

DR ROS KEMBEL

KAKO STVARNO VOLETI SVOG TINEJDŽERA

Preporučujem vam da pročitate ovu knjigu pre nego što vaša deca postanu tinejdžeri. Ovo je veoma praktična knjiga koju ćete čitati ponovo i ponovo dok budete prolazili kroz tinejdžerske godine vaše dece.

Fiona Kasl

Ovaj svetski poznati bestseler je dopunjen i proširen novim informacijama o ljutnji, nedostatku pažnje i duhovnoj brizi.

Pored toga, dr Kembel nudi ideje koje vam mogu pomoći da stvorite solidan i uravnotežen pristup u odnosima s vašim tinejdžerom, pomaže vam kako da pokažete bezuslovnu ljubav, kako da postupate prema tinejdžerskoj depresiji i kako da svom tinejdžeru pomognete u duhovnom i intelektualnom napretku.

Dr Ros Kembel govori iz ličnog iskustva, kao otac dvojice sinova i dveju čerki, kao i na temelju svojih čestih predavanja o odnosima roditelj-dete.

On radi kao vanredni profesor na odseku za pedijatriju i psihijatriju na Univerzitetu države Tenesi. Napisao je još jednu bestseler knjigu *Kako stvarno voleti svoje dete*.

Naslov originala: How to Really Love Your Teenager by Ross Campbell

SADRŽAJ

PREDGOVOR	4
UVOD	5
1. TINEJDŽERI: DECA U PRELAZNOM PERIODU	6
TINEJDŽERI SU JOŠ DECA	7
UTICAJ DOMA	8
2. DOM	10
ČAK	10
RODŽER	10
POTREBA ZA KOMUNIKACIJOM.....	11
OSVRT NA PORODICE SAMOHRANIH RODITELJA.....	13
ZAMENA ULOGA	14
3. BEZUSLOVNA LJUBAV.....	16
ŠTA JE TO BEZUSLOVNA LJUBAV?	16
„VOLIŠ LI ME?“	17
ODRAZI LJUBAVI	17
EMOCIONALNA SPREMIŠTA	18
4. USREDSREĐENA PAŽNJA	20
PRIORITETI	20
POTREBA ZA USREDSREĐENOM PAŽNJOM	21
KAKO PRUŽITI USREDSREĐENU PAŽNU?	21
KRIVICA I ZAVIST	24
MANIPULACIJA KRIVICOM	25
5. GLEDANJE U OČI I FIZIČKI DODIR	27
GLEDANJE U OČI.....	27
FIZIČKI DODIR	29
6. RODITELJSKA SAMOKONTROLA.....	31
KAKO DA SAČUVAMO SAMOKONTROLU?	32
LJUTITI OTAC	34
7. TINEJDŽERSKI GNEV	35
PASIVNO-AGRESIVNO PONAŠANJE.....	35
LESTVICE GNEVA	38
DEJVID	41
UČITE VAŠEG TINEJDŽERA	42
8. OD RODITELJSKE KONTROLE DO SAMOKONTROLE	45
DOŽIVLJAVANJE POSLEDICA.....	46
ZAŠTITA TINEJDŽERA	47
PRIMERENOST I POVERENJE.....	47
ODLAGANJE	48
GLEDANJE UNAPRED	49
POSTAVLJANJE GRANICA	51
RODITELJSKA SUSRETLJIVOST.....	51

NENORMALNE OKOLNOSTI.....	51
9. MLADALAČKA DEPRESIJA	54
OTKRIVANJE DEPRESIJE.....	55
IZRAŽAVANJE DEPRESIJE	56
LEK ZA BLAGU DEPRESIJU	57
UMERENA I TEŠKA DEPRESIJA	58
DEPRESIJA I DROGE	58
10. KAKO TINEJDŽERU PRUŽITI INTELEKTUALNU POMOĆ	60
INTELEKTUALNI RAZVOJ	60
INTELEKTUALNO POTVRĐIVANJE	61
POUČAVAJTE PRIMEROM.....	62
BUDITE DOSLEDNI.....	63
11. KAKO TINEJDŽERU PRUŽITI DUHOVNU POMOĆ	64
SUDNJI DAN?	65
„POKAŽI MI KAKO DA ŽIVIM“	66
VERSKO VASPITANJE	67
PRISTUP „ČEKAJ I IZABERI“	68
DUHOVNA PRIPREMA TINEJDŽERA	68
„LJUDI NADE“	69
HRIŠĆANSKA NADA	70
12. STARJI ADOLESCENT	72
USMERENOST KA CILJU	72
PRIPREMA ZA STVARAN SVET	74
SIGURNOST	75
IZBOR SUPRUŽNIKA	76
BUDITE OPTIMISTIČNI.....	77

PREDGOVOR

Ovo je veoma potresna knjiga, jer u današnjem svetu tinejdžerima tokom adolescencije nije lako pomoći. Ova knjiga se u celosti bavi stvarnim problemima roditeljstva.

Roditelji nisu obučeni za roditeljsku ulogu, pa tinejdžere često odgajaju nasumce. Čak se i „uspesi“ čine slučajnim. Ova knjiga predstavlja za roditelje pouzdan vodič, primeren današnjem načinu života.

O tinejdžerskoj depresiji i o tome kako tinejdžeri mogu da izraze svoj gnev na primeren način, autor knjige, doktor Kembel, piše sa puno osećanja, a ipak jasno. Podseća nas na stvari kao što su „bezuсловна ljubav“ i da li je dovoljno pružamo našoj deci, kao i na kvalitetno vreme i pažnju koje im pružamo. Sve je smešteno u hrišćanske okvire, ali ne tako da pruža gotove odgovore, već u vidu pomoći da se pronađe pravi način produbljivanja odnosa roditelja sa svojom decom u njihovim teškim tinejdžerskim godinama.

Ono što nam se naročito svidelo jeste autorova iskrenost i iznošenje ne samo zdravih načela, već i načina na koji su ta načela delovala u njegovoј porodici. On ne izbegava probleme već nudi njihovo rešenje, istovremeno dajući nam primere, kako za uspehe, tako i za neuspehe. Knjiga nema za cilj osuđivanje naših neuspeha, nego ukazivanje na bolje načine rešenja problema. Ono što snažno utiče na čitaoca je, kako radost roditeljstva, tako i odgovornosti koje ono nosi.

Doktor Kembel piše kao psihijatar, izbegava žargon i nije opterećen stručnim izrazima. Predlažemo da pročitate ovu knjigu pre nego što vaša deca postanu tinejdžeri. To je praktična knjiga koju ćete čitati ponovo i ponovo dok budete prolazili kroz tinejdžerske godine vaše dece.

Roj i Fiona Kasl

UVOD

Voditi dete tokom tinejdžerskih godina složen je i opasan poduhvat i mnogi roditelji imaju mnogo poteškoća s tim. U svakom pogledu, položaj dece ovog uzrasta pogoršava se iz godine u godinu. Samoubistva tinejdžera su u tolikom porastu da je to trenutno drugi najvažniji uzrok smrti u populaciji između četrnaest i dvadeset godina. Uspeh u školi i kriterijumi tokom školovanja značajno su opali u poslednjih nekoliko godina. Statistički gledano, sve su rasprostranjeniji zloupotreba droga, maloletnička delinkvencija, trudnoća u tinejdžerskim godinama, seksualno prenosive bolesti i osećanje očajanja.

Šta nije u redu? Osnovni problem je obično u roditeljima koji nemaju uravnoteženo viđenje svog odnosa prema tinejdžerima. Većina roditelja ima pogrešnu predstavu o tome šta je to mладalački uzrast i šta mogu da očekuju od tih mlađih ljudi.

Iako većina roditelja istinski voli svoje tinejdžere, oni ne znaju kako da im tu ljubav iskažu na taj način da se deca osećaju voljenom i prihvaćenom. Ipak, roditelji koji stvarno žele da pruže svojoj deci tinejdžerima ono što im je potrebno, mogu da nauče kako da to urade.

Zaključio sam da roditelji koji primenjuju principe iz ove knjige uspešnije pomažu tinejdžerima da se pravilno razviju i postanu odgovorni, zreli i savesni ljudi.

Osnovno gradivo za ovu knjigu uzeo sam iz moje prve knjige Kako stvarno voleti svoje dete (How to Really Love Your Child). Pošto su potrebe tinejdžera mnogo složenije od onih kod mlađe dece, neophodno je informacije primeniti na drugi način.

Kada ideje iz ove knjige usvojite i kada vaš odnos s vašim naraštajcem postane čvrst i uravnotežen, bićete prijatno iznenadeni saznanjem koliko uzbudljiva može da bude vaša ljubav prema vašem detetu i koliko sve to može da vas ispunи srećom.

Kao ilustracije koristio sam mnoge studije iz sopstvene prakse i sećanja. Nisu korištena stvarna imena, a okolnosti su dovoljno izmenjene da bi se zaštitio identitet mojih pacijenata.

1. TINEJDŽERI: DECA U PRELAZNOM PERIODU

„Ne mogu da verujem da je to uradila“, rekla je gospođa Baten, kad su ona i gospodin Baten u mojoj ordinaciji počeli da mi otkrivaju svoju bolnu priču. „Bila je tako dobra devojčica, uvek zadovoljna, nikad nam nije pravila probleme. Mislim sam da svojoj čerci Debi pružamo sve što joj je potrebno – odeću, odlazak u crkvu, dobar dom.“

Zašto bi ikada poželeta da se ubije? Kako je mogla da popije sve one pilule? Da li ona stvarno želi da umre, ili samo želi da skrene pažnju na sebe? Zbunjena sam. A postala je tako mrzovoljna i sumorna. Ne mogu da razgovaram s njom, a ona ne želi da razgovara sa mnjom. Stalno želi da bude sama u svojoj sobi. A i ocene su joj užasne.“ Gospođa Baten je sela, snuždila se, nije bilo sjaja u njenim inače svetlim očima. Što mi je više pričala o problemima svoje čerke, znao sam da je i ona zbunjena i usamljena kao i Debi. Bio je to tipičan primer nedovoljnog razumevanja kako treba voleti tinejdžera.

„Kada ste primetili ove promene kod Debi?“, upitao sam.

„Pre otprilike dve ili tri godine“, odgovorila je gospođa Baten. „Sve se događalo tako postepeno da nismo mislili da je nešto ozbiljno, sve do nedavno. Evo, vidite, ona sad ima petnaest godina. Tokom poslednjih meseci prvog razreda srednje škole, primetili smo da joj je dosadno – pre svega u školi. Dobijala je slabije ocene. Profesorka se žalila na njen sanjarenje i odsutnost na časovima. Bila je vrlo zabrinuta za Debi. Volela bih da smo pažljivije slušali gospođu Kolins. Ona je baš dobar profesor.“

Postepeno, Debi je bilo sve dosadnije u životu. Polako je odustajala od svojih omiljenih aktivnosti i izgledalo je kao da je izgubila interesovanje za sve, čak i za crkvu. Počela je da izbegava svoje dobre prijatelje i sve više vremena je provodila sama. Govorila je sve manje i manje.

Sve se pogoršalo sledeće godine. Potpuno se otuđila od svojih starih prijatelja i počela da se viđa s decom koja su stalno bila u nekoj nevolji. Njeno stanje se pogoršalo od kad se zbližila sa svojim novim prijateljima. Oni su je često uvlačili u nevolje – velike nevolje.

„Pokušali smo skoro sve“, nastavila je gospođa Baten. „Prvo smo je tukli. Zatim smo joj smanjivali povlastice i slobodu, kažnjavali je. Pokušali smo i da je nagradimo za dobro ponašanje. Razgovarali smo sa svima za koje smo mislili da mogu da nam pomognu. Stvarno verujem da smo pokušali sve. Ima li joj pomoći?“

„Očajni smo“, ubacio se gospodin Baten. „Da li smo se loše poneli kao roditelji? Mislim da smo se dovoljno trudili. Da li je to nešto nasledno? Ili možda neki fizički nedostatak? Treba li da proverimo nivo šećera ili da uradimo EEG? Da li bi pomogli vitamini i minerali? Doktore Kembel, mi volimo Debi. Šta može da se uradi? Ima li nade?“

Video sam Debi posle odlaska njenih roditelja. Bila je lepa, simpatična devojčica. Iako je nesumnjivo bila inteligentna, bilo joj je teško da razgovara jasno i glasno. Komunicirala je uglavnom gundajući, često odgovarajući samo sa „mhmm“. Nije imala prirodnu spontanost i entuzijazam koje obično viđamo kod petnaestogodišnjakinja. Bilo je očigledno da je nesrećna i bilo je vrlo teško razgovarati s njom.

Ipak, kad joj je bilo malo prijatnije, počela je da razgovara slobodnije, a i više me gledala u oči. Svojim ponašanjem i rečima pokazivala je da je izgubila interesovanje za sve do čega joj je nekad bilo stalo. Na kraju je rekla: „Ništa nije važno. Nikome nije stalo do mene, a ni meni nije stalo ni do čega. Ionako nije važno.“

Dok smo dalje razgovarali, postalo je očigledno da Debi pati od sve češćeg ozbiljnog mladalačkog problema – depresije. Retko kad je bila zadovoljna sobom i svojim životom. Godinama je žudela za bliskim, toplim odnosom s roditeljima, ali je u proteklih nekoliko meseci polako odustala od tog sna. Sve više se okretala vršnjacima za koje je mislila da će je prihvatići s više ljubavi; ali njena tuga se samo još više produbljivala.

Tužno je reći, ali Debi je tipičan predstavnik većine devojčica u tom uzrastu. Debi je ranije izgledala srećno i zadovoljno. Bila je zadovoljno dete koje je tek ponešto zahtevalo od svojih roditelja, nastavnika i drugih. Zbog toga niko nije sumnjao da ona ne oseća da je roditelji iskreno vole i prihvataju. Iako je imala roditelje koji je iskreno vole i brinu se za nju, Debi nije osećala da je iskreno voljena. Da, razumski, Debi je znala da je roditelji vole i brinu za nju i nikad vam ne bi rekla da je ne vole. Ali, nije imala onaj dragoceni i presudan osećaj potpune i bezuslovne ljubavi i prihvaćenosti.

Ovu situaciju je teško razumeti jer su nju roditelji voleli i brinuli se za njene potrebe kako su najbolje mogli i umeli. Gospodin i gospođa Baten pokušali su sve što su znali, a sledili su i neke savete stručnjaka. Njihov brak bio je stvarno dobar. Imali su stabilan odnos i voleli su se. Poštovali su jedno drugo.

Da, Batenvi su, kao i mnogi roditelji danas, iskusili poteškoće u odgajanju tinejdžera i imali nedoumice o tome kako da ih pravilno vode kroz život. Uz svakodnevnu napetost u porodici, lako je obeshrabriti se, postati zbumen ili pesimističan. Povećana stopa razvoda, ekonomski i finansijske krize, slabiji kvalitet obrazovanja i gubitak poverenja u vođstvo – sve to dovodi do emocionalnih poteškoća u svakome. I dok smo mi roditelji pod stalnim fizičkim, emocionalnim i duhovnim pritiskom, postaje nam sve teže da brinemo o našim tinejdžerima. Verujem da dete, a naročito tinejdžer, plaća najvišu cenu teških vremena. Tinejdžer je najranjivija osoba u našem društvu, a njegova najdublja potreba je ljubav.

Debini roditelji su je odgajali davši sve od sebe – ali nešto nije bilo kako treba. Kao što smo već rekli, Debi se nije osećala iskreno voljenom. Je li to bila greška njenih roditelja? Treba li da krivimo njih? Mislim da ne treba. Gospodin i gospođa Baten oduvek su voleli Debi, ali nikad nisu znali kako da iskažu svoju ljubav. Kao mnogi roditelji, i oni su imali maglovitu predstavu o potrebama svoje dece – zaštiti, utočištu, hrani, odeći, obrazovanju, vođstvu, ljubavi i tako dalje. Oni su u suštini zadovoljili sve ove potrebe, osim one za bezuslovnom ljubavlju.

TINEJDŽERI SU JOŠ DECA

Tinejdžeri su deca u prelaznom periodu. Oni nisu odrasle mlade osobe. Njihove potrebe, uključujući emocionalne, su dečije. Jedna od najčešćih grešaka koju prave roditelji, nastavnici i ostali, a odnosi se na naraštajce, je ta što ih smatraju odraslim mladim osobama. Mnoge osobe od autoriteta previdele su njihove dečije potrebe za osećanjem ljubavi i prihvaćenosti, potrebu da se neko za njih brine, kao i potrebu da nekome treba zaista da je stalo do njih.

Veliki broj tinejdžera danas oseća da nikome nije zaista stalo do njih. Kao rezultat toga, mnogi od njih se osećaju beskorisnima, bespomoćnima, imaju malo samopoštovanja i smatraju se bezvrednima.

Današnje tinejdžere često opisuju kao „ravnodušnu generaciju“. Ta ravnodušnost je samo na površini. Ispod su skriveni gnev i zbumjenost.

Zašto? Zato što mnogi tinejdžeri sami sebe vide u negativnom svetu, kao bezvredne i beskorisne. Ovakva slika o sebi je normalna za dete koje misli da se za njega niko ne brine i koje se ne oseća iskreno voljenim.

Dve najstrašnije stvari koje proizilaze iz ove ravnodušnosti su depresija i revolt koji osećaju prema osobama od autoriteta. Ravnodušni tinejdžeri lako postaju žrtve beskrupuloznih osoba koje ih koriste za ispunjenje svojih ciljeva. Oni su osetljivi i lako ih mogu pridobiti osobe koje traže poslušnost bez pogovora, a sami su protiv legitimnog autoriteta. Zbog toga je naše društvo sve više ogorčeno na autoritet i predstavnike autoriteta. Ovo je ozbiljna pretnja za demokratsko društvo u kome bezbednost počiva na poverenju i ličnoj odgovornosti. Postoje načini pomoći kojih možemo da sprečimo ovu ravnodušnost kod tinejdžera, da im pomognemo da imaju zdrave, energične, produktivne i kreativne stavove, ali o njima ćemo razgovarati kasnije.

UTICAJ DOMA

Danas je teško biti roditelj tinejdžera. Jedan od glavnih razloga za to je taj što oni većinu svog vremena provode pod uticajem nekog drugog – profesora u školi, vršnjaka, suseda i televizije. Većina ljudi oseća da, uprkos njihovom trudu, malo utiču na tinejdžere. Istina je potpuno suprotna, očigledno je da dom i dalje ima najveći uticaj. Dom više od svega određuje koliko će tinejdžer biti srećan, siguran i stabilan; kako će se odnositi prema odraslima, vršnjacima i deci; kako će reagovati na nove ili nepoznate situacije. Bez obzira na mnoge pometnje u životu tinejdžera, dom ima najveći uticaj na njegov život.

Tinejdžer može da bude veći, pametniji, jači ili na neki drugi način superiorniji od svojih roditelja, ali emocionalno je još dete. I dalje mu je potrebno da oseća da ga roditelji vole i da ga prihvataju. Ukoliko tinejdžer to ne oseća, neće moći da se pokaže u najboljem svetlu, niti da nešto uradi na najbolji način. Ne može da dostigne svoj vrhunac.

Relativno mali broj tinejdžera ima sreće da oseća istinsku ljubav i prihvaćenost kakvu zaista zasluzuјe. Istina je da većina roditelja gaji najdublja osećanja prema svojim tinejdžerima. Međutim, oni prepostavljaju da do iskazivanja te ljubavi dolazi prirodno i spontano. Ovo je stvarno najveća greška koju roditelji danas prave, jer mnogi od njih se zbog toga jednostavno ne trude da iskažu iskrenu ljubav svojim tinejdžerima. To je zbog toga što ne znaju kako to da urade.

Dok sam radio s tinejdžerima koji su dolazili k meni s raznim problemima, shvatio sam da je najčešća nit koja je stalno prisutna u tim problemima, bilo kao uzrok, bilo kao otežavajuća okolnost, u stvari osećaj da nisu voljeni i da se roditelji za njih ne brinu.

O tome govori ova knjiga. Ovo je vodič za pomoći roditeljima koji žele da znaju kako da vole svoje tinejdžere da bi oni postali najbolji, ponašali se i odrasli na najbolji način. Molim se da ovo ne bude samo knjiga s odgovorima za umorne, zbunjene roditelje, već i knjiga nade.

Ja veoma volim tinejdžere. Oni su najdraži ljudi koje znam. Kada su im zadovoljene emocionalne potrebe, mogu da reaguju na tako zdrav i prijatan način da ponekad pomislim da će mi srce pući od miline.

Istina, oni definitivno mogu da nas dovedu do krajnjih granica tolerancije i strpljenja. Ponekad izgubimo smirenost i razljutimo se, pa jednostavno mislimo da mi nemamo ono što je potrebno za zadovoljenje njihovih potreba. Možemo čak i da poželimo da pobegnemo ili odustanemo.

Ali, dragi roditelji, izdržimo! Zaista je vredno istrajati. Od neprocenjivog je značaja videti naše tinejdžere kako se razvijaju u prijatne i vredne odrasle osobe. Ali, moramo biti realni – to se ne događa tako jednostavno. Moramo da platimo cenu.

Stvarno želim da ova knjiga bude izvor nade za sve vas. Poslednje što želim je da kod vas izazovem osećaj krivice. Svi grešimo. Baš kao što ne postoje savršena deca, tako ne postoje ni savršeni roditelji. Ne dozvolite da krivica zbog nekih ranijih grešaka ugrozi vaše napore da pravilno odgajite vašeg tinejdžera.

Većinu mладалаčkih problema можемо ublažiti ili ispraviti smanjivanjem napetosti u odnosima između roditelja i tinejdžera. Međutim, postoje neki problemi tinejdžera koje izazivaju ili ih otežavaju razne neurološke bolesti ili fiziološka depresija. Ove medicinske probleme treba ublažiti pre nego što pristupimo ispravljanju odnosa između roditelja i tinejdžera.

Većina tinejdžerskih problema ne zahteva profesionalnu pomoć. Odnos se može poboljšati kad roditelji nauče kako da iskreno i na pravi način prenesu ljubav svojim tinejdžerima. A o tome govori ova knjiga.

2. DOM

Prva odgovornost roditelja je da obezbede srećan dom pun ljubavi. A najvažniji odnos u jednom domu je veza između supružnika, važnija i od odnosa između roditelja i dece. Koliko će tinejdžer biti siguran i koliko će njegov odnos s roditeljem biti čvrst, umnogome zavisi od kvaliteta veze među supružnicima. Vidite koliko je važno ostvariti najbolji mogući odnos sa supružnikom, jer on predstavlja osnovu za najpozitivniji odnos s tinejdžerom.

ČAK

Roditelji su doveli Čaka k meni jer je izostajao iz škole, krao i bio neposlušan. Gospodin i gospođa Hargrejv su puni gneva i razočaranja pričali o svom sinu tinejdžeru. Zabrinuo me intenzitet negativnih osećanja koja su oni osećali prema dečaku.

Čak nije rekao ništa, nego je oborenih očiju ukočeno sedeо i slušao optužbe svojih roditelja. Kad je konačno progovorio, govorio je nežnim, blagim glasom, češće koristeći kratke fraze nego rečenice.

Neko vreme sam bio sam sa Čakom u ordinaciji. Bio je ljut, ali nije mogao tačno da mi objasni zbog čega. Uskoro sam shvatio da je Čak bio veoma zbumen dečak. Bio je zbumen samim sobom kao i odnosom među njegovim roditeljima. Bio je u nedoumici i zbog svog lošeg ponašanja, jer je bio bistar dečak koji nije imao problema sa školom. Vršnjaci su ga voleli, a nije imao većih problema ni s profesorima. Zbumjivala ga je i njegova kradja, jer mu te stvari koje je krao, uopšte nisu bile potrebne. Bilo je očigledno da je htio da ga uhvate.

Čakov slučaj nije neobičan. Iako su mu roditelji želeli dobro, napravili su nekoliko grešaka u odgoju. Brak im je bio u krizi, uglavnom jer nisu naučili da jedno s drugim dele osećanja i mišljenja. Gospoda Hargrejv nikad nije mogla da izrazi svoj gnev prema mužu na otvoren, zdrav i direktn način; zbog toga ga je ispoljavala na suptilan i indirektn način – prekomernim trošenjem novca. Gospodin Hargrejv, koji nije mogao da bude potpuno iskren sa svojom suprugom, ispoljavao je svoj gnev tako što je stalno bio čutljiv, izbegavao da je gleda u oči, kao i da ispunjava svoje kućne obaveze.

Čak je svoju lekciju dobro naučio. Pošto otvoreni, iskreni razgovor i ispoljavanje osećanja nisu postojali u kući Hargrejvovih, i Čak je svoj gnev izražavao radeći ono što je zbumjivalo i uz nemiravalo njegove roditelje.

Zbog nedostatka normalne komunikacije, gospodin i gospođa Hargrejv nikad nisu razumeli šta drugi supružnik oseća prema Čaku i šta očekuje od njega. Zbog toga se nikad nisu složili oko granica ponašanja ili odgovarajućeg disciplinovanja svog deteta.

Ovo je zbumjivalo Čaka, jer nikad nije znao šta roditelji očekuju od njega. Bio je dečak koji je prirodno želeo da udovolji. Ali, kako je mogao? Odustao je od pokušaja da živi po roditeljskim standardima, jer nikad nije tačno znao koji su to standardi.

Svi ovi problemi su se pojavili jer roditelji nikad nisu mogli da razgovaraju otvoreno i da donesu zajedničke odluke.

RODŽER

Evo još jednog primera koji pokazuje koliki značaj ima odnos između muža i žene u odgajanju tinejdžera. Četrnaestogodišnji Rodžer uhvaćen je kako krade stvari iz nečije kuće. Roditelji su ga doveli k meni jer je popustio u školi, inatio se i često bio mrzovoljan. Ispostavilo se da roditelji imaju

problema s njim već nekoliko godina. Uglavnom je bio neposlušan, izazivao njihov autoritet i manipulisanjem pokušavao da istera svoje. Koristio se kritičkim komentarima koje su roditelji upućivali na račun jedan drugoga. Svojom taktikom izazivao je sukob među roditeljima. Dok su se mama i tata svadali oko toga kako da izadu na kraj s Rodžerom, on je radio šta je hteo.

Psihološko testiranje pokazalo je da je Rodžer imao perceptivnih problema, bio duboko depresivan i pokazivao pasivno-agresivne crte u ponašanju (videti sedmo poglavlje). Kada sam posavetovao roditelje, oni su se, na njima svojstven način posvađali oko toga šta treba da urade. Čak i uz profesionalne savete, ovi nesrećni roditelji nisu mogli da donešu logične i razumne odluke u vezi sa svojim detetom.

Naravno, moj osnovni cilj bio je da pomognem roditeljima da poboljšaju međusobne odnose, da bi bili ujedinjeni u provođenju discipline. Tek tada bi ih dečak poštovao, prestao da ih okreće jedno protiv drugog i naučio da kontroliše svoje ponašanje.

POTREBA ZA KOMUNIKACIJOM

Ovi primeri su nam pokazali kako nezdrav bračni odnos može da prouzrokuje probleme kod naših tinejdžera. Svakom tinejdžeru su potrebni roditelji koji imaju stabilan odnos, pun poštovanja, ljubavi i dobre komunikacije.

Sposobnost ispoljavanja osećanja, a naročito onih neprijatnih, ima presudnu važnost za bračnu vezu. Ovaj iskreni, otvoreni razgovor je naročito bitan u kriznim trenucima i može da odredi da li će ta kriza osnažiti ili slomiti brak.

U svom braku sam, obično na težak način, uvek iznova otkrivao koliko je važna ova vrsta komunikacije. Najteži period u našem braku bio je neposredno po rođenju naše druge čerke Keti, koja je rođena s nekoliko fizičkih nedostataka. Već smo zbog toga imali dovoljno poteškoća. Kad je imala oko godinu dana, polako je postalo očigledno da je Keti potpuno mentalno retardirana i da ima cerebralnu paralizu, praćenu žestokim napadima. Kao dvadesetčetverogodišnji muž i otac, iskusio sam osećanja za koja nisam znao da su moguća. Osećao sam gnev, bes, ogromnu bol, krivicu, i nisam osećao da sam pravi muškarac, otac i muž. Jedva sam se nosio s tim. Uglavnom sam želeo da pobegnem, naročito kad smo videli da se Ketino stanje ne poboljšava. Nije razvijala nikakve samostalne veštine ili fizičke sposobnosti.

Briga o Keti bila je kao noćna mora. Kad je konačno naučila da hoda, odmah je upadala u nevolju; pokušavala je da pojede đubre ili bilo šta drugo što je mogla da strpa u usta. Jedva da je osećala bol i često je pokušavala da dodirne vruću ringlu. Morali smo da je pazimo svake sekunde, jer je stalno stremila da radi stvari koje su vrlo opasne po nju.

Sve ovo dešavalo se dok sam ja bio na prvoj godini medicine. Uz Ketine troškove i pritisak s fakulteta, naša finansijska situacija bila je prilično sumorna. Sećam se da sam se mnogo puta pitao kako naš brak uopšte može da opstane.

Pet je oduvek bila emocionalno zrelja u našem braku. Bol zbog Keti i naša neodrživa situacija teško su joj padali, kao i meni, ali je njena reakcija bila suprotna od moje. Iako je bila u konstantnoj tuzi, Pet je pažljivo brinula o Ketinoj svakoj potrebi s ogromnim strpljenjem, negom i posvećenošću. Retko je zapadala u mučne situacije koje su mene često izluđivale. Njena unutrašnja lepota, ljubav, nežnost i strpljenje bili su iznad mog razumevanja. Što je najgore od svega, nisam cenio kvalitete koje je imala, a trebalo je da ih imam i ja, jer su se razlikovali od moje nesposobnosti da izadem na kraj sa situacijom. Osećao sam da ta njena zrelost čini da ja izgledam još lošije kao muž i otac. Zbog toga sam je na razne načine vredao i kad god mi se pružila prilika, pokušavao sam da se udaljim od nje i Keti.

Da, iskreno sam voleo Pet, i shvatio da sam, umesto da joj pomažem, još više povećavao njen teško breme. Osećao sam se krivim i potpuno bespomoćnim. Od nekoliko ljudi tražio sam savete o tome kako da izadem na kraj s ovom agonijom, ali niko nije znao o čemu govorim.

Mislim da stvari postaju najgore kad postane moderno tretirati decu kao što je Keti po nekakvom šablonu. Petoro ljudi pokretalo je njene ruke, noge i glavu, simulirajući puzanje. To je zahtevalo ogroman napor cele porodice i višečasovno svakodnevno posvećivanje. Ogromno vreme i trud koje smo ulagali, doveli su nas do toga da je još samo kap bila dovoljna da se čaša prelije.

Konačno smo shvatili, kao i mnogi drugi, da je slaba vajda od postupanja po šablonu. Ispostavilo se da je to bilo potpuno gubljenje vremena. Ali, pre nego što smo došli do ovog zaključka, naša porodica je bila pred raspadom.

Čak i u ovom trenutku totalnog mraka, Pet se o Keti i dalje brinula nežno, s ljubavlju i neverovatnim strpljenjem. Nije izgubila svoj unutrašnji mir i neverovatnu unutrašnju lepotu.

A ja? Ja sam se jedva snalazio. Od jutra do mraka izgarao sam iznutra zbog Keti. Bilo mi je teško da se skoncentrišem na učenje i stalno sam razmišljao o tome kako ćemo finansijski izaći na kraj sa svim. Jednom rečju, osećao sam se bedno i plašio se da nećemo izdržati još dugo. Pitao sam se: „Koliko stresa može da podnese jedan brak? Da li će pući ili jednostavno umreti?“

Do tada je Keti već imala pet godina. Stanje je bilo skoro isto, ali njeni napadi su se pogoršali i sve slabije je reagovala na lekove. Na kraju je i najmanja promena sredine dovodila do novog napada. Posle napada ne bi jela tri dana. Kada nije jela i po nekoliko dana, morali smo prisilno da je hranimo. Postalo je očigledno da Keti ne može da živi van bolnice. Tada smo morali da donešemo najtežu i najmučniju odluku u našem životu – morali smo za stalno da je smestimo u bolnicu za mentalno retardirane. Zamislite – trebalo je da našu dragu petogodišnju čerku predamo u ruke nekim nepoznatim ljudima. Uopšte nisam bio siguran da s tim mogu da izadem na kraj. Ali, opet, video sam moju dragu ženu Pet. Boreći se s isto onoliko bola i agonije kao i ja, ona je znala šta treba da uradimo, donela odluku, smogla hrabrosti da to prihvati, i nikad nije izgubila unutrašnji mir i lepotu.

Nažalost, ja sam učio mnogo sporije. Ali, ovog puta, umesto da se do zadnjeg daha borim protiv nepromenljive situacije (i zameram mojoj ženi što tako predivno podnosi najnepodnošljivije životne tegobe), odlučio sam da od nje nešto naučim. Ona me učila, onako kako to samo žena može, kako da preživim nepodnošljive životne situacije.

Svaki tip ličnosti ima svoje prednosti i nedostatke. U ovoj situaciji s Keti, ona je bila jača i ja sam učio od nje, a ponekad se i oslanjao na nju. U nekim drugim situacijama, ja sam se bolje snalazio i mogao sam da joj pomognem.

Glavno u svemu ovome je da shvatite da će svaki brak da doživi neki stres. Da li će stres da oslabi ili uništi brak, ili da ga ojača, zavisi od toga kako muž i žena individualno reaguju na stres. Moja prva reakcija na okrutnu porodičnu tragediju bila je destruktivna. Pokušavao sam da ih izbegavam, ostavljajući Pet celo breme da sama izlazi na kraj s njim. Svojim primerom mi je pokazala, kako da ispunim svoje obaveze muža i oca i kako da preuzmem odgovornost. Kad sam to uradio, ubrzo sam počeo da je volim i cenim. Kad sam naučio da je bolje da savladam unutrašnji bol, nego da bežim od njega, Pet i ja smo se godinama uspešno nosili s ovim problemima koji izazivaju emocionalni bol.

Dragi roditelji, ako istrajemo u problemima koji su stresni za naš brak, postaćemo bolji supružnici. Ako svoje bračne obaveze shvatimo kao doživotno predanje, zajedno ćemo biti jači, u ljubavi, zahvalnosti i poštovanju. Moramo da živimo i da mislimo kao da ne postoje druge mogućnosti osim da uradimo da ovaj brak funkcioniše. Da, to jeste posao. Težak posao. I zahteva

doživotnu predanost oba supružnika. Mnogi današnji brakovi su zasnovani na stavu „šta bude biće“ – „Pokušaćemo, ali ako ne uspe, razići ćemo se.“ Nijedan brak zasnovan na ovome ne može stvarno da uspe. Postoji li danas išta ređe od potpune, doživotne predanosti braku? Naši životi su bazirani na integritetu porodice. Ako se ne obnovi i oživi, institucija braka može biti uništena.

