

Pozorujte svého potomka a zeptejte se sami sebe, co vás znepokojuje. Před-
sudky a očekávání jaké „to“ bude, se totiž plní. Když se budete předem bát, že
reálně přijdou komplikace, budete se chovat tak, že se skutečně dostaví. Toto
očekávání na základě předsudků se nazývá „sebenaplnující předpověď“ a vede
k tomu, že se někdy splní to, čeho se nejvíce bojíte.

Změníte-li úhel pohledu (a tím i svá očekávání), spatříte celou situaci v rámci
kontextu a nezaměříte se pouze na detail. Nový úhel pohledu vám umožní chovat
se ve větším souladu s realitou a váš vzájemný vztah bude nastaven natolik dobře,
že si ho můžete i užívat.



Jsem pubert'ák

- Hledám svou identitu
- Vyhledávám nové zážitky a silné emoce
- Potřebuju autonomii a potvrzení
- Statečně se pouštím do nových věcí
- Rebeluji, bořím limity a porušuju normy
- Potřebuju okamžitou odměnu
- K názorům ostatních jsem kritický a přemýšlím o etických a morálních principech
- Občas chci být uznáván a viděn
- Sním o tom, že změním svět k lepšímu
- Jsem nejistý, tudíž občas trochu nedůtklivý, protože si všechno přehrávám dokola v hlavě a přecházím do defenzivy
- Vzdaluji se rodičům. Kamarádi na mě mají velký vliv a jsem jim zcela oddaný. Rádi spolupracujeme
- Střídám různé nálady a duševní stavy. Špatně snáším emoce typu smutek, frustrace, pocity samoty
- Potřebuju soukromí
- Jsem neuvěřitelně kreativní
- Mám strach být jiný a snažím se být jako ostatní