	166
Félek az iskolában	168
Járok veled	170
Hozzá se nyúltam az üveghez	172
Megcsinálhatom a jogsit?	174
Meleg vagyok	176

4. FEJEZET

17–18 éves kor

Muszáj beszélned a tanárommal?	180
Nem is ismered őket	182
Azt hittem, elmarad az óra	184
Feltöltöttem a számat	186
Túlélőtípek szülőknek	
Szorongás és depresszió	188



Azt hiszem, kihagyom ezt az évet	190
Ugye megteszed?	192
Itt alhat a barátom?	194
Túlélőtípek szülőknek	
Beleegyezés	196
Egyszer élünk, nem?	198
Nézd, ilyen tetkóm lesz	200
Túlélőtípek szülőknek	
Kábítószer	202
Szakítottunk	204
Hiányoztok	206
Az e-cigi nem is árt	208
Aggódok a jövő miatt	210
Bocs, hogy nem jelentkeztem	212
Tárgymutató	214
Köszönetnyilvánítás	220

1. FEJEZET

A

KAMASZKOR

MEGÉRTÉSE



SAJÁT KAMASZKORUNK

Kamaszéveink élénken élnek bennünk, emlékeinknek különös jelentőséget tulajdonítunk. Az első csók, a jogosítvány megszerzése... Gyermekeink azonban nem mi vagyunk, és ahhoz, hogy jó szüleik lehessünk, először is a múltunkat kell tisztán látnunk.



Ha kamasz gyermekünk viselkedése irracionális reakciót vált ki belőlünk, érdemes átgondolnunk, mi lehet az oka, mert az segíthet finomítani a reakcióinkat. Minden kamasz ellenszegül néha a szüleinek, ez természetes velejárója az önállósulásnak. Ha szüleinkre a tekintélyelvű nevelési stílus volt jellemző, mi is úgy gondolhatjuk, hogy a szülőknek mindig engedelmességre kell, vagy pont ellenkezőleg: sokkal lazábban kezeljük a kérdést. Ha szüleink megszegényítették, nem szóltak hozzánk vagy figyelmen kívül hagyták az érzéseinket, és még nem dolgoztuk fel mindezt, a saját gyermekünkkel való konfliktusaink során mi is így viselkedhetünk. Ha zűrök és iskolai nehézségek jellemezték a serdülőkorunkat, érzékenyen érinthet, ha tizenéves gyermekünk hasonló ügyekbe keveredik.

Tekintsünk vissza a gyermekkorunkra, és tegyük fel magunknak ezeket a kérdéseket:

- Mit szeretek, és mit nem a szüleim nevelési módszereiben?

- Hogyan tudnám három szóban leírni, milyen volt a kapcsolatom a szüleimmel kamaszként?
- Hogyan befolyásolta a szüleim nevelési módszere azt, hogy milyen felnőtté váltam?

Most pedig nézzük a jelent:

- Szokott a kamasz gyermekem úgy viselkedni, hogy attól elborul az agyam?
- Miért idegesít fel ez engem ennyire? Esetleg összefügg azzal, ahogy annak idején velem bántak?
- Előfordult, hogy minősítettem a gyermekem viselkedését? Engem vagy a testvéreimet nem minősítettek hasonlóan? Ha igen, milyen érzés volt?

Tudatos gyermeknevelés

Osszuk meg emlékeinket és gondolatainkat szülő társunkkal. Vessük össze a tapasztalatokat, és egyezzünk meg, hogyan támogathatnánk egymást kamasz gyermekünk nevelésében. Nehéz ugyanis egy csapásra függetleníteni magunkat saját szüleink nevelési módszereitől.

Fontos észrevennünk, ha ártalmas előítéletek élnek bennünk. Intő jelek lehetnek például:

- Egy belső hang diktálni kezdi, hogyan „kellene” vagy „illene” kamasz gyermekünknek viselkednie, tekintet nélkül az adott helyzetre.
- Vegyük észre, amikor általánosító címkéket kezdünk aggatni gyermekünkre: „lusta”, „elkényeztetett”, „pimasz”.
- Figyeljük meg azokat a szituációkat, amikor kamasz gyermekünk viselkedése fizikai feszültséget okoz bennünk. Ez annak lehet a jele, hogy az akaratlan folyamatokért felelős agytörzs működése elnyomja a logikus gondolkodást.
- Gyermekünk viselkedését mérlegelve óvakodjunk a „vészmadárkodástól”, vagyis ne vetítsük előre a kudarcaikat vagy a katasztrófális jövőjét.