OSVRT NA PORODICE SAMOHRANIH RODITELJA

U istraživanju sprovedenom u Sjedinjenim Američkim Državama 1989. godine, dvadeset šest odsto dece mlađe od osamnaest godina živelo je s jednim roditeljem, a ta brojka se stalno uvećavala. Preko pedeset odsto danas rođene dece provešće bar neki deo svoje mладости u domu s jednim roditeljem.

Mnogi ljudi danas misle da samohrani roditelj ne može da bude tako dobar u odgajanju kao što mogu dva roditelja koji zajedno odgajaju decu. Dejvid Klevindžer (David Clevenger) u članku „Roditeljstvo u devedesetim“, objavljenom u časopisu Aspekti Favets Američke lekarske asocijacije (septembar 1992.), ističe da ljudi koji tako misle greše. Decenije istraživanja pokazuju, kao što tvrdi Klevindžer, da „to što je neko samohrani roditelj, nikog ne sprečava da bude dobar roditelj. Lični i društveni pritisci donekle umanjuju sposobnost mnogih ljudi da budu dobri roditelji. Ti pritisci smanjuju mogućnosti samohranog roditelja, koji pokušava sam da odgoji svoju decu.“

U Klevindžerovom članku navode se reči T. Beri Brazeltona (Berry Brazelton), jednog od najpoznatijih i najpoštovanijih pedijatara u Sjedinjenim

Američkim Državama: „Veoma je važno da li ste samohrani roditelj ili ne, ali i dalje mislim da možete uspeti. Teže je, jer ste verovatno siromašni. Vrlo teško je biti samohrani roditelj, jer morate dete da disciplinujete, ali i da budete neko ko se o njemu brine.“

Takođe, samohrani roditelj obično mora da zarađuje za život i da vodi domaćinstvo. Alvin Pusen (Alvin Poussaint), psihijatar sa Harvarda kaže: „Majka domaćica brine o mnogim stvarima koje su važne za porodicu. Ona je tu kad deca dođu kući. Ona sprema decu za školu. Ona ide na roditeljske sastanke. Ona vodi decu k lekaru ili zubaru. Ako ste samohrani roditelj i radite, ko onda radi sve ove stvari? Jednostavno ste pod stalnim pritiskom.“

Dejvid Klevindžer u svom članku takođe ističe:

U stvari, najveći razlog zbog kog se umanjuje roditeljska energija i sposobnost je siromaštvo, faktor koji najviše pogada samohrane majke. Oko osamdeset posto američkih porodica s oba roditelja danas živi siromašno. Kakva je tek situacija u porodicama s jednim roditeljem, u porodicama o kojima brigu vode uglavnom samohrane majke; oko četrdeset pet posto takvih porodica živi ispod granice siromaštva.

Zašto siromaštvo i drugi pritisci umanjuju efektnost samohranog roditelja više nego tradicionalnog roditelja? Majke i očevi u tradicionalnim porodicama imaju jedno drugo. Obično jedno drugom pružaju važnu emocionalnu, psihološku, fizičku i finansijsku podršku, koju samohrani roditelj nema, već mora potpuno sam da odgaja svoje dete.

Odsustvo ove podrške može biti dobar razlog za raspravu o tome koliko porodice sa samohranim roditeljem nisu prikladne porodične strukture za podizanje dece. Ali, oni koji ovo tvrde zaboravili su veoma važnu stvar – i samohrani roditelj može da dobije podršku. Pošto ne može da se osloni na supružnika, oslanja se na druge osobe s kojima je u nekoj vezi – na članove šire porodice, na prijatelje, profesionalne organizacije i neke društvene grupe.

Ova podrška, kad god da je dobiju, jako je bitna za prevazilaženje pritisaka koji umanjuju efikasno roditeljstvo. U stvari, najuspešniji samohrani roditelji su oni koji su naučili kako da dobiju odgovarajuću podršku, i kako da je iskoriste da bi prevazišli pritiske koji ih sprečavaju da pozitivno odgajaju dete. Prevazilazeći ih, postaju dobri roditelji.

ZAMENA ULOGA

Situacija koja je danas vrlo česta je zamena uloga, u kojoj roditelj od deteta zahteva da u potpunosti zadovoljava roditeljeve emocionalne potrebe. Iako se ovo može desiti u bilo kojoj porodici, obično se dešava u porodici sa samohranim roditeljem.

Neki samohrani roditelji su u iskušenju da svoje tinejdžere koriste kao kolege ili prisne prijatelje. Ovo je vrlo teško za njih jer nemaju supružnike s kojima bi delili stvari koje se tiču odraslih u kući.

Zbog usamljenosti, osećanja nesposobnosti, depresije ili zbog nečeg drugog, samohranim roditeljima je teško da izbegnu taj odnos s tinejdžerima kao s vršnjacima. Ovi roditelji mogu da im ispričaju intimne lične pojedinosti, s kojima tinejdžeri jednostavno nisu spremni da se nose. Takvi roditelji pokušavaju sa svojom decom da budu „najbolji prijatelji“, umesto da održavaju zdrav odnos.

Viđao sam ekstremne primere. Džim je bio šesnaestogodišnjak koji je često pio s ocem u baru. Iako se ovo dešavalо jer se otac osećao usamljenim i nije imao prijatelje, otac to nije shvatao, već je mislio da tako „pravi čoveka“ od sina.

Sećam se i Džuli čija majka je od čoveka s kojim je izlazila tražila da dovede prijatelja za Džuli, da bi mogli da izađu svi zajedno. Iako su ovo očigledno ekstremni primeri, zamena uloga nije retka. Manje ekstremni oblici zloupotrebe tinejdžera takođe su česti. Na primer, roditelj koji se žali tinejdžeru kako je usamljen, depresivan, nesrećan ili iskorišćen. Ovo nije roditeljstvo. Roditelj mora da zadovoljava emocionalne potrebe deteta ili tinejdžera. Ako tinejdžer ispunjava emocionalne potrebe roditelja, to je „zamena uloga“ i nije uopšte zdravo. Tinejdžer prema kome se ponašaju na ovakav način, ne može normalno da se razvije.

Bez obzira da li smo samohrani roditelj ili ne, moramo uvek da održimo našu poziciju majke ili oca u kući. Moramo da zadovoljimo emocionalne potrebe naših tinejdžera. Ako zamenimo uloge ili očekujemo od njih da emocionalno brinu o nama, povredićemo ih – i uništiti naš odnos s njima. Emocionalno zadovoljenje moramo da dobijemo negde drugde – a ne od naših tinejdžera.

Nikad nisam posebno uživao da budem autoritet bilo kome, naročito mojoj deci. Kad su moja deca prolazila kroz tinejdžerski period, bio sam u iskušenju da ih tretiram kao prisne prijatelje, ali se nisam usudio. Da, bio sam prijatelj s njima i uživao sam smejući se i zabavljujući se. Povremeno bih s njima podelio primerene intimne informacije, ali samo da bi ih nečemu naučio – ne zbog moje emocionalne koristi. Nisam zaboravio da sam ja njihov otac i da im je potreban moj autoritet i usmeravanje. Da sam se ja odrekao ili zanemario svoju odgovornost da budem autoritet u kući – zajedno s Pet, jer je i ona morala da uspostavi svoj autoritet – moja deca ne bi bila srećna. Osećala bi se nesigurno, i verovatno bi razvila loše obrasce ponašanja.

Kao roditelji, prema tinejdžerima ne smemo da se ponašamo kao prema savetodavcima, ramenima za plakanje, prema nekome ko nam daje emocionalnu podršku ili kao prema kolegama. Naravno, možemo ponekad da tražimo njihovo mišljenje ili savet, ako to ne radimo na način na koji možemo da ih podstaknemo da zadovolje naše emocionalne potrebe. Ne možemo od njih da tražimo da učine da se osećamo bolje. Ne možemo da budemo čvrsti i dosledni prema našim tinejdžerima ako naša emocionalna podrška zavisi od njih.

Naša prva dužnost kao roditelja je da učinimo da se naša deca osećaju iskreno voljenim. Druga obaveza je da budemo osobe od autoriteta i da ih disciplinujemo s ljubavlju.

3. BEZUSLOVNA LJUBAV

Osnovni temelj za zdrav odnos s tinejdžerom je bezuslovna ljubav. Samo ona može da spreči probleme kao što su ozlojeđenost, osećaj krvice, strah ili nesigurnost zbog osećaja neželjenosti.

Samo kad je vaš odnos s tinejdžerom zasnovan na bezuslovnoj ljubavi, možete biti sigurni u svoje roditeljstvo. Bez tog temelja nemoguće je stvarno shvatiti ili voditi tinejdžera, kao i znati šta preduzeti u vezi s njegovim ponašanjem.

Bez bezuslovne ljubavi roditeljstvo je teret koji dovodi do zbumjenosti i uznemirenja. Ova ljubav je zvezda vodilja, koja vam pokazuje dokle ste došli s vašim tinejdžerom i šta sledeće da uradite. Kad počnete s bezuslovnom ljubavlju, možete da nadogradite znanje, izveštite se u vođenju tinejdžera, i svakodnevno ispunjavate njegove potrebe. Takođe ćete znati gde ste uspešno postupili kao roditelj, a gde niste.

Želite da se osećate dobro kao roditelj. Mnogi ljudi se pitaju da li je to moguće. Dozvolite mi da vas uverim da je definitivno moguće biti dobar roditelj i istovremeno osećati da to stvarno jeste.

ŠTA JE TO BEZUSLOVNA LJUBAV?

Bezuslovna ljubav je kad volite svog tinejdžera, bez obzira na sve.

- Bez obzira na njegov fizički izgled.
- Bez obzira na njegov talenat, mogućnosti ili nedostatke.
- Bez obzira na to kako se ponaša.

To ne znači da će vam se uvek sviđati njegovo ponašanje. Bezuslovna ljubav je kad volite tinejdžera, čak i kad vam se ne sviđa njegovo ili njeno ponašanje.

Bezuslovna ljubav je idealna. Ne možete osećati ljubav prema tinejdžeru – ili prema bilo kome drugom – baš u svakom trenutku. Ali, što ste bliži tom standardu, bićete zadovoljniji i sigurniji i vaš tinejdžer će se osećati prijatnije i zadovoljnije.

Kad se prisetim vremena u kom su moja deca bila tinejdžeri, setim se da se dešavalo da se nisam osećao kao otac pun ljubavi. Ali, trudio sam se da to postignem i da ih bezuslovno volim. Sebi sam pomagao tako što sam stalno imao na umu sledeće činjenice, koje ćete i vi uzeti u obzir gradeći vaš odnos s tinejdžerom:

- Tinejdžeri su deca.
- Tinejdžeri se obično ponašaju kao tinejdžeri.
- Ponašanje tinejdžera je uglavnom neprijatno.
- Ako volite tinejdžera samo kad vam udovoljava (uslovna ljubav) i samo tada mu pokazujete svoju ljubav, on se neće osećati iskreno voljenim. Osećaće se nesigurnim, imaće lošu sliku o sebi, a možda ćete ga sprečiti da razvije zrelo ponašanje. Zbog toga su roditelji, bez sumnje delimično odgovorni za razvoj tinejdžerovog ponašanja.
- Ako bezuslovno volite tinejdžera, imaće dobru sliku o sebi i biće zadovoljan sobom. Moći će da kontroliše svoju teskobu, i svoje ponašanje, dok bude sazrevao.
- Ako volite tinejdžera samo kad ispunjava vaše zahteve ili očekivanja, osećaće se nesposobnim. Misliće da nema svrhe da daje sve od sebe, jer nikad nije dovoljno. Mučiće ga nesigurnost, teskoba i nedostatak samopouzdanja. U emocionalnom razvoju, kao i u razvoju njegovog ponašanja stalno će biti nekih smetnji. Opet, potpuni razvoj tinejdžera umnogome zavisi od roditelja.

Pet i ja smo se trudili da sagledamo ove činjenice i molili se da naša ljubav prema tinejdžerima bude što je moguće više bezuslovna. Shvatili smo da budućnost naše dece zavisi od ovog biblijskog temelja.

„VOLIŠ LI ME?“

Znate li o kom pitanju najčešće razmišljaju vaši tinejdžeri? Iako to ne shvataju, oni vas stalno pitaju: „Voliš li me?“ To je najvažnije pitanje u životu jednog tinejdžera. To pitanje on postavlja ponašanjem, radije nego rečima.

„Voliš li me?“ Odgovor koji vi dajete svojim ponašanjem je apsolutno presudan. Ako odgovorite negativno, vaš tinejdžer neće dati sve od sebe. Morate da odgovorite potvrđno, ali to radi malo roditelja. To ne znači da roditelji ne vole svoje tinejdžere. Problem je u tome što mnogi roditelji ne znaju kako da odgovore potvrđno; ne znaju kako da iskažu ljubav svojim tinejdžerima.

Ako svog tinejdžera volite bezuslovno, on će osećati da ste odgovorili potvrđno. Ako ga volite uslovno, biće nesiguran i sklon teskobi. Vaš odgovor na to ključno pitanje vrlo dobro određuje kakav će biti stav vašeg tinejdžera u životu. Zamislite kako je to bitno!

Jedan od glavnih razloga zbog kojih mnogi roditelji ne znaju da iskažu ljubav svojim tinejdžerima je taj što su tinejdžeri, kao i mala deca, usmereni na ponašanje. Odrasli su više verbalno usmereni.

Na primer, čovek koji je negde oputovao, može da usreći svoju ženu tako što će je pozvati i reći: „Draga, volim te.“ Ona će biti na sedmom nebu. Međutim ako mu se javi njegov četrnaestogodišnji sin, a on mu kaže: „Nazvao sam samo da ti kažem da te volim“, tinejdžer će verovatno samo sleći ramenima i pitati: „Dobro, tata, ali zašto si stvarno zvao?“

Vidite li razliku? Tinejdžer je više usmeren na ponašanje, dok su odrasli uglavnom verbalno usmereni.

Divno je u srcu osećati ljubav prema svom tinejdžeru – ali ne i dovoljno! Divno je kad tinejdžeru kažete: „Velim te“, i treba to da radite, ali to nije dovoljno. Da bi vaš tinejdžer znao i osećao da ga volite, morate to da mu pokažete svojim ponašanjem, jer je on, još uvek uglavnom usmeren na ponašanje. Samo tada može da oseti da ste potvrđno odgovorili na ključno pitanje koje postavlja njegovo srce: „Voliš li me?“ Tinejdžer vidi vašu ljubav putem onoga što kažete ili uradite. Mnogo je važnije ono što uradite. Na njega mnogo više utiču vaša dela nego reči.

Važno je takođe znati da vaš tinejdžer ima emocionalno spremište. Ono je, naravno, figurativno, ali je koncept vrlo stvaran. Tinejdžer ima određene emocionalne potrebe, a njihovo zadovoljenje (putem ljubavi, razumevanja, discipline i tako dalje) određuje kako će se osećati – da li će biti zadovoljan, ljut, depresivan ili radostan. Takođe, to snažno utiče i na njegovo ponašanje – da li će biti poslušan ili ne, da li će biti gundalo, živahan, nestrašan ili povučen. Naravno, što je spremište punije, i osećanja će biti pozitivnija i ponašanje će biti bolje.

Sad malo zastanite i razmislite o jednoj od najvažnijih stavki iz ove knjige: OD TINEJDŽERA MOŽEMO DA OČEKUJEMO DA BUDE NAJBOLJI I DA DAJE SVE OD SEBE SAMO KAD JE NJEGOVO EMOCIONALNO SPREMIŠTE PUNO. Vi kao roditelj imate tu obavezu da date sve od sebe i to spremište održavate punim.

ODRAZI LJUBAVI

Tinejdžere možemo da zamislimo kao ogledala. Oni uglavnom odražavaju ljubav, ne pružaju je prvi. Ako im pružite ljubav, oni vam je uzvraćaju. Ako im ne pružite ništa, oni nemaju šta da vam uzvrate. Bezuslovnu ljubav uzvraćaju bezuslovno, a uslovnu uslovno.

Kao primer za ovo, prisetimo se Debi, koju smo spominjali u prvom poglavlju. Ljubav između nje i njenih roditelja bila je primer uslovne veze. Nažalost, njeni roditelji su mislili da treba stalno da je podstiču da bude najbolja, suzdržavanjem od pohvale, nežnosti i osećanja, osim za izvanredno ponašanje (na koje su oni bili ponosni). U suprotnom su se suzdržavali od pokazivanja ljubavi, misleći da će je previše odobravanja ili osećanja razmaziti i umanjiti njenu težnju da bude bolja. Kako je Debi odrastala, sve više je osećala da je roditelji stvarno ne vole i ne cene njenih prava, već da samo brinu o svom roditeljskom ugledu.

Kad je Debi bila tinejdžer, dobro je naučila od svojih roditelja kako da voli uslovno. Ponašala se onako kako su roditelji hteli, samo kad bi oni uradili nešto posebno za nju. Naravno, dok su se i Debi i roditelji ponašali ovako, nisu mogli da iskažu ljubav onom drugom, jer su uvek čekali da druga strana preduzme prvi korak.

Ovo je tipična posledica uslovne ljubavi. Pružanje ljubavi se prekida sve dok druga osoba ne uradi nešto zaista priyatno. Svi postaju sve više razočarani, zbumeni i izgubljeni. Na kraju dolazi do depresije, gneva i ozlojeđenosti. To je Batenove nateralo da potraže pomoć.

EMOCIONALNA SPREMIŠTA

Kao što sam pomenuo ranije, tinejdžeri su emocionalno deca. Razmotrite samo koliko je tinejdžer sličan dvogodišnjaku. I tinejdžer i dvogodišnjak traže nezavisnost i imaju emocionalno spremište. Obojica će da teže nezavisnosti, koristeći energiju iz emocionalnog spremišta. Kad emocionalno spremište presuši, i tinejdžer i dvogodišnjak će da reaguju na isti način – obratiće se roditeljima da im ga napune da bi opet mogli da teže nezavisnosti.

Na primer, razmotrimo podršku majke koja je dovela dvogodišnjaka na neko novo mesto, recimo na roditeljski sastanak. U početku, dete će se držati majke da bi dobilo emocionalnu podršku. S punim emocionalnim spremištem, počeće da se ponaša nezavisno i da istražuje. U početku može jednostavno samo da stoji pored majke i razgleda. Kad mu se isprazni emocionalno spremište, opet će da potraži majku da bi ga napunilo, gledanjem u oči, fizičkim dodirom ili usredsređenom pažnjom. Sad je dete opet spremno da ispita svoju nezavisnost. Ovog puta može da dođe i do kraja reda stolova pre nego što mu se isprazni emocionalno spremište. Ili može da stupi u kontakt s drugom osobom koja sedi pored njih, pre nego što spremište presuši.

Vidite li obrazac? Dete mora iznova da se vraća roditelju da bi dopunilo svoje emocionalno spremište i tako nastavilo da ispituje svoju nezavisnost. Ovo isto se dešava i s tinejdžerom, naročito u ranoj adolescenciji. On može na različite načine ispitivati svoju nezavisnost (a ti načini nas ponekad mogu uznemiriti i iznervirati). Da bi to uradio potrebna mu je energija iz emocionalnog spremišta. A gde da napuni svoje emocionalno spremište? Tako je! Kod roditelja. Tinejdžer teži nezavisnosti na tipične mladalačke načine – radeći sam neke stvari, izlazeći negde bez porodice, iskušavajući roditeljska pravila. Ali, na kraju, njegovo emocionalno spremište će da presuši i moraće da se vrati roditeljima da bi ga oni napunili. To je ono što želimo kao roditelji tinejdžera. Želimo da naši deca budu sposobna da dođu k nama kad im je potrebno punjenje emocionalnog spremišta.

Postoji nekoliko razloga zbog kojih je ovo punjenje jako važno.

Tinejdžerima je potrebno obilje emocionalne hrane da bi postali najbolji i da bi funkcionalisali najbolje što mogu.

Očajnički im je potrebno puno emocionalno spremište da bi se osećali sigurnim i imali dovoljno samopouzdanja da se nose s pritiskom vršnjaka i drugim zahtevima društva. Bez tog pouzdanja tinejdžeri mogu da podlegnu pritisku vršnjaka i da imaju poteškoće u potvrđivanju zdravih, etičkih vrednosti.

Emocionalno punjenje je bitno, jer dok ono traje moguće je otvoreno komunicirati s tinejdžerom. Kad je tinejdžerovo emocionalno spremište prazno i on/ona traže roditeljsku ljubav, komunikacija je mnogo lakša.

Većina roditelja ne shvata koliko je za njihove tinejdžere važno da mogu slobodno da dođu k njima da bi napunili to spremište. Period kada tinejdžer teži nezavisnosti može do te mere da uznemiri roditelje, da oni reaguju preterano emocionalno, i obično uz dosta gneva. Ovo emocionalno preterivanje, ako je žučno ili učestalo, otežava tinejdžeru povratak roditeljima da bi napunio svoje emocionalno spremište, a verovatno mu se čini i nemogućim. Zatim, ako je komunikacija između roditelja i tinejdžera slaba, on se može okrenuti svojim vršnjacima da bi dobio emocionalnu hranu. Koliko je to samo opasno, a često i katastrofalno! Tinejdžer će tada biti podložan pritisku vršnjaka, uticaju religioznih kultova i beskrupuloznih osoba koji iskorištavaju mlade ljude.

Kada vas tinejdžer iskušava trudeći se da svojim neprikladnim ponašanjem stekne nezavisnost, morate biti pažljivi i ne smete da reagujete preterano emocionalno. To ne znači da treba da oprاشtate loše ponašanje. Morate iskreno, ali primereno da izrazite svoja osećanja; to jest, bez preteranog gneva, vikanja, vredanja deteta, verbalnog napada na njega, ili nekog drugog načina gubljenja samokontrole. Gledajte na to ovako. Ako neko koga poznajete reaguje preterano besno prema vama, kako će to da utiče na vaša osećanja prema njemu? Manje ćete da poštujete tu osobu, naročito ako često gubi kontrolu.

Što češće roditelji gube kontrolu u prisustvu tinejdžera, on će ih manje poštovati. Morate da se trudite da se kontrolišete, bez obzira na to kako tinejdžer izražava težnju za nezavisnošću. Morate uvek da držite otvorena vrata kroz koja će vaši tinejdžeri da uđu da bi napunili svoja emocionalna spremišta. Ovo je veoma važno da bi tinejdžer u zrelo doba ušao kao kompletna osoba.

4. USREDSREĐENA PAŽNJA

Pružanje usredsređene pažnje vašem tinejdžeru podrazumeva mnogo više od gledanja u oči ili fizičkog dodira. Gledanje u oči i fizički dodir, o kojima ćemo govoriti u petom poglavlju, retko zahtevaju pravu požrtvovanost kod roditelja. Usredsređena pažnja zahteva. Potrebno joj je vreme, a ponekad i prilično mnogo vremena. To može da znači da ćete morati da pružite usredsređenu pažnju onda kad biste radile radili nešto drugo. Može se desiti da tinejdžer očajnički želi usredsređenu pažnju baš onda kad roditelj ponajmanje oseća da može da je pruži.

Usredsređena pažnja znači pružanje potpune, nepodeljene pažnje, da bi se tinejdžer osećao iskreno voljenim, da bi znao da je vredan i da opravdava vašu brigu, razumevanje i beskompromisno poštovanje. Usredsređena pažnja pomaže vašem tinejdžeru da oseća da vam je on najvažnija osoba na svetu.

U Svetom pismu vidimo veliko poštovanje prema deci. Car David ih je nazvao dar od Gospoda. Isus je rekao da niko ne treba da sprečava decu da dođu k njemu, i upozorio da bi za one koji vređaju decu bilo bolje da su mrtvi. Rekao je da, ako ne postanemo kao deca pre nego što pristupimo njemu, nećemo ući u carstvo Božije (vidi Psalm 127:3-5; Evandelje po Mateju 18:1-10; Evandelje po Marku 10:13-16).

Tinejdžeri treba da osećaju da su posebni. Malo tinejdžera se ovako oseća, ali, ogromna je razlika kad znaju da su posebni. Samo usredsređena pažnja im to može pokazati. Značajna je za razvoj njihovog samopouzdanja i snažno utiče na njihovu sposobnost da uspostavljaju odnose s drugima i da ih vole.

Muslim da je usredsređena pažnja najveća potreba tinejdžera. Mnogi roditelji imaju poteškoće da prepoznaju ovu potrebu, i da je zadovolje. Postoji više razloga za to. Na primer, druge stvari koje čine za svoje tinejdžere – usluge, pokloni i ispunjavanje neobičnih zahteva – jedno vreme izgledaju kao dobra zamena za usredsređenu pažnju. Ove stvari mogu da budu dobre, ali je velika greška ako ih stalno koristimo umesto iskrene usredsređene pažnje. Ova zamena dovodi roditelje u iskušenje, jer lakše je pružati usluge i poklone, a i zahteva mnogo manje vremena. Ali, tinejdžeri neće davati sve od sebe, neće se osećati najbolje i neće se ponašati na najbolji način, ukoliko ne dobiju tu dragocenost – usredsređenu pažnju od svojih roditelja.

PRIORITETI

Ne mogu svaku obavezu i odgovornost u mom životu da obavljam na način na koji bih želeo. Jednostavno nemam dovoljno vremena. Šta mogu da uradim povodom toga? Postoji samo jedan odgovor i on nije nimalo jednostavan – moram da odredim prioritete, postavim ciljeve i isplaniram vreme da bi ih ispunio. Moram da kontrolišem moje vreme da bih se prvo pobrinuo o važnim stvarima.

Koji su vaši prioriteti? Kako se vaša deca uklapaju u njih? Da li su oni na prvom mestu? Drugom? Trećem? To morate da odredite. U suprotnom, oni će biti nisko na listi prioriteta i patiće zbog vašeg zanemarivanja. Niko ne može umesto vas da odluči šta vam je u životu važno.

Pošto je život nepredvidiv, ne možete da računate na neograničene mogućnosti za emocionalnu negu vaše dece. Zbog toga morate dati prednost onome što ste isplanirali, ili onim stvarima koje proističu iz potreba vaših tinejdžera. Njih će biti manje nego što mislite, jer vaša deca su tinejdžeri veoma kratko vreme.

POTREBA ZA USREDSREĐENOM PAŽNJOM

Usredsređena pažnja nije neki zgodan poklon, koji možete da date tinejdžeru ako to prilike dozvoljavaju. To je ključna potreba svakog tinejdžera. Od načina na koji je zadovoljena ova potreba zavisi kako će on videti sebe i kako će ga prihvatići svet. Bez usredsređene pažnje povećava se tinejdžerova teskoba, jer oseća da je njegovim roditeljima sve drugo važnije od njega. Zbog toga postaje nesiguran, a njegov emocionalni i psihološki razvoj vrlo oštećen.

Lako je prepoznati ovakvog tinejdžera. Uopšteno, on je manje zreo i siguran u sebe od tinejdžera čiji roditelji zadovoljavaju njihovu potrebu za usredsređenom pažnjom. Ovaj nesrećni tinejdžer obično je povučen u sebe i ima poteškoće u komunikaciji s vršnjacima. Teško mu je da izade na kraj s nečim i obično reaguje loše prilikom nekog sukoba. Previše zavisi od drugih, uključujući i vršnjake, i podložan je njihovom pritisku.

Međutim, neki mlađi tinejdžeri, naročito devojčice, koje ne dobijaju usredsređenu pažnju od očeva, reaguju na potpuno suprotan način. One su pričljive, manipulativne, sklone da stvari dramatizuju, a često i zavodljive. Često se smatraju prerano razvijenim i preterano zrelim za svoj uzrast. Kad odrastu, ovaj obrazac ponašanja se ne menja, ne postaje zrelij, već postepeno postaje neprimereniji. Stariji tinejdžeri koji ne dobijaju usredsređenu pažnju, obično su nesnosni, kako vršnjacima tako i odraslima. Međutim, čak i tada, usredsređena pažnja, naročito ako je pružaju očevi, može umnogome umanjiti samoodbrambeno ponašanje i teskobu, i oslobođiti ih da nastave da se zrelo razvijaju.

KAKO PRUŽITI USREDSREĐENU PAŽNJU?

Otkrio sam da je najbolji način za pružanje usredsređene pažnje tinejdžeru tako što ćete da se s njim negde odvojite i provedete neko vreme sami. Verovatno već razmišljate koliko je to teško. I u pravu ste. Za mene je najteži deo roditeljstva pronalaženje vremena koje ćemo provesti nasamo s tinejdžerom, bez ikakvih uticaja sa strane. Ali, suočimo se s tim – dobro roditeljstvo zahteva vreme. Teško je pronaći vreme u današnjem užurbanom društvu, naročito kad tinejdžeri imaju takva interesovanja, s kojima se mi roditelji slabo snalazimo. Međutim, to, više od svega drugog, ukazuje koliko je usredsređena pažnja bitna. Mnogo više nego ikad u istoriji, danas na tinejdžere utiču neke spoljašnje stvari, a ne porodica.

Potreban je ogroman napor da bismo pronašli neko vreme u prezauzetim rasporedima aktivnosti; ali kad to uradimo, nagrada je ogromna. Predivno je videti svog tinejdžera srećnog, sigurnog, omiljenog među vršnjacima i odraslima, i kako dobro uči i ponaša se kako najbolje može. Ovakvo ispunjenje ne dolazi samo od sebe. Kao roditelji morate da platite cenu za to. Morate da pronađete vreme koje ćete da provedete sa svakim detetom nasamo.

Teško je planirati vreme. Pokušao sam da odvojim najviše vremena koliko sam mogao za moju decu dok su odrastala. Na primer, kad je moja čerka Keri, išla u muzičku školu ponедељком popodne blizu moje ordinacije, ja sam zakazivao sastanke tako da bih mogao da je „pokupim“. Zatim bismo svratili u restoran i večerali zajedno. Tada sam joj poklanjao punu pažnju i razgovarao s njom o čemu god je htela, bez straha da će nas nešto prekinuti.

Samo na taj način, bez spoljašnjih pritisaka, roditelj i dete mogu da razviju taj poseban, neizbrisiv odnos, koji svako dete očajnički želi, da bi moglo da se suoči sa stvarnim životom. Dete čuva ovakve trenutke i seća ih se kad mu je teško, naročito u burnim godinama mladalačkih sukoba.

Dok pružaju usredsređenu pažnju, roditelji mogu da gledaju u oči tinejdžera, ili da koriste fizički dodir. Kad im se poklanja usredsređena pažnja, gledanje u oči i fizički dodir imaju veći značaj i uticaj na život tinejdžera.

Važno je da iskoristite neočekivane prilike i provedete dodatno vreme s tinejdžerom. Na primer, možda ćete se neplanirano naći nasamo s njim. To može biti još jedna prilika za punjenje njegovog emocionalnog spremišta i sprečavanje problema koji nastaju ako je ono prazno. Ovo vreme usredsređene pažnje može da bude jako kratko – ali samo trenutak ili dva može da učini čuda.

Svaki trenutak se računa, jer su ulozi veliki. Šta je gore od svojevoljnog mladića ili devojke? I obratno, ima li išta divnije od uravnoteženog tinejdžera?

Da, usredsređena pažnja zahteva vreme. Teško je, a često i naporno za već iscrpljene roditelje, pružati je dosledno. Međutim, usredsređena pažnja je najmoćniji način održavanja emocionalnog spremišta punim i ulaganja u budućnost.

Kako deca rastu, ovo vreme treba da se produžava. Starijoj deci treba više vremena da se zagreju, da spuste odbrambene zidove i da osećaju da mogu slobodno da podele najdublje misli, naročito one koje ih uzinemiruju.

Kad deca uđu u adolescentsko doba, treba im više vremena koje će da provode s porodicom, ne manje. Lako je prepostaviti da s tinejdžerima treba provoditi sve manje vremena jer naglo postaju sve nezavisniji i izgledaju kao da žele da sve više vremena provode van porodice. Ovo je jedna od najštetnijih grešaka koju roditelji danas prave. Kad njihova dece uđu u adolescentski period, roditelji obično svoje slobodno vreme koriste za zadovoljenje vlastitih potreba. Svaki tinejdžer kog poznajem doživljava to kao odbacivanje, osećajući da se roditelji sve manje brinu za njega.

Tinejdžerima je potrebno roditeljsko vreme i pažnja kao nikad do tada. Svakodnevno se susreću s jakim silama, od kojih su mnoge, nažlost, nezdrave, gadne, a ponekad i zle. Ako želite da vaš tinejdžer uspešno izlazi na kraj s današnjim svetom, morate s njim da provodite konstruktivno vreme; naročito u periodu adolescentskih nemira. Ako zadovoljite ove njegove potrebe, on će imati samopouzdanje i lični integritet i razmišljaće o vrednostima po kojima će živeti. Imaće snagu da se bori protiv štetnih uticaja ljudi koji ga malo ili nimalo ne cene, već jednostavno žele da ga iskoriste.

Možda vam izgleda da je ovo nemoguće postići, naročito kad vaše dete često nije raspoloženo za komunikaciju, kao što se dešava u ranom ili srednjem adolescentskom periodu. Treba da zapamtite jednu stvar, a to je da su psihološki odbrambeni mehanizmi čudljivog tinejdžera vrlo visoki, i da je potrebno vreme, da bi ih on polako spustio i mogao iskreno da komunicira i podeli s vama ono što ga zaista muči. Da li ste iz ovog izvukli magičnu reč? VREME.

Sećam se kad je naša draga Keri imala četrnaest godina. Koje godine! Prolazila je kroz tipičnu adolescentsku fazu i često je razgovarala samo gundajući, što je zvučalo otprilike kao „mhmm“, „hmm“ ili „ha“.

U tom periodu otkrio sam dve važne stvari. Prvo, beskorisno i štetno je terati dete da se otvori i razgovara. Iako sam bio u iskušenju da je gnjavim pitanjima, shvatio sam da je to pogrešno i da će samo pogoršati situaciju. Drugo, ako bih proveo barem dvadeset ili trideset minuta s njom na opušten način, ne terajući je da razgovaramo, polako bi spustila odbrambene mehanizme i tada bi zaista mogla da podeli svoje misli i osećanja sa mnom.

Jedan od najdelotvornijih načina da to postignete je da tinejdžera odvedete u restoran. Izabralo bih restoran s najsporijom uslugom u gradu i trudio bih se da dođemo u vreme najveće gužve, da bismo mogli dugo da čekamo. Nekoliko puta bih zamolio konobara da dođe ponovo rekavši: „Još nismo odlučili šta ćemo da naručimo“. Dugo bih jeo, a zatim naručio desert, koji inače izbegavam, pa bih ležerno popio šolju kafe.

