

Cuprins

Un cuvânt din partea lui Alex Hooper-Hodson	4
Capitolul unu. E corpul tău și viața ta	5
Capitolul doi. Cunoaște-ți propriul fel de a gândi	17
Capitolul trei. Prieteni, întâlniri și greșeli pe rețelele de socializare	45
Capitolul patru. Sex, droguri și alte astfel de lucruri	59
Capitolul cinci. Învăță să te aperi și să fii în siguranță	81
Glosar	92
Indice	95

1 De ce nu mă înțeleg părinții? Asta sunt eu!

Luna trecută am împlinit 14 ani și prietena mea cea mai bună mi-a dat ideea să fac o schimbare. Așa că am pus la cale să dorm la ea, iar în timpul ăsta mi-a vopsit părul într-o nuanță roșcată, mi-a împrumutat o parte din hainele ei și, pentru a definitiva noul aspect, m-am machiat. Mama ei o susține întotdeauna și îi cumpără orice haine își dorește. Îi cumpără chiar și produse de machiaj, și vopsea de păr. Am crezut că părinții mei vor fi încântați de schimbare, dar tata s-a încruntat, iar mama mi-a reproșat că nu am cerut voie înainte de a face o astfel de schimbare. Mi se pare nedrept că au reacționat în acest fel. De ce nu pot fi la fel ca mama prietenei mele și să se bucure, pur și simplu, pentru mine? Chiar nu înțeleg că nu încerc să-i supăr, ci doar să mă exprim și să fiu eu?

Chitra, 14 ani



Sfatul lui Alex

Sunt de acord cu tine în această privință, pentru că așa am simțit și eu uneori, dar este important să înțelegi că nu toate familiile sunt la fel. Au concepții și reguli diferite, iar atitudinea relaxată a mamei prietenei tale față de aspectul fiicei ei este valabilă în cazul propriei familii. Nu uita: nu a trecut mult timp de când părinții tăi te priveau ca pe o fetiță. Știu că această schimbare a fost modul tău de a le arăta că ai crescut, dar le-ar putea lua ceva timp să se obișnuiască, așa că ai răbdare.

Exact cum unele dintre schimbările prin care treci sunt confuze și înfricoșătoare pentru tine, pot fi la fel și pentru părinții tăi. În cele din urmă, se vor obișnui cu gândul că ai crescut și că poți lua decizii și fără ajutorul lor. Cu toate acestea, dacă vrei să-ți accepte punctul de vedere, fă schimbările treptat, nu pe toate odată, și mai întâi vorbește-le despre ele, astfel încât să nu pară șocante. Cu schimbări mici, ici și colo, este mult mai ușor să te obișnuiești și asta îi va ajuta pe părinții tăi să vadă că te-ai gândit la ce faci...

Mama a avut nevoie de un timp ca să se deprindă cu noua mea imagine, dar, în cele din urmă, a făcut-o. Acum mergem împreună să îmi cumpăr hainele.

Seren, 13 ani

Părinții par mai dispuși să accepte schimbări mici la început. Încearcă mai întâi să-ți vopsești părul și să-i obișnuiești cu asta înainte de a trece la haine.

Mult noroc!

Deanne, 14 ani

Mama prietenei mele i-a interzis să se machieze, să-și vopsească părul sau să poarte fuste mini. Acum, că a mai crescut, s-a mai calmat. Trebuie să ai puțină răbdare.

Rhian, 14 ani

4

Nu sunt prea mică pentru a mă îmbrăca elegant, dar mama nu mă lasă!



Olivia, 15 ani

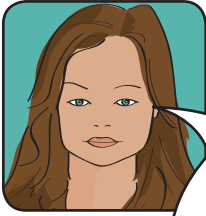
Am 15 ani și vreau să mă gătesc atunci când ies în oraș, dar mama are idei fixe despre cum ar trebui să arăt. Nu-i place să port tocure și fuste prea scurte. În ceea ce privește fardurile, ar prefera să nu mă machiez deloc. Toate prietenele mele poartă haine la modă, dar mama spune că, îmbrăcându-mă prea matur pentru vârsta pe care o am, o să atrag atenția asupra mea „în mod greșit”. De ce nu poate înțelege că am 15 ani și nu mai sunt un copil?