Megfelelő távolságtartás

A tinédzserek sajátos reakcióinak egyik oka, hogy még tanulják az érzelmeik szabályozását. Ha mi sem tudunk uralkodni magunkon,

és gyermekünkre sztereotípiákat aggatunk, a konfliktusok csak felerősödnek. Józan távolságtartással mérlegeljük a következőket: „Hogy érzi magát a velem töltött idő után?”, „Mit szeretnék, 20 év múlva milyen szülőként emlékezzen vissza rám?”.



SAJÁT KAMASZKORUNKRA
VISSZATEKINTVE ELKERÜLHETJÜK
AZ AZONOS MINTÁK ÖNTUDATLAN
MEGISMÉTLÉSÉT.

KAMASZ GYERMEKÜNK AGYA

A serdülőkor küszöbén az agy már majdnem eléri felnőttkori méretét, belső „huzalozása” azonban még csak kb. 80%-os. A hátralévő 20% a homloklebeny sűrűségének növekedésével alakul ki – vagyis a kamaszkor kezdetén.

Az agy fejlődése tinédzserkorban

A végrehajtó funkciókért, tehát a gondolkodásért, a döntéshozatalért, az önuralomért és a tervezésért felelős homloklebeny majd csak gyermekünk húszas éveinek közepén kapcsolódik össze teljes mértékben az agy többi részével.

A következő néhány évben tehát két folyamat játszódik le. Az elsőben az axonok (az idegsejtek információkat szállító, hosszú nyúlványai) körül egy jól szigetelő, zsírban gazdag anyag, ún. mielinhüvely alakul ki. Ez az ún. mielinizáció megerősíti és felgyorsítja a kommunikációt: az idegsejtek közötti üzenetek többeszer gyorsabban haladnak, méghozzá az agy mindkét felének részvételével – a gondolkodás tehát kifinomultabbá válik. A másik folyamat a nem használt, felesleges agysejtek „visszametsződése”, ami megnöveli az agy hatékonyságát.

Ez a két folyamat az agy különböző részeiben különböző időben zajlik le – a prefrontális kéregben utoljára. Ez azt jelenti, hogy az

érzelemszabályozást szolgáló ellensúlyozó gondolatok nem haladnak elég gyorsan ahhoz, hogy meggátolják az impulzív viselkedést. Ahelyett tehát, hogy gyermekünk megfontolná a dolgokat, a következmények mérlegelése nélkül cselekszik.

A kutatások szerint van egy másik oka is annak, hogy a tinédzserek a felnőttektől eltérően látják a világot. A nucleus accumbensnek, vagyis „jutalmazási központnak” is nevezett idegsejtcsoport kamaszkorban éri el legnagyobb méretét, amit részben a „boldogsághormon”, vagyis a dopamin nagyobb mértékű felszabadulása stimulál. Ettől szól még nagyobb egy-egy kaland, és ezért van, hogy semmi sem lehet olyan klassz, mint kamaszkorban, a kockázatásért járó jutalom pedig hatalmas.

A hormonok szerepe

Mi a helyzet a hormonokkal, amelyeket sokáig okoltak a kamaszok viselkedéséért? A nemi hormonok fokozottabb termelése változásokat indít be a testükben, és kialakul a szexuális

“ ”

AMÍG A KAMASZOK AGYA TELJESEN KI NEM FEJLŐDIK, AZ IZGALMAK, A KOCKÁZATOK HOZZÁK IGAZÁN LÁZBA ŐKET.

érdeklődés. A kamaszok hangulatváltozásai mögött azonban inkább az agyi folyamatok állnak. A stresszhormonok, például a kortizol viszont valóban érzékenyebbé teszik az agytörzset és az érzelmi agyat, valamint annak fenyegetés-érzékelő „antennáját”, az amigdalát. Ezek a hormonok gyorsabban és intenzívebben váltják ki a „küzdj vagy fuss” választ, mivel a prefrontális kéreg „huzalozása” még nem fejeződött be.

Mit üzen mindez a szülőknek?