Vidite, svrha svega ovoga bila je da obezbedim dovoljno vremena koje ću provesti s Keri, koja nije bila pod pritiskom da baš mora da razgovara, već joj je bilo priyatno sa mnom. I čekanje u redu

na javnom mestu zadovoljava te uslove. Ostale mogućnosti su ribolov, lov, pešačenje, putovanje (kratko ili dugo), igranje, gledanje predstave, slušanje orkestra. Kad je tinejdžer s roditeljima, a nije pod pritiskom, postepeno će da spusti odbrambene mehanizme i počeće da razgovara – u početku površno, a kasnije o mnogo značajnijim stvarima.

Dok bismo završili s jelom, Keri bi razgovarala prilično slobodno i delila bi sa mnom osećanja – ali uglavnom površno – o sportu, nastavnicima, školskim obavezama. Zatim bih platio račun i otišli bismo u kola.

Dozvolite mi da ovde ubacim zanimljivu digresiju. Kad vozite svog tinejdžera kolima, naročito ako su tu i drugi tinejdžeri, jednostavno nekako gubite svoj identitet i osećate se kao deo automobila – kao nastavak volana. Moja žena i ja bili smo zahvalni na toj adolescentskoj osobini – zapanjujuće je koliko je lakše razgovarati s adolescentom dok se vozite nasamo s njim ili s njom. Isto tako je zapanjujuće koliko smo mi naučili za to vreme.

Ipak, vratimo se Keri i meni. Ušli bismo u kola i obično, oko kilometar-dva pre nego što bismo stigli kući, ona bi konačno počela da priča o stvarima koje joj zaista znače. Na primer o odnosima s vršnjacima, odnosima u porodici, pritisku vršnjaka da uzima drogu. Naravno, nismo mogli da završimo razgovor do kuće, što je tipično za tinejdžere. To je zbog toga što oni moraju da osećaju da mogu da „pobegnu“ kad nekome pruže tako važne informacije o sebi. Moraju da osećaju da mogu da odu, ukoliko roditelji ne reaguju primereno na njihova najdublja osećanja. Ono čega se oni najviše plaše nije neslaganje, već gnev, podsmeh, osuda ili odbacivanje njih samih.

Moraju da osećaju da oni vladaju situacijom da bi, ako im postane neprijatno, mogli da se povuku.

Zbog toga je Keri čekala da se približimo kući da bi mi rekla ono što joj je stvarno važno. Tada sam najopuštenije razgovarao s Keri. Ponekad bi prikrivala vlastite konflikte, pričajući kao da se to desilo nekom drugom tinejdžeru. Na ovaj način mnogi tinejdžeri pričaju o neprijatnim, zbumujućim situacijama s kojima teško izlaze na kraj.

Ponekad je tinejdžerima potrebno da s roditeljima razgovaraju o problemima, a ponekad im je vrlo teško da započnu razgovor. Tada će jednostavno praviti aluzije na nešto. Te aluzije mogu da budu različite. Tinejdžer kome je potreban razgovor, a koji nije raspoložen za pričanje, može nagovestiti nešto drugo od onoga o čemu mu se stvarno priča. Na primer, može da postavlja pitanja o domaćem zadatku, ili možda pitanja o tome kako je roditelj proveo dan. Može i da komentariše kako je njemu prošao dan.

Roditelji moraju biti svesni ovoga, a ponekad i zagonetnih gestova koje kolebljivi tinejdžer koristi da bi tražio vreme i usredsređenu pažnju. On nas tako „ispituje“, testirajući nas da bi video kako smo raspoloženi – da vidi da li je bezbedno da nam pride i razgovara o nečemu za njega neprijatnom.

Tinejdžeri mogu da iskušavaju i našu predusretljivost, naše raspoloženje, stavljajući pred nas neki „mamac“, ili podižući „dimnu zavesu“. To su samo parčići informacija da bi nas njima iritirali – odličan način da vide da li mogu da nam povere ono što im je zaista na umu. Ako preteramo, posebno s gnevom ili kritikom, tinejdžer će da prepostavi da čemo i na to važno pitanje reagovati na isti način. Ali, ako pokažemo više samokontrole i mirnoće, tinejdžer će se otvoriti i podeliti svoja osećanja.

Ovakve prilike su dragocene. Ako ih ne primetimo i zatvorimo vrata našem tinejdžeru, on će se osećati odbačenim. Međutim, ako smo oprezni i prepoznamo ove suptilne znakove, možemo da reagujemo na pravi način i pomognemo našem tinejdžeru, i konačno mu pokažemo da ga volimo i da smo osetljivi na njegove potrebe.

Pamtim mnogo takvih situacija dok je Keri bila tinejdžer. Vrlo često je birala vreme kad je znala da je mala verovatnoća da će mene ili njenu majku da prekine u tome što radimo. Možete da pretpostavite kad je to bilo – baš kad smo se Pet i ja spremali da ugasimo svetlo i legnemo da spavamo. Njena mlađa braća su već spavala, pa nije imala konkurenčiju. Prvo bismo videli kako se vrata polako otvaraju i Keri bi ušla da pita majku može li da uzme nešto iz našeg kupatila. Kad bi uzela to što je tražila i pošla da izade, okrenula bi se prema nama i rekla: „Ovaj, htela sam da kažem...“

Ne mogu da prenaglasim značaj prepoznavanja ili pamćenja ovih porodičnih reči: „Ovaj, htela sam da kažem“ ili njima sličnih reči. Da li znate šta one stvarno znače, kad ih izgovori tinejdžer u toj situaciji? Prevod je obično ovakav: „Pravi razlog zbog kog sam ovde i ono o čemu želim da razgovaram, upravo sledi, ali prvo želim da znam – da li ste raspoloženi za to? Mogu li da vam verujem u vezi s ovim izuzetno osetljivom delom mog života? Hoćete li mi pomoći ili ćete to upotrebiti protiv mene? Mogu li da vam verujem?“

Ako im tada ne pružimo usredsređenu pažnju, tinejdžeri će to shvatiti kao negativan odgovor. Ali, ako našu pažnju usmerimo direktno na dete, i saslušamo ga pažljivo i mirno, dopuštajući mu da ono kontroliše tok razgovora, tinejdžer će se osećati sigurnim i otkriće nam problem koji ga muči. Usput, budite spremni za ovih čuvenih pet reči, ubrzo posle „mamac“ ili „dimne zavesu“.

Sećam se da sam ponekad grešio i govorio Keri da proveri da li je ugasila sva svetla. Ali, tada bih osetio brz udarac ispod pokrivača, jer bi moja žena prepoznala o čemu Keri govorí i znala bi da joj je potrebna ta dragocenost – usredsređena pažnja. Kad god bismo se poneli kako valja, Keri bi nastavljala razgovor na svoj način, u početku govoreći o površnim stvarima, postepeno dolazeći do njoj važnih stvari. Posle nekog vremena sedela bi na dnu našeg kreveta. Uskoro bi ležala preko naših nogu, nastavljujući da priča. Konačno bi došla do problema koji je muči. Sećam se kad je jednom rekla: „Ne znam da li me Džim još uvek voli. Tako se promenio.“ Bilo joj je vrlo teško da nam to kaže. Prvo je morala da se uveri da je potpuno bezbedno da to podeli s nama. Prvo je morala da koristi „mamac“ i „dimnu zavesu“, pre nego što nam je otkrila problem.

Kad se iznese tako osetljiva tema, roditelji stoje pred stvarnim iskušenjem da je olako shvate kao nevažnu i proprate ležernim, brzopletim odgovorom, kao da je to trivijalan problem. Moramo ozbiljno da shvatimo naše tinejdžere, pažljivo s njima da proučimo probleme, i pomognemo im da dođu do logičnog i razumnog rešenja. Na taj način im nećemo samo pomoći u rešavanju problema, nego ćemo učvrstiti našu ljubav i odnos s njima, što je mnogo važnije.

Dok im pomažemo da rešavaju probleme, možemo da ih učimo da logično, racionalno i odgovorno razmišljaju. Samo ako nauče da jasno razmišljaju, tinejdžeri mogu da razviju sposobnost da razlikuju dobro od lošeg i da razviju određeni vrednosni sistem.

KRIVICA I ZAVIST

Da bismo razumeli pozadinu tinejdžerskih problema, treba da budemo svesni njihovog okruženja. Tinejdžersko društvo je slično pilićima – u oba društva postoji hijerarhija. Adolescentsko društvo je kompleksno, ali je uglavnom zasnovano na popularnosti i prihvaćenosti. Važno je da otprilike znate gde je vaše dete u toj mreži odnosa, jer su najbolniji problemi adolescenata vezani za odnose s vršnjacima, i obuhvataju jedno ili više osećanja – zavist, krivicu, gnev i depresiju. Kasnije ćemo detaljno opisati gnev i depresiju, a sad ćemo da razmotrimo zavist i krivicu.

U ophođenju s vršnjacima, tinejdžeri često imaju probleme, zbog kojih osećaju krivicu ili zavist. Nažalost, mnogi tinejdžeri ne umeju da prepoznaaju krivicu ili zavist u sebi samima, pa ih osećaju kao bol (ogorčenost) i/ili zbumjenost.

Ako tinejdžer ima problem s vršnjakom koji se nalazi niže na lestvici tog adolescentskog društva, verovatno će osećati krivicu. Ako ima poteškoće s nekim ko je iznad njega, uglavnom će osećati zavist. Kad dođe do sukoba interesa ili pozicija, tinejdžer na nižoj lestvici, podstaknut zavišću, pokušaće kod vršnjaka na višoj lestvici da izazove osećaj krivice.

Za roditelje je važno da vide poziciju tinejdžera u sukobu i da prepoznaaju osećanja s kojima se bori. Objasnjanje situacije pomoći će tinejdžeru na nekoliko načina.

- Omogućiće mu da tačno razume šta se dešava i *zašto*.
- Pomoći će mu da shvati da li je učinio nešto *pogrešno*.
- Pomoći će mu da se izbori s ovom situacijom, kao i s drugim, sličnim.

Na primer, ako vaš tinejdžer oseća krivicu, razjašnjavanje situacije će mu uglavnom pokazati da nije kriv i da je stvarni problem u tome što drugi tinejdžer oseća zavist.

Ako je vaš tinejdžer ljubomoran, treba mu pomoći da to prepozna u sebi i da razume zašto se tako oseća. Tada ćete biti u mogućnosti da mu pomognete da ukloni problem – tako što ćete mu objasniti da ne postoji pravi razlog za ljubomoru, ako stvarno ne postoji, ili tako što ćete ga učiti kako da prevaziđe zavist, ako postoji razlog za nju.

Kad je Keri osvojila prvo mesto na takmičenju za najlepšu tinejdžerku, skoro svi njeni vršnjaci bili su uzbuđeni i stvarno ponosni zbog nje. Ali, jedne večeri, nedugo posle toga, izgledalo je kao da Keri ima problem. Ispostavilo se da ju je njena ljubomorna vršnjakinja naterala da oseća krivicu što je pobedila na takmičenju. Izjava koja je izazvala krivicu bila je otprilike ovakva: „Pogledajte veliku zvezdu! Sigurno misli da je ona nešto naročito!“

Keri se osećala bedno, tipično za tinejdžerku u takvim okolnostima, i nije mogla da se reši tog osećaja. Majka joj je pomogla da razume taj osećaj krivice – da ona u stvari nije učinila ništa loše, i da jednostavno oseća lažnu krivicu za koju nema osnova.

Ovo Kerino iskustvo opisuje čest problem u današnjem svetu tinejdžera. Za emocionalni razvoj tinejdžera od velikog značaja je da ih naučimo da prepoznaaju i razumeju zavist i krivicu u sebi i da se primereno odnose prema ovim emocijama. Ako to ne mogu, verovatno će biti izmanipulisani krivicom.

MANIPULACIJA KRIVICOM

Ovo je veliki problem među današnjim omladinom. Što je tinejdžer osetljiviji, to je podložniji manipulaciji krivicom. S druge strane, što je manje osetljiv, tinejdžer će biti skloniji manipulaciji drugima.

Manevr je prilično jednostavan. Manipulant pronalazi način da kod manipulisanog izazove krivicu, ako on ne uradi ono što manipulant želi. Naravno, klasičan primer za ovo – i najštetniji – je dečak koji pokušava da podstakne devojčicu da ima seksualni odnos s njim, uz primedbe kao što su: „Ako me stvarno voliš, uradićeš to.“

Roditelji osetljivog tinejdžera su u odličnoj poziciji da nauče dete o ovoj štetnoj stvari. Tinejdžeri treba da razumeju tri stvari:

- Kako da prepoznaaju manipulaciju krivicom.
- Da je to nemoralno, nezdravo i neetički – da je *pogrešno*.
- Da je normalna i opravdana reakcija na manipulaciju *gnev*.

U biblijskom izveštaju o sukobu Isusa i menjača novca u hramu, kao jedan od elemenata koji je izazvao Isusov gnev, vidim manipulaciju. Ljudi koji su dolazili u hram morali su nešto da žrtvuju da bi ispunili svoje religiozne dužnosti. Osećali bi krivicu što nisu prineli životinjsku žrtvu. U sceni u

kojoj Isus opisuje hram kao hajdučku pećinu, postojala je manipulacija krivicom. I Isusov gnev je bio primerena reakcija (vidi Evandelje po Mateju 21; Evandelje po Luki 19; Evandelje po Jovanu 2.).

Sećam se divne šesnaestogodišnje devojke Klaudije koja je bila kod mene na savetovanju. Bila je izuzetno osećajna devojka u dubokoj depresiji. U toku razgovora saznao sam da je njen dečko na različite načine koristio krivicu da bi njome manipulisao. Kao mnogi tinejdžeri, ni Klaudija nije bila potpuno svesna svoje osjetljivosti, depresije i toga da njome manipuliše dečko pomoći krivice. Prvo sam joj objasnio koliko je ona osećajna – koliko je lako povrediti je i učiniti da se oseća krivom. Zatim sam joj objasnio kako drugi, a naročito njen dečko, upravljaju njome čineći da oseća krivicu ako ne uradi ono što oni žele.

Pošto Klaudija nije razumela odmah o čemu joj govorim, naveo sam joj primer koji nije toliko povezan s njom. Rekao sam: „Ja sam takođe osjetljiva osoba, i do pre par godina nisam uočio kako neki ljudi manipulišu mnome uz pomoć krivice. Kad sam završio medicinu, htio sam da prodam kuću. Bilo mi je teško da je prodajem sam, pa sam sklopio ugovor s agentom da je on proda umesto mene. Posle nekoliko dana, moj kolega s fakulteta, koji je nameravao da u gradu ostane radi stažiranja, ponudio mi je izvesnu sumu za kuću, ali je želeo da izbegne agenta i tako uštedi nešto novca. Rekao sam mu da to ne mogu da uradim – i da mora da ide preko agenta. Kasnije tog dana, agent je došao k meni s ponudom nekog drugog kupca i ja sam je prihvatio. Kad je moj kolega shvatio da sam prodao kuću, bio je besan i pokušavao da me nagovori da je prodam njemu. Svojim argumentima me je stalno podsećao da smo mi kolege, da će na radnom mestu zaradivati više od njega, da je kuća iznajmljivana pet godina i da ne vredi toliko koliko je ponudio drugi kupac.“

Zatim sam rekao: „Vidiš li kako je ovaj čovek pokušao da manipuliše mnome da mu prodam kuću, izazivajući kod mene osećaj krivice?“

Klaudijine oči su zasijale. Shvatila je zašto ima tako slabu kontrolu nad vlastitim životom. Kad sam je sledeći put video, nije više bila depresivna i video sam sjaj u njenim očima. Naučila je kako da razmišlja o sebi i da sama odluči kako će da se ponaša, a ne da dozvoli da njome manipulišu.

Roditelji moraju biti oprezni i ne smeju da manipulišu tinejdžerima uz pomoć krivice. Veoma je lako upasti u ovu zamku, naročito ako imaju izuzetno osjetljivu decu. Ako roditelji manipulišu tinejdžerom, uz pomoć krivice, i ostalima će to biti veoma lako.

Koji je najbolji način zaštite tinejdžera od manipulacije krivicom? Uz bezuslovnu ljubav i usredstvenu pažnju, roditelji mogu da nauče tinejdžere da prepoznaju manipulativno ponašanje drugih, i da se paze da ne upadnu u tu zamku.

5. GLEDANJE U OČI I FIZIČKI DODIR

Živimo u vremenu u kome postoji veliki broj spoljašnjih uticaja koji utiču na tinejdžere, a mnogi od njih su nezdravi, neki čak i zli i štetni. Tinejdžer koji se ne oseća iskreno voljenim je izuzetno podložan tim uticajima. Mnogi beskrupulozni ljudi koji iskorištavaju mlade ljude su namamili tinejdžere željne ljubavi poklanjajući im vreme, pažnju i ljubav.

Vremena je malo. Kao roditelj, imate ograničeno vreme i prilike da učinite da se vaš tinejdžer oseća bezuslovno voljenim. Morate svakodnevno biti dosledni u održavanju njegovog emocionalnog spremišta punim. To će mu pomoći da izraste u osobu koja će potpuno i jasno razmišljati o sebi, i razviti dobru samokontrolu. Samo kad bude osećao da ga iskreno volite, moći ćete da utičete na njega onako kako bi trebalo. Da, možete da mu kažete, ali vi isto tako želite da mu pokažete ljubav vašim ponašanjem, kao što smo ranije pomenuli.

Gledanje u oči i fizički dodir bi trebalo da budu sastavni deo svakodnevnog ophođenja s decom. Treba da budu prirodni, priyatni i ne preterani. Dete ili tinejdžer koji odrasta u kući s roditeljima koji ga gledaju u oči i dodiruju, biće zadovoljno sobom i biće mu prijatno u društvu drugih ljudi. Biće mu lakše da započne komunikaciju s drugima, a zbog toga će biti omiljen i imaće ogromno samopouzdanje.

Primereno i često gledanje u oči i fizički dodir su dva najdragocenija poklona koje možete dati vašem tinejdžeru. Oni su, zajedno s usredsređenom pažnjom, najdelotvorniji načini za punjenje emocionalnog spremišta tinejdžera i omogućavanja da bude što bolji.

GLEDANJE U OČI

Jedan od glavnih razloga zbog kog roditelji puni ljubavi ne uspevaju da iskažu bezuslovnu ljubav svojim tinejdžerima je nedostatak gledanja u oči. Stalno gledanje u oči ispunjeno ljubavlju je presudno, ne samo za ostvarivanje dobre komunikacije, već i za zadovoljavajuće emocionalnih potreba. Iako to ne shvatate, vi koristite gledanje u oči da bi izrazili mnoga osećanja – tugu, gnev, mržnju, bes i ljubav. U nekim porodicama tinejdžeri i roditelji se začuđujuće malo gledaju u oči. I ako postoje, ti pogledi su obično negativni, na primer kad roditelji grde tinejdžera ili mu daju neke posebne savete. Što ste sposobniji da gledate vašeg tinejdžera u oči i tako mu izrazite ljubav, to će i on biti više emocionalno nahranjen ljubavlju.

Vaš tinejdžer neće uvek biti jednak sposoban za gledanje u oči. U jednom trenutku će to očajnički da traži. Sledеćeg trenutka može da izbegava vaš pogled. U ovoj neujednačenosti, on ili ona uči kako da gleda u oči, uglavnom putem onog što vidi od drugih članova porodice u svom domu.

Pre nekog vremena, video sam sedamnaestogodišnjeg Brusa. Visok, dobro građen, dobrog izgleda, odličan student i sportista; uopšte, vrlo prijatna ličnost. Bilo je čudno što je imao manjak samopouzdanja i sebe smatrao nesposobnim. Bilo je lako uočiti njegovo nisko mišljenje o sebi, jednostavno ga posmatrajući kako gleda u oči. Skoro uvek gledao je ispred sebe. Kad bi me pogledao u oči, to bi bilo samo na delić sekunde. Objasnio sam mu da način na koji on gleda u oči snažno utiče na njegov odnos s drugim ljudima. Njegov loš obrazac gledanja u oči je, u stvari, samo pogoršao njegovu sliku o sebi. Ljudima je bilo neprijatno s Brusom – mislili su da ih ne voli ili da ih ignoriše. U stvari, odahnuli bi kad bi mogli da završe razgovor i da odu od njega. Brus je ovo, naravno, smatrao odbacivanjem i osećao se gore nego ikad. Nije ni čudo da je Brus, s ovakvim

dugogodišnjim obrascem ponašanja, razvio potpuno pogrešnu, užasnu, sliku o sebi. Na sreću, nije bilo teško pomoći mu da ispravi ovaj obrazac gledanja u oči.

Ako vaš tinejdžer razvije lošu naviku da ne gleda ljude u oči, vi možete da mu skrenete pažnju na to i pomognete mu da ih ispravi. Dobar način gledanja u oči može da napravi razliku između uspeha i neuspeha u skoro svim životnim situacijama.

Gledanje u oči s puno ljubavi može da bude jako teško, naročito u periodu kad tinejdžer nije raspoložen za komuniciranje. Može biti veoma teško razgovarati s njim, naročito kad, uglavnom, odgovara na pitanja sa „aha“, „mhm“, „hmm“ i sličnim gundanjem.

Ovo neprijatno vreme komunikacije obično se javlja u jednom od sledeća tri slučaja:

- Prvi je zaostajanje u psihoseksualnom razvoju, o kome će biti reči u šestom poglavlju. Tinejdžer rešava konflikte koji su se pojavili u prošlosti.
- Drugi je kad je želja za nezavisnošću toliko jaka i tinejdžer oseća da treba da se odvoji od roditelja.
- Treći je kad je tinejdžer imao neprijatno iskustvo s vršnjacima i oseća se povređenim.

Ovi periodi mrzovolje, povučenosti i mirnoće, takođe su praćeni suprotstavljanjem roditeljskoj ljubavi i nežnosti.

U tom periodu pogrešno je prisiljavati ili podsticati tinejdžera pitanjima. Roditelji su obično razdraženi, zabrinuti, pa čak i očajni, i pokušavaju da započnu razgovor stalnim pitanjima kao što su: „Kako si proveo dan?“, „Šta ti se danas desilo?“, „Jesi li se lepo proveo?“, „Ko je još bio тамо?“ To prilično iritira svakoga ko nije raspoložen za razgovor.

Tajna je u tome da uvek budete na raspolaganju. To znači, umesto da ga prisiljavate na komunikaciju, budite mu uvek na raspolaganju, tako da tinejdžer može da razgovara s vama kad mu to bude prijalo.

Kad dete ulazi u adolescentski uzrast, ono dobija neodoljivu želju za nezavisnošću, seksualnim izražavanjem i prihvatanjem od strane vršnjaka. Mora da razvije odbrambeni sistem protiv ovih pritisaka da ne bi doživeo neuspeh. Nažalost, ono povremeno koristi primitivne i neprijatne odbrambene mehanizme kao što su povučenost, gubitak želje za komunikacijom i mrzovolja.

Ovi primitivni odbrambeni mehanizmi ne mogu se primeniti a da se ne naruši vaš odnos s detetom. Jedini osećajan, razuman i konstruktivan način da se izborite s ovom situacijom jeste da sačekate da odbrambeni mehanizmi padnu. Morate ostati na raspolaganju vašem tinejdžeru da bi mogao da dode do vas kad bude spreman.

Međutim, postoje određene stvari koje možemo da uradimo da bismo poboljšali spuštanje ovih odbrambenih mehanizama, i o tome ćemo razgovarati kasnije. Ali, sada je važno da shvatite da nije preporučljivo da rušite ove izuzetno jake odbrambene mehanizme.

Tinejdžerova sposobnost gledanja u oči varira u zavisnosti od toga koliko je snažan njegov odbrambeni mehanizam. Kad je dete mlađe, skoro neprekidno može da prima pogled, ali kad uđe u period adolescencije, postoje neprijatni trenuci u kojima izbegava gledanje u oči.

Ne dozvolite da vas njegova povremena tendencija, da izbegava vaš pogled, iritira. Pokušajte jednostavno to da prihvatite, shvatajući da će on, ako ostanete na raspolaganju, doći kod vas kad mu se isprazni emocionalno spremište. Tada će biti komunikativan i moći će da vas gleda u oči. Za njegovo samopouzdanje i psihološki razvoj jako je bitno da zna da ste mu na raspolaganju kad god ste mu potrebni.

FIZIČKI DODIR

Kad dete postane adolescent, potrebno mu je stalno uveravanje roditelja da je voljeno i prihvaćeno. Mnogi roditelji su zbunjeni i ne znaju kako da zadovolje tu potrebu.

Neki roditelji to pokušavaju postajući previše popustljivi, obezbeđujući tinejdžerima stvari kao što su kola, najsavremeniji stereo-uredaji ili sportska oprema, da ne bi zaostajali za vršnjacima. Ove materijalne stvari mogu da budu dobre same po sebi, ali ne mogu biti zamena za ono što je tinejdžeru najpotrebnije – bezuslovnu ljubav. Neki roditelji previše dopuštaju svojim tinejdžerima, ponekad ih čak i podstiču da idu na mesta i da rade stvari koje nisu zdrave za njih. Na primer, znam mnoge roditelje koji su dopuštali, ili čak ohrabrivali tinejdžere da idu na žurke, koje se prave da bi pobudile seksualne želje, i na kojima se služe alkoholna pića i droge. Malo tinejdžera može da odoli iskušenju u tim situacijama, ali ovaj pritisak na omladinu je sve veći. Veoma mali broj roditelja pomaže svojim tinejdžerima. Zašto? Jer su propustili da svojim tinejdžerima kažu koliko ih vole, prihvataju i koliko im je stalo do njih.

Primeren i stalan fizički dodir je bitan, jer će tako ubediti tinejdžera da vam je zaista stalo do njega. Ovo je naročito važno ako vaš tinejdžer nije raspoložen za razgovor, mrzovoljan, čudljiv, ili odbojan. Tada je vrlo teško, ili čak nemoguće gledati ga u oči. Međutim, fizički dodir skoro uvek može da bude delotvoran. Adolescent retko reaguje negativno na blagi, kratak dodir po ramenu, leđima ili ruci. Na primer, pretpostavimo da vaš tinejdžer sedi u fotelji i gleda televiziju. Nema ništa jednostavnije od toga da ga kratko dodirnete po ramenu dok prolazite. Obično to neće ni primetiti, ali će registrovati u mislima. Tako mu možete stalno pokazivati ljubav putem kratkih dodira. Povremeno možete da ga grlите duže i intenzivnije.

Čak i kad tinejdžer nije raspoložen za razgovor, možete mu iskazati ljubav putem fizičkog dodira. Sve dok je *okupiran* nečim drugim, možete dugo da ga grlите, bez obzira na njegovo raspoloženje. Na primer, pretpostavimo da je vaš tinejdžer u nekom stanju koje vas zabrinjava. Pronaći ćete priliku da s njim razgovarate o nečemu što će mu odvratiti pažnju sa njega samog, o nekoj slici ili fotografiji. Možete da iskoristite prednost situacije stavljajući mu ruku na ruku, rame ili leđa. Treba dobro da poznajete svog tinejdžera da biste znali kako će da prihvati fizički dodir u određenom trenutku.

Nekada će ga prihvati, ali nekada neće biti svestan da samo toleriše vaš dodir. U trenucima neprihvatanja, možete da primenite fizički dodir kad je njegova pažnja usmerena negde drugde, tako da je nesvestan dodira. Čak i kad nije svestan vašeg dodira, on ga registruje. Pomaže mu da oseća sledeće: „Mama i tata me vole i brinu za mene čak i kad mi je teško da pričam s njima.“

Postoje i drugi načini na koje možete da obezbedite fizički dodir s tinejdžerom. Naš trinaestogodišnji sin Dejvid često je istezao mišić baveći se sportom. Nije oklevao da od mene traži masažu mišića. Bio sam veoma zahvalan, jer mi je to pružalo divnu priliku da koristim fizički dodir.

Naša čerka Keri je jednom pala na pogrešnu stranu na trambolini i bila joj je potrebna masaža vratnih mišića. To je bila još jedan dobra prilika za fizički dodir.

Na svu sreću, sva naša deca su volela da ih češkamo po leđima. Za nas je to bilo pravo zadovoljstvo. To je imalo zapanjujući efekat na njihove psihološke odbrambene mehanizme, i mnogo nam pomagalo pri punjenju njihovih emocionalnih spremišta. Jednog leta, kad se Dejvid vratio iz letnjeg kampa, šta mislite što je prvo tražio? Tražio je da ga češkamo i da mu njegova majka i ja čitamo, i da pričamo s njim.

Iako neki roditelji nerado obezbeđuju emocionalnu hranu svojim tinejdžerima, naročito fizičkim dodirom, ja sam veoma zahvalan većini roditelja koji dovoljno vole svoju decu da bi im to pružili. To je tako jednostavno uraditi, a tako je delotvorno.

U izvesnim situacijama, dobro je grliti i ljubiti svog tinejdžera. Iako ne želite to da radite tako često, da mu ne bi bilo neprijatno, postoje trenuci u kojima je to primereno: kad odlaze ili se vraćaju s puta, ili kad tinejdžer uradi nešto na šta su on ili ona naročito ponosni – kad, recimo, dobiju neku nagradu. Ili kad dođu k vama duboko povređeni, kad se kaju ili imaju neki drugi problem i izgleda da im je to potrebno. Naravno, postoje trenutci, za koje nije potreban neki vidljiv razlog zbog kojega je vašem tinejdžeru jednostavno potrebna nežnost. Ako ste u stanju da mu to obezbedite, imaćeete predivne trenutke s vašim detetom. Ali, morate budno paziti na takve prilike, jer je ponekad teško videti da vaš tinejdžer želi nežnost.

Mnogo puta će vrlo vešto nagoveštavati da želi vašu pažnju i nežnost. Može vam prići i razgovarati o površnim i beznačajnim temama. Obično je to ključ. U tom trenutku, može da izgleda duboko zainteresovan i ozbiljan, razmatrajući temu razgovora. Tada je važno da budete strpljivi. Tinejdžer kupuje vreme, dok njegovi odbrambeni mehanizmi ne padnu, da bi mogao da razgovara o važnim i značajnim stvarima. Budite pažljivi i nemojte da žurite da završite razgovor. On će to smatrati odbacivanjem i vaš odnos s njim ili s njom može da bude narušen. Ako budete strpljivi i pružite mu vreme koje mu je potrebno, njegov površni razgovor će vremenom preći u ozbiljniji. Morate aktivno da ga slušate, a to zahteva strpljenje.

Na porodičnim sastancima, jedno od najčešće postavljenih pitanja je: „Kako mogu da nadoknadim mom tinejdžeru, ako ga nisam dovoljno gledao u oči ili mu nisam davao dovoljno fizičkog dodira?“ To je vrlo dobro pitanje. Ovakvi roditelji ne bi trebalo da preteraju i iznenada pružaju velike količine fizičkog dodira i gledanja u oči. Prvo treba da otkriju osnovnu nit – ideju o tome koliko fizičkog dodira i gledanja u oči može da prihvati njihov tinejdžer. Počinjući odatle, postepeno mogu da povećavaju taj kontakt u narednim nedeljama ili mesecima. Što manje povećavaju taj kontakt, to bolje, i biće prijatnije za tinejdžera.

Neko je rekao: „Hvala Bogu što je adolescencija vremenski ograničena bolest.“ Mi roditelji moramo da izdržimo to razdoblje tegobne i intenzivne promene. Što je bolja naša samokontrola, to vreme biće mirnije i manje traumatično. Naša deca će iz tinejdžerskih godina izaći zrelija, i naš odnos s njima biće bolji kad uđu u zrelo doba.

Kad smo na raspolaganju našim tinejdžerima i pružamo im ljubav kad god im je potrebna, pokazujemo način na koji se Bog ponaša prema nama. On je uvek tu da nas hrani i pomogne nam, ako smo zaista pravi članovi njegove porodice, čak i kad ga odbacujemo. „Ako smo neverni, on ostaje veran, jer ne može da se odrekne samoga sebe“ (Druga poslanica Timoteju 2:13).

6. RODITELJSKA SAMOKONTROLA

Gospodin i gospođa Oliver su se zbunjeno gledali i vrteli glavom. Samo deset minuta pre toga, njihova šesnaestogodišnja čerka Ejmi detaljno im je opisivala kako je uspela da dobije željeni posao, zadivivši poslodavca svojom zrelošću. Sad je nekontrolisano plakala, jer je brat koristio njen šampon.

Roditelji tinejdžera znaju da je adolescencija buran period u kome se njihovo dete može izmeniti od detečeta do odrasle osobe, od slatkog do kiselog, od logičnog do nelogičnog, i vratiti se nazad, a sve u istom danu ili satu. Ove promene mogu da budu intenzivne i česte, a suviše malo roditelja zna tačno zašto do njih dolazi.

U tinejdžerskoj dobi, mladi ljudi pokušavaju da razreše sve probleme koje su imali u životu, naročito sukobe s roditeljima. Iako nisu svesni ove želje, nagon u njima je toliko jak da ljudima sa strane izgleda kao da su se za razrešavanje odlučili svojevoljno.

Osoba u ranoj adolescenciji između dvanaeste i petnaeste godine, imaće zbog toga, česte i neočekivane promene raspoloženja. U jednom trenutku izgledaće veoma zrelo, dok će se u drugom ponašati kao malo dete. Pre nego što napusti svoje roditelje i postane odgovorno nezavisan, tinejdžer mora da raščisti svoju prošlost, to jest, probleme i sukobe koje je imao s drugim ljudima, naročito s roditeljima.

Kad je Keri imala trinaest godina, primetio sam da prema meni ima razdražljiv i donekle odbojan stav. Pitao sam je: „Molim te, reci mi, da li sam ja uradio nešto što te je uznemirilo ili povredilo?“ Bez oklevanja spomenula je događaj koji se zbio šest godina ranije! Vozili smo se u našem karavanu, žena i ja smo sedeli napred, ostala deca na srednjem sedištu, a Keri s prijateljicom pozadi. Sva deca su se gađala kokicama. Pošto mi je to smetalo, viknuo sam na njih da prestanu. Keri je povikala da sam je doveo u nepriliku „vičući na njenu prijateljicu“. Da, setio sam se toga, ali nisam znao da je to tako snažno uticalo na nju.

U tom trenutku, Keri se psihološki vratila u to vreme da bi razrešila određeni sukob. Pošto mi je to ispričala (a primetio sam i gnev u njenom glasu), rekao sam joj da stvarno nisam shvatao kakav bol i sramotu sam joj naneo. Izvinio sam joj se i zamolio je da mi oprosti, a ona je ponovo postala trinaestogodišnja devojčica.