Sfatul lui Alex

Aceasta este o problemă dificilă, dar atitudinea mamei tale se datorează griji pe care o are că unii băieți te pot considera disponibilă sexual. Unele dintre ideile ei îți pot părea învechite, dar nu uita că și ea a fost odată adolescentă și probabil avea aceleași discuții cu mama ei. În această situație, compromisul ar putea fi cea mai bună soluție. Ia o pauză, discută cu mama ta și încearcă să găsești câteva reguli care ar putea funcționa pentru amândouă. Să vedem cum este cu lungimea fustei – dacă vrea ca fusta să fie lungă până sub genunchi și tu o vrei mai scurtă, de ce să nu cădeți de acord și să vă întâlniți undeva la mijloc? În negociere, cel mai bun lucru este că obții ceva din ceea ce dorești. Mama te va respecta pentru felul rezonabil în care abordezi situația și poate chiar să impună reguli mai puțin aspre. Dar nu te aștepta la miracole peste noapte. Vei avea nevoie de răbdare, deoarece astfel de lucruri cer timp.

6

Mă deranjează că am păr pe picioare. Ajutor!



Keri, 14 ani


Toate fetele de la școală râd de mine pentru că am păr pe picioare. Știu că de obicei femeile îl îndepărtează, dar nu am idee de unde să încep. Am nevoie de spumă de ras? Ce fel de aparat de ras să folosesc? În ce direcție trebuie să mă rad – în sus sau în jos? Știu că ar trebui să o întreb pe mama, dar e prea jenant! Dacă ai putea să-mi oferi câteva reguli elementare, mi-ar fi de mare ajutor.

Sfatul lui Alex

Nu te grăbi să te razi pe picioare doar pentru că alții te-au făcut să te simți prost în legătură cu un lucru cât se poate de normal. Nu toate femeile o fac, nici nu există vreo lege care să spună că trebuie s-o faci. Unele femei consideră că părul de pe corp este normal și aleg să-l păstreze, în timp ce altele preferă să-l radă. Alegerea este doar a ta. Dar de ce nu faci în așa fel încât să vorbești mai întâi cu mama (sau cu sora mai mare ori mătușa) despre ce se întâmplă și sfătuiește-te cu ele dacă rasul este sau nu cea mai bună opțiune pentru tine (există nenumărate alte modalități de a îndepărta părul de corp, așa că ar trebui să alegi cum să scapi de el). Când ceri ajutorul cuiva, cel mai bun lucru este că te va putea sfătui ce să faci și îți va arăta modul corect de a îndepărta părul de pe picioare (dacă asta vrei!). Mult noroc!

10

Întotdeauna mi se pare că există ceva pentru care să-mi fac griji. Te rog, ajută-mă!