A fent leírt kognitív fejlődés megértésével javulhat a kommunikációnk. Ha tudjuk, hogy a logikus gondolkodás és a tervezés egyelőre nagy kihívás a számára, könnyebben ellen tudunk állni a késztetésnek, hogy „rászálljunk”. Ilyenkor vagy leráz minket, vagy defenzív „üss vagy fuss” reakcióval válaszol. Legyünk inkább támogatók, segítsük eligazodni és hallgassuk meg. Gyorsan változó agyának van előnye is: könnyen tanul. Ha megpróbáljuk észszerűbb reakciók irányába terelni, idővel ezek beépülnek, és bölcsebb döntéseket hoz.



A KAMASZKOR VÉGIGKÖVETÉSE

Mai világunk rengeteg új kihívás elé állítja a tinédzsereket, a jó hír azonban az, hogy az agyukkal kapcsolatos kutatások eredményeit megismerve könnyebben tudunk segíteni nekik a kihívások leküzdésében.

A képző eljárásoknak köszönhetően, amelyek megmutatják, hogy bizonyos ingerek hatására az agy mely részei aktiválódnak, az agyat a működés fokozatai közben is megfigyelhetjük. Kamasz gyermekünk saját döntései következményeiből tanul. Ha megpróbáljuk megérteni a viselkedése okait, segíthetünk neki eligazodni a világban. Tekintsünk magunkra életvezetési tanácsadóként, aki bátorítást nyújt. Amikor kudarc vagy fájdalom éri, engedjük, hogy megfogalmazza a gondolatait, mivel így a bal és a jobb agyféltekét, illetve az agy alacsonyabb és magasabb rendű gondolkodás-központjait is használva szerez tapasztalatokat.

A fejlődés felismerése

Nem fogjuk tisztán érzékelni, amikor a kognitív területeken lép előre, ahogy annak idején mászni vagy beszélni kezdett. Ám ha látjuk, hogy le tudja küzdeni a frusztrációját és dühét, ha olyan feladatokban is kitartó, amelyeket hetekkel korábban még félbehagyott volna, hosszú távú célokat tűz ki, és figyelembe veszi mások véleményét, akkor tudhatjuk, hogy jó úton jár.



A KORAI KAMASZKOR 13–14 ÉVES

Gyermekünk próbálja meghatározni, ki is ő valójában, és hogy melyik „bandához” tartozik, ám továbbra is a támogatásunkra szorul. Agyának újrahuzalozása és a hormonális hullámzások meggondolatlan cselekedetekre ösztönözhetik.

Mit gondol?

- Gondolkodása fekete-fehér: szereti azt hinni, hogy a dolgok vagy „jók” vagy „rosszak”. Az absztrakt gondolkodás nagy kihívást jelent számára, intellektuális érdeklődése azonban fokozatosan kitágul, és elkezd árnyaltabban látni a világot.

Mit érez?

- Hajlamossá válik összehasonlítani magát másokkal, amitől igen alacsony is lehet az önértékelése és az önbizalma.
- Fokozottan figyel arra, hogy „nézik-e”, még akkor is, ha nincsenek jelen a társai. Ez azt jelenti, hogy igen öntudatosan viselkedik, ha ő vagy egy ismerőse olyan dolgot csinál, amit szerinte mások megítélnék.
- Előfordul, hogy szerelmes lesz, hiszen amikor meglát valakit, aki tetszik neki, kap egy „dopaminlöketet” – az ilyenkor felszabaduló dopamin nevű neurotranszmitter boldogság-üzeneteket küld az agy jutalmazó központjába.
- Ebben a korban érzi leginkább, hogy különleges személy, akinek nem történhet baja.

Mit csinál?

- Az agy átalakulása, a pubertás okozta bizonytalanság és a valahova tartozni vágyás miatt átmenetileg csökkenhet a teljesítménye, különösen, ha a társai szerint a kemény munka nem menő.
- A tesztoszteronszint emelkedése nemcsak a nemi vágyat növeli mindkét nemnél, hanem a törekvést is egy bizonyos társadalmi státuszra és a kockázatvállalásra. Az agy önkontrollért felelős végrehajtó funkcióinak „huzalozása” még tart, ezért olyan konfliktusokba is belekeveredik, amelyek szerintünk elkerülhetőek lennének.
- Kifejezetten egocentrikus, azt gondolja, mindenki odavan érte, ahogy ő is odavan saját magáért. Nehezen tudja más szemszögéből látni a világot, vagyis önző, és hiányzik belőle az empátia.
- Ebben a korban gyakoriak a barátok közti konfliktusok, és jellemző a klikkesedés is. A kamaszok küzdenek azért, hogy minél magasabb társadalmi státuszt vívjanak ki maguknak.