Ovo vraćanje unazad i napredovanje u psihološkoj zrelosti, je razlog zbog kog su tinejdžeri tako nepredvidivi i ponekad ih je teško razumeti. Roditelji treba da reaguju u skladu s godinama koje oni tada pokazuju. Na primer, recimo da vam dođe vaš mladi adolescent s prilično sofisticiranim stavom, kao što je: „Tata, šta misliš o krizi na Bliskom istoku? Pitam se da li bi prognane palestinske porodice trebalo vratiti njihovim kućama, i dozvoliti im da budu normalan deo izraelske nacije.“ Kad progutate knedlu, moći ćete da razgovarate s njim na tom nivou i da razmatrate temu.

Međutim, posle pola sata, isti tinejdžer može da ispolji bes jednog dvogodišnjaka. Šta da uradite? Tako je! Ponašajte se prema njemu kao prema dvogodišnjaku koji je besan. Kao što vidite, morate biti spremni da brzo menjate nivo komuniciranja. Evo zbog čega dobar, mladi terapeut, koji u toku dana razgovara s nekoliko mlađih adolescenata, može da bude iscrpljen na kraju dana.

Jako je važno da vi kao roditelj sačuvate emocionalnu samokontrolu. Preterano emocionalno reagovanje poremetiće vaš odnos s tinejdžerom na nekoliko načina.

- Prekomerni i nekontrolisani gnev ometaće vašeg tinejdžera u namjeri da dođe k vama kad mu se isprazni emocionalno spremište.

- Preterano emocionalno reagovanje izazvaće kod vašeg tinejdžera nedostatak poštovanja prema vama – prilično normalna reakcija prema nekome ko nema dovoljno samokontrole.
- Ako izgubite pribranost, vaš tinejdžer će potpasti pod uticaj drugih, a naročito vršnjaka.

KAKO DA SAČUVAMO SAMOKONTROLU?

Kako održavate vaše emocionalno stanje? Kako čuvate samokontrolu? Najčešći problemi koji negativno utiču na sposobnost odraslih da kontrolišu gnev su depresija, umor i teskoba. Mnogi ljudi ne shvataju da je sprečavanje depresije blisko povezano s time koliko vremena provode s drugim ljudima, a koliko sami. Drugim rečima, radi se o vremenskoj ravnoteži. Svaka osoba u pogledu ovoga, ima drugačije potrebe. Nekima je više potrebno da budu s drugima, dok drugi više vremena provode sami. Nažalost, ne mogu da se setim osobe koja je bila svesna ove činjenice. Mnogi prate sledeći obrazac: provode sve više vremena s drugima, dok ih to ne zasiti. Postaju skloni depresiji jer su emocionalno iscrpljeni i umorni od prekomernog druženja. Zbog depresije mnogi ljudi se povlače u sebe i postaju usamljeni. Zbog toga, i zbog umora nastalog od druženja s ljudima, previše vremena provode sami. Ali, kada su usamljeni, čeznu da budu s drugima, traže ih i krug se nastavlja. To je jedan od razloga zbog kojeg malo ljudi ima uravnotežen život.

Naravno, neki nesrećni ljudi nemaju dovoljno kontrole nad svojim životima da bi postigli ovu uravnoteženost. Možda su prisiljeni da provode previše vremena s drugima, jer nemaju svoju privatnost. Drugi provode previše vremena sami, jer su stari, ili ne mogu da se viđaju s prijateljima. U svakom slučaju, depresija je prisutna.

Zbog vašeg ličnog mentalnog zdravlja i zdravlja vašeg tinejdžera, morate da odredite koliko ćete vremena provoditi sami, a koliko s drugima. Svaka osoba ima drugačije potrebe, i od vašeg zdravog razuma zavisi kako ćete menjati to vreme pod određenim uslovima.

Kvalitet vremena je takođe veoma važan, naročito onog koje provodimo sami, i koje treba da bude emocionalno osvežavajuće. To može da bude čitanje dobre knjige, pešačenje, šetanje, vežbanje, molitva ili razmišljanje. Gledanje televizije retko zadovoljava potrebe. U stvari, izgleda da televizija mnoge ljude samo još više emocionalno iscrpljuje.

Emocionalna stabilnost i samokontrola ne dolaze same od sebe. Morate da se pripremite za hvatanje u koštač s emocionalnim pritiskom i frustracijom. Normalan tinejdžer će izazvati oba stanja. Da biste sačuvali zdrav odnos i otvorenu komunikaciju s tinejdžerom, morate da kontrolišete naročito svoj gnev. Preterano emocionalno reagovanje je štetno, naročito ako se dešava često i ako se emocije stalno potiskuju. Svi ponekad reagujemo preterano, ali ako to ne radimo često, moguće je da to izazove pre pozitivnu nego negativnu situaciju. Možemo da se izvinimo sinu ili čerki zbog takvog reagovanja i tražimo oproštaj: „Izvini, žao mi je što sam juče tako reagovao i vikao. Ono što si uradila bilo je pogrešno, ali nije trebalo da reagujem na taj način. Hoćeš li da mi oprostiš?“ Ovakav pristup ne samo da sprečava mnoge neugodnosti, već i jača i uskladjuje odnos s tinejdžerom. Međutim, ako prečesto reagujete preterano ili idete u krajnosti, jednostavno izvinjavanje i traženje oproštaja neće imati svrhe; tinejdžer može čak da stekne lošije mišljenje o vama.

Što ste prijatniji prema tinejdžeru, možete biti odlučniji u postavljanju granica i disciplinovanju. I obrnuto, što ste manje prijatni prema njemu ili njoj, imaćete manji autoritet. Zašto? Pre svega, kao što smo već rekli, što ste neprijatniji, tinejdžer će vas manje poštovati, i težiće da radi suprotno od onoga što od njega tražite. Drugo, što ste neprijatniji, gubite roditeljski autoritet, pokazujući gnev i razočaranje. Što ste prijatniji, imaćete više autoriteta da kontrolišete njegovo ponašanje. A to je ono što želite, kontrolu ponašanja! Kako da očekujete dobru samokontrolu vašeg tinejdžera, ako je vi sami nemate? Energija, priprema, samodisciplina i

samokontrola su vam potrebni ako želite da budete prijatni usred neprijatnih, ali normalnih tinejdžerskih težnji.

Ako nemate zdrav duhovni život, biće vam teško da kontrolišete gnev. Nezdrav duhovni život može da izazove depresiju i teskobu. Takođe može i da utiče na vaše misli, tako da donesete pogrešnu odluku ili zaključak – uključujući vaše ideje koje se odnose na motive drugih ljudi. Bilo koji od ovih problema može da dovede do gubitka duhovne perspektive, i može vas sprečiti u kontrolisanju gneva.

Mislim da je zdrav duhovni život onaj u kome postoji otvorena komunikacija između vas i Boga. Kako se to postiže? Prvo, morate se uveriti da vam je srce čisto, tražeći od Boga da ispita vaše srce i osudi vas za bilo šta loše što u njemu pronađe. Zatim, priznajte greške, tražite oproštaj i očišćenje, i dobićete ih. Ovo pročišćava komunikaciju između vas i Boga. Tek tada ste spremni da mu priđete i da on priđe vama. Tada Bog može da vam napuni emocionalno i duhovno spremište. On to radi tako što je s vama, sluša vas, vodi vas, teši vas i pomoći svojih obećanja uverava vas u svoju ljubav.

Potrebno je vreme da biste stvarno upoznali Boga i da bi on zadovoljio vaše potrebe i pripremio vas za roditeljske odgovornosti.

Mislim da je vrlo teško bez ometanja provoditi vreme s Bogom. Moje vreme za emocionalno i duhovno osveženje s Nebeskim Ocem je obično kad su sva deca u krevetu, između devet i pola deset noću. Da bih izbegao ometanja, obično bih prošetao ili samo sedeо napolju, ako bi mi vreme dozvoljavalo, ili bio u tihoj sobi. Obično mi je potrebno da provedem u samoći između deset i dvadeset minuta, da bih se osećao bliže Bogu, i da se smirim posle uzbudljivog dana. Bog nigde ne žuri. On je miran, i govori tihim glasom.

Na vašu sposobnost kontrolisanja gneva utiču mnoge stvari, od kojih mnoge nemaju baš nikakve veze s vašim tinejdžerom. Jedna od njih je fizička kondicija. Da li jedete hranu koja će vam pomoći da se osećate dobro? Viđao sam ljude koji su verovali da su njihove dijete zdrave, a u stvari nisu bile. Mnogi smatraju doručak najvažnijim obrokom u toku dana. Ono što pojedete za doručak, U velikoj meri određuje kako ćete se osećati tokom celog dana. Mnogi ljudi za doručak uzimaju previše ugljenih hidrata, a premalo proteina. To izaziva nedostatak energije, i podstiče ljude da traže stimulanse kao što su kafa ili gazirana pića (mnoga gazirana pića imaju sadrže kofein). Kofein različito deluje na ljude, ali ne pomaže emocionalnoj stabilnosti i mirnoći koja vam je potrebna s vašim tinejdžerom. Zbog toga, zdrav doručak s malo ugljenih hidrata i mnogo proteina, i izbegavanje kofeina dobar je početak za postizanje samokontrole.

Mnogi ljudi misle da sebi čine uslugu ako preskoče doručak, ili čak ručak. Preskakanje obroka ne pomaže smanjenju telesne težine, niti pomaže da se osećamo bolje. Bitno je da za ručak ne jedemo previše ugljenih hidrata i da izbegavamo kofein. Premalo unošenja ugljenih hidrata oslabiće energiju. Kofein će povećati razdražljivost. Zadivljujuće je koliko se bolje osećam ako između ručka i večere pojedem zelenu salatu, umesto sendviča ili hamburgera.

Mnogi ljudi preterano mnogo jedu za večeru. Ovo je jedan od razloga zbog kog su zdrav doručak i ručak jako važni. Ako ste uneli previše ugljenih hidrata, ili ste preskočili doručak ili ručak, nećete moći kasnije u toku dana da kontrolišete unos hrane, naročito ako ste depresivni ili uplašeni. I, naravno, ako jedete nekontrolisano u to vreme, nećete se najbolje osećati tokom večeri.

U sprečavanju depresije značajnu ulogu imaju redovne vežbe, dobra dijeta, rekreacija i održavanje zdravog duhovnog života. Nažalost, ne može se sprečiti svaka depresija. Mnogi ljudi su biohemski ili nasledno skloni depresiji. Ako je osoba učinila sve što je u njenoj moći da bi sprečila depresiju, a i dalje je depresivna, treba da potraži pomoć – ne samo zbog sebe, već i zbog svoje

porodice. Umereno do snažno depresivni roditelji ne mogu da omoguće normalnom tinejdžeru da se oseća dobro. Odnos između roditelja i tinejdžera biće ugrožen, kao i sam tinejdžer.

LJUTITI OTAC

Bob je bio sedamnaestogodišnji dečak, koji je kod mene bio zbog uzimanja droge, loših ocena i prkosnog stava. Kada smo ostali sami, bio je miran, učtiv dečak, s kojim je bilo izuzetno lako razgovarati. Osetio sam da govori istinu kad je rekao da mu se ne sviđa njegovo ponašanje i da želi da ga promeni. Rekao je da je već pokušao da promeni svoje ponašanje, ali posle svakodnevnih sukoba i svađa s ocem, postajao je toliko ljut da je jedino mogao opet da radi one stvari koje se nisu sviđale njegovom ocu (a ni Bobu). Naravno, želeo sam da proverim da li je to tačno, pa sam pozvao njegove roditelje da nam se pridruže.

Bobov otac je bio izuzetno ljutit čovek. Odmah je grubo i neprijateljski prokomentarisao Bobovo „užasno i neprihvatljivo ponašanje“. Njegov gnev i surovost su se nastavili, pa čak i povećali. Bob nije reagovao, ali duboki, bolni gnev je očigledno izvirao iz njega. Konačno je Bobova majka pokušala da ublaži stvar, govoreći ocu da se Bob u poslednje vreme dobro ponašao i da ona ne razume zašto je on toliko ljut. Takođe sam primetio da to ponašanje na koje se žalio otac, nije moglo da opravda tako žestoku osudu. Otac je ignorisao majčine molbe i Bobovo ponašanje koristio kao izgovor za oslobođanje svog prekomernog gneva. Kad sam nasamo razgovarao s ocem, shvatio sam koji je pravi razlog njegove frustracije. Imao je ozbiljne probleme na poslu, bio je izuzetno depresivan, nije mogao dobro da spava, slabo je jeo, brzo se umarao i osećao se kao da nije vredan življenja. Bob je bio jedino „bezbedno mesto“ na kome je mogao da da oduška svojoj bedi. Ne znam ko me je više dirnuo – Bob, majka ili otac.

Vrlo često se dešava da roditelji istresaju svoj potisnuti gnev na tinejdžere. Tinejdžeri često pokušavaju da vrše pritisak na nas, čine nas napetim, zabrinutim i ljutim. Zbog toga nam ponekad izgleda pravedno da na njih svalimo naš nakupljeni gnev. To je veoma opasno! Prekomerni gnev je neprijatelj roditelja koji pokušavaju da ostvare dobar odnos s tinejdžerima. Ništa ne prekida komunikaciju između njih kao slabo kontrolisani gnev.

Mnogi roditelji prepostavljaju da njihovim tinejdžerima više nije potrebno onoliko ljubavi i nežnosti kao kad su bili mali. To prosto nije istina. Tinejdžerima je potrebna ljubav, nežnost, pouzdanje i briga kao nikad do tada, iako se oni, težeći nezavisnosti, ponekad ponašaju kao da im to nije potrebno.

Takvu grešku sam napravio s Keri. Otprilike u isto vreme napunila je osamnaest godina i završila srednju školu. U mojim mislima nesvesno sam je smatrao odrasлом, nezavisnom osobom. Na svu sreću, moja žena Pet je to primetila. Nisam joj poklanjao toliko ljubavi i brige kao ranije; ovo ju je povređivalo jer je mislila da je uradila nešto loše. Bogu hvala pa mi je Pet ukazala na to, i ja sam se ponovo prema njoj odnosio kao prema čerki – kao prema detetu.

Mi zapravo nikada ne prerastemo potrebu da budemo voljeni. Ove potrebe mogu postepeno da preuzmu drugi ljudi u našim životima. Ali, dok naša deca zavise od nas, mi roditelji moramo im uvek biti na raspolaganju, spremni da ih volimo i brinemo o njima kad god im je to potrebno, naročito u toku tinejdžerskih godina.

7. TINEJDŽERSKI GNEV

Mnogi roditelji pretpostavljaju da je tinejdžerski gnev loš ili nenormalan, i da ga treba ugušiti i ne dozvoljavati. Ovo je strašna greška. Sveto pismo nas uči „da učimo dete prema putu kojim će ići“, da ga obrazujemo „u skladu sa životnim zahtevima“ (Prće Solomonove 22:6). Najvažnija oblast u kojoj je tinejdžeru potrebno usmeravanje je kontrolisanje gneva.

Osećanje gneva samo po sebi nije ni dobro ni loše. Gnev je normalan i svako živo biće ga oseća. Problem nije sam gnev, već upravljanje gnevom, i u tome mnogi greše. Mislim da je potrebno shvatiti da postoje različiti načini upravljanja gnevom i znati koji je najbolji.

PASIVNO-AGRESIVNO PONAŠANJE

Počnimo od nečega što smatram najgorim mogućim načinom izlaženja na kraj s gnevom, a to je pasivno-agresivno ponašanje. Ovo je stručni naziv i treba da ga dodate vašem rečniku. Pasivno-agresivno (PA) ponašanje je suprotno od otvorenog, iskrenog, direktnog i verbalnog izražavanja gneva. Pasivno-agresivno ponašanje je ispoljavanje gneva koji se indirektno vraća toj osobi. Blagi primeri za ovo su odugovlačenje, traćenje vremena, tvrdoglavost, namerna neefikasnost i „zaboravnost“. Podsvesna svrha pasivno-agresivnog ponašanja jeste da uznemiri roditelje ili da ih naljuti. Pasivno-agresivno ponašanje je odbijanje preuzimanja odgovornosti za vlastito ponašanje.

Pasivno-agresivne tehnike držanja gneva pod kontrolom su indirektne, lukave, samoodbrambene i štetne. Nažalost, pasivno-agresivno ponašanje je podsvesno motivisano; to jest, dete nije svesno da koristi ovo odbojno ponašanje da bi se oslobodilo nagomilanog gneva i uznemirilo roditelje.

Pasivno-agresivno ponašanje izaziva mnoge probleme, od slabih ocena do droge ili samoubistva. Međutim, iako postoje i drugi uzročnici adolescentskih problema, važno je jasno prepoznati PA ponašanje kada se pojavi. Prema njemu se obično postupa potpuno drugačije nego prema ostalim vrstama tinejdžerskog lošeg vladanja.

Pre svega, činjenica da je pasivno-agresivno ponašanje iracionalno – ne zvuči baš logično. Dobar primer za ovo je student koji može da ima dobre ocene, želi da ih ima, pokušava da ih dobije, ali ne uspeva u tome. Nema nikakve logike.

Drugo, određeno ponašanje možete da označite kao pasivno-agresivno, kad ne deluje ništa, ma šta uradila osoba od autoriteta. Ovo je zbog toga što je osnovni, podsvesni motiv da se uznemire roditelji ili druge osobe od autoriteta. U primeru sa studentom koji bi trebalo da ima dobre ocene, ali ih nema, bilo šta što rade roditelji ili profesori, ne deluje; menjanje nastavnog plana ili čak i profesora ne rezultira boljim ocenama. Pošto je pravi motiv uznemiravanje roditelja ili profesora, student će se podsvesno potruditi da, bez obzira na sve, ništa ne deluje.

Veoma je važno utvrditi pasivno-agresivno ponašanje. Na primer, PA student koji može da ima dobre ocene, ali ih nema, utiče na svoju vlastitu budućnost. Ako tinejdžer ne nauči zrelo da upravlja gnevom i ne preraste PA stadijum do šesnaeste ili sedamnaeste godine, ove PA osobine će se pogoršati i ostati trajne. On ili ona će koristiti PA ponašanje protiv budućih predavača, poslodavaca, supružnika, dece i ostalih. To može da dovede do problema s kojima osoba mora da izđe na kraj i može da rezultira beskonačnom bedom za one koji imaju veze s njim ili s njom.

Veoma mali broj ljudi pravilno kontroliše gnev, a mnogi od nas se prema gnevnu ponašaju s istom zrelošću s kojom smo se ponašali u periodu adolescencije i zbog toga imamo vlastite PA

osobine kojih, uglavnom, nismo svesni. Dobro bi nam došla pomoć u ovoj oblasti, zar ne? Pitajte vašeg supružnika ili najboljeg prijatelja.

Jedan od najranijih načina na koji dete može da ispolji pasivno-agresivne tendencije je mokrenje u gaćice, nakon što je naučilo da koristi toalet. U mnogim takvima slučajevima roditelji zabranjuju detetu da ispoljava gnev, naročito verbalno. Zatim, ako roditelji preteraju i postanu izuzetno ljuti, ili ga čak kazne svaki put kad otvoreno ispolji gnev, šta dete može da uradi sa svojim gnevom?

U ovakvoj situaciji ono može da koristi pasivno-agresivno ponašanje da vrati roditeljima na način koji će ih uznemiriti, kao što je vršenje nužde u gaćice – vrlo delotvoran, ali nezdrav način ispoljavanja gneva. U takvoj situaciji roditelji mogu jako malo da urade. Zbog toga što odbijaju da dozvole detetu da ispolji gnev otvoreno i direktno, dete je primorano da koristi indirektni, štetni način ispoljavanja gneva, a sami roditelji su saterani u čošak. Što više ga kažnjavaju, ono će sve češće da vrši nuždu u gaćice. Zašto? Jer je podsvesna svrha pasivno-agresivnog ponašanja uznemiravanje roditelja. Kakva dilema! Nek se Bog smiluje tim roditeljima i toj deci.

Mnoga starija deca koja koriste pasivno-agresivne načine ispoljavanja gneva veoma su loša u školi. Njihov stav je: „Možeš dovesti konja do vode, ali ga ne možeš naterati da piće. Možeš me naterati da idem u školu, ali me ne možeš naterati da imam dobre ocene.“ Dečiji gnev je van kontrole, i roditelji su potpuno bespomoćni. Što su roditelji uzrujaniji – što i jeste podsvesna svrha svega ovoga – situacija postaje sve gora.

Važno je znati da pasivno-agresivno dete ne radi svesno ili namerno ove stvari. One su deo nesvesnog procesa u koji su ga uvukli njegovi roditelji.

Pasivno-agresivno ponašanje kod mlađe dece je veoma loše, a pasivno-agresivno ponašanje kod tinejdžera može biti totalno katastrofalno. Viđao sam kako je ovaj nezdravi način kontrolisanja gneva činio da tinejdžeri idu do kraja skale – od padanja na ispitima do uzimanja droge, ostajanja u drugom stanju, činjenja zločina i pokušaja samoubistva. Naravno, postoje i drugi uzroci za ovu vrstu ponašanja. Međutim, pasivno-agresivne sklonosti su najozbiljniji uzrok i sve su češće među tinejdžerima.

Viđao sam mnoge tinejdžere koji imaju loše ocene jer su im roditelji nepristupačni, ili zbog preteranog emocionalnog reagovanja, ili zbog netolerancije i nedozvoljavanja tinejdžerima da izraze negativna ili neprijatna osećanja. Viđao sam tinejdžere koji su kršili roditeljska pravila, dolazeći kasno, ne zbog normalne težnje ka nezavisnosti, već da bi uznemirili roditelje i indirektno izrazili gnev. Viđao sam devojke koje su ostajale u drugom stanju da bi ispoljile gnev prema roditeljima, jer im nikad nisu dozvoljavali da izraze neprijatna osećanja, naročito gnev. Viđao sam tinejdžere koji su razvili nedruštveni stav i stav usmeren protiv autoriteta, samo da bi izrazili gnev.

Mnogo složenije, viđao sam i tinejdžere koji su potisnuti gnev oslobađali i usmeravali ga k sebi samima i izazivali psihosomatske probleme kao što su glavobolja, čirevi i kožni problemi. I što je najtragičnije, viđao sam tinejdžere s toliko ukorenjenim pasivno-agresivnim ponašanjem da im je ono postalo osnovni način kontrolisanja situacija izazvanih gnevom, toliko da su čak bili spremni da izvrše samoubistvo, kao način da ispolje gnev.

Jednom sam video šesnaestogodišnju devojku, čiji su roditelji pogrešno mislili da je pravilno vaspitavaju, tako što su joj zabranjivali da ispoljava bilo kakva neprijatna osećanja, naročito gnev. Mislili su da će je naučiti da bude srećna osoba ako je budu učili da ispoljava samo prijatna osećanja. Naučila je da izbegava otvoreno izražavanje gneva kao izvora razočaranosti; obično bi ispoljavala gnev na način koji bi posredno povredio osobu koja je izazvala taj gnev. To joj je prešlo u naviku i njen ponašanje se jedino moglo razumeti ako se uzme u obzir da je htela posredno da nekog

povredi. Šesti pokušaj samoubistva je konačno naterao da potraži pomoć. Svaki pokušaj je planirala tako da bi se određena osoba osećala krivom, uzbuđenom i povređenom. Prvih pet pokušaja bili su neodlučni i nisu predstavljali ozbiljniju pretnju po njem život. Međutim, šesti je doveo do toga da je pala u komu i nekoliko dana se borila za život. Kada sam razgovarao s njom pošto se oporavila, video sam da je definitivno zbumjena svojim ponašanjem. Nije shvatala da je njeno ponašanje posledica obrasca koji se u njoj formirao tokom dugog vremenskog perioda, po kome ona gnev ispoljava na nezdrav, samoodbrambeni, destruktivni, posredni i poremećeni način.

Pasivno-agresivno ponašanje je česta pojava. Zašto? Zato što većina ljudi ne razume gnev ili ne znaju šta da rade s njim. Osećaju da je gnev nekako pogrešan ili grešan i misle da ga disciplinom mogu „izbaciti“ iz deteta. Ovo je ozbiljna greška, jer je normalno osećati gnev, i svi su ga osetili još od Adama i Eve. Kada je vaš tinejdžer ljut i vi viknete na njega: „Prestani da se tako izražavaš. Neću ti to dozvoliti!“, šta on može da uradi? Samo dve stvari – može biti neposlušan i nastaviti da se „tako izražava“, ili vas poslušati i „prestati da se tako izražava“. Ako izabere drugi način i prestane da ispoljava svoj gnev, gnev neće nestati. On će ga jednostavno potisnuti u podsvet, gde će ostati nerešen, čekajući da kasnije bude ispoljen putem neprimerenog i/ili pasivno-agresivnog ponašanja.

Druga greška koju prave neki roditelji, a odnosi se na ispoljavanje gneva, je neprimerena upotreba humora. Kad god situacija postane napeta, naročito kad je neko ljut, mnogi roditelji koriste humor da bi smanjili napetost. Naravno, humor je dragocen za svaku porodicu. Ali, ako se stalno koristi da bi se izbeglo primereno ophođenje prema gnevnu, tinejdžeri jednostavno ne mogu da nauče kako da se pravilno nose s gnevom.

Jednom sam posetio dom u kom je otac imao neobičan smisao za humor. Kad god bi žena ili jedan od tinejdžera ispoljili neprijatno osećanje, on bi izjavljivao nešto smešno. Zbog toga nijedan tinejdžer iz te porodice nije mogao da se nosi s gnevom i pribegavao je pasivno-agresivnom načinu posrednog izražavanja gneva. Kad god bi dečak bio razočaran ili u situaciji izazvanoj gnevom, imao bi jake glavobolje. Devojčica je posredno ispoljavala svoj gnev tako što je dobровoljno pomagala majci u kućnim poslovima, ali je to radila toliko loše da je majka često radila više nego što bi radila da joj ona nije pomagala.

Pasivno-agresivno ponašanje lako postaje ukorenjeni, uobičajeni obrazac koji može da traje celog života. Ako tinejdžer izbegava iskreno i otvoreno ophođenje s gnevom na primeren način, može da koristi pasivno-agresivne tehnike u svim odnosima u životu. Ovo kasnije može da utiče na njegov odnos sa supružnikom, decom, kolegama i prijateljima. Kakva tragedija! Većina ovih nesrećnih ljudi nije u potpunosti svesna svojih samoodbrambenih obrazaca ponašanja niti svojih problema u ophođenju s gnevom.

Jedan od najčešćih i najopasnijih tipova pasivno-agresivnog ponašanja viđa se u vozačkim navikama. Da li ste nekad primetili kako neki ljudi ubrzaju kad pokušate da ih obidete? Ili vozača na autoputu koji vas obide i tada naglo skrene ispred vas, primoravajući vas da kočite da ga ne biste udarili? Ovo mogu biti najočigledniji primeri pasivno-agresivnog ponašanja. Nije potrebno reći da je teško razumeti pasivno-agresivnu osobu.

Ovo me podsetilo na tridesetdevetogodišnju ženu Margaret. Rođena je i odrasla u hrišćanskoj porodici. Nažalost, njeni roditelji su verovali da dete ne sme da ispoljava gnev. Zbog toga ona nikad nije naučila kako da se pravilno nosi s njim ili da ga se osloboodi. Tako je postala osoba koja je svojim ponašanjem uglavnom htela da uznemiri svoje roditelje. Celog života težila je da radi potpuno suprotne stvari od onih koje su roditelji od nje očekivali. Nije bila svesna da se tako ponaša. Zbog toga je sebe smatrala dobrom hrišćankom koja ozbiljno želi da živi dobar život. Međutim, stalno je imala afere s oženjenim muškarcima. Optužena je za proneveru i prevaru. Margaret je zagonetka za

samu sebe. Dok nije počela da ide na terapiju, nije mogla da razume zašto su njeni način života i obrazac ponašanja potpuno nedosledni njenoj veri. Njen život je bio uzaludan i pun samoponiženja i samouništenja, jer je osnovna svrha njenog života bila da se ponaša suprotno onome što su roditelji od nje očekivali. Tragično!

Pasivno-agresivno ponašanje je apsolutno najgori oblik izražavanja gneva iz više razloga:

- Lako može da postane ukorenjeni, trajni obrazac ponašanja.
- Može da iskrivi nečiju ličnost i tu osobu učini potpuno neprijatnom.
- Može da utiče na sve buduće odnose tinejdžera.
- To je jedan od poremećaja ponašanja koji se teško leči.

Sveto pismo nas uči kako da vaspitavamo decu na pravi način. Ako primoravamo dete da potiskuje gnev i da prema njemu ne postupa pravilno, ne vaspitavamo ga na pravi način. Vrlo je važno da učimo dete da pravilno postupa s gnevom, da se gneva oslobađa, a ne da ga potiskuje.

LESTVICE GNEVA

Postoji mnogo načina izražavanja gneva, ali ne na pasivno-agresivni način. Što je osoba nezrelij, nezrelije će da ispoljava gnev. Što je zrelij, zrelije će ga ispoljavati. Nešto što mnogi odrasli nikada ne nauče, a što je najvažnija lekcija odrastanja i sticanja zrelosti, jeste izlaženje na kraj s gnevom na primeren i zreo način.

Deca će nastojati da nezrelo ispoljavaju gnev sve dok im neko ne pokaže drugačije. Ne možemo očekivati od tinejdžera da gnev izražavaju automatski na najbolji i najzrelijiji način. Ali, to je ono što očekuju roditelji kada svojim tinejdžerima kažu da se ne nerviraju. Roditelji moraju da uče tinejdžere da idu korak po korak u savladavanju gneva.

Da bi se ilustrovali različiti koraci ili nivoi zrelosti u izražavanju gneva, i da bi se pomoglo roditeljima da uvide da moraju da uče tinejdžere da napreduju od jednog nivoa zrelosti do drugog, dok ne počnu da ispoljavaju gnev na sve primereniji način, napravljene su lestvice gneva.

1. Kao što smo rekli, pasivno-agresivno ponašanje je najgori način izražavanja gneva. (Neki slučajevi sociopatskog ponašanja, koji uključuju ubistvo s predumišljajem, mogu biti gori; ali to se retko dešava u ranom periodu adolescencije, potpuno je nenormalno i ne spada u domen ovog poglavlja.)

2. Malo bolji način ispoljavanja gneva je potpuno nekontrolisano ponašanje kada osoba ima napade besa, uništava imovinu, i/ili je nasilna prema nekoj drugoj osobi. Koliko god ovo zvučalo loše, pasivno-agresivno ponašanje je gore. Zašto? Zato što je ovakvo ponašanje lakše ispraviti i sprečiti nego pasivno-agresivno.

3. Nešto bolji način izražavanja gneva je reakcija izliva besa, ali s dovoljno samokontrole da ne dođe do uništavanja imovine i nasilja nad drugima. Izliv besa je ograničen na vikanje, vrištanje ili psovanje da bi nekoga verbalno povredili, obično davanjem pogrdnih imena ili optužujućim primedbama. Gnev nije usmeren samo na osobu na koju smo ljuti, nego na bilo koga ko se nalazi u blizini. Koliko god bile jadne i nezrele ove metode, daleko su bolje od pasivno-agresivnog ponašanja ili drugih pomenutih načina ispoljavanja gneva.

4. Sledeći bolji način ispoljavanja gneva je nekontrolisano verbalno izražavanje, ali bez vređanja, prozivanja ili kritikovanja nekog konkretnog. U ovom slučaju gnev nije usmeren samo na onoga na koga smo ljuti, već na bilo koga ko se tu nalazi. Koliko god loša i primitivna bila ova metoda, bolja je od bilo koje pomenute.

5. Sledeći način izražavanja gneva je neprijatno ispoljavanje, verovatno vikanjem ili vrištanjem, ali ograničavajući se na temu koja nas je isprovocirala, i, ako je moguće, na osobu koja je izazvala

gnev. Naravno, od situacije zavisi da li će ispoljavanje gneva prema osobi koja ga je izazvala biti primereno.

6. Najbolji način ispoljavanja gneva je ispoljavanje na prijatan i razuman način, ako je moguće, i to prema osobi koja ga je izazvala. Nadajte se da će osoba kojoj ste uputili vaš gnev reagovati na jednako zreo način, pokušavajući da shvati vašu poziciju, i da ćete zajedno moći da rešite sukob. Rešavanje sukoba za obe strane znači razumno i logično razmatranje problema, razgovaranje o njemu, razumevanje i jedne i druge strane, i slaganje oko toga šta će se uraditi. Za ovo je potrebna zrelost obe strane. Vrlo malo ljudi dostigne u životu ovaj stepen zrelosti.

Shvatio sam da je opisivanje različitih nivoa zrelosti u ispoljavanju gneva vrlo složeno i teško za razumevanje. Da bih ga uprostio koliko god je moguće, a ipak vam pružio određeno znanje, stvorio sam lestvice gneva.

Petnaest načina gnevog ponašanja kombinuju se na različite načine na lestvici gneva. Primetićete da je ispoljavanje gneva prvenstveno negativno. Na lestvici su samo prva dva načina potpuno pozitivna.

1. Ljubazno ponašanje
2. Traženje rešenja
3. Usmeravanje gneva na onoga ko ga je izazvao
4. Ostajanje pri prvoj žalbi
5. Logično i konstruktivno razmišljanje
6. Neprijatno i bučno ponašanje
7. Psovanje
8. Usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali
9. Izražavanje žalbi koje nisu direktno povezane
10. Bacanje predmeta
11. Uništavanje imovine
12. Verbalno zlostavljanje
13. Emocionalno destruktivno ponašanje

POZITIVNO

1. LJUBAZNO PONAŠANJE •TRAŽENJE REŠENJA •USMERAVANJE GNEVA NA ONOGA KO GA JE IZAZVAO •OSTAJANJE PRI PRVOJ ŽALBI •LOGIČNO RAZMIŠLJANJE
2. LJUBAZNO PONAŠANJE •USMERAVANJE GNEVA NA ONOGA KO GA JE IZAZVAO •OSTAJANJE PRI PRVOJ ŽALBI •LOGIČNO RAZMIŠLJANJE

POZITIVNO I NEGATIVNO

3. USMERAVANJE GNEVA NA ONOGA KO GA JE IZAZVAO •OSTAJANJE PRI PRVOJ ŽALBI •LOGIČNO RAZMIŠLJANJE •neljubazno, bučno
4. OSTAJANJE PRI PRVOJ ŽALBI •LOGIČNO RAZMIŠLJANJE •neljubazno, bučno •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali
5. USMERAVANJE GNEVA NA ONOGA KO GA JE IZAZVAO •OSTAJANJE PRI PRVOJ ŽALBI •LOGIČNO RAZMIŠLJANJE •neljubazno, bučno •verbalno zlostavljanje
6. LOGIČNO RAZMIŠLJANJE •neljubazno, bučno •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •izražavanje nepovezanih žalbi

UGLAVNOM NEGATIVNO

7. neljubazno, bučno ponašanje •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •izražavanje nepovezanih žalbi •emocionalno destruktivno ponašanje
8. neljubazno, bučno ponašanje •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •izražavanje nepovezanih žalbi •verbalno zlostavljanje •emocionalno destruktivno ponašanje
9. neljubazno, bučno ponašanje •psovanje •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •izražavanje nepovezanih žalbi •verbalno zlostavljanje •emocionalno destruktivno ponašanje
10. USMERAVANJE GNEVA KA OSOBI KOJA GA JE IZAZVALA •neljubazno, bučno ponašanje •psovanje •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •bacanje stvari •emocionalno destruktivno ponašanje
11. neljubazno, bučno ponašanje •psovanje •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •bacanje stvari •emocionalno destruktivno ponašanje

NEGATIVNO

12. USMERAVANJE GNEVA KA ONIMA KOJI SU GA IZAZVALI •neljubazno, bučno ponašanje •psovanje •uništavanje imovine •verbalno zlostavljanje •emocionalno destruktivno ponašanje
13. neljubazno, bučno ponašanje •psovanje •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •uništavanje imovine •verbalno zlostavljanje •emocionalno destruktivno ponašanje
14. neljubazno, bučno ponašanje •psovanje •usmeravanje gneva ka onima koji ga nisu izazvali •uništavanje imovine •verbalno zlostavljanje •fizičko zlostavljanje •emocionalno destruktivno ponašanje
15. pasivno-agresivno ponašanje

14. Fizičko zlostavljanje

15. Pasivno-agresivno ponašanje

Svaki stepenik na lestvici gneva predstavlja napredovanje u izražavanju gneva. Vi želite da naučite svog tinejdžera da ide korak po korak, stepenik po stepenik. Kako to da uradite?