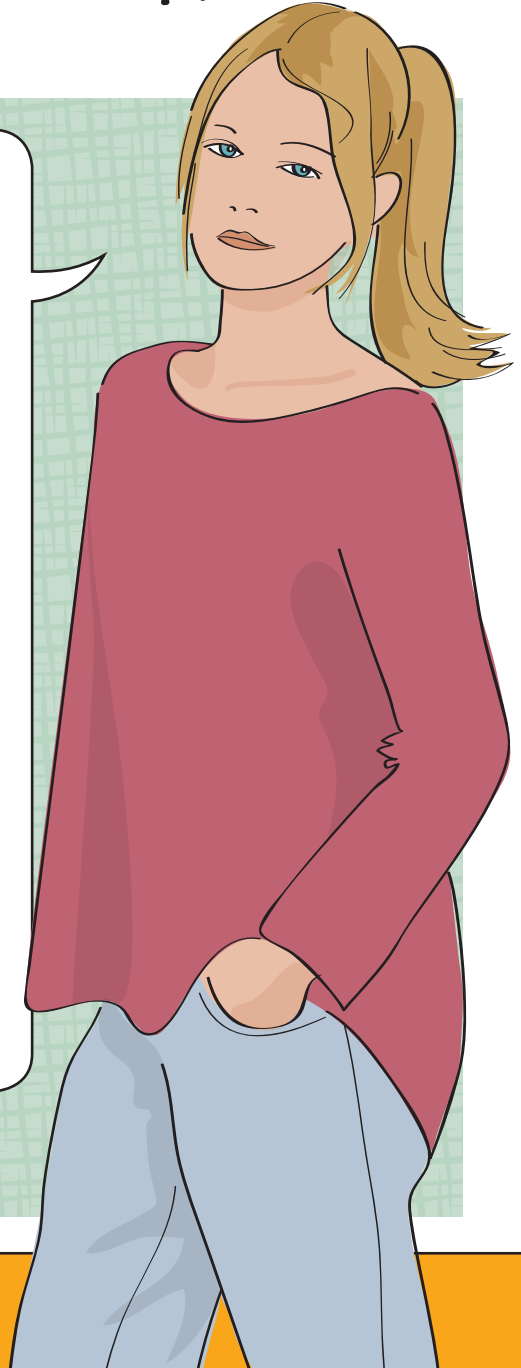
De când am împlinit 13 ani, anul trecut, întotdeauna am impresia că trebuie să-mi fac griji. Am fost obișnuită să fiu persoana cea mai lipsită de griji din lume, dar simt că anul acesta totul s-a schimbat în rău. Îmi fac griji în legătură cu școala, cu părinții, cu sănătatea mea, cu problemele prietenilor, cu băieții și un milion de alte lucruri. Mama mi-a sugerat să pun pe hârtie lucrurile care mă îngrijorează, să le gestionez și am făcut liste ca să nu uit să fac ceva. Problema este că acum fac zeci de liste. Știu că nu este un comportament normal și mă panichez. Nu înțeleg de ce viața mea a devenit mult mai stresantă în ultimul an, când înainte părea atât de fericită și de simplă?

Kate, 13 ani

23 Este întotdeauna facultatea cea mai bună opțiune?

Mama și tata mi-au spus mereu că pentru a progresa în viață trebuie să termini școala și apoi să obții o diplomă universitară. Sora mea mai mare n-a ținut cont de sfatul lor și a făcut un curs de coafeză. Acum are propria afacere și chiar se bucură de succes. Vreau să-mi fie bine în viață, dar sunt confuză în privința celui mai bun lucru pe care îl pot face cu viitorul meu. Nu am auzit lucruri foarte bune despre diplomele universitare. Unii oameni spun că sunt doar o modalitate de a face datorii foarte mari. Am mai auzit că nu te ajută foarte mult să obții un loc de muncă. Unii dintre prietenii surorii mele care au obținut o diplomă continuă să aibă aceleași slujbe pe care le-au avut înainte de a începe facultatea. Cine are dreptate și cine greșeste – părinții sau sora mea? Există vreun alt motiv pentru a merge la facultate, în afară de a obține o slujbă?