A KÖZÉPSŐ KAMASZKOR 15–16 ÉVES

Gyermekünk kognitív és analitikus képességei az agy fejlődésével tovább finomodnak. A megszilárduló barátságoknak köszönhetően magabiztosabb, de továbbra is impulzív és kockázatvállaló.

Mit gondol?

- ◉ Az agyi idegsejtek közötti kapcsolatok létrejötté, azaz a szinaptogenezis, illetve a nem használt agysejtek „visszametése” következtében gyermekünk agya egyre kifinomultabb és hatékonyabb lesz. Így könnyebben ki tud tűnni bizonyos területeken, például valamilyen sportágban vagy tantárgyban, s ez növeli az öntudatát.
- ◉ Fejlődik a tervezési képessége, egyre több célt tűz ki maga elé, és ezáltal vonzónak, szabadnak látja a jövőt.
- ◉ Egyre jobban foglalkoztatja az élet értelme és a saját szerepe a világban. Összehasonlítja erkölcsi felfogását a családi értékekkel.
- ◉ Kezdi megérteni, hogy nem létezik abszolút tudás, és van, amikor nincs egyetlen jó válasz.

Mit érez?

- ◉ Érdekelni kezdik a vegyes nemű csoportok, mivel tetszik neki a másik nem gondolkodása, viselkedése.
- ◉ Egyre jobban érzi magát kortársaival, akik szerinte a legjobban megértik őt, bár ha prob-

lémái adódnak a baráti kapcsolataiban, még mindig segítségre szorul. Több időt tölt barátaival, akiknek sokat ad a véleményére, ezzel is demonstrálva növekvő függetlenségét.

- ◉ Valószínűleg határozottá válik az elképzelése szexuális irányultságáról, bár lehet, hogy még a felfedezés fázisában van. A melegek leginkább ebben a korban vállalják fel másságukat szüleik előtt.

Mit csinál?

- ◉ Miután testi fejlődése lassan befejeződik, esetleg új megjelenéssel, új identitásokkal kezd kísérletezni.
- ◉ A társak, a család és az iskolai feladatok háromszögében kihívóbban viselkedik, és könnyen vitába keveredik. Ösztönei felett azonban egyre jobban tud uralkodni, kirohanásai ritkábbak, és könnyebben meggyőzhető.
- ◉ Szereti megkérdőjelezni a szabályokat és a tekintélyt, valamint mások hatalmát önmaga felett.

A KÉSEI KAMASZKOR 17–18 ÉVES

Gyermekünk gondolkodása egyre megfontoltabb és kiegyensúlyozottabb lesz. Érettebbé válik, és egyre több empátiát mutat, így közelebb kerülhetünk hozzá.

Mit gondol?

- ◉ Mostanra kifejlődött nála a metakogníció, vagyis képes megérteni saját gondolkodási folyamatait. Jobban fel tudja mérni a következményeket, és azt, mennyi idő és energia kell egyes feladatokra, például a tanulásra.
- ◉ A homloklebeny továbbra is zajló „huzalozása” révén nyugodtabban, átgondoltabban reagál stresszes szituációkra. Lassan visszazsorul a hangulati hullámszó és az agresszió.

Mit érez?

- ◉ Hacsak nem érte valamilyen trauma vagy törés, közeledni fog hozzánk, és nagyobb tiszteletet tanúsít. Szívesebben kér tanácsot és beszél személyes problémákról.
- ◉ Pontosabb már az elképzelése, hogy a céljai eléréséhez mit kell tennie. A jövő idealizálása után esetleg nyugtalanítani kezdi a felnőtt élet valósága és felelőssége.
- ◉ A társak befolyása már nem érvényesül annyira, hiszen énképe, meggyőződése időközben megerősödött, így könnyebben lemond a kockázatos viselkedésről.

Mit csinál?