Kao roditelji, morate biti dobar primer pravilnog ispoljavanja gneva. Takođe možete da očekujete da vaš tinejdžer bude ljut s vremena na vreme. Umesto da mu zabranite da bude ljut ili preterano reagujete na njegov gnev, treba da vidite dokle je stigao u savladavanju gneva i pomognete mu da nastavi dalje. Na primer, jedan tinejdžer je na šestom stepeniku lestice gneva. To znači da je neljubazan, ispoljava ga prema nedužnim ljudima (na primer, prema svom mlađem bratu umesto prema osobi koja ga je razljutila), drži se primarne žalbe (to jest, onoga što ga stvarno muči), i razmišlja logično i konstruktivno (pokušava stvari da učini boljim, ne gorim).

Zatim određujete kakvo poboljšanje možete da učinite za vašeg tinejdžera. U ovom primeru želećete da on nauči da usmeri gnev prema pravoj osobi, a ne da ga ispoljava ka mlađem bratu.

Da biste ga tome naučili, morate to da uradite uskoro pošto ste se oboje smirili i kad atmosfera postane prijatna. U ovim najboljim mogućim trenucima, pohvalite vašeg tinejdžera za trenutke u kojima je izrazio gnev na pravi način. Zatim ga zamolite da ispravi određeni način ponašanja koji vi želite da promeni – u ovom slučaju da ne usmerava gnev na svog mlađeg brata.

Svi mi moramo da razvijemo vlastite načine na koje ćemo da učimo naše tinejdžera da zrelo savladavaju gnev. Razmotrimo načine na koje sam ja nekada radio. Kada je jedan od mojih

tinejdžera verbalizovao svoj gnev, a ja sam video nešto što je trebalo ispraviti, što je moguće brže pronalazio sam vreme za razgovor kad smo oboje bili smireni i opušteni. Prvo, stavljao sam mom tinejdžeru do znanja da je u redu što je verbalno ispoljio gnev prema meni, da se ne bi osećao kao da je uradio nešto loše i nerado opet verbalno ispoljio gnev. Rekao bih nešto kao: „Drago mi je da si mi pokazao da si ljut na mene. Kad si srećan, tvoja mama i ja želimo da znamo da si srećan. Kad si tužan, mi to želimo da znamo. Kad si ljut, želimo da znamo da si ljut.“

Drugo, pokušavao sam da utvrdim ono što su tinejdžeri, izražavajući gnev dobro uradili i davao im pohvale za to. Zapamtite, kada tinejdžer ispoljava gnev verbalno mnogo stvari radi kako treba. Tada bih rekao nešto ovako: „Ponosan sam na tebe zbog toga kako izlaziš na kraj s gnevom. Nisi ga iskalio na mlađem bratu ili psu, nisi ništa bacao, ili iznosio nepovezane činjenice. Jasno si mi dao do znanja šta misliš o ovom problemu. To je dobro.“

Tada sam bio spremjan da mu pomognem da pređe na sledeći nivo na lestvici gneva. Molim vas da zapamtite da ovo traje pet ili šest godina i da tinejdžeri mogu praviti samo korak po korak. Ja bih određivao koji će to korak biti, i zamolio tinejdžera, ne naredio, da taj korak i učini. Na primer, rekao bih mu: „Jedino gde si pogrešio, sine, je, kad si me nazvao tim imenom. Kad si ljut, molim te zovi me jednostavno ‘tata’.“ Roditelji, ovo je presudno. Nisam mogao odmah da očekujem da će sledeći put kada bude verbalizovao gnev, moj tinejdžer napraviti taj sledeći korak. Greška može da se desi i nekoliko narednih puta. Zapamtite, sazrevanje je sporo, postepeno, teško i često bolno. Ali, vremenom će vaš tinejdžer (nadajmo se oko šesnaeste ili sedamnaeste godine) postati odgovorna zrela osoba spremna na saradnju. „Bez muke nema ni nauke“.

Ovo me podsetilo na nešto što je rekao Mark Tven (Mark Twain); ako mogu da parafraziram: „Kada sam imao petnaest godina, moj otac je za mene bio najveća neznalica koju sam znao. Zapanjujuće je koliko je naučio u sledećih pet godina.“ To je adolescencija!

Dozvolite mi da razjasnim zabunu do koje može doći. Treba da podučavate vašeg tinejdžera verbalnom ispoljavanju gneva da bi mogao bolje da se nosi s njim. Ja ne podstičem popustljivost u ponašanju. Morate ostati čvrsti i ne dozvoliti mu da se ponaša neprimereno. Ograničenja koja se odnose na ponašanje moraju da budu čvrsta i dosledna. Ova razlika između verbalnog izražavanja gneva i izražavanja putem ponašanja je presudna.

DEJVID

Kao i mnogi ljudi, i ja sam bio u situacijama kad mi je gnev predstavljao problem, kako moj vlastiti gnev, tako i gnev drugih ljudi. Međutim, evo jednog primera u kome sam, verujem, pravilno postupio. Što je najbolje, došao sam do izvanrednog zaključka u polju dečijeg gneva. Jednoga dana, kad je naš sin Dejvid imao trinaest godina, bio je preopterećen domaćim zadacima. Tog popodneva došao je kući oko tri sata i trideset minuta. Za deset minuta je večerao, a onda je radio domaće zadatke iz lektire do jedanaest i trideset uveče. Zadatke je trebalo da preda za par dana. U jedanaest i trideset sam mu rekao: „Dejvide, ne zanima me koliko još imaš domaćih zadataka, potreban ti je san i hoću da sad odeš u krevet.“ On je odgovorio: „Tata, molim te, još samo pet minuta, skoro sam završio.“

Rekao sam: „U redu, još pet minuta i to je sve.“ Zatim smo žena i ja otišli na spavanje. Posle nekoliko minuta Dejvid je ušao u sobu s knjigom, prišao majci i rekao: „Mama, mislim da ću da uzmem ovu knjigu za lektiru.“

Majka je pogledala knjigu i rekla: „Ne, Dejvide, ne možeš uzeti tu knjigu jer si o njoj pisao i prošle godine.“

Dejvid je rekao: „Znam, ali mogu da napišem drugi sastav o njoj i ne moram da čitam drugu knjigu.“

„Žao mi je Dejvide“, odgovorila je majka, „to ne bi bilo u redu. Moraš da pročitaš drugu knjigu.“

Dejvid se naljutio i grubo joj odgovorio. „U redu, pročitaću. Samo mi pomozi da pronađem drugu knjigu i ja će je pročitati. U redu, pročitaću tu drugu knjigu!“

Moja prva reakcija bila je tipična, usmerena na dete koje je verbalno ispoljavalo gnev na neprijatan, bučan način – osetio sam kako gnev raste u meni. Prvo sam pomislio: „Kako se usuđuje da tako razgovara s majkom! Pokazaće mu da se ne može tek tako izvući s takvim ponašanjem.“

Ali na svu sreću, setio sam se prethodnog događaja. Tri dana pre toga, bio sam toliko ljut na nekog čoveka (i to u crkvi zamislite!) da sam ga nazvao lažovom. Ko se bolje nosio s gnevom? Dejvid ili ja? Zatim sam shvatio da je to Dejvid bolje uradio i da je on bio na trećem stepeniku lestvice gneva. Ja sam bio blizu petog. On je usmerio svoj gnev ka njegovom uzroku – majci. Nije se iskalio na mlađem bratu, nije udario psa, nije uništavao imovinu, nije pokušao da povredi majku nazivajući je raznim imenima ili kritikujući je, i nije koristio pasivno-agresivno ponašanje. Nije iznosio neprijatne činjenice niti ranije žalbe. Jednostavno je izjavio da će da pročita drugu knjigu. Ko može bolje od toga? Jedino gde je Dejvid pogrešio je kad je podviknuo na majku. Tako nešto ne može da uradi mnogo ljudi, uključujući i zrele odrasle osobe.

Šta bi se desilo da sam napao Dejvida i kaznio ga? Reći će vam šta: pošto je bio na trećem stepeniku lestvice gneva, kad bi se sledeći put razljutio, bio bi primoran da upotrebi još nezreliji način izražavanja gneva na nižem stepeniku lestvice gneva.

Šta je trebalo da uradim? Mislio sam da je u tom trenutku najbolje da ne reagujem. Ako ne reagujem, ne znači da oprاشtam. Po izrazima naših lica znao je da nam se ne sviđa ono što radi. Ne reagujući mi smo mu govorili: „Ne sviđa nam se to što radiš, ali ako si tako izabrao, samo izvoli. Nije toliko loše da bi trebalo da prestaneš, ali nama se ne sviđa.“

Pošto smo se svi smirili, Dejvid je otišao u krevet. Pre toga obavili smo našu uobičajenu molitvu pre spavanja (ovo je dobar primer u kome se ta molitva posebno isplati) i pošto smo se zajedno pomolili, rekao sam Dejvidu: „Veoma sam ponosan na način na koji si večeras ispoljio svoj gnev. Nisi se iskalio na bratu ili psu. Nisi ništa bacao, niti si se durio, nisi rekao ništa ružno. Govorio si otvoreno s majkom, ne pokušavajući da je povredиш raznim imenima ili kritikom. Jednostavno si rekao da ćeš da pročitaš drugu knjigu. Odlično! Jedino gde si pogrešio je kad si vikao na majku.“ Učinak je bio ogroman. Dejvidu je bilo lakše, jer nisam bio ljut na njega, ali je istovremeno osećao krivicu jer je vikao na majku. Sutradan joj se izvinio.

UČITE VAŠEG TINEJDŽERA

Kada vaš tinejdžer ispoljava gnev otvoreno, rečima, budite zadovoljni. Što više koristi reči za izražavanje gneva, to bolje. Zatim odredite gde je on na lestvici gneva. Odredite šta je primereno u ispoljavanju gneva, a šta neprimereno.

Vrlo je lako pomešati verbalno ispoljavanje gneva s nepoštovanjem. To je kamen spoticanja za mnoge roditelje. Da biste rešili ovu dilemu, postavite sebi pitanje: „Kakav stav prema meni ima moj tinejdžer? Da li je to poštovanje ili nepoštovanje?“ U ogromnom broju slučajeva, odgovor je – poštovanje. Mnogi tinejdžeri imaju osnovni stav pun poštovanja prema svojim roditeljima. Ako je ovo slučaj i s vašim tinejdžerom, molim vas, opustite se malo i uočite da li on ili ona gnev verbalizuje – naročito gnev vezan za pojedine probleme – jer to je ono što želite. Tada ćete moći da poučite svog tinejdžera kako da bude zrelij u toj oblasti i da se zrelij nosi s gnevom. S druge strane,

ako vas tinejdžer uglavnom ne poštuje, to je sasvim drugi problem. To znači da imate ozbiljan problem u odnosu s njim i savetujem vam da što pre potražite profesionalnu pomoć.

Drugi način kako da u ovoj situaciji postupimo jeste da pogledamo u oči tinejdžera koji iz nekog razloga ne može verbalno da ispolji gnev. Nekad je teško, a ponekad i nemoguće uvežbati ga da gnev zrelo iskaže. U stvari, jedan od prvih problema biće taj kako da ga osposobimo da verbalizuje svoj gnev. Ovo je veoma teško. Sad vidite, dragi roditelji, koliko treba da budete srećni ako vaše dete može verbalno da ispolji gnev; tada možete da ga poučavanjem dovedete do zrelosti.

Ako želite da vašeg tinejdžera naučite načinu na koji treba da se ponaša, prvo ga pohvalite kad na primeren način izrazi gnev. Tek nakon toga možete da razgovarate s njim o jednom od neprimerenih načina ispoljavanja gneva (npr. nazivanje pogrdnim imenom), i da ga zamolite da to ispravi. Izaberite najbolji mogući trenutak za to, a zatim razgovorajte s njim o ispravljanju određene greške; neka to bude samo jedna stvar, a o ostalima čete neki drugi put. Tako učite dete da se postepeno penje lestvicom gneva.

Izvesna doza pasivno-agresivnog ponašanja je normalna u ranom periodu adolescencije – sve dok takvo ponašanje nikome ne škodi, uključujući i tinejdžera i članove porodice. Normalno adolescentsko pasivno-agresivno ponašanje obično počinje od jedanaeste godine. Zapamtite da želimo da tinejdžer odbaci ovo PA ponašanje pre šesnaeste ili sedamnaeste godine. Zbog toga, postaje očigledno da je ovo dugotrajan proces. Govorimo o periodu koji traje pet ili šest godina. To moramo da shvatimo, jer moramo biti strpljivi i očekivati postepeni uspeh – otprilike tri koraka napred, dva nazad. To je zbog toga što je savladavanje gneva proces sazrevanja, a mi sazrevamo vrlo sporo. Zato vas molim, nemojte biti nestrpljivi s napretkom vašeg tinejdžera. U protivnom on će vas prilično razočarati i nesvesno čete uništiti ceo proces. Budite strpljivi!

Mnogi roditelji od dece očekuju da se zrelo nose s gnevom, na najvišem nivou, bez poučavanja. To je kao da nekome ko hoće da trenira tenis, pre prvog časa kažete: „Verujem da si sada spreman za Vimbldon.“

U nekim slučajevima nemoguće je oslobođiti se gneva, kao na primer, kada je osoba koja ga je izazvala nepristupačna. U tom slučaju tinejdžer treba da nauči da se osloodi gneva na druge načine, vežbajući, razgovarajući o tome sa zrelom osobom, baveći se nekom prijatnom aktivnošću, ili provodeći vreme nasamo i odmarajući se.

Drugi način na koji možemo da učimo tinejdžera savladavanju gneva je da ga naučimo umetnosti misaonog sprečavanja određenih tipova gneva. To znači da koristi aktivno intelektualno rasuđivanje da bi smanjio gnev. Na primer, kod Dejvida sam primetio predivnu promenu u kontrolisanju gneva u ranim tinejdžerskim godinama. Umesto da reaguje isključivo emocionalno, on je naučio da više razmišlja.

U ranim tinejdžerskim godinama Dejvid bi povremeno izgubio strpljenje kad bi igrao bejzbol, ako bi drugi igrač uradio nešto očigledno pogrešno, a naročito ako bi to povredilo Dejvida. Ali, jedne letnje večeri primetio sam napredak. Tokom igre, Dejvid je trčao do baze kad je hvatač uhvatio loptu ubaćenu iz vanjskog polja. Bio je spreman da uhvati Dejvida, ali ga je ovaj iznenadio preskačući njegovu rukavicu. Nažalost, preskočio je i bazu. Bacio se na stomak da bi dohvatio bazu, kad je hvatač, besan zbog toga što je prevaren, udario Dejvida u lice dok ga je lovio. Ja sam bio šokiran i plašio sam se da će Dejvid, s obzirom da je bio viši dečak, reagovati nasilno. Lagnulo mi je i bio sam zadivljen kad je samo stresao prašinu i mirno pošao ka klupi za igrače. Shvativši da ovaj igrač ima poteškoća sa savladavanjem gneva i da ga je zbog toga ispoljio na neprimeren način, Dejvid je naučio kako da intelektualno uguši gnev u korenu. Ukratko, on je znao da hvatač nije imao ništa lično protiv njega i da je na ovaj način reagovao zbog vlastitih problema s ponašanjem.

Mnogi odrasli postupaju prema gnevnu na neprimeren način. Mogu da izgube kontrolu i usmere gnev prema pogrešnoj osobi. Mogu da povrede ljude na koje su ljuti iza njihovih leđa, koristeći pasivno-agresivno ponašanje na indirektan i nezreo način. Zašto? Zato što ih niko nije učio kako da savladavaju gnev na bolji način. Ko je kriv za to? Njihovi roditelji.

Međutim, moramo biti svesni da neka deca prirodno imaju više poteškoćama u savladavanju gneva od druge dece – bez obzira na tip roditeljstva koji su imali. Na primer, deca i tinejdžeri s izvesnim neurološkim problemima veoma su skloni savladavanju gneva na pasivno-agresivni način. Ovo je prilično česta pojava ako su u prošlosti imali problema sa shvatanjem ili s učenjem. Ova deca i tinejdžeri (kasnije odrasli) skloni su pasivno-agresivnom ponašanju i depresiji.

Svakodnevno viđamo nezrele načine savladavanja gneva. Viđamo muža i ženu kako viču, vrište i psuju jedno drugo. Viđamo ženu ili muža koji se upuštaju u aferu kako bi se osvetili bračnom drugu. Viđamo službenike koji loše rade da bi ugrozili interes poslodavca. Viđamo direktore škola koji zloupotrebljavaju nastavnike. Viđamo nastavnike koji lukavo rade protiv direktora. Viđamo određene grupe ljudi s posebnim interesovanjima koji pokušavaju materijalno da oštete one s drugaćijim interesovanjima Nezrelo savladavanje gneva je svuda oko nas. To je jedan od najvećih problema današnjice, i rezultira lošim stavovima i kod zaposlenih i kod poslodavaca. Od šezdeset do osamdeset posto problema u bilo kojoj organizaciji vezano je za međuljudske odnose, jer mali broj ljudi zna kako da zrelo postupi s gnevom. Mnogi ga dobro površno skrivaju u ličnim susretima s drugima; ali on kasnije izade na površinu, na neprimeren način.

Jedna od najvažnijih stvari o gnevnu koju treba da shvatimo, bez obzira da li se radi o zaposlenima, supružnicima, političarima ili tinejdžerima, jeste da se on mora pojavit. Može poteći iz bilo kog međuljudskog odnosa. Sledeća važna činjenica je da će nastojati da poraste i postane sve teži za kontrolisanje, čak i eksplozivan, ako nešto s njim ne uradimo. Što ga teže kontrolišemo, to može da postane sve štetniji. Zbog toga moramo naći načine da ga „ugušimo u koren“ ako je baziran na nesporazumu, ili da se trudimo da ga polako ispoljimo i na kraju razrešimo, ako je opravdan. Ovakva kontrola nikom ne dolazi sama od sebe. Zrelost koja je potrebna za primereno ophodenje s gnevom, vremenom se mora naučiti kroz praksu.

8. OD RODITELJSKE KONTROLE DO SAMOKONTROLE

Kako dete ulazi u tinejdžerske godine, težište discipline i učenja mora se postepeno prebaciti s roditeljskog nadzora na odnos poverenja u kome privilegije i sloboda zavise od poverenja. Kad je dete mlado i slabo rasuđuje o svojim delima, za određivanje njegovog ponašanja odgovorni su uglavnom roditelji. Kad dete ulazi u predadolescentski period, i želi da bude nezavisno, ono će pokušati da preuzme sve više kontrole nad odlukama koje se odnose na njegovo ponašanje. Roditelji treba da učine ovaj prelaz što je moguće mirnijim i što manje traumatičnim.

Da biste uspeli u ovome, prvo morate da prihvativate činjenicu da je želja za nezavisnošću normalna. Jednog dana, vaše dete će postati potpuno nezavisno o vama, svidelo se to vama ili ne. Ono što možete da uradite je da kontrolišete brzinu napredovanja ovog osamostaljivanja, upoređujući je s brzinom vašeg napredovanja u tinejdžerskim danima. Najbolji pokazatelj za ovo je stepen do kog možete da verujete vašem detetu i njegovoj sposobnosti da kontroliše svoje ponašanje.

Vaš tinejdžer će verovatno pokušati da testira granice vaše kontrole kao i vašu ljubav prema njemu. Prirodno, vaša glavna briga je gde da postavite granice. Da li da budu pravedne, jasne i razumne? Ili treba da budete vrlo strogi? Važno je da zapamtite da će normalan tinejdžer testirati – a ponekad i kršiti – granice i pravila, bez obzira gde su postavljene. Ako postavite krajne ograničavajuća pravila, vaš tinejdžer će ih sigurno testirati, a verovatno i kršiti. Ako budu jasna, vaš tinejdžer će opet nekako naći načina da ih izazove ili prekrši. Zdrav razum ukazuje da, otkad je u prirodi većine tinejdžera da izazivaju i/ili krše pravila, bez obzira koliko stroga ili jasna ona bila, razumno je ta pravila u početku učiniti strožijim i restriktivnijim. Zatim, ako dete koje polako sazревa pokazuje da mu se može verovati da će se pristojno ponašati, možete mu postepeno dozvoliti sve veće privilegije sa sve manje roditeljske kontrole. Drugim rečima, dobijaće povlastice ako dokaže da možete imati poverenja u njega. Ako pokaže da možete imati još više poverenja u njega, više ćete mu verovati. Ako se ponaša primerno, povećaćete mu privilegije. Ali, da biste do ovoga došli, morate početi od restriktivne pozicije.

Postoji mnogo prednosti u korišćenju ovog pristupa. Prvo, mudro je biti u poziciji da možete da dozvolite više privilegija, a ne manje. Vaš odnos s tinejdžerom je bolji ako možete da budete pozitivni; manje je priyatno kad morate biti negativni. Kada vaš tinejdžer tek ulazi u period adolescencije, naročito kad započinje svoj društveni život, ako pođete od restriktivnijeg stava, a zatim budete pozitivni i dopustite više privilegija – vaš nastup prema tinejdžeru biće pozitivan. Međutim, ako počnete kao „slobodoumni, umereni i razumni“, dozvoljavajući vašem tinejdžeru početniku previše privilegija i postavljajući premalo zabrana, možete ići samo prema povećanju zabrana i postati „negativac“. Takođe, ako su vaše granice preširoke ili popustljive, i vaš tinejdžer ih krši, verovatno je da će naškoditi sebi ili osramotiti sebe ili porodicu.

Ne mogu da preteram u naglašavanju važnosti postavljanja pravila koja vam dozvoljavaju da budete koliko je moguće pozitivniji. Počnite restriktivnije tako da kasnije imate prostora da povećavate privilegije. Ako dopustite sve privilegije na početku, nećete imati s čime da radite. Nećete imati mogućnosti da nagradite tinejdžera za preuzimanje sve veće odgovornosti. Što je još gore, ne možete da ga naučite da postane dostojan poverenja i važnosti da bude odgovoran.

Vaš cilj u kretanju od zabrane do privilegije je da vaš tinejdžer već od šesnaeste godine reaguje kao odgovorna, nezavisna osoba, dostoјna poverenja.

Ovo nije lako. Potrebni su hrabrost i odlučnost da učinite da privilegije zavise samo od njegove sposobnosti da kontroliše svoje ponašanje. Treba vam snaga da se borite protiv pritiska nezasluženih ustupaka, ne samo od strane vašeg tinejdžera, već i od drugih tinejdžera, drugih roditelja, čak i od društva.

Ali, zapamtite ovo: svi tinejdžeri na nekom nivou svesti shvataju da im je potrebno vođstvo i kontrola njihovih roditelja. Oni to žele. Čuo sam brojne tinejdžere koji kažu da ih roditelji ne vole, jer nisu dovoljno strogi ili odlučni. Mnogi tinejdžeri izražavaju zahvalnost i ljubav roditeljima koji pokazuju brigu i interes za vođstvo i kontrolu.

DOŽIVLJAVANJE POSLEDICA

Drugi faktor koji treba da razmotrimo je sledeći: da bi vaš tinejdžer mogao da nastavi da razvija normalnu savest i da nauči da se ponaša odgovorno kao odrasla osoba, mora da iskusi posledice svog ponašanja – pozitivne za primereno, odgovorno ponašanje, i negativne za neprimereno, neodgovorno ponašanje. Ove posledice moraju biti dosledne, nepristrasne i zasnovane na ponašanju, a ne na vašem osećanju u tom trenutku. Opet se vraćamo značaju roditeljske samokontrole i donošenju odluka zasnovanih na jasnom, logičnom razmišljanju, a ne na našim impulsivnim osećanjima.

Kako to da postignete?

Muslim da pravilo ili odluka koju donosite zaslužuju tumačenje. Tinejdžeri imaju pravo da znaju zašto, a roditelji moraju da budu sigurni da je razlog praktičan, a ne jednostavno moralistički. Naravno, mora da postoji moralan razlog iza pravila, ali takođe mora da postoji i praktičan razlog. Tinejdžeri u ranom periodu adolescencije nalaze se usred preispitivanja roditeljskih pravila i vrednosti. Ovi tinejdžeri se mnogo bolje odnose prema praktičnim pravilima nego prema moralističkim. Jedan od razloga zbog kojega se mnogi tinejdžeri okreću protiv duhovnih vrednosti jeste taj što su dobijali previše moralističkih razloga za pravila i ograničenja. Za vreme ovog buntovnog, prkosnog i verovatno neprijatnog perioda, roditelji postupaju mudro ako im daju praktične razloge za odluke. Međutim, dovoljno je da iznesete razlog, ne morate da ga branite kao doktorsku tezu. Svađanje s tinejdžerom oko primerenosti i legitimnosti razloga retko je opravdano. Sve dok je odgovor razuman, obično je dovoljno prosto ga kazati. Ako pokažete sklonost ka svadbi, to će kasnije, uglavnom, dovesti do neslaganja i gneva.

Kada je naša čerka Keri u dvanaestoj godini htela da izlazi s dečkom, rekli smo joj da ne može dok ne bude spremna – procenili smo da de to biti otprilike za četiri godine. Ostavili smo sebi mnogo manevarskog prostora. Zapamtite, mnogo je bolje biti u mogućnosti da smanjite ograničenje nego biti primoran da budete još restriktivniji.

Keri je pitala: „Zašto ne mogu?“ Objasnili smo joj da je u današnjem svetu jako važno znati dobro se ponašati u društvu, i da to učimo dok smo u periodu rane adolescencije. Ima mnogo odraslih koji nisu naučili da se primerno ponašaju u društvu kad su imali dvanaest ili četrnaest godina, i koji su zbog toga „društveno neprilagođeni“. Zatim sam dramatično uzviknuo: „A moja čerka neće biti društveno neprilagođena!“ Rekli smo joj da ćemo razgovarati o drugim društvenim privilegijama, kad nauči dobro da se ponaša u društvu.

To je delovalo oko godinu dana. Zatim je došla k nama i izjavila da je naučila da se ponaša u društvu. Rekli smo joj da je zaista dosta napredovala, ali da primerno ponašanje u društvu ne znači jednostavno sa svakim moći izaći na kraj. To takođe znači ponuditi pozitivan, konstruktivan

doprinos grupi. Ne znači samo biti pod uticajem grupe, nego i uticati na grupu. Istakli smo da je veoma dobro napredovala, ali da još uvek nije vođa – da druga deca više utiču na nju nego ona na njih. Srećan sam što mogu da kažem da je Keri povećala svoje sposobnosti vođe i naučila da širi topao, zdrav, nežan, ali snažan uticaj ne samo na svoje društvo u školi, nego i u crkvi i u drugim ustanovama.

ZAŠTITA TINEJDŽERA

Roditelji tinejdžera treba da imaju dobру komunikaciju s roditeljima drugih tinejdžera – treba, da tako kažemo, „biti na ti“ naročito s roditeljima tinejdžera koji se druže s njihovom decom. U dragocenoj ste prednosti ako možete s drugim roditeljima da podelite informacije i brige i radite s njima na osiguravanju vođstva i kontrole mladim ljudima.

Sećam se mnogih događaja kada je Keri bila pozivana na neke žurke, a mi nismo znali ništa o tome. Bili smo zahvalni što smo mogli da nazovemo druge roditelje koji su isto bili zabrinuti, pa su proverili primerenost zabave.

Kako roditelji mogu da znaju da li je izvesni događaj primeren ili ne? Roditelji ne treba da oklevaju s podizanjem slušalice i postavljanjem pitanja, bez obzira na to ko organizuje događaj. Nažalost, moram da kažem da mnogi roditelji danas ne samo da opravdavaju nemoralne i štetne uticaje na mlade, nego ih i aktivno ohrabruju.

Ne treba da se plašite da nazovete roditelje ili odraslu osobu koja je organizator i raspitate se za planirane aktivnosti. Kako drugačije da kontrolišete i zaštitite vašeg ranjivog tinejdžera? A kada nazovete, obratite pažnju na stav ili ton kojim vam ta osoba govori, jer je to obično rečitije od izgovorenih reči. Na primer, kada roditelj ili organizator zvuči priyatno ili čak zahvalno što ste nazvali da se raspitate za vašeg tinejdžera, to je dobar znak. Divna stvar je kad vam neko kaže da je zahvalan što roditelj dovoljno brine o svom detetu i želi da zna šta se dešava. Kada to čujem zahvalan sam Bogu što još uvek postoje pristojni roditelji ispunjeni ljubavlju i spremni za vođstvo.

Nažalost, možete dobiti i drugačiji odgovor. Sećam se kad sam pozvao majku koja je pravila zabavu, na koju je bila pozvana i Keri, koja je tada imala petnaest godina. Majka je na moje raspitivanje reagovala neprijateljski. Rekla je: „Ovo je privatna zabava. Vaša čerka je pozvana i može da dođe ili ne. To zavisi od nje, a šta ja radim u sopstvenoj kući, to je moja privatna stvar!“ Iz samog tona odgovora znao sam da njena kuća nije mesto ni za jednog tinejdžera.

Međutim, ja sam insistirao na pojedinostima. Rekao sam: „Shvatam. Ali ja se brinem za čerku i bio bih vam zahvalan kada biste mi dali podrobnije informacije o vašoj zabavi.“ Do tada se majka već razljutila, ali sam svojom upornošću uspeo da saznam da će se tinejdžerima posluživati vino i alkoholna pića u provokativnoj atmosferi ispunjenoj niskim emocijama.

To je danas uobičajeno. Ne možete samo sedeti i pretpostaviti da će vaš tinejdžer biti pod zdravim uticajem samo zato što su aktivnosti „pod nadzorom“. Morate da saradujete s drugim roditeljima da biste obezbedili zdrave aktivnosti, i da razgovarate o tome šta se dešava s vašom decom. Niko drugi to neće uraditi za vas. Danas postoji mnogo uticaja za koje ne biste želeli da dosegnu vašeg tinejdžera.

PRIMERENOST I POVERENJE

Da biste kontrolisali i učili vašeg tinejdžera, morate imati na umu dve stvari. Prvo, dopustite mu privilegije zasnovane na poverenju. Drugo, pokušajte da se uverite da vaš tinejdžer može da se nosi s određenom situacijom, pre nego što mu dozvolite da uđe u nju.

Iako ovi saveti mogu da deluju protivurečno, oni to nisu. Previše roditelja se pri tome zbuni. Lakše im je da odrede privilegije na osnovu toga koliko imaju poverenja u tinejdžera, a teže da provere okolnosti i primerenost nekog događaja. Ako proveravate primerenost neke situacije ne znači da ne verujete vašem tinejdžeru. Čak i ako imate poverenje u tinejdžera, ako je dobromameran i ima ispravne namere, ipak postoje situacije s kojima on ili ona ne mogu zrelo da se nose. U takvim slučajevima morate da zaštite vašeg tinejdžera.

Što se tiče one zabave na koju je bila pozvana Keri, mogao sam u nju da imam puno poverenje – iskreno je nameravala da se ponaša primereno. Ali, tada je bila premlada i nezrela da se nosi s tako zahtevnom situacijom.

Kada sam joj rekao da ne može da ide na tu zabavu, njena prirodna reakcija je bila: „Zašto ne mogu?“ Pažljivo je istakla da se ranije ponašala uzorno i da zna kako da se primereno ponaša, da će se definitivno tako ponašati i da mogu da joj verujem. Odgovorio sam joj da je potpuno u pravu. Bio sam ponosan na nju i znao sam da mogu da joj verujem. Međutim, znao sam da još nije spremna za tako tešku situaciju kao što je bila ta zabava. Ispričao sam joj svoje iskustvo iz mladosti i rekao da, iako sam imao uzorno ponašanje kome se moglo verovati, ipak sam, kao svaka normalna osoba, bio izložen iskušenjima. Verovatno bih bio u stanju da se nosim s bilo kakvim lošim društvenim okolnostima. Kao primer mogao sam da ispričam događaj koji se zbio u mornarici, kada je trebalo da nadgledam podredene mornare za vreme njihovih „veselih sati“ u striptiz i toples barovima. Ali, čak i tada me štitilo nekoliko spoljašnjih ograničenja – uniforma mornaričkog oficira i činjenica da odgovaram za sigurnost mojih vojnika.

Rekao sam joj da i pored položenih ovih teških ispita karaktera, ako ne budem trezven i ne budem pazio na svoj život, biću izložen iskušenju iznad svojih snaga. Dakle, zašto bih rizikovao da upropastim svoj integritet, karakter, brak, duhovno zajedništvo, dobrobit moje dece i vlastiti život? Istakao sam Keri da je to jedan od razloga zašto ne idem u barove i diskoteke. Imam poverenja u sebe, ali nemam absolutne garancije da mogu da se oduprem svakom iskušenju. Ispričao sam joj za dobro poznatog sveštenika koji se osećao pozvanim da deluje među stalnim posetiocima barova. Nisam se iznenadio kad sam saznao da je promenio stil života, koji je od njegove službe i braka napravio lakrdiju.

