

# JAK TO (NE)MAJÍ TEENAGEŘI

## CO SI LIDÉ ČASTO MYSLÍ

Nechte ho\*ji být.  
Ten\*ta už rodiče  
nepotřebuje.

## JAK JE TO DOOPRAVDY

Je třeba ho\*ji držet  
zkrátka, jinak se  
úplně utrhne ze  
řetězu!

**Dospívající potřebují  
rodiče pořád – jen jinak.**  
Potřebují vědět, že jsou tu  
pro ně, i když si hledají  
svou vlastní cestu.

Je přecitlivěly\*á,  
všechno moc  
prožívá.

Dospívající  
potřebují hranice, ale  
i důvěru. Přehnaná kontrola  
může vztah oslabit a vést  
k tomu, že se dítě uzavře.

Emoční mozek  
dospívajících je hodně  
aktivní, proto emoce  
prožívají intenzivněji  
a potřebují pomoc  
s jejich zvládnáním.

Dělá schválně  
hlouposti.

Má všechno,  
tak co to s ní\*m  
pořád je?!

Mozek se během  
dospívání pořád vyvíjí.  
Impulzivita a riskování jsou  
přírozenou součástí  
tohoto období.

Dospívání je čas  
velkých otázek a nejistot.  
I když mají dospívající na  
první pohled vše, uvnitř mohou  
prožívat zmatek, tlak  
i vnitřní boj.