- ◉ Világossá válik az erkölcsi meggyőződése, és szeretet olyan tevékenységekben részt venni, amelyekben ezt képviselheti, például demonstrációkban vagy önkénteskedésben.
- ◉ Komoly párkapcsolata is lehet. A középiskola befejezésekor a tinédzserek fele már túl van az első szexuális élményen.
- ◉ Egyre inkább képes mások szemével is látni a világot, és megfontoltabban, kevésbé önzően viselkedni.



ÉLVEZZÜK KI A KAMASZKORÁT!

Habár gyakran hallani, hogy a kamaszkort a tinédzserek leginkább „túlélni”, a szülők pedig „elviselni” szeretnék, a pszichés fejlődés és az idegtudományok terén zajló legújabb kutatások szerint nagyon is kreatív és izgalmas évek ezek.

Egy pozitív változásokkal teli időszak

Akármilyen idegesítő is tudnak lenni néha, a kamaszok viselkedésének megvan az oka. A felnőttek szerint kihívó viselkedésnek többnyire van előnye és evolúciós célja is, ráadásul jól tükrözi a változásokat, amelyeken a kamaszok agyának a felnőtté válásig végig kell mennie.

Azt hihetjük például, hogy gyermekünk csak a társai nyomására cselekszik, de valójában erre a viselkedésre van „huzalozva” az agya. Képzelt eljárásokkal kimutatható, hogy az agy jutalmazó központja nagyobb dopaminlöketet kap, ha beilleszkedik a társai közé, főleg, ha kockázatvállalónak is mutatkozik. Ez a „huzalozás” készteti arra is, hogy a biztonságos családi közegből kilépve felfedezze a világot, és egy másik „törzset” keressen, ahova beilleszkedhet.

Akármilyen fájdalmasak is a konfliktusok gyermekünkkel, a visszatérő vitáknak megvan a maguk szerepe. A kamaszok ugyanis nem tudnak felnőtté válni, ha nem sikerül valamennyire leválniuk a domináns felnőttekről.

Figyeljünk oda rá

A szülők hajlamosak a kamaszkor éveit egyetlen nagy erődemonstrációvá tenni. Könnyen azt hihetjük, hogy nem nekünk, hanem gyermekünknek kell megváltoznia, holott ő pont azt csinálja, ami természetes az ő korában. Ám ha nyitottak vagyunk arra, amit mondani akar, rengeteget tanulhatunk tőle.

Ahogy a gondolkodása egyre kifinomultabbá válik, olyan abszurdításokra is rámutathat, amelyeket mi már észre sem veszünk, a világ működése iránti kíváncsisága pedig szembesíthet minket olyan igazságtalanságokkal, amelyekről már el is feledkeztünk. Előrettekintő, optimista életszemléletével jobbá akarja tenni a világot, hozzáállását nem árnyékolja be a felnőttekre oly jellemző cinizmus.

Érzéseinek intenzitása néha egészen félelmetesnek tűnhet, de ez természetes, hiszen kevesebb szűrőn át éli meg ezeket az érzéseket. Pontosan ezért olyan szenvedélyes és lelkes – és ezért tölti meg energiával és örömmel otthonunkat.



KAMASZ GYERMEKÜNK ENERGIÁJA ÉS ELŐRETEKINTŐ
SZEMLÉLETMÓDJA ÚJ NÉZŐPONTOKKAL GAZDAGÍTHAT BENNÜNKET.

A közösségi média ránk zúduló hírözönének köszönhetően gyermekünk is folyamatosan értesül az aktualitásokról. Az interneten elért önállósága révén jobban ki tud állni a meggyőződése mellett, legyen az a bolygónk jólléte, az állatok jogai vagy a nemek egyenlősége. Így próbára teheti a mi gondolkodásunkat is, és ösztönözhet arra, hogy vele együtt tegyük jobbá a világot.

Ha sikerül megértenünk gyermekünk neurológiai fejlődésének e fontos stádiumát, értékelni fogjuk folyamatosan változó agya briliáns teljesítményét. Keressük meg tehát a módját, hogy élvezzük a kamaszkorát: ne vessünk vele, kérjük ki a véleményét, értékeljük egyedi tulajdonságait. És ne feledjük: a kamaszkornak nem az a lényege, hogy a szülők életét megnehezítse, hanem hogy gyermekünk önálló felnőtté váljon, aki képes nélkülnk boldogulni a világban.