Mogao sam da kažem Keri da joj zaista verujem zbog ranijeg dobrog ponašanja, ali da postoje izvesne situacije za koje još nije spremna – i neke koje svaka osoba koja ispravno razmišlja mora da izbegava.

ODLAGANJE

Recimo da tinejdžeru dopustite neke privilegije na temelju poverenja koje u njega imate i da dobro ocenite primerenost situacije u kojoj će se naći. Detaljno mu objasnite ove kriterijume da bi mogao da zna zašto ste doneli neku odluku, i da ne pomisli da ste naprsto svojevoljni. Ipak, to nije sasvim dovoljno. Često će vam biti teško da doneSETE pravu odluku.

Sećam se kad je Keri imala petnaest godina; bila je pozvana na plivanje i da provede dan na velikoj jahti. Zatim bi uveče bila zabava na brodu. Moja žena i ja smo zbog toga imali neke neprijatne misli. Dnevne aktivnosti su izgledale sasvim u redu, ali pomisao na tu zabavu nas je nekako uznemiravala. Znali smo da su roditelji koji će nadgledati zabavu bili razumni ljudi.

Dopustite mi da u ovom trenutku zastanem i dam dobar savet: ako ikada budete u situaciji da se ne osećate prijatno zbog nastupajućeg događaja na koji vaš tinejdžer želi da ide – a ipak ne možete tačno reći zašto – najbolji odgovor je da tada odluku odložite.

U takvoj situaciji obično kažem: „Slušaj, čeri ili sine, ovo nije tako jednostavno, dopusti mi da malo razmislim.“ U tinejdžerskom svetu događaji i situacije se tako brzo smenjuju da se ovakva vrsta problema obično reši sama od sebe. Mogu da se setim samo jedne ili dve situacije kad se problem nije rešio sam od sebe. Druga prednost odlaganja je što će vaš tinejdžer imati vremena da razmisli ponovo i možda će da donese neke zrelijе odluke. U slučaju kad je Keri bila pozvana na zabavu na toj jahti, rekao sam: „Pusti me da razmislim.“ Keri je rekla: „U redu, ali požuri; moram da znam do četvrtka.“

Na moju veliku žalost, situacija se nije rešila sama od sebe. Diskutabilan događaj je i dalje bio na dnevnom redu, vremenska prognoza je bila odlična i već je bio četvrtak uveče kada je Keri razdražljivim glasom pitala: „Koji je tvoj odgovor, tata? Greg mora da zna večeras.“

Imao sam užasan osećaj u stomaku, jer nisam mogao da smislim nijedan opravdan razlog da kažem ne. Keri se ponašala uzorno. Baš kad sam se spremao da je pustim, rekla je: „Tata, htela sam nešto da ti kažem.“ (Sećate li se tih presudnih reči?) „Greg ne može da dobije auto svojih roditelja da nas poveze na zabavu; treba da idemo njegovim starim autom s otvorenim krovom – znaš onaj što nema zaštitne pojaseve – a treba da pređemo most za vreme gužve u pet sati.“

Drago mi je što sam je u tom trenutku pažljivo slušao, jer sam odmah odgovorio: „Žao mi je, ali ne možeš na tu zabavu.“

Keri nije čak ni pitala zašto, nego je odmah telefonirala Gregu i rekla: „Žao mi je, ne mogu da dođem na zabavu. Otac mi ne da.“

Tinejdžeri će sami mnogo puta da ponude razloge kada žele da čuju negativan odgovor. Morate pažljivo da osluškujete te razloge, jer se obično pojavljuju kad je vašem tinejdžeru potreban izlaz iz teške situacije s vršnjacima. Kad vas upotrebi kao odbranu ili alibi u takvoj situaciji, stvorice se divan osećaj drugarstva između vas i vašeg tinejdžera. Treba da mu dozvolite da vas koristi na taj način. Naravno, treba da pazite da ne lažete ili da mu ne dopustite da bude neiskren.

Kao što ste videli u Kerinoj situaciji, ona je nekako osetila da neće moći da se nosi sa situacijom na jahti i bio joj je potreban izgovor. Možda sam se zbog te njene nelagodnosti i ja osećao nelagodno. Ne znam. U svakom slučaju jako sam zahvalan što je iskoristila naš roditeljski autoritet i izvukla se iz potencijalno nezdrave situacije.

GLEDANJE UNAPRED

Postoji još jedna dragocena strategija u vezi s tinejdžerskom težnjom za nezavisnošću i pritiskom za dobijanje više slobode i povlastica. Stav roditelja prema razvoju njihovog deteta u nezavisnu ličnost snažno utiče na to kako će tinejdžer reagovati na nadzor i autoritet.

Ako tinejdžeru pridete pokušavajući da ga zadržite da zavisi od vas, možda iz straha, i pokušate da ugušite njegovu samostalnost u razvoju prema nezavisnosti, on će reagovati loše. Ako se tinejdžer prepusti isključivo vašem stavu, to će ga ometati da se razvije u normalnu odraslu osobu i možda će zauvek ostati pasivna, zavisna osoba. Ako odbije ovakav preterano zaštitnički stav, njegov odnos prema vama će se, naravno, pogoršati i rezultiraće mnogim sukobima.

Kakvi onda treba da budu vaš stav i vaša filozofija? Najzdraviji stav je da taj put odrastanja u odgovornu, nezavisnu osobu do punoletstva, prolazite zajednički s vašim tinejdžerom. Ako mu ovo jasno naglasite, da vi, u stvari, želite da on u datom roku postane nezavisan, i kako se trudite da mu u tome pomognete, razumeće da ste na njegovoj strani, a ne protiv njega.

Tinejdžera treba povremeno podsetiti na ovaj zajednički trud, naročito kad želi da ide na neko mesto koje smatrate neprimerenim. Recimo da želi da ide na zabavu za koju ste se raspitali i ocenili da je neprimerena za njega. Prepostavimo da ste mu zaista bili na raspolaganju i da ste njegovo

emocionalno spremište održavali punim. Takođe ste pri odlučivanju o davanju povlastica imali na umu koliko poverenja možete imati u njega. Primenili ste i načelo odlaganja, ali se problem nije rešio sam od sebe. Shvatate da sada morate reći ne. Shvatate da to tinejdžer jednostavno neće ili ne može da prihvati.

Ovo je pravo vreme za upotrebu strategije koju sam upravo opisao. Otkrio sam da je vrlo delotvorna u pomaganju tinejdžeru da pravilno razmišlja, da razume da roditelji rade u njegovu korist i da ne pokušavaju da ga spreče u postizanju nezavisnosti. Prema mom iskustvu čini se da se to teško razdoblje najčešće pojavljuje u šesnaestoj godini. Tinejdžer ima jak nagon za novim iskustvima. Koliko energični treba da budete s ovom strategijom, zavisi od okolnosti.

Sećam se roditelja šesnaestogodišnjeg Rendija koji su bili kod mene na savetovanju jer je on bio krajnje odlučan da ide na očigledno štetan koncert. Do tog trenutka oni su mogli prilično dobro da kontrolišu njegovo ponašanje i društveni razvoj, koristeći načela odlaganja i poverenja. Ali, sada je situacija bila drugačija. Roditelji su skoro pristali da ga puste. Naravno, to bi bila velika greška. Treba da upamtim da su tinejdžeru potrebni roditelji koji će da ga kontrolišu sve vreme. Dobro je da roditelji iz opravdanog razloga promene mišljenje, ali ne da se predaju pred tinejdžerovim zahtevima.

Posavetovao sam ove prijatne roditelje da budu nežni ali odlučni kad Rendiju budu objašnjavali da žele da on postane nezavisni i sposoban da sam donosi odluke čim to bude mogao. On je imao šesnaest i po godina i imali su samo osamnaest meseci (svakako vreme preračunajte u mesece, tako izgleda da će to biti skorije), da od Rendija naprave potpuno nezavisnu osobu. Za samo osamnaest meseci on će po zakonu biti punoletna osoba i posle tog datuma može (pazite: recite može a ne da će – da ne biste sebe saterali u čošak) se sam brinuti o sebi, zarađivati za život, pronaći mesto gde će živeti, sam prati veš, kuvati i tako dalje.

Ako ni ove činjenice ne pomognu tinejdžeru da vas razume (uglavnom pomognu), i on nastavi da se protivi, možete ići korak dalje i izjaviti da nemate zakonsku odgovornost za njega posle njegove osamnaeste godine – da nameravate da uradite sve što je u vašoj moći da ga pripremite za život odraslih u narednih osamnaest meseci, jer se vaša zakonska dužnost tada završava. Budite sigurni da ste rekli „zakonska“ da ne biste kasnije žalili zbog svojih reči, jer, naravno, roditelji imaju i druge odgovornosti prema deci (ne samo zakonske) i posle njihove osamnaeste godine.

Ta strategija je vrlo gruba prema tinejdžerima i treba je upotrebljavati samo kao poslednju nadu u teškim okolnostima. Međutim, tinejdžeri treba da budu svesni da je glavni cilj roditelja da ih pripreme da budu odgovorne i nezavisne odrasle osobe, a ne da ih sprečavaju u tome.

Takov stav može se istaći na nekoliko načina. Na primer, otvarajući mu tekući račun i uplaćujući mesečni džeparac na njega. Učeći ga odgovornosti raspolađanja novcem, na odličan način unapređujete međusobnu saradnju, radeći tako na njegovoj nezavisnosti. U početku treba da bude odgovoran za kupovinu malog broja stvari. Kad postane odgovorniji treba mu postepeno dodati još neke stvari za koje će odgovarati, uz zamisao da do osamnaeste godine bude potpuno finansijski odgovoran.

Drugi način unapređivanja ovog zajedničkog rada na razvijanju nezavisnosti vašeg tinejdžera je putem dobre komunikacije, razgovora o budućnosti, o tome šta želi da radi posle škole, o kom pozivu razmišlja, da li želi da ide na fakultet i koji. Razgledanje fakulteta je vrlo delotvoran način podsticanja osećaja saradnje. Napretku pomaže i omogućavanje nekog novog iskustva, kao što je novi sport ili hobi.

POSTAVLJANJE GRANICA

Pitanje koje roditelji često postavljaju glasi: koliko ograničenja nametnuti tinejdžeru za loše ponašanje. Tinejdžeri, kao i deca, imaju naglašen osećaj pravednosti. Oni znaju kad su roditelji popustljivi, a kada su previše grubi ili nerazumni. Viđao sam roditelje s oba kraja spektra. Neki su imali poteškoća u postavljanju čvrstih granica i tinejdžeri su lako manipulisali njima. Drugi roditelji su imali drugačiju taktku i bili vrlo grubi. Znam tinejdžerku koja godinu dana nije smela da izade iz kuće za kaznu što je otisla u kafić. Roditelji moraju da znaju da kazna treba da odgovara prekršaju. Zdrav razum mora da prevlada! Manja greška, kao što je petnaestominutno kašnjenje posle sastanka opravdava zabranu kraću od nedelju dana. Ako se to ponovi, zabrana treba da bude produžena. Zabrane duže od dve nedelje su retko opravdane, a mesec dana je krajnja granica. Ako su zbrane česte, a naročito ako traju duže od jedne nedelje, nešto nije u redu – verovatno roditeljska očekivanja, odnos između roditelja i tinejdžera, ili druge mogućnosti o kojima ćemo razgovarati kasnije.

Iznad svega, zapamtite da je mnogo lakše disciplinovati i kontrolisati tinejdžere koji se vole na ispravan način nego one koji nisu tako voljeni. Njihova emocionalna spremišta moramo da održavamo punim.

RODITELJSKA SUSRETLJIVOST

Sledeće čega treba da budemo svesni jeste veliki značaj obzirnosti i ljubaznosti prema njihovim vršnjacima. Treba da budete srdačni bez obzira šta mislite o njima. Mnogi bespotrebni problemi javljaju se kao neposredan rezultat roditeljskog neprijateljstva prema tinejdžerovim vršnjacima. Zapamtite, roditelji su osobe od autoriteta. Mnogi tinejdžeri će postepeno sažaljevati vršnjaka prema kome je roditelj loše postupio i stati na njegovu stranu bez obzira na okolnosti.

Jedan od najtragičnijih primera dogodio se u porodici Dempsi. Džejn je izlazila s dečkom koji je nervirao njene roditelje. Bio je nekoliko godina stariji od nje i znalo se da prodaje drogu. Bio je takođe nabusit i nije poštovao autoritete.

Zbog nekoliko razloga, od kojih je najvažniji bio taj što su njeni roditelji bili izuzetno neprijateljski nastrojeni prema dečku, Džejn se upilitala u vezu s njim sve dublje i dublje. To je, naravno, roditeljima slamalo srce.

Ako ste prijatni prema svakome, uključujući vršnjake vašeg tinejdžera, to vam se na kraju isplati. Pre svega vaš tinejdžer će umeti to da ceni i imaće slobodu da i ostale drugare dovede kući. Drugi tinejdžeri često imaju problema u komunikaciji s roditeljima. Oni vrlo često traže druge odrasle s kojima bi uspostavili odnos. Predivno je iskazati prijateljstvo prijateljima vašeg tinejdžera. Ne samo da time pomažete njima, već postajete bliskiji s vašim tinejdžerom.

Na kraju, kad se priyatno odnosite prema „štetnim“ vršnjacima, nećete vašeg tinejdžera gurnuti prema njima, kao što su učinili Dempsijevi.

U stvari, obično se događa to da vam tinejdžer posle priđe s pitanjima koja se odnose na njegove vršnjake. On će želeti da čuje vaše mišljenje o njima. Zatim će ga saslušati. Ali, ako ste neprijateljski nastrojeni prema njegovim vršnjacima, on će izbegavati da razgovara o tome s vama, a time će se umanjiti i vaš uticaj na njega.

NENORMALNE OKOLNOSTI

Ono o čemu smo dosad govorili odnosi se na normalne okolnosti. Međutim, roditelji se ponekad suočavaju s problemima koji nisu normalni.

Ako je s tinejdžerom, uprkos bezuslovnoj ljubavi i pozivima na razboritost, teško izaći na kraj, verovatno ima ozbiljnijih problema i potrebna mu je pomoć van porodice.

Postoji nekoliko problema u ponašanju tinejdžera s kojima roditelji ne mogu da izađu na kraj. Jedan od njih je depresija, koja u tinejdžerskom uzrastu može da bude složena i podmukla. Drugi problem s kojim se sve češće susrećemo su poremećaji mišljenja ili teškoće s kontrolisanjem misli. Još jedan problem koji zahteva profesionalnu pomoć su neurološki poremećaji koji rezultiraju emocionalnim teškoćama.

Lekar treba da bude svestan mogućih poremećaja ličnosti. Pokazatelj može da bude nesposobnost tinejdžera da primereno kontroliše gnev. Takođe može biti teško nadzirati tinejdžerovo ponašanje zbog problema u dinamici porodičnih odnosa. U stvari, probleme ponašanja može izazvati ili pogoršati bilo koja kombinacija ovih faktora. S obzirom na to da su problemi tinejdžera skloni umnožavanju i komplikovanju, mudar roditelj će potražiti pomoć pre nego što oni postanu ozbiljni. Većinu problema uz roditeljsku saradnju mogu rešiti iskusni terapeuti.

Proteklih godina stručnjaci iz područja obrazovanja, medicine i mentalnog zdravlja krupnim koracima napreduju u razumevanju složenog problema poznatog kao manjak ili nedostatak pažnje – hiperaktivni poremećaj. Ovde imamo prostora samo da naznačimo nekoliko presudnih tačaka.

Pre svega, žao mi je što tu nesrećnu decu smatraju nenormalnom. Video sam na stotine ovakve dece i oni nisu „nenormalni“. Skoro svi imaju jedinstvene darove, ali retko mogu da ih otkriju zbog problema u školi, problema sa samopouzdanjem, depresijom i/ili pasivno-agresivnim ponašanjem. Ta deca su rođena sa dva osnovna „problema“. Jedan je „hiperaktivnost“, koji označava kratku usredsređenost. Oni imaju problema da se usredsrede na teme koje bi trebalo da savladaju u skladu sa svojim intelektualnim mogućnostima.

Drugo, ova mlada deca i tinejdžeri imaju „perceptualne probleme“, što ne znači da postoji nešto nenormalno s njihovim očima ili ušima. Mozak prima informacije, ali ih za vreme procesuiranja iskrivi. Dok dopre do detetove svesti, promeni se u odnosu na ono što je videlo ili čulo (iskriviljenost je različita kod svakog deteta).

Ovde nemamo ni vremena ni prostora da dublje proniknemo u razloge, ali važno je znati da iskriviljeno opažanje uzrokuje da se svako dete s pomanjkanjem pažnje oseća nevoljenim i neželenim. Mlađa deca i tinejdžeri s perceptualnim problemima pogrešno percipiraju osećanja drugih, kao što pogrešno percipiraju podatke iz školskog gradiva. Nažalost, deca s nedostatkom pažnje percipiraju naša osećanja prema njima kao negativna. Zbog toga je teško učiniti da se takvo dete oseća iskreno voljenim i zbrinutim. To opet, kako dete raste, uzrokuje sve veću depresiju i gnev. Konačno, depresija i gnev (koji se obično manifestuju pasivnoagresivnim ponašanjem), postaju toliko jaki da postaju najveći problemi deteta (i roditelja). To se može desiti u bilo kom uzrastu, ali depresija postaje ozbiljan problem oko desete godine, a pasivno-agresivno ponašanje se pogoršava kad dete uđe u adolescenciju. U tom razdoblju normalno pasivno-agresivno ponašanje tinejdžera se dodaje pasivno-agresivnom ponašanju proizišlom iz nedostatka pažnje i takvi tinejdžeri su skloni teškoj adolescenciji. Bože, pomozi toj deci i njihovim roditeljima.

Nadam se da iz navedenog možete da uvidite koliko je važno da shvatite da su deca s manjkom pažnje normalna, ali sklona depresiji i pasivnoagresivnom ponašanju, a u poređenju s tim, manje su važni hiperaktivnost i teškoće u učenju. Na žalost, većina dece s nedostatkom pažnje kao pomoć prima samo posebno obrazovanje i lekove. Primereno i pažljivo vođeno specijalno obrazovanje i lekovi mogu biti od pomoći, ali mnogo važnija i potencijalno razornija depresija i pasivno-agresivno ponašanje se uveliko zanemaruju.

Dragi roditelji dece s nedostatkom pažnje, molim vas budite uvereni da, ako vaš tinejdžer dobija sve što mu je potrebno, na kraju će biti sve u redu. Zapamtite, ovo je dugotrajan proces, jer je reč o razvojnom procesu. Nastavite da mu obezbeđujete sve što mu je potrebno svakog dana. Uopšteno, evo šta treba da uradite:

1. Proučavajte, učite o nedostatku pažnje koliko god možete. Shvatite koliko god možete.
2. Shvatite da vaše dete s nedostatkom pažnje nije nenormalno, već je sklono problemima u nekim područjima. Zapamtite, nijedno dete nije savršeno.
3. Molim vas čitajte ponovo i ponovo – čak ga naučite napamet! – deveto poglavlje o tinejdžerskoj depresiji. U suprotnom nećete uočiti trenutak kad vaše dete postane depresivno i kad mu zatreba pomoć. Ako depresija poprimi umereni stepen, potražite stručnu pomoć što je pre moguće.
4. Ovo može zvučati preterano, ali molim vas pažljivo čitajte šesto i sedmo poglavlje nedelju dana neposredno pre spavanja. Upravljanje tinejdžerovim gnevom je po mom mišljenju najteži deo odgajanja. Ako ta dva poglavlja pročitate samo jednom, verovatno ćete dobro postupati nekoliko dana, ali ćete se postepeno vratiti neprimerenim reakcijama na detetov gnev. Zato vas molim da ih čitate noćima, odlučni da zadržite ispravan „stav uma“ u svih dvadeset četiri sata. Morate da budete dosledni.
5. Zapamtite da je vrlo teško učiniti da se dete s manjkom pažnje oseća iskreno voljenim. Moramo vrlo marljivo da primenimo osnovne načine izražavanja ljubavi detetu (gleđanje u oči, fizički dodir, usredsređenu pažnju i disciplinovanje ispunjeno ljubavlju). Takođe treba da zapamtite da takvo dete može pogrešno da razume fizičku kaznu i da je smatra nasiljem, koje će zatim opravdavati kao vlastito nasilje.

9. MLADALAČKA DEPRESIJA

Mladalačka depresija je složen, podmukao i opasan fenomen. Složen je zbog brojnih komplikovanih uzroka i posledica. Podmukao je jer skoro uvek prođe neopaženo, čak i od tinejdžera koji ga proživljava, sve dok ne dođe do tragedije. Opasan je jer depresija može da rezultira najgorim pojavama – od neuspeha u školi do samoubistva.

Tokom godina video sam mnoge tinejdžere koji su pokušali da se povrede ili ubiju. Obično su njihovi roditelji ili prijatelji ošamućeni ili šokirani u neverici zbog tog čina. Ti nesrećni ljudi su verovali da je s njihovim tinejdžerom sve u redu, nikada i ne pomišljajući da je on toliko nesrećan.

Tinejdžersku depresiju je teško prepoznati, jer se njeni simptomi razlikuju od klasičnih simptoma depresije odraslih. Na primer, blago depresivni tinejdžer ponaša se i govori normalno. Ne postoje spoljašnji znaci depresije. Blaga tinejdžerska depresija manifestuje se putem tmurnih fantazija, sanjarenja ili mračnih snova. Blagu depresiju može da prepozna samo neko ko poznaje način razmišljanja tinejdžera i sadržaj njegovih misli. Samo mali broj profesionalaca mogu da otkriju depresiju u tom stadijumu.

Umereno depresivni tinejdžer se takođe ponaša i govori normalno. Međutim, umerena depresija utiče na teme o kojima će tinejdžer razgovarati. Uglavnom su to depresivne teme kao što su smrt, morbidni problemi i krize. S obzirom na to da danas mnogi odrasli razmišljaju na pesimističan način, tinejdžerova depresija može da prođe neopaženo.

Pre nekoliko godina zabrinuta majka me je nazvala zbog svog četrnaestogodišnjeg sina. Nije bila sigurna da li mu je potrebna pomoć. Ta majka, puna ljubavi, mi je rekla da se on ponaša normalno, izgleda normalno i priča normalno – da sve izgleda dobro – osim što posle gledanja vesti kaže nešto slično ovome: „Stvari postaju sve gore u svetu, pitam se da li bi bilo bolje biti mrtav.“ Pokazalo se da je taj pristojni dečko umereno depresivan.

Umerena depresija može ozbiljno da onesposobi odrasle. Može da izazove ozbiljne poremećaje spavanja i hranjenja, i onesposobi za obavljanje raznih dužnosti, od roditeljskih do profesionalnih. Može da dovede do ozbiljnih posledica, čak i do samoubistva.

Umerena depresija tinejdžera je jednako ozbiljna kao i depresija odraslih. Biohemski i neurohormonski su iste. Ali, primećuje se koliko se različito manifestuju i imaju različite simptome. Umereno depresivna odrasla osoba obično izgleda loše, oseća se bedno i nesposobna je za većinu svakodnevnih obaveza, ali tinejdžer izgleda depresivno uglavnom samo u teškoj depresiji. Kada možemo da kažemo: „Čoveče, kako ovo dete izgleda depresivno!“ tada se s pravom treba pretpostaviti da je taj tinejdžer teško depresivan i verovatno sklon samoubistvu.

Međutim, i ovde postoje izuzeci. Tinejdžersku depresiju je teško prepoznati, jer su tinejdžeri dobri u „maskiranju“; to jest, mogu je sakriti ponašajući se kao da su dobro, čak i onda kad se osećaju sasvim jadno. To se često zove depresija s osmehom. Tinejdžeri nesvesno stavljuju tu masku. Skrivaju depresiju pre svega kad su prisutni drugi ljudi. Kad je depresivni tinejdžer sam, opusti se i bar donekle skine tu masku.

To pomaže roditeljima. Ako posmatramo naše tinejdžere kad oni misle da ih niko ne gleda, možemo da prepoznamo depresiju. Zapanjujuće je videti transformaciju na licu. Kad su sami, izgledaju užasno tužno i jadno. Čim pomisle da ih neko gleda, smesta se pojavljuje nasmešena maska kao da je sve u redu. Ovo je jedan od načina prepoznavanja depresije, mada ne i najbolji.

OTKRIVANJE DEPRESIJE

Kako onda možemo da otkrijemo tinejdžerovu depresiju i preduzmemmo nešto u vezi s njom pre nego što dođe do tragedije? Najvažnije je da je prepoznamo što pre, jer ona danas može da naškodi deci na mnogobrojne načine. Depresivni tinejdžer je podložan štetnom pritisku vršnjaka, potencijalna je žrtva droge, alkohola, neprikladnih seksualnih iskustava, može se upustiti u kriminalne radnje i druge antisocijalne oblike ponašanja, uključujući i samoubistvo.

Najbolji način prepoznavanja depresije kod tinejdžera je da naučite koji su različiti simptomi depresije i kako se razvijaju. Važno je shvatiti celu i detaljnu sliku simptoma, jer jedan ili dva simptoma mogu, a i ne moraju da označavaju istinsku depresiju. Istinska depresija je biohemijski i neurohormonski proces koji se kod tinejdžera obično razvija polako, tokom nekoliko nedelja ili meseci.

Pre nego što razmotrimo pojedinačne simptome adolescentske depresije, treba da razumemo da depresivni adolescent može da ima jedan ili više klasičnih simptoma depresije odraslih, uključujući osećaj bespomoćnosti, beznadežnosti, malodušnosti i očaja; probleme sa spavanjem (ili previše ili premalo sna); probleme sa ishranom (prekomerna ili nedovoljna, gojenje ili mršavljenje), nedostatak energije, nedostatak samopoštovanja, probleme s obuzdavanjem gneva.

Razmotrimo sada specifične simptome adolescentske depresije:

1. *Problemi sa usredsređivanjem.* Prvi simptom blage tinejdžerske depresije je skraćivanje trajanja pažnje. Tinejdžer ne može dugo da se usredsredi na jednu temu. Misli mu beže od onoga na šta želi da se usredsredi i postaje sve rastreseniji. Sve češće uhvati sam sebe kako sanjari. Ovaj problem sa skraćenom pažnjom obično postaje očigledan kad tinejdžer pokuša da uradi domaći zadatak. Sve mu je teže da misli na to što radi. I čini mu se da sve manje postiže što se više trudi. To naravno dovodi do frustracije, i tinejdžer tada sebe krivi što je „glup“ i „tup“. Zato prepostavlja da je intelektualno nesposoban da uradi domaći zadatak. Zamislite kako to deluje na njegovo samopoštovanje.

2. *Sanjarenje.* Skraćivanje pažnje pogađa tinejdžera i u školi. U početku će možda moći da veći deo vremena posveti zadacima, a ostatak časa da proveđe sanjareći. Kako se depresija produbljuje i pažnja postaje sve kraća, tinejdžer pridaje sve manje pažnje zadacima, a sve više sanjari. U toj fazi, učitelj može najlakše da prepozna depresiju. Nažalost, sanjarenje se obično protumači kao lenjost ili loše ponašanje. Međutim, samo jedan ili dva simptoma ponaosob, kao što su sanjarenje ili skraćenja pažnja, nisu dovoljni da se postavi dijagnoza istinske adolescentske depresije. Treba da razmotrimo postepeni razvoj sklopa simptoma.

3. *Slab uspeh u školi.* Kad se tinejdžerova pažnja skrađuje, a sanjarenje produžuje, prirodno je da će imati slabije ocene. Nažalost, to slabljenje ocena je toliko postepeno da ga je teško primetiti. Zbog toga ga retko povezuju s depresijom. U stvari, tinejdžeri, roditelji i učitelji obično prepostavljaju da je sam rad za tinejdžera previše težak ili da ga više interesuju druge stvari. Pomoglo bi kad bi se ocene naglo i drastično pokvarile. To bi izazvalo primerenu zabrinutost. Međutim, ovakva promena uglavnom nije uočljiva. Zbog toga se depresija retko uzima u obzir.

4. *Dosađivanje.* Kada tinejdžer sve više i više sanjari, postepeno zapada u stanje dosade. Dosađivanje je normalno za tinejdžere, naročito u ranoj adolescenciji, ali samo u kratkom vremenskom periodu. Normalno dosađivanje obično traje sat ili dva, ponekad cele večeri ili dana, a povremeno čak i dva dana. Ali, dosađivanje koje traje nekoliko dana ili više, nije normalno i treba da nam bude upozorenje da nešto nije u redu. Malo stvari me zabrinjava kao produženo dosađivanje, naročito u ranoj adolescenciji. Dosađivanje se kod tinejdžera manifestuje tako što on želi sve više vremena da provodi sam u svojoj sobi. On tada samo leži na krevetu, sanjareći i slušajući muziku.

Tinejdžer koji se dosađuje gubi interesovanje za sve one stvari u kojima je nekad uživao, na primer – sport, odeću, automobile, hobi, crkvu, društvene aktivnosti i izlaske.

5. *Somatska depresija.* Kako se dosađivanje nastavlja i produbljuje, tinejdžer postepeno upada u umerenu depresiju. Tada počinje da pati od nečega što ja zovem somatskom depresijom. Koristim ovaj izraz jer, iako je svaka depresija fiziološka, ili ima biohemiju-neurohormonsku osnovu, kod deteta počinju da se javljaju jasni telesni simptomi. Na primer, umereno depresivni tinejdžer počinje da oseća fizički bol. Ta bol se pojavljuje na mnogim mestima, ali najčešće u grudima ili kao glavobolja. Mnogi tinejdžeri uz depresiju trpe bol u grudima i/ili u glavi.

6. *Povlačenje.* U takvom jadnom stanju, tinejdžer može da se povuče od vršnjaka. Da bi stvari bile još gore, on ih neće jednostavno izbegavati, nego se može otuđiti od njih, iskazujući neprijateljstvo, ratobornost, neljubaznost. Kao rezultat, tinejdžer postaje veoma usamljen, a s obzirom na to da je odbacio stare prijatelje, radije se druži s polupoznatim vršnjacima koji mogu da uzimaju drogu i/ili su često u nevolji. Situacija postaje još više zastrašujuća.

Kada se dosađivanje pojavi jednom tokom dužeg vremena, može se razviti mnogo toga. Mentalni i fizički bol u toj fazi mogu biti veoma mučni, a povremeno i nepodnošljivi. Tinejdžer u toj fazi ne može beskonačno da podnosi svoju bedu. Konačno postaje toliko očajan da hoće da uradi nešto u vezi sa svojom bedom. Zapanjujuće je da je i tada tinejdžer jedva svestan svoje depresije. Tinejdžerova sposobnost da se skriva iza poricanja je potpuno neverovatna. Zbog toga se retko sumnja na depresiju dok ne dođe do tragedije.

IZRAŽAVANJE DEPRESIJE

Kad je tinejdžer umereno do teško depresivan, do te mere da više ne može da izdrži, pokušaće nešto da uradi da bi ublažio svoju bedu i bol. Tinejdžerova dela koja proizilaze iz depresije nazivaju se „izražavanjem depresije“. Postoji mnogo načina da tinejdžer izrazi svoju depresiju.

Mladići su skloniji nasilju od devojaka. Oni pokušavaju da ublaže simptome depresije krađom, laganjem, tučom, brzom vožnjom, ili drugim oblicima društveno neprihvatljivog ponašanja. Jedna od najčešćih vrsta kriminalnog ponašanja koja se danas viđa među mladićima je provaljivanje. Raditi nešto uzbudljivo i opasno izgleda ka da nekako ublažava bol depresije. Provaljivanje u kuće donosi dašak uzbudjenja i zbog toga to uglavnom rade depresivni mladići.

Naravno postoje i drugi razlozi zbog kojih mladići provaljuju u kuće. Zbog toga, kad mi dođe tinejdžer zbog provaljivanja, moja prva briga je da otkrijem koliku je ulogu u njegovom ponašanju imala depresija. To je važno jer depresivni tinejdžer uglavnom ne odgovara dobro na pomoć, ako se istovremeno ne leči i depresija. Potpuno je nemarno prevideti depresiju kod ovih mlađih ljudi. Nažalost, većina ustanova koja se bavi tinejdžerima usredsređuje se na ponašanje i nisu svesni depresivne komponente u problemu tog deteta.

Devojke ispoljavaju svoju depresiju na manje nasilan način. Međutim, zbog nezdravih uzora u medijima, okrenutih ka nasilju, ovaj trend se menja. Devojke često svoju depresiju izražavaju *seksualnim promiskuitetom*. One ublažavaju depresivni bol u toku bliskog fizičkog odnosa. Međutim, te nesrećne devojke se obično posle odnosa osećaju još gore – još depresivnije nego što su bile ranije, zbog samoponiženja. Depresija i nedostatak samopoštovanja uglavnom su osnova devojačkog promiskuiteta. Zapanjujuće je koliko možemo da pomognemo devojci s ovom vrstom problema, samo ako se pobrinemo za njenu depresiju. Isto tako, malo joj možemo pomoći ako zanemarimo depresiju.

Depresivni tinejdžer, takođe, može da izrazi svoju depresiju drogirajući se. Marihuana i depresija su vrlo opasna kombinacija, jer marihuana čini da se depresivni tinejdžer oseća bolje.

Marihuana nije antidepresiv. Ona blokira bol depresije. Nažalost, tinejdžer se oseća bolje samo zato što slabije oseća bol. Naravno, kad marihuana prestane da deluje, depresivna bol se vraća. Da bi zatim mogao da postigne isti stepen olakšanja bola, tinejdžer mora posle da uzme veću količinu. To je uobičajen način navikavanja na marihanu, a tinejdžer tada postaje „pušač trave“. Druge droge mogu da deluju na njega na isti način. Kad pokušavamo da pomognemo tinejdžeru koji se drogira, moramo da ustanovimo koliku ulogu u tom drogiranju ima depresija. Ja sam iskreno uznemiren koliko mnogi profesionalci i ustanove koje se bave problemima tinejdžera s drogom, zanemaruju i umanjuju značaj depresije.

Drugi način na koji depresivni tinejdžer može da izrazi depresiju je pokušaj samoubistva. Ponekad je pokušaj samoubistva samo gest u kome tinejdžer ne želi stvarno da umre, već želi da privuče pažnju. Međutim, postoje i iskrne namere da se umre. Devojke mnogo češće pokušavaju da se ubiju od mladića, ali mladići su mnogo uspešniji u tome. Devojke uopšteno pokušavaju da se ubiju na manje nasilan način, kao što je recimo trovanje tabletama. Mladići, s druge strane, to rade na nasilan način. To naravno omogućava lakše spašavanje devojaka pri njihovim pokušajima. Međutim, video sam i mnogo devojaka koje su bile vrlo blizu smrti ili su zaista umrle. Kakva tragedija!