Isma, 15 ani

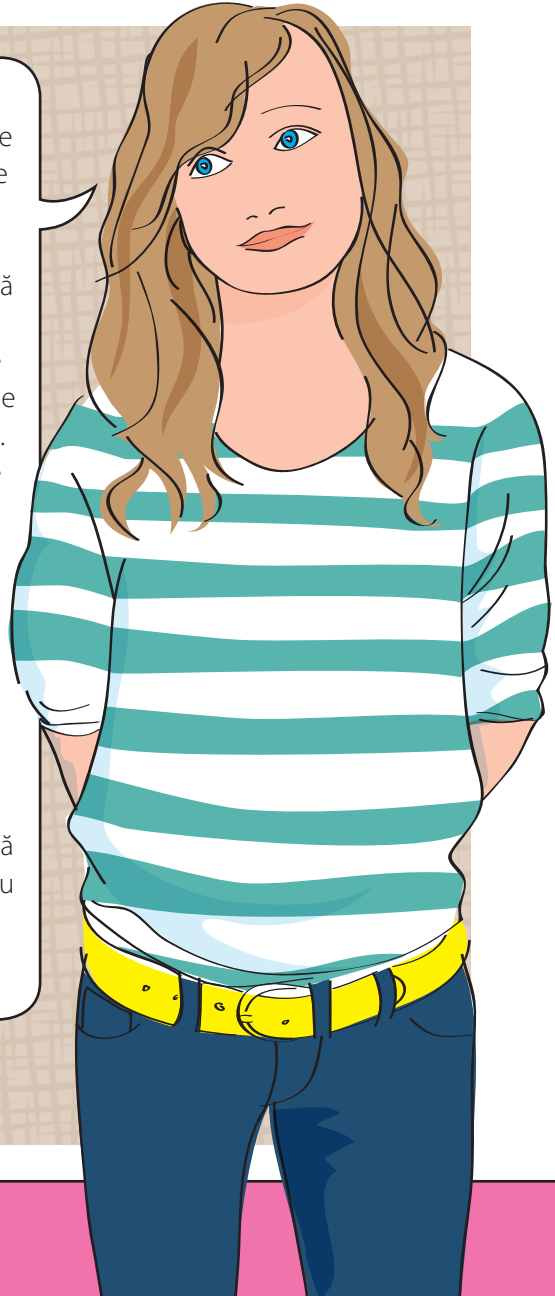


35

Eu și prietenele mele bem în fiecare zi după școală. Ce pot face?

În ultimele luni, beau împreună cu prietenele mele cidru sau bere după orele de curs. De obicei, ne întâlnim pe terenul de sport cu un grup de băieți din școală. La început a fost amuzant, pentru că râdeam mult și mi-am găsit curajul să vorbesc cu unii dintre ei. Dar acum îmi fac griji că devine un obicei care s-ar putea agrava. Săptămâna trecută am vărsat pe uniforma de școală și a trebuit s-o ascund de mama, iar altă dată am adormit singură pe terenul de sport și am ajuns acasă la ora 9.30 pm! Din când în când, am început să mă trezesc dimineața cu dureri de cap și numai ideea de a bea din nou îmi face rău, dar a devenit parte din viața mea socială, așa că sunt îngrijorată că dacă renunț nu mai fac parte din grup. Cum ar trebui să procedez?

Janna, 15 ani



Sfatul lui Alex

Scrisoarea ta dovedește cât de ușor este să treci de la încercarea de a vedea ce este alcoolul la realitatea de a-l transforma într-o caracteristică obișnuită a vieții tale. Să-ți fie rău și să pierzi noțiunea timpului când bei sunt semne că ai nevoie de ajutor – și repede. În afară de pericolul la care te expui, merită să te gândești și la faptul că nimănui din grup nu i-a păsat când ai rămas afară atât de târziu, așa că ar trebui să te întrebi dacă acești oameni îți sunt prieteni cu adevărat sau nu. Motivul pentru care te simți blocată în acest gen de comportament este, în cele din urmă, presiunea colegilor. Dar poți (și ar trebui) să faci o altă alegere. Mai întâi spune părinților ce s-a întâmplat și cere-le ajutorul. Apoi găsește niște motive care te împiedică să te întâlnești cu acest grup după școală timp de o săptămână, pentru a schimba obiceiul. Frecventează un club nou și încearcă, în general, să intri într-un alt grup. Există o mulțime de oameni cu care îți poți petrece timpul, a căror viață socială nu se învâрте în jurul alcoolului. Cine știe, poate există și alți membri ai grupului care îți vor urma exemplul – așa că nu pierzi atât de mult precum ți se pare.

Alege din grup prietena care îți este cea mai apropiată. Fii sinceră cu ea și vezi dacă simțiți la fel. Dacă o face, atunci puteți ieși amândouă împreună.

Lou, 15 ani

Înconjoară-te de alte preocupări și oameni noi. Înființează o trupă, joacă fotbal, găsește un loc de muncă cu jumătate de normă – orice hobby care îți oferă ceva de făcut poate fi altceva.

Jolene, 16 ani

Bețivii miros rău și arată îngrozitor. Data viitoare când vezi un bețiv întreabă-te dacă așa îți dorești să ajungi.

Dominique, 15 ani