LEK ZA BLAGU DEPRESIJU

Šta možemo da uradimo da bismo pomogli našim depresivnim tinejdžerima? Pre svega, moramo na vreme da otkrijemo depresiju da bismo sprečili tragediju. To znači da moramo biti upoznati sa simptomima adolescentske depresije. Ljudi kojima je ova informacija najpotrebnija su roditelji i ljudi koji rade s tinejdžerima, učitelji, školski savetnici i ostali koji rade s mladima. Kada je depresija blaga, relativno lako je zaustaviti taj podmukli proces i ublažiti je.

Iako veći deo mladalačke depresije ima složene uzroke, često postoji poseban faktor ili događaj koji na kraju slomi tinejdžera i pokrene celokupni sklop simptoma. To na primer, može da bude smrt ili bolest, ili odlazak neke osobe koja dosta znači tinejdžeru, razočaranje kao što je razvod ili svađa roditelja, ili selidba na neželjeno mesto. U takvim situacijama, tinejdžer se oseća usamljeno, napušteno i nevoljeno. Pre svega, važno je da mu pokažemo da nam je stalo do njega i da ga volimo. To radimo provodeći dovoljno vremena s njim da bi njegov psihološki odbrambeni mehanizam popustio i da s nama može da razgovara razumno. Tada će nam u iskazivanju ljubavi pomoći, pre svega gledanje u oči, fizički dodir i usredsređena pažnja.

Ako je problem sukob unutar porodice, na primer razvod, tinejdžeru je potrebna pomoć da se izbori sa osećanjima. Naročito mu je potrebno da shvati da nije on kriv za razvod – i da nije mogao ništa da uradi da bi sprečio da do njega dođe.

Tinejdžeri su izuzetno osetljivi na probleme između njihovih roditelja. Nažalost, većina ljudi veruje da tinejdžera koji je završio školu i otišao od kuće, ne pogoda ono što se dešava između roditelja. To je potpuno pogrešno.

Sećam se kad smo prvi put posetili Keri, pošto je otišla na studije. Jedne večeri smo sa grupom njenih prijatelja otišli u restoran. Svi su bili su brucoši i po prvi put daleko od kuće. Svi su izjavljivali koliko vole studije, nove prijatelje i život na fakultetu, ali su, takođe, rekli i da su tužni zbog slabe komunikacije s roditeljima; tek nekoliko telefonskih poziva, pisama ili poseta.

Mnogi roditelji jednostavno ne shvataju koliko je to traumatičan period u životu jedne mlade osobe, i koliko je važno da i dalje neguju čvrst, stabilan porodični temelj. Najgore vreme za razvod roditelja je vreme kad tinejdžer napušta dom. Odlazak od kuće, naročito u početku, je jedan od onih perioda u bilo čijem životu koji najviše uzinemiruju, zbumuju i unose najviše nespokoja. U to vreme,

tinejdžerov temelj osećaja sigurnosti su roditelji i dom. Razvod u tom trenutku potpuno lomi ove izvore tinejdžerove stabilnosti. Zapanjujuće je koliko su ljudi naivni, i koliko njih se razvelo odmah pošto su im deca otišla na studije. To znatno utiče na tinejdžerov sistem vrednosti, potkopava njegovu veru u svetost braka. To što se dogodilo s njegovim roditeljima ostavlja mu malo mogućnosti da prevlada osećanja frustracije, gneva, uznenirenosti, odbačenosti i straha pre nego što sam razmotri pitanje braka. Neki od ovih nerešenih unutrašnjih sukoba mogu da utiču na njegov brak i da izazovu sukobe sa supružnikom.

UMERENA I TEŠKA DEPRESIJA

Kad se tinejdžerova depresija pogoršava, pojavljuju se sve ozbiljnije posledice. Ona utiče na proces razmišljanja. Kod umerene i teške depresije tinejdžer postepeno gubi sposobnost da razmišlja jasno, logično i racionalno. Njegovo rasuđivanje se pogoršava s gubljenjem sposobnosti održavanja zdrave perspektive, i on ili ona se sve više usredsređuje na morbidne i depresivne detalje. Njihovo opažanje stvarnosti se iskriviljuje, a naročito pogrešno tumače mišljenje drugih o sebi. Sve više i više veruju da je sve mračno, ništa nije vredno utrošenog vremena i da u stvari ne vredi živeti.

U njima nastaje poremećaj razmišljanja. Kad tinejdžer sve više i više gubi sposobnost da razmišlja i komunicira na jasan i racionalan način, savetovanje je sve manje delotvorno. To stanje je zastrašujuće. Kako možete tinejdžera da savetujete kad ne možete s njim da razgovarate? Kada dođe do ovakve situacije, medicinska pomoć je obavezna. Jer, kad tinejdžer izgubi sposobnost racionalnog, razumnog i logičnog mišljenja, depresija obično počinje da se ispoljava na samorazarajući način.

Mladalačka depresija nije samo prolazna faza. Ta podmukla bolest će se sve više pogoršavati ako se ne prepozna i ne počne da se leči.

DEPRESIJA I DROGE

Kao što sam već rekao, depresivni tinejdžer je veoma sklon uzimanju droga, jer mnoge droge, naročito marihuana, zaustavljaju (ili ublažavaju) bol depresije. Takođe je zapanjujuće koliki broj tinejdžera i odraslih misli da je marihuana neškodljiva. Svakog dana viđamo učinke te podmukle, opasne droge.

Sećam se kako sam petnaestogodišnjeg dečaka primio na bolničko lečenje zbog zloupotrebe droge, teške depresije i problema s ponašanjem. Dijagnostički pregled je, naravno, obuhvatao lekarski pregled i nalaz krvi. Otkrio sam da je dete izuzetno malokrvno. Njegovo telo je postepeno gubilo sposobnost proizvodnje krvi zbog upotrebe droga. Pre lečenja njegovih psiholoških problema, morao sam da ga pošaljem na univerzitetski medicinski centar zbog presađivanja koštane srži. Imao je slabe izglede.

Sve ovo nas vodi natrag do roditeljske kontrole tinejdžerove slobode, putem privilegija zasnovanih na poverenju i pouzdanju, te primerene aktivnosti. Ako tinejdžer iskreno oseća da ga volite i brinete za njega, verovatno će vas slušati i voditi računa o savetima koje mu dajete radi njegove sigurnosti. Zbog toga njegovo emocionalno spremište morate održavati punim. Tada ćete moći da mu pomognete da izbegne štetne posledice ako podlegne pritisku vršnjaka da uzme drogu. Treba stalno da ga podsećate da ne sme da jede ili piće nešto bez razmišljanja, i ako nije siguran da neko nije ubacio drogu u piće ili u hranu. Na nekoj sumnjivoj zabavi razumno je izbegavati otvorene posude s punčem, ili izbegavati uzimanje hrane ili pića od nekoga koga ne poznaje dovoljno dobro. Ovo može zvučati preterano sumnjičavo, ali lično sam video kako jednokratno uzimanje droge može da naškodi tinejdžerskom umu u razvoju.

Najviše zastrašuje način na koji droge utiču na tinejdžerov misaoni proces. Video sam mnogo tinejdžera koji nisu mogli pravilno analitički ili logično da misle, čak i posle samo jednog uzimanja droge. Poremećaj misaonog procesa je često toliko podmukao da ga niko i ne prepozna, ali rezultati su poražavajući. Tinejdžerova sposobnost da se pozitivno odnosi prema ljudima se smanjuje. On umisli pogrešne i često bizarre ideje o ljudima, vrednostima, autoritetima, društvu i o sebi samom. Pogrešno razume ljude i njihove motivacije. Najgore od svega, pošto ne može jasno da razmišlja, postaje zbumen i lako se povede za grupom vršnjaka, kultovima, ili drugim ljudima kojima je cilj samo da ga iskoriste.

Ima li išta strašnije od ljudi koji ne mogu jasno da razmišljaju i imaju poremećene zamisli, poglede i vrednosti? Da li ste voljni da obezbedite da vaš tinejdžer prođe kroz adolescenciju, a da njegovi intelektualni, društveni i psihološki potencijali ne budu oštećeni ili uništeni? Ako jeste, volećete ga i brižno paziti da ga primereno nadgledate. To je teško, ali nagrada je vredna truda. Jedna od najvećih životnih nagrada je kad vidite svog tinejdžera kako se razvija u zrelu, osećajnu, nezavisnu odraslu osobu koja ispravno razmišlja i doprinosi svetu oko sebe.

10. KAKO TINEJDŽERU PRUŽITI INTELEKTUALNU POMOĆ

Da biste pripremili svog tinejdžera za budućnost u ovom nerazumnom svetu, morate da ga naučite da jasno razmišlja. Za to postoji pet osnovnih razloga. Prvo, jasno razmišljanje je potrebno zbog temeljnog razumevanja sveta takvog kakav jeste. Adolescenti nemaju istorijsku perspektivu i ne mogu da razumeju svakodnevne događaje bez logičnog razmišljanja.

Drugo, tinejdžeri moraju da nauče da razmišljaju logično da bi mogli da shvate razliku između ispravnog i pogrešnog. Bez zdravog, racionalnog shvatanja etike, tinejdžer je lak plen anarhističkih, destruktivnih stavova koji danas preovladavaju. Pogledajte samo kakvi su moralni i etički stavovi uticajnih ličnosti u zabavnom, političkom i verskom životu današnjice. Moramo da naoružamo tinejdžere protiv destruktivnih uticaja. To nije lako, jer su i odrasli sve sviše zbumjeni i smeteni. Neprimereno, neetičko ponašanje brzo postaje norma u našem društvu.

Treće, moramo da naučimo tinejdžere da jasno razmišljaju i donose logične, racionalne odluke. Želimo da se njihovo ponašanje bazira na ispravnom donošenju odluka i zdravom razumu. Ponašanje u današnjem društvu uglavnom nije bazirano na pažljivom, racionalnom mišljenju nego na iracionalnim, impulsivnim hirovima.

Živimo u društvu u kome vlada suprotstavljanje svakom autoritetu zbog nezrelog ispoljavanja gneva (vidi sedmo poglavlje), a stanje se i pogoršava. Osoba koja ispravno razmišlja u velikoj je prednosti.

Četvrto, jasno razmišljanje je potrebno da bi se tinejdžer pravilno razvio i postao društveno zrela i odrasla osoba. Racionalna osoba koja je sposobna da logično razmišlja u ophodenju s različitim tipovima ljudi i stilovima ponašanja, je retka pojava, ali su to uvek srećne i jake ličnosti. Prirodno, taj dar snažno će uticati na tinejdžera da razvije pristojan, pozitivan i čvrst karakter.

Peto, bez logičnog, jasnog razmišljanja tinejdžer ne može da ima jaku, stalnu i dugotrajnu veru ili sistem moralnih vrednosti. Čvrsta i postojana vera koja obezbeđuje temelj za smisao života ne može biti slepa vera. Mora da se temelji na racionalnom, logičnom razmišljanju. Mora da bude u skladu sa stvarnim svetom i da pruža razumne odgovore na najdublja životna pitanja.

Veoma je važno da tinejdžera naučite da razmišlja racionalno, logično i analitički (da zna da poređa činjenice). Jedan od najboljih delova naoružanja koji mu možete dati je sposobnost procenjivanja vlastitih misli, tako da ima poverenja u njih, i da ih može promeniti u svetu novih saznanja. Uz to, treba da nauči da uviđa greške pogrešnog razmišljanja i da razume kako su nastale. Kako da pomognete vašem tinejdžeru da to postigne?

INTELEKTUALNI RAZVOJ

Važno je shvatiti da se dete intelektualno razvija idući iz jedne faze u drugu. Faktor koji najviše određuje koliko će dete ovladati svakom fazom misaonog procesa je količina emocionalne hrane koju dobija. Što ste uspešniji u iskazivanju bezuslovne i iskrene ljubavi tinejdžeru, on će biti sposobniji da se intelektualno razvije. Što se više bude osećao voljenim, to će biti sposobniji da nauči da razmišlja jasno i logično. Što se tinejdžer oseća manje voljenim i zbrinutim, njegov um će biti slabiji.

Da bi se njegov um snažno i zdravo razvijao, tinejdžer pre svega mora da se oseća dobro u svojoj koži. Tada će moći da sazri u mudru i razboritu osobu, koja može jasno da prosuđuje o svetu

oko sebe, naročito o vlastitim emocijama. Mlada osoba koja nije dobro emocionalno nahranjena, može imati slabu kontrolu misli, osećanja mogu da je savladaju i njome da upravljaju. Pre svega morate da zadovoljite emocionalne potrebe vašeg tinejdžera.

Pre nekoliko godina video sam lepo razvijenog četrnaestogodišnjaka koji je palicom udario svog trenera bejzbola. Dečak je bio potpuno uveren u opravdanost tog čina. Tvrđio je da je s pravom napao trenera, jer su se on i sin njegovog trenera borili za istu poziciju i da zbog toga nisu imali jednake šanse.

Slabo zaključivanje koje je taj dečak pokazao zove se racionalizacija. Koristeći se njome u misaonom procesu osoba može da nađe opravdanje skoro za sve. Takvo zbrkano razmišljanje je nelogično i opasno. Ono postaje sve češće i češće među tinejdžerima. Nažalost, ovaj pogrešni misaoni proces je teško prepoznati u svakodnevnim odnosima. Ali, to je jedan od osnovnih razloga zbog kog većina naših tinejdžera nije spremna za zreli život odraslih.

Morate neprekidno da vrebate prilike da naučite tinejdžera da u razmišljanju ispravno povezuje činjenice. Tipičan adolescent ne može da razmišlja apstraktno do nekog značajnog stepena sve do otprilike petnaeste godine, a posle tek počinje da uči. Zbog toga je tinejdžer u toku rane ili srednje adolescencije siguran da su roditelji u krivu ili u neznanju; kasnije, kad misaoni proces sazri i postane sposoban za apstraktno razmišljanje, počinje da razume svoje roditelje i poštuje njihovo mišljenje.

Morate da budete strpljivi i puni ljubavi za vreme ovog teškog perioda i da nežno učite vašeg tinejdžera da jasno razmišlja. Jedan od načina na koji to možete da uradite je da prepozname pogrešno povezivanje misli i da ga ispravite.

INTELEKTUALNO POTVRĐIVANJE

Tinejdžeru je potrebno intelektualno potvrđivanje da bi naučio pravilno da razmišlja. Da bi mogla kreativno da razmišlja, osoba mora da poštuje sebe, ne samo emocionalno i fizički, nego i intelektualno. Mora da oseti odobravanje u pogledu njegove sposobnosti da razmišlja. To ne znači da treba da joj pružite utisak da verujete da je uvek u pravu. Treba da je ohrabrujete da stiče sve više samopouzdanja, uzdajući se u vlastitu sposobnost prosuđivanja i rešavanja problema.

Mnogi tinejdžeri ne mogu da osete samopouzdanje i samoodobravanje ako nisu dobili ohrabrenje i odobravanje roditelja ili roditeljskih autoriteta. Mnogi roditelji greše tako što samo ispravljaju tinejdžerove greške. Ali tinejdžer će se osećati sposobnim samo ako uz ispravke dobija odobravanje, potvrđivanje i pohvale.

Svom tinejdžeru možete da date to neprocenjivo blago samo ako ga ohrabrijete intelektualno. To znači da ste voljni da razgovarate s njim o čemu god on hoće, kao i da ste voljni da saslušate njegove ideje i to do kraja, bez obzira šta o njima mislili. Zatim, umesto da direktno ističete greške ili da se s njim svađate, možete razgovarati o tom pitanju s poštovanjem, ozbiljno razmatrajući njegov stav i mirno izražavajući svoj. Takav razgovor treba da liči na razgovor dobrih drugara. Radeći to, vi ne odustajete od roditeljskog autoriteta. Vi jednostavno pokazujete poštovanje prema mišljenju vašeg tinejdžera. Deci tako dajete do znanja da su njihove misli i ideje vredni i dragoceni. Ako tinejdžer oseća da ga volite i poštujete, postepeno će da usvoji neka vaša razmišljanja i vrednosti.

Nažalost, preveliki broj roditelja odbija da razmenjuje mišljenje s tinejdžerima. Umesto toga, oni istraju u tome da s njima razgovaraju kao da su mala deca. Zbog toga tinejdžeri osećaju da njihovo mišljenje nije važno. Nisu dobili intelektualnu potvrdu. Ne osećaju da ih njihovi roditelji iskreno vole. Ne osećaju se cenjenima, pa su povređeni i ljuti.

Dodajte tome činjenicu da nisu naučili da prosude da li je njihovo mišljenje ispravno ili ne, logično ili iracionalno. Od roditelja nisu primili povratnu informaciju o tome da li njihove ideje imaju smisla.

Većina tinejdžera ne zna da li su u pravu ili greše u vezi s onim o čemu razmišljaju. Zbog toga prihvataju mišljenje drugih, kojima možda nije na srcu njihova dobrobit. Kada se dovoljno otuđe od porodice da ne prihvate mišljenja i vrednosti roditelja i drugih zakonith autoriteta, počinju da slušaju ljude koji žele da ih povrede mentalno, emocionalno, fizički ili duhovno.

Pobrinite se da se vaš tinejdžer oseća iskreno voljenim, služeći se gledanjem u oči, fizičkim dodirom i usredsređenom pažnjom. Pružite mu intelektualnu potvrdu slušajući ga, i brižljivo zapažajte kako razmišlja i dolazi do zaključaka. Poštujte ga iznoseći svoje mišljenje, bez kritikovanja ili osuđivanja njegovog stava.

Samo kada vidi da ste voljni da se prema njemu odnosite kao prema odgovornoj osobi, koja ima vlastito mišljenje, vaš tinejdžer će osećati uravnoteženo poverenje u svoju sposobnost da nauči da misli jasno i da razvija intelektualnu zrelost.

Kada kritikujete mišljenje vašeg tinejdžera, on će verovatno biti ljut, ozlojeđen, čak i ogorčen. Može da postane još prkosniji i da se sve više opire bilo kakvoj promeni. Ako se to desi, on će se držati sebičnih, nezrelih i pogrešnih mišljenja, i poneće ih sa sobom u odraslo doba. Svi pozajmimo odrasle osobe koje su pune pogrešnih i čudnih ideja. Ovi nesrećni ljudi imaju poteškoća u razumevanju društvenih, duhovnih ili emocionalnih odnosa. Skloni su priključivanju strani koja je trenutno pobednička i često imaju nerealna i neprijateljska uverenja.

POUČAVAJTE PRIMEROM

I ja sam grešio kao roditelj. Svakako ima prednosti biti pisac ove knjige, jer mogu da izaberem primere koje želim da podelim s čitaocima. Dopustite mi da s vama podelim primer intelektualnog odgajanja našeg sina Dejvida. Mislim da sam ispravno postupio kada sam pokušao da mu bez kritikovanja pokažem u čemu je njegovo razmišljanje nelogično i pojednostavljeni, i zatim da ga naučim zrelijim načinima razmišljanja.

Dejvid je znao koje televizijske kanale njegova majka i ja odobravamo, a koje ne. Obično je bio prilično dobar u poštovanju naših želja u vezi s gledanjem televizije. Međutim, jedne večeri je gledao program koji se nama nije dopadao – Brod ljubavi. Kada sam ga podsetio da ne želim da to gleda, upitao me je: „Zašto ne?“ i zatim dodao da ne vidi ništa loše u tome, jer „niko nikoga ne vreda.“

Da li vam ovakvo razmišljanje zvuči poznato? Iako je to rekao veoma davno, Dejvidova izjava pokazuje sadašnje stanje moralnosti u našem društvu: „Mogu da radim šta hoću, sve dok time nikoga ne povređujem.“

Bio sam u velikom iskušenju da skočim na Dejvida i kritikujem ga zbog tako plitkog i nezrelog načina razmišljanja. Televizijski programi su tada, a još više danas, izlagali mlade ljude podmuklim i opasnim filozofijama. Međutim, drago mi je što mogu da kažem da sam se setio da je Dejvidu potrebna intelektualna potvrda i podučavanje da bi mogao zrelo da razmišlja.

Rekao sam: „Jasno mi je šta misliš, Dejvide, ali ja mislim da je Brod ljubavi hedonistička i narcistička emisija. (To mu je privuklo pažnju.)

„Šta to znači?“ upitao je.

Rekao sam: „Evo šta ćemo, Dejvide. Uzećemo rečnik i potražićemo te reči.“ (Usput, rečnik mi je bio od ogromne pomoći prilikom učenja dece teškim pojmovima.)

Potražili smo zajedno te reči. Zatim smo razgovarali o značenju reči hedonistički i narcistički, sve dok nisam bio siguran da ih je razumeo. Ali, kao tipično dete u ranoj adolescenciji, posle

razumevanja ovih reči, Dejvid još nije shvatao u kakvom su one odnosu sa stvarnim životom. Rekao sam: „Dejvide, da li misliš da hedonista i narcist može da bude dobar muž, žena, majka ili otac? Kakva je tvoja majka? Je li ona sebična? Brine li se samo za sebe, a malo poštovanja pridaje drugima? Zanima li je samo vlastito uživanje i vlastita dobrobit?“ Ovo je sigurno upalilo lampicu u Dejvidovoj glavi. Pomislio je na sve majčine postupke ispunjene ljubavlju, koje je učinila tog dana, iako se čak nije osećala dobro.

Bio sam presrećan kad je Dejvid konačno izjavio: „To znači da je sebična osoba zainteresovana samo za svoje zadovoljstvo umesto da se brine i za druge.“

Zatim smo razgovarali o tome koliko Brod ljubavi prikazuje ljude sebičnima i zastupa stavove koji teže da udovolje samo sebi, s malo ili nimalo zanimanja i poštovanja za dobrobit drugih.

Učiti tinejdžera da jasno razmišlja je težak i zamoran posao koji oduzima vreme. Međutim, ako ne razjasnite primere, poput ovih upravo opisanih, ti stavovi će podmuklo uticati na vašeg tinejdžera.

BUDITE DOSLEDNI

Jedan od razloga zbog kojih su tinejdžeri zbumjeni po pitanju morala jeste taj što mnogi roditelji nisu preuzeli odgovornost za prenošenje sopstvenih uverenja svojoj deci. Drugi roditelji kažu da veruju u duhovne vrednosti, ali ne žive po njima. Mnogi roditelji – uključujući i hrišćane – imaju poteškoća sa sopstvenim ponašanjem. Alarmantan je porast broja preljuba, zlostavljanja dece i prevara.

Ništa tako ne zbumjuje tinejdžera kao nedoslednost u životu roditelja – naročito u pogledu stvari za koje roditelji kažu da ih vrlo poštiju, a zatim se prema njima odnose kao da ne vrede ništa. Kako roditelji mogu da pouče decu da jasno razmišljaju o moralnim i duhovnim vrednostima kada njihovi životi ne pokazuju rezultate jasnog razmišljanja?

Verujem da moramo da se pozabavimo nedisciplinovanim ponašanjem koje uništava moralno tkivo našeg društva. Bog će naravno suditi zbog nedostatka discipline i samokontrole u životima mnogih ljudi koji sebe nazivaju hrišćanima.

Dragi roditelji, sredimo naše živote, ponašajmo se dosledno, onako kako bi Bog želeo da se ponašamo. Tada možemo da zatražimo ispunjenje Božijih obećanja za našu decu.

11. KAKO TINEJDŽERU PRUŽITI DUHOVNU POMOĆ

Kao što sam ranije pomenuo, današnje generacije tinejdžera često nazivaju „apatičnom generacijom“. Važno je zapamtiti da ova apatija prikriva snažan gnev i bes, naročito prema zakonitim autoritetima. Nažalost, mnogi naši tinejdžeri su apatični, naročito u pogledu budućnosti. Mnogima od tih mlađih ljudi koji su nada budućnosti naše zemlje po pitanju načina života, nedostaje živahnosti, razigranosti i odlučnosti koje volimo da vidimo.

Zašto je tako mnogo naših tinejdžera apatično? Zašto im nedostaje inicijative i podstreka? Zato što imaju malo nade u budućnost. Takvo beznađe je mnogo ozbiljnije od agresivnih i nasilnih protesta iz kasnih šezdesetih. Tih godina mlađi ljudi su imali za šta da se bore, iako ponekad u pogrešnom smeru i na pogrešan način, ali barem su održavali nadu – nadu u njihovu zemlju, njihov način života i što je najvažnije u njih same.

To danas ne viđamo. Preovlađujuće raspoloženje kod naše omladine su bespomoćnost, beznađe i očaj. Kao roditelji pitamo se kako ova žalosna situacija može uopšte biti moguća. Čini se kao da je neko iščupao srce i dušu mnogim našim tinejdžerima. Zašto tako malo nade polažu u budućnost?

Lako je ukazati na obeshrabrujući svet i globalne probleme poput nezaposlenosti, nesreća, side, gladi i zagađenja u svetu. Ali, ovo nisu razlozi tinejdžerskog beznađa i očaja.

Naši preci su se u prošlosti suočavali s jednako teškim, opasnim i frustrirajućim vremenima, čak su živeli i mnogo nesigurnije. Suočili su se s nevoljama poput velike depresije, holokausta i drugim strahotama Drugog svetskog rata. Ali, mlađi ljudi toga perioda nisu osećali ovakvo beznađe i očaj koje danas viđamo.

Stavovi i raspoloženja mlađih u nekoj zemlji su odraz stavova i raspoloženja odraslih. Ponekad se mlađi okupe iza starijih, naročito kad je ugrožena nacionalna sigurnost. U drugim vremenima mlađi nastupaju protiv status-a quo, naročito kad prepoznaju licemerje. Danas pak ne vidimo stavove ni za ni protiv, nego neku zloslutnu inerciju. Koje osobine odraslih odražavaju naši tinejdžeri? Odražavaju depresiju, sumornost, beznađe i očaj. Kako tinejdžer može da reaguje pozitivno u takvoj atmosferi? On mora videti nešto pozitivno i vredno u životu iza čega će stati.

Nažalost, tinejdžeri imaju ograničenu istorijsku perspektivu da bi mogli da se osvrnu i uče iz iskustva predaka. Ograničeni su na sadašnjost i budućnost. Zbog toga svoje stavove i ponašanja formiraju iz trenutno preovlađujuće atmosfere sadašnjosti, i trenutno preovlađujućih stavova o budućnosti.

Jedan od glavnih razloga zbog kojih naši tinejdžeri imaju problema s formiranjem pozitivnih stavova, je taj što mi odrasli nismo na njih preneli odlučnost, nadu i hrabrost, preko potrebne za suočavanje s budućnošću. Čini se da mi iz starijeg naraštaja nudimo mlađima neke čudne i nezdrave stavove koji su uveliko neistiniti i svakako nisu biblijski. Gotovo bez razmišljanja mi odrasli brzo razvijamo sklonost ka nezdravom, nestvaralačkom, kukavičkom i pasivnom životu. Dopushtamo drugim ljudima da određuju naš sistem vrednosti i životnu perspektivu. Mnogi od nas veruju:

- da smo prva generacija koja se suočava s krizom;
- da je svet nekako bio lepše, bolje i sigurnije mesto za život pre nego što su se razvili današnji problemi;
- da svet propada tako brzo da je beznadežno i suludo planirati budućnost i pripremati se za nju, jer budućnosti možda uopšte neće biti.

Možete s pravom da očekujete da će tinejdžer koji zna malo o istoriji čovečanstva, a još manje o velikim Božijim obećanjima, podleći tom zagušujućem pesimizmu koji lišava nade. Postali smo ljudi na čije stavove i sisteme vrednovanja lako mogu da utiču drugi ljudi. Očajni smo kad nešto nije onako dobro kao što je bilo, zanemarujući ono što jeste dobro. Zaboravljamo da zahvalimo za blagoslove koje smo dobili. Viđao sam ljude koji su bili očajni zbog nevažnih stvari. S druge strane, preterano se veselimo jednako nevažnim stvarima, kao što je novi auto ili nova odeća. Zar je čudno što pop grupe i kultovi tako lako utiču na naše mlade kad smo mi podjednako pod uticajem televizije i posebnih interesnih grupa?

Mogu da razumem da je čovek bez vere dezorientisan, zbumen i očajan. Međutim, teško mi je da razumem da hrišćani upadaju u ovu zamku beznađa; video sam toliko mnogo hrišćana koji lako prihvataju pesimističke uticaje. Video sam i njihove tinejdžere koji ne uspevaju da pronađu presudno sidro nade i mira koje je Hristos namenio svome narodu.

Želeo bih da naši tinejdžeri prime poruku nade, ohrabrenja i izazova. Ali, uopšteno govoreći, naša generacija je izgubila duhovnu dimenziju, to jest odnos s Bogom. Da, imamo problema, neki od njih su potpuno novi – ali i mnoge naše deke i bake su ih imali. Zašto ne možemo da se suočimo s krizama i teškoćama bez crnih slutnji i depresije, bez osećaja beznađa i zle kobi?

SUDNJI DAN?

U vremenima nevolje neke religiozne grupe i učitelji pokušavaju da pobegnu od odgovornosti povlačeći se i čekajući sudnji dan. Umesto da se koriste biblijskim odlomcima onako kako ih je Bog namenio – kao rečima nade i obećanja – ti samozvani proroci koriste Svetu pismo da nagoveste smak sveta koji samo što nije došao. Njihova poruka je poruka beznađa: dolazi kraj i nema smisla rešavati probleme i obezbeđivati deci bolji život. To dovodi do stanja duhovne i emocionalne paralize. To takođe podstiče stav: „Jedimo, pijmo i veselimo se jer ćemo sutra umreti.“

Zamislite kako je biti tinejdžer u takvoj atmosferi. U vreme kada bi tinejdžer trebalo da se priprema za ispunjen život kojim će doprineti društvu, on ili ona se drže preovlađujućeg stava – uživaj što više možeš danas, jer sutra, čak i ako ga bude, možda neće biti vredno življenja.

Takve predrasude lome okosnicu odgovornosti i kod tinejdžera i kod odraslih. Posle čitanja knjige o „kraju vremena“, koja je nedavno ponuđena na televiziji, jedna majka je priznala: „Ne mogu a da se ne zapitam zašto bih odgajala decu ili pokušavala da ih pripremim za nepostojecu budućnost.“ Čovek koji je pročitao drugu knjigu o sudnjem danu je izjavio: „Osećam da bi trebalo da odustanem od posla i jednostavno dignem ruke. Zbog čega da idem dalje?“

U ovakvoj atmosferi rastuće eshatološke uzaludnosti, ljudima je teško da se bore protiv cinizma, da izbegnu droge ili da preuzmu odgovornost. Kad se sudnji dan najavljuje bez odgovarajuće ravnoteže nade i vere u Božija obećanja i Hristovu ljubav, čudi li što hrišćani otkrivaju da je sve teže živeti odgovornim, hrabrim i delotvornim životom?

Razdoblja nezdravog prenaglašavanja proročanstava i kraja vremena pojavljuju se svakih pet do deset godina. Obično ih pospešuju dobro prodavane knjige o toj temi koje trenutne okolnosti upoređuju s biblijskim proročanstvima. Mi roditelji shvatamo koliko to razorno može uticati na tinejdžera. Ako i kada se to dogodi, budite spremni da objasnite tinejdžeru istoriju tog fenomena i održite ravnotežu sa zdravim shvatanjem biblijskog proročanstva. U suprotnom, tinejdžer može da postane ne samo pesimističan i depresivan u pogledu svog postojanja, nego može lako da sklizne u astrologiju i padne pod rastući uticaj raznih duhovnjaka, vidovnjaka i proricatelja sudsbine.

Hristovo učenje nije pesimistično. Njegova poruka je poruka nade i radosti. Govoreći o poslednjim vremenima, Hristos je rekao: „A o onom danu ili času niko ne zna, ni anđeli na nebu ni

Sin, nego samo Otac. Pazite, bdite; jer ne znate kad je vreme.“ (Evangelje po Marku 13:32-33). Treba da čekamo njegov dolazak i da se molimo. Ne treba da odustajemo ili da budemo pesimistični u pogledu budućnosti. Ne treba da pobegnemo od moralne odgovornosti da živimo pobožnim životom i da te vrednosti prenesemo na našu decu. Biblija nas ohrabruje da budemo radosni, optimistični, puni nade i da očekujemo najbolje.

Ako mi kao roditelji možemo da sagledamo sveukupnu sliku istorije, videćemo i naše mesto u njoj – mesto koje je izuzetno važno i uzbudljivo. Na nas se odnosi samo jedno poglavlje u Božijim planovima i istorijskim knjigama. A Božiji planovi i istorija nemaju kraja. Na kraju našeg poglavlja, ja bih voleo da se osvrnem i vidim da smo kao njegov narod ispunili njegovu volju, da smo čvrsto ustrajali u veri u njega i njegovu dobrotu. Želim da se osećam dobro zbog toga što nisam podlegao svetovnim pritiscima da svoje potencijale potrošim na sticanje današnjeg „iskustva“, žrtvujući pritom Bogom danu povlasticu življenja pravednim pobožnim životom.

Želeo bih da mogu reći kao apostol Pavle: „Dobru sam borbu izborio, trku sam svršio, veru sam sačuvao.“ (Druga poslanica Timoteju 4:7).

Neka nam Bog pomogne da dovršimo put i sačuvamo veru. Budemo li to činili najbolje što umemo, doprinećemo napretku naših tinejdžera više nego na bilo koji drugi način. Ali, da bismo im pružili nadu, veru i optimizam, moramo i sami tako da živimo.

„POKAŽI MI KAKO DA ŽIVIM“

Jedan od najglasnijih vapaja današnjih tinejdžera je da im roditelji obezbede etičke i moralne sisteme vrednosti koji će ih voditi. Tinejdžeri to ispoljavaju na različite načine. Jedno dete je izjavilo da želi „merila po kojima će da živi.“ Drugom tinejdžeru je potreban „smisao života.“ Treći očajni tinejdžer žudi za „nečim što će mu pokazati kako da živi“ ili za „nečim na šta se može osloniti“ ili „višim vođstvom“.

Ove očajničke žudnje ne pokazuje samo nekolicina nezadovoljnih, nesrećnih mladih ljudi. Većina tinejdžera oseća tu potrebu i zbuljeni su tim tako važnim područjima svojih života. Nažalost, potpuno je neobično pronaći tinejdžera koji zna smisao i svrhu svog života, koji je u miru sa samim sobom, i koji ima zdravu perspektivu o životu u ovom zbuljujućem, zastrašujućem svetu koji se brzo menja.

U početku dete od roditelja traži vođstvo. Da li će u tome uspeti, zavisi od dve stvari: da li su njegovi roditelji pronašli svoj pravac i da li dete može da prihvati roditeljske vrednosti. Dete koje ne oseća da ga roditelji iskreno vole, teško će to moći.

Istražimo prvi zahtev za otkrivanjem smisla života koji je toliko potreban mladoj osobi. Nama roditeljima potreban je temelj na kome ćemo graditi naše živote i koji može da izdrži ispit vremena. Temelj koji će nam biti pouzdana osnova u svakom razdoblju života, u bračnim potrebama, novčanim krizama, problemima s decom, nedostatku energije, sukobima u društvenim previranjima u kojima duhovni standardi ubrzano propadaju. Mi roditelji moramo imati temelj koji ćemo da ponudimo našoj deci.

Ovo neprocenjivo blago koje osigurava utehu i daje mir, i koje je potrebno svakom srcu je – Osoba; ali to je takva Osoba koja može da se podeli s drugim osobama. Ona nam daje snagu u stresnim vremenima, i nudi utehu u danima žalosti. Daruje nam mudrost kad smo zbuljeni i ispravlja nas kad grešimo. Pomaže nam kad nam je potrebna pomoć, i toj pomoći nema kraja. Ta Osoba nas neprekidno vodi i „bliža nam je od brata.“

Daje nam zapovesti koje treba da izvršimo, ali obećava divnu nagradu za poslušnost. Ponekad dopušta gubitak, tugu i bol, ali nam uvek daje nešto bolje. On nam se ne nameće, nego strpljivo čeka

da ga pozovemo u svoj život. Ne prisiljava nas da poštujemo njegovu volju, već je bolno razočaran kad uradimo nešto pogrešno. Želi da ga volimo jer je on prvi voleo nas, ali nam ostavlja slobodnu volju da li ćemo da ga prihvatimo ili odbacimo. Želi da se brine o nama, ali odbija da nam se nameće. Njegova najveća želja je da nam bude Otac, ali samo na naš poziv. Ako želimo ono što on želi – da s nama uspostavi odnos Oca i deteta, ispunjen ljubavlju i brigom – treba da prihvativmo njegovu ponudu. Previše nas uvažava da bi se nametao. Njegovo dete se postaje primanjem Hrista kao Spasitelja i Gospoda, a to je upravo ono na šta on čeka. Naravno, kao što pretpostavljate, radi se o Bogu koji želi da bude naš lični Bog.

Ovaj lični i prisni odnos s Bogom posredstvom njegovog sina, Isusa Hrista, je najvažniji u životu. To je ono „nešto“ za čim žude naši mladi: „smisao života“, „nešto na šta se mogu osloniti“, „nešto što donosi utehu kad se čini da se sve raspada“. Sve je to u njemu.

Da li imate sve to? Ako nemate, zatražite pomoć od sveštenika ili prijatelja hrišćanina.

Drugi zahtev je da se dete poistoveti sa svojim roditeljima da bi moglo da prihvati i usvoji njihove vrednosti.

Kao što se sećate, ako se tinejdžer ne oseća voljenim i prihvaćenim, on ili ona će imati poteškoća da se poistoveti s roditeljima, i biće sklon da na roditeljsko vođstvo reaguje gnevno, ozlojeđeno i neprijateljski. Svaki roditeljski zahtev (ili zapovest) videće kao nametanje i tražiće načina kako da mu se odupre. U težim slučajevima, tinejdžer stekne naviku da zamera svakom roditeljskom zahtevu, i prema roditeljskom autoritetu (a kasnije i bilo kom drugom, pa i Božijem) odnosi se tako da uvek čini suprotno od onoga što se od njega očekuje. Kada dođe do tog stepena otuđenja, skoro je nemoguće da roditelji prenesu tinejdžeru moralni i etički sistem vrednosti.

Da bi se tinejdžer poistovetio s roditeljima, stvorio blizak odnos s njima, i mogao da prihvati njihove standarde, mora da oseća da ga oni iskreno vole i prihvataju. Da bi tinejdžera doveli do bliskog odnosa s Bogom, kakav i sami imaju, roditelji moraju da budu sigurni da se dete oseća bezuslovno voljenim, što je tema koju smo već razmotrili. Tinejdžeru koji ne oseća da ga roditelji iskreno vole izuzetno je teško da oseti da ga Bog voli.

VERSKO VASPITANJE

Vrlo važna činjenica koju treba znati o tinejdžeru je kako funkcioniše njegovo pamćenje. Ne zaboravite da je tinejdžer emocionalno dete, i da funkcioniše više emocionalno nego kognitivno. Zbog toga lakše pamti osećanja nego činjenice. Dete može lakše da zapamti kako se osećalo u određenoj situaciji, nego detalje koji su doveli do nje. Na primer, dete ili tinejdžer koji je bio u crkvi na času veronauke, dugo će se i tačno sećati kako se tom prilikom osećao, čak i kad zaboravi o čemu se tamo govorilo ili učilo.

Zbog toga je, na neki način, važnije da li je dečije iskustvo bilo priyatno ili neprijatno, nego pojedinosti gradiva. Kada kažem priyatno ne mislim da učitelj treba da udovoljava detetovoj želji za zabavom i veseljem. Mislim da učitelj treba prema detetu da se odnosi s poštovanjem, ljubazno i brižno, i doprinese da ono bude zadovoljno sobom. Dete ne treba kritikovati, ponižavati ili omalovažavati.

Ako je na veronauci mlada osoba bila ponižavana ili se dosađivala, verovatno će odbiti čak i najbolje učenje, naročito ako ono obuhvata moral i etiku. Iz takvog iskustva tinejdžeri razvijaju predrasude o religijskim temama, a ljudi koji idu u crkvu smatraju licemerima. Ovakav stav se teško ispravlja i može se zadržati celog života.

S druge strane, ako je iskustvo učenja pozitivno, sećanje tinejdžera na verske teme biće priyatno i on će ga lako ugraditi u svoju ličnost. Emocionalnost i duhovnost nisu potpuno odvojeni

fenomeni. Povezani su i međusobno zavisni. Zbog toga, ako roditelji žele da tinejdžeru pomognu duhovno, treba da se za njega pobrinu emocionalno. Pošto dete mnogo lakše pamti osećanja nego činjenice, mora da postoji niz prijatnih osećanja unutar kojih treba da sakuplja činjenice – naročito duhovne.

PRISTUP „ČEKAJ I IZABERI“

Istražimo sada popularnu zabludu koja glasi otprilike ovako: „Želim da moje dete nauči da samo donosi odluke, nakon što se upozna sa svim onim što se nudi. Ne sme da misli da treba da veruje u ono u šta ja verujem. Želim da se upozna s različitim religijama i filozofijama; zatim kada odraste moći će samo da odluči.“

Takav roditelj, ili se izvlači od odgovornosti, ili je u velikom neznanju o svetu u kom živimo. Treba žaliti dete odgajano na ovaj način. Bez neprekidnog vođstva i objašnjavanja etičkih, moralnih i duhovnih kategorija, sve slabije će se snalaziti u odnosu prema svetu. Postoje razumni odgovori na mnoge životne sukobe i prividna protivrečja. Jedan od najboljih poklona koji roditelji mogu da daju detetu je jasno razumevanje sveta i njegovih zbunjujućih problema. Bez tog stabilnog temelja znanja i razumevanja, je li ikakvo čudo što mnoga deca vape svojim roditeljima: „Zašto mi niste objasnili smisao svega ovoga? O čemu se radi?“

Drugi razlog zbog kog je ovakav pristup nemaran, je taj što postoji sve više organizacija i kultova koji nude destruktivne, porobljavajuće i pogrešne odgovore na životna pitanja. Ti ljudi žele da pronađu osobu koja je odgajana na naizgled slobodouman način. Ona je laka žrtva za bilo koju grupu koja nudi konkretne odgovore, bez obzira na to koliko su oni pogrešni ili porobljavajući.

Neverovatno je kako neki roditelji mogu da potroše ogromno bogatstvo i čak manipulišu u svetu politike, samo da bi njihovo dete dobilo kvalitetno obrazovanje. Ipak, za najvažniju od svih priprema, za životne duhovne bitke i pronalaženje stvarnog smisla života, dete je prepusteno samo sebi, i to ga čini lakin plenom za pripadnike raznih kultova.

DUHOVNA PRIPREMA TINEJDŽERA

Kako roditelji duhovno pripremaju tinejdžere? Za razvoj tinejdžera izuzetno su važni organizovana verska pouka i aktivnosti. Međutim, ništa ne utiče na tinejdžera kao njegova porodica i ono čemu je izložen u njoj. Roditelji treba aktivno da utiču na tinejdžerov duhovni razvoj. Ne smeju sebi da dopuste da to prepuste drugima, čak ni najboljim veroučiteljima.

1. *Roditelji moraju da uče tinejdžera duhovnim stvarima.* Ne samo da treba da ga uče duhovnim činjenicama, nego i kako da ih primene u svakodnevnom životu. To nije lako. Potpuno je jednostavno pružiti tinejdžeru osnovne biblijske činjenice; ko su bile različite osobe iz Biblije i šta su one radile. Ali, to nije ono što na kraju treba da uradimo. Treba da pomognete vašem tinejdžeru da shvati kakvo značenje za njega imaju biblijski likovi i načela. Možete to da uradite samo uz dosta požrtvovanosti, slično kao i sa usredsređenom pažnjom. Morate biti voljni da provedete neko vreme nasamo s tinejdžerom da biste zadovoljili njegove emocionalne i duhovne potrebe.

2. *Roditelji moraju da podele svoja lična iskustva.* Uz činjenično znanje dobijeno u crkvi, putem verske pouke, i kod kuće, tinejdžer ima samo sirov materijal za duhovni razvoj. Da bi postao duhovno zrela osoba, mora da nauči da efektivno i ispravno koristi to znanje. Da bi to uradio, tinejdžer mora da iskusi svakodnevno hodanje s Bogom i lično oslanjanje na njega.

Najbolji način na koji u tome možete da pomognete tinejdžeru, jeste da s njim razgovarate o tome šta je Bog učinio u vašem životu. Kako vaš tinejdžer sazревa, posvećujte sve više vremena da s njim razgovarate o tome kako vi doživljavate Boga, kako mu iskazujete ljubav, kako se oslanjate na

njega u svakodnevnom životu, kakvo je vaše pouzdanje u njega, kako tražite njegovo vođstvo i pomoć, kako mu zahvaljujete za ljubav, brigu, darove i uslišene molitve.

Razgovarajte o ovim stvarima sa svojim tinejdžerom naročito onda kad vam se dešavaju, a ne posle. Jedino na taj način on ili ona može da stekne praktično iskustvo. Pričanje o iskustvima iz prošlosti je jednostavno dodavanje činjenica, koje tinejdžeru neće omogućiti da uči putem ličnog iskustva. Puno je istine u staroj izreci: „Iskustvo je najbolji učitelj.“ Dajte mu deo vašeg iskustva. Što stekne više poverenja u Boga, biće snažnija ličnost.

Vaš tinejdžer mora da nauči da Bog zadovoljava sve lične i porodične potrebe, uključujući i finansijske. Mora da zna za šta se mole njegovi roditelji. Na primer, mora da zna kad se molite za potrebe drugih. Kada je to prikladno, mora da zna za koje probleme tražite pomoć od Boga. Ne zaboravite da ga obavestite kako Bog deluje u vašem životu i kako vas upotrebljava da služite nekom drugom. I, naravno, on treba da zna da se molite za njega i za njegove potrebe.

3. *Roditelji treba da budu primer praštanja.* Tinejdžere moramo putem primera da učimo kako da praštaju i kako da traže oproštaj, i od Boga i od ljudi. Učinite to pre svega praštajući drugima. Zatim, kada uradite nešto što je povredilo vašeg tinejdžera, priznajte grešku, izvinite se i tražite oproštaj. Ne mogu da naglasim koliko je to važno. Danas se mnogi ljudi bore s krivicom. Oni ne mogu da oproste, niti mogu da osete da je njima oprošteno. Šta može biti jadnije od toga? Međutim, osoba koja je naučila kako da oprosti onima koji je uvrede, i koja može da traži i primi oproštaj, je srećna i jasno pokazuje znak mentalnog zdravlja.

4. *Roditelji treba da nauče svoje tinejdžere kako da se zrelo ophode s gnevom.* Kao što smo rekli u sedmom poglavlju, normalno je da tinejdžer do izvesne granice iskazuje gnev na pasivno-agresivni način. Taj antiautoritativni stav i motivacija, ako se ne zaustave i ne preusmtere, uzrokujuće da tinejdžer izabere vrednosni sistem (uključujući duhovne vrednosti) koji se ne podudara s roditeljskim, nego mu je obično i suprotan. Kao što je ranije spomenuto, normalne pasivno-agresivne tendencije treba da se razreše i nestanu do šesnaeste ili sedamnaeste godine. Kada se to dogodi, tinejdžerov osnovni stav prema legitimnom autoritetu (naročito roditeljskom) biće pozitivan. Zatim, kako mlada osoba bira svoj životni, etički i duhovni, sistem vrednosti, obično između osamnaeste i dvadeset pete godine, moći će pritom racionalno, logički i jasno da zaključuje i neće biti pod uticajem samoporažavajućeg, pasivno-agresivnog gneva. Zbog toga mi roditelji moramo marljivo da učimo naše tinejdžere kako da se ophode s gnevom.

„LJUDI NADE“

Moj bivši pastor, Monkrif Džordan (Moncrief Jordan), ispričao mi je priču o prijatelju. Želim da vam je ispričam jer je povezana s temom odnosa s tinejdžerima. Prijatelj pastora Džordana je rekao da, kad je pokušao da se bori protiv svoje sklonosti ka obeshrabrenju i očaju, dopuštao je svojim „ljudima nade“ da govore njegovim „glasovima s dna“.

Ti glasovi u svima nama dolaze s dna našeg života. Ponekad su to nagoni i pobude koje obično povezujemo sa životinjskim – navala besa, uzavreli gnev i želja za osvetom.

Ali, glasovi s dna idu preko emocionalnih i fizičkih reakcija. Proizilaze iz naše tamne strane – koju većina ljudi retko kad uoči. Na dnu se oblikuju naši scenariji mržnje, pohlepe, ponosa, oholosti i destrukcije. Teško onom ko ne prepozna snagu tog područja!

Glasovi s dna takođe dolaze od ljudi koji nas, usled nedostatka samopoštovanja, krivice, frustracije ili suzdržanog neprijateljstva, saseku, govore nam kako je svet loš i kako smo mi loši. Ako im dopustimo, ovi glasovi mogu da nas odvedu u očaj i beznađe.

Međutim, na svu sreću, prijatelj pastora Džordana mu je takođe ispričao i o ljudima nade. To su ljudi, živi ili mrtvi, koji su nas podigli svojom ljubavlju, verom, nadom i hrabrošću.

Svima nama potrebni su ljudi koji će nam pokazati da možemo da živimo iznad sitnih i paradoksalnih okolnosti života, da ne treba da se valjamo u negativizmu i očaju, da ne treba da dopustimo našim unutrašnjim sukobima da nam opustoše život, da možemo da živimo pobedonosno. Ljudi nade nam govore i rečima i delima.

Neki od ljudi nade u Bibliji su predivno opisani u Poslanici Jevrejima; ljudi koji dokazuju da je vera delotvorna i da život ima smisao i svrhu u bilo kom istorijskom razdoblju.

Mnogi od nas mogu da uče iz sopstvenog iskustva. Ali, treba biti mudar i učiti i iz iskustava drugih. Naša privilegija je što možemo da dopustimo ljudima nade da nas spasu od nepotrebnih grešaka i sukoba i da nam ojačaju nadu.

Verovatno treba da razmotrimo pisanje sopstvenog „Jedanaestog poglavlja Poslanice Jevrejima“, praveći vlastitu listu ljudi nade. Da li shvatate da mi, kao hrišćani, imamo više ljudi nade nego što je iko ikada imao u prošlosti?

S naše liste trebalo bi izabrati nekoliko danas živih ljudi s kojima s vremena na vreme možemo da podelimo sve što nam je na srcu i duši. To su ljudi kojima potpuno verujemo i koje cenimo, i kojima možemo da otkrijemo svoje tamne strane, sigurni da će nas voleti i moliti se za nas. Zato i postoji Hristova crkva.

Našim tinejdžerima su potrebni ljudi nade da bi im ulili nadu. Oni čuju i više nego dovoljno glasova s dna. Mi moramo biti ljudi nade našoj dragocenoj omladini. Ali, moramo da radimo na tome – ne treba da šrimo sumornost i osudu. O, kako su naši tinejdžeri osetljivi na pesimizam, naročito roditeljski. Ne treba da upadnemo u očaj današnjice. Treba verovati Bogu i gledati u ljudi nade. Da li ste već pročitali jedanaesto poglavlje Poslanice Jevrejima? Ne! Požurite! Ono donosi neuništivu nadu.

Bog nam daje nadu. Nada nije samo mišljenje puno želja. Nada je znanje da su predivna Božija obećana istinita. Postoje mnoga Božija obećanja koja nam je dao. Pročitajte ih sami. Počnite s Poslanicom Rimljanim 8:28: „A znamo da Bog sve pomaže na dobro onima koji ga ljube.“

Ili, Knjiga proroka Jeremije 29:11: „Jer ja znam misli koje mislim za vas, govori Gospod, misli dobre a ne zle, da vam dam pošljedak kakav čekate.“ Ili, razmotrite Knjigu proroka Isaije 41:10: „Ne boj se, jer sam ja s tobom; ne plaši se, jer sam ja Bog tvoj; ukrepiću te i pomoći će ti, i podupreću te desnicom pravde svoje.“

Ili, pogledajte Psalam 34:19: „Mnoge nevolje ima pravednik, ali ga od svih izbavlja Gospod.“

HRIŠĆANSKA NADA

Nada u našoj zemlji mora da oživi. Našoj omladini je potrebna nada da bi se suočili s neizvesnom budućnošću. Znam da situacija sada ne izgleda baš dobro. Ali, kao i u prošlim generacijama, ako našim mladima damo ono što im je potrebno da se suoče s budućnošću, biće pripremljeni i činiće dobro. Moramo da im pružimo pouzdanje, hrabrost, moralnu snagu i osećaj odgovornosti. Ali, bez nade im ne možemo pružiti pouzdane dokaze da Bog postoji, da nas voli i da su njegova obećanja istinita.

Monkrif Džordan mi je pričao o čoveku kog je redovno posećivao. Taj čovek je bio veoma bolestan i na kraju su morali da mu amputiraju obe noge. Pastor Džordan je mislio da će to verovatno uništiti radostan i optimističan pogled na život koji je taj čovek imao. Ali nije. Taj čovek bi se uz pomoć ortopedskog pomagala sam prebacio iz kreveta u invalidska kolica i odvezao se do sobe za posete u vrlo depresivnom staračkom domu u kom je živeo. Tamo bi svirao klavir i pevao

sve dok i drugi ne bi zapevali s njim. Tokom svojih poslednjih godina bio je izvor nade i radosti za mnoge ljude.

Hrišćanska nada ne zavisi od toga šta nam svet radi. Zavisi od toga šta mi radimo u tom svetu, živeći tako da uzvraćamo na veliku Božiju ljubav prema nama.

Dragi roditelji, ohrabrujmo svoje tinejdžere i pružimo im nadu koja im je tako očajnički potrebna – budimo „ljudi nade“, kao što neki nazivaju one koji brinu o drugima da bi im s ljubavlju pomagali tokom života. To je teško ostvariti, ali tvrdim da se isplati, jer je to kao zalivanje isušenog parčeta zemlje. I što je najbolje, našim tinejdžerima dajemo ono što im je potrebno da postanu ljudi nade.

Po prirodi nisam toliko čovek nade kao moja supruga Pet. Bila mi je čista radost tokom godina gledati našu čerku kako ide maminim stopama.

Ona je takođe čovek nade. Divim se tome i pokušavam da budem takav!

Odrastimo zajedno, dragi roditelji. Radeći na tome svakodnevno, postepeno ćemo postati sve više i više kao Hristos – prvobitna Osoba nade.

12. STARICI ADOLESCENT

Dok se tinejdžeri približavaju vremenu normalnog odvajanja od kuće, i dalje su im potrebni roditelji da im pomognu da ostvare taj nesiguran prelaz u zrelo doba. Suprotno pretpostavci većine roditelja, taj prelaz se ne dešava odmah posle završetka škole ili iseljenja iz kuće.

Prelaz u zrelo doba treba da bude postepen proces odvikavanja za koji su se pripremali i roditelji i tinejdžer.

Vi se pripremate za tu promenu tako što omogućavate tinejdžeru da nauči da živi nezavisnim životom. Dok vaše dete odrasta, možete da mu pružite iskustva življenja van roditeljskog doma, kao što su letnji kampovi i poseta rodbini. Zatim treba da povećate njegove obaveze da biste se uverili da stvarno može da se brine o sebi. Može li sam da opere svoj veš? Može li da pripremi ceo obrok? Može li da upravlja svim ostalim potrebnim za nezavisni život? Te potrebe se često previde, naročito kod dečaka. Nije neobično za mladića ili devojku koji prvi put žive sami, da uvek pripremaju iste nezdrave obroke pune skroba, sve dok im ne ponestane vitamina i postanu podložni bolestima.

Do vremena kada vaš tinejdžer postane nezavisni, trebalo bi da može da upravlja svojim finansijama. To znači da predviđa prihode i da pazi na svoj tekući račun. Takve pojedinosti mogu da izgledaju trivijalne i kao da se podrazumevaju, ali ni mnogi odrasli ne uspevaju da upravljaju svojim tekućim računom, a još manje da se disciplinuju da uštede novac.

Potrebno je vreme da naučite tinejdžera da upravlja svojim poslovima; to se ne događa samo od sebe. Zapanjen sam, na primer, koliko mnogo studenata ne može čak ni da ustane ujutro da bi na vreme stigli na predavanja. Samodisciplina se najbolje uči pre napuštanja doma. Retko kad se nauči posle.

Doživotne navike se obično oblikuju u kasnoj adolescenciji. Iako je većina tinejdžerovih osobina delimično formirana, one se još uvek mogu menjati. I roditelj i tinejdžer treba da iskoriste to vreme za jačanje pozitivnih osobina i, nadamo se, ublažavanje onih manje poželjnih.

USMERENOST KA CILJU

Jedan od najvažnijih aspekata ličnosti tinejdžera je stepen njegove usmerenosti ka cilju. Niko, naročito ne tinejdžer, nije savršeno uravnotežen u tom području. Neki ljudi su previše usmereni ka cilju, ulažu skoro sve svoje snage da bi dostigli ono što žele – dobre rezultate na ispitu, diplomu, novac – sve do žrtvovanja jednako važnih stvari kao što je zabava, odmor i lični odnosi. Osoba koja je previše usmerena ka cilju sklona je perfekcionizmu, osuđivanju, rigidnosti u mišljenju, nepopustljivosti, napetosti i zabrinutosti. Sve prihvata previše lično i ozbiljno. Mnogi ljudi koji čitaju ovu knjigu će se uklopiti u tu sliku, baš kao i ja.

Dobro je biti savestan i usmeren ka cilju. Međutim, ljudi koji u tome preteruju skloni su da život smatraju mučenjem s malo uživanja. Takođe su skloni depresiji, kad postaju stariji, naročito u srednjim godinama. Smisao njihovog života je postizanje ciljeva. Kada ostvare jedan cilj, pitaju se koji im je još preostao. Ako ne ostvare sve ciljeve, nalaze malo smisla. Ako vaš stariji tinejdžer ima ovakve osobine, možete mu biti od ogromne pomoći učeći ga da pronađe značaj u prijatnim hobijima i drugim načinima opuštanja, a naročito da nauči koliko je neizmerna vrednost prijateljstva i ličnih odnosa. Još uvek je relativno lako promeniti starijeg tinejdžera. Međutim, što je osoba starija, sve ju je teže promeniti. Što je odrasla osoba više perfekcionista i usmerena ka cilju, to je sklonija da postane potištена, depresivna, kruta i neprijatna u starosti.

Sećam se dvoje ljudi koji predstavljaju potpuni kontrast u tom pogledu. Jednom sam sreо šezdesetsedmogodišnjaka koji je mnogo radio, posvetivši svu svoju energiju poslu. Imao je malo vremena za porodicu, održavao je tek nekoliko prijateljstava i bio potpuni perfekcionista. Njegov život je bio potpuno zadovoljavajući, dok nije otisao u penziju. Ostavši bez cilja (teškog posla), izgubio je skoro sav smisao života i ubrzo pao u duboku depresiju. Kad sam ga video, buljio je ispred sebe, kao da je u katatoničkom transu. Jedva se pomerao, samo je sedeo nepomično iz dana u dan, dok ga porodica nije dovela na lečenje.

Potpuna suprotnost je naša draga komšinica, udovica. Bila je uspešna žena, i još radi na mnogim projektima. Ipak, uvek je volela ljude i održavala bliske odnose s njima. Ljudima je bilo divno samo da budu pored nje.

Kakva razlika! Onaj čovek je bio preveliki perfekcionista i previše usmeren ka cilju; naša komšinica je postigla predivnu ravnotežu. Važno je zapamtiti da su te njihove lične karakteristike postojale već u kasnoj adolescenciji, a kasnije su se jednostavno intenzivirale tokom godina.

Što je tinejdžer svesniji značenja i vrednosti ljudskih odnosa, razviće se u prijatnu, simpatičnu osobu koja može da se nosi sa životnim udarcima bez onesposobljujuće depresije. Ključ je u ravnoteži. Ono što želite jeste da vaš stariji tinejdžer ima zadovoljavajući stepen usmerenja ka cilju koji će mu omogućiti da mu život bude ispunjen odgovarajućim uspesima. Međutim, takođe želite da bude usmeren na ljude, tako da može da ostvari istinski važne lične odnose, kao supružnik, roditelj i prijatelj.

Moja draga čerka Keri i ja smo dugo razgovarali o ovome pre nego što je otisla na studije. Naglasio sam joj značaj prijateljstava stečenih u srednjoj i na višoj školi. Ovo su stvarno posebna prijateljstva koja treba da traju godinama, ako je to moguće. Predložio sam joj da u adresar upiše imena i adrese svakog značajnog prijatelja kog stekne, tako da može da ostane s njim u kontaktu tokom godina.

Iako sklapamo bliska prijateljstva posle škole, postoji nešto posebno u prijateljima iz škole i sa studijima. To su ljudi koje možemo da nazovemo i nakon mnogo godinama i skoro uvek da najđemo na neposredan odziv. To je kao da se konverzacija jednostavno nastavlja tamo gde je prekinuta – u „starim dobrim danima“. Poštovanje prijatelja je veoma važno za starijeg tinejdžera, koji je toliko usmeren ka cilju da je zbog toga sklon da obezvredi prijateljstvo.

Međutim, vaš tinejdžer može da bude potpuno drugačiji. Može se potpuno usmeriti na opuštanje, zabavu, uživanje u životu i odlaganje obaveza koliko god je to moguće. Kao što vam nalaže zdrav razum, treba da prepoznate ove osobine i da radite na njima još od rane adolescencije.

Možete imati tinejdžera koji bi mogao da bude dobar u školi, ali se previše zabavlja s hobijima i s prijateljima, ne pridaje dovoljno vremena i napora školskim obavezama. Prikladno je rešiti ovaj problem direktno, ako vaše dete nije izuzetno pasivno-agresivno. Ako tinejdžer nema problema s gnevom, moći ćete mu pomoći da uravnoteži svoj pristup odgovornosti. Ako, kao roditelj, vaš posao radite dobro, obezbeđujući tinejdžeru da se oseća iskreno voljenim, imate svako pravo i odgovornost da ga direktno podstaknete da preuzme izvesni stepen odgovornosti i posveti se postizanju cilja.

Ovo me podseća na iskustvo s našim sinom Dejvidom, kad je imao trinaest godina. Mogao je da ima dobre ocene, i imao ih je dok nije napunio dvanaest godina i postao toliko obuzet fudbalom i prijateljima, da je njegova knjižica bila puna trojki. Znajući da je to daleko ispod njegovih mogućnosti, i videvši njegovu snažnu sklonost ka zabavi, veselju i prekomernom druženju, Pet i ja smo znali da moramo nešto da preduzmemo. Dogovorili smo se sa svakim od njegovih učitelja da nam jednom nedeljno u narednih šest nedelja, šalju obaveštenja o ocenama. Rekli smo Dejvidu da

se, kad god dobije ocenu manju od četvorke, sledeće nedelje neće moći baviti sportom. Smernice za dobre navike učenja bile su postavljene i naglašene potencijalnom zabranom. Ne samo da je sledeće nastavničko obaveštenje pokazalo da ima sve petice, nego se promenio i njegov stav prema učenju. Osećao se stvarno dobro zbog uspeha i više mu nije trebalo naše usmeravanje.

S vremena na vreme, kako se budu približavali ispiti, stariji tinejdžer će imati negativan stav prema učenju. To se obično dešava onima koji su i ranije imali poteškoća s učenjem ili problema s opažanjem. To može dovesti do sukoba s roditeljima koji imaju visoka očekivanja od njegovog školovanja u budućnosti. Svaki slučaj treba razmotriti odvojeno. Video sam mnoge slučajeve te vrste rešene podsticanjem tinejdžera da na godinu ili dve prekine studiranje kako bi radio ili volontirao. Takav postupak adolescentu daje vremena i iskustvo koje mu je potrebno da sazri, da se sredi i da se usmeri ka postizanju cilja, s obzirom na poziv i očekivanje društva.

PRIPREMA ZA STVARAN SVET

Jedna od najtežih dilema s kojima se suočavamo mi roditelji jeste priprema naših mladih da se izbore sa stvarnim svetom, alkoholom i drugim drogama, seksualnom razuzdanošću, raspadom duhovnih vrednosti, i uopštenom zaokupljenosti sobom ili sebičnošću. Teško je čak i pisati o ovoj temi, jer je kontroverzna. Verujem da je okrutna zabluda da treba potpuno izolovati dete i tinejdžera od sveta kakav jeste, ali video sam mnogo roditelja koji to rade. Na kraju, naravno, moramo da pustimo naše sinove i čerke da odu. Ako nisu još kod kuće naučili kako da se nose s tim pritiscima, kako mogu da se suoče sa životom kad se osamostale?

Dok tinejdžer živi u sigurnom okruženju svog doma, treba ga pomalo izložiti ovim područjima, ali na kontrolisan način. Naravno, ne mislim na ohrabrvanje ili dozvolu da sve iskusi na svojoj koži. Mislim na uvežbavanje kako da se uhvati u koštač sa stvarnim životom, i na davanje povlastica zasnovanih na poverenju, njegovom ponašanju i primerenosti okolnosti. Povlastice treba da uvodite postepeno da bi mu pomogle da se snađe u različitim okolnostima kako budu nailazile. Treba ga dobro uvežbati da se izbori s većinom životnih situacija. Naravno, to ne znači da treba da učestvuje u štetnim aktivnostima. Treba da nauči kako da se zrelo kontroliše i da odluči da ostane čist i neoklanjan štetnim aktivnostima današnjeg društva. Da biste kod tinejdžera postigli taj stepen zrelosti, potrebno je vreme, priprema, uvežbavanje, uverenost i samokontrola s vaše strane.

Jedna od najozbiljnijih grešaka koju možete da napravite je da prepostavite da će se škola, crkva ili neka druga ustanova pozabaviti tim delom detetovog razvoja umesto vas. Roditelji imaju najveći uticaj na svoje dete, naročito u pogledu etičkih vrednosti ili stila života. Škole i crkve mogu da pomognu, ali bez primarnog učešća roditelja, tinejdžer obično ne uspeva. Poslati ga na studije bez pripreme za život je izbegavanje roditeljske odgovornosti. Video sam mnoge tinejdžere koji su se kod kuće ponašali naizgled dobro, a podiviljali bi čim bi bili daleko od roditeljske kontrole. Nisu naučili da je samokontrola potrebna da bi mogli da se nose sa nezavisnošću i slobodom.

Da biste sprečili tu katastrofu, radite s tinejdžerom dok postaje nezavisan. Želite da on shvati da radite za njegovo dobro, a ne protiv njega, u korist njegove nezavisnosti i slobode. Pri tome pazite da količina slobode koju mu dajete bude neposredna posledica toga u kojoj je meri opravdao vaše poverenje. Tokom poslednjih meseci pre napuštanja doma, možete postepeno da izjednačavate njegove povlastice s onima koje će imati u novom prostoru – studentskom domu ili stanu. Učićeće ga da se uhvati u koštač sa stvarima, koristeći samokontrolu i preuzimajući odgovornost, kad nema nimalo ili ima malo roditeljske kontrole.

Takvo uvežbavanje je teško za roditelje. Posle godina uvežbavanja i nadziranja naše dece, moramo da naučimo da naše najdraže pustimo da odu, a to je zastrašujuće iskustvo. Ali, to je

mnogo lakše i konstruktivnije uraditi u kući, na pažljivo planiran i postepen način, radeći zajedno s tinejdžerom. To znači postepeno ukidanje što je moguće više pravila, kako bismo tinejdžeru omogućili nekoliko nedelja ili meseci iskustva nezavisnosti, primerene za adolescenta spremnog da ode od kuće. Moramo da budemo pažljivi. Ako tinejdžere dobro uvežbamo, oni će se dobro i ponašati.

Međutim, postoji nekoliko vrlo čestih sukoba koji mogu biti uznemirujući za ostatak porodice – dolazak u sitne sate i uznemiravanje ostalih ukućana. Ili neobzirno uskraćivanje porodice od saznanja gde će biti, naročito za vreme obroka. Ili izbegavanje obavljanja očekivanih kućnih poslova ili naloga. Ili nepojavljivanje gde i kada se očekuje. Ako ovakvo ponašanje traje, roditelji treba da uskrate povlastice zasnovane na poverenju i posledicama ponašanja, jer tinejdžer još nije spreman za potpuno preuzimanje odgovornosti.

SIGURNOST

Iako se tinejdžeri približavaju odraslosti, njihove emocionalne potrebe su se malo promenile od detinjstva. Čak i tom stadijumu im je potrebno da znaju da ih iskreno volimo, da smo im na raspolaganju, i da ćemo im pomoći kako god možemo, za njihovo dobro. Sve dok osećaju da nam je zaista stalo do njih i da im pomažemo da steknu nezavisnost, možemo konstruktivno da utičemo na njih.

Problem za mnoge roditelje je stari neprijatelj – gnev. Neki roditelji koji su dobro kontrolisali gnev dok su njihovi adolescenti bili mlađi, imaju ozbiljan problem s kontrolisanjem gneva na toj važnoj prekretnici. Moramo da zapamtimo da je konačno odvajanje veoma teško za tinejdžere. To je dug proces odvikavanja tokom kog moramo ostati na raspolaganju za podršku i pomoć. Da li ste videli majku pticu koja gura svoje ptiće iz gnezda kad za to dođe vreme? Nedavno sam posmatrao nekoliko lastavičijih gnezda u kojima su se majke pripremale za ovaj težak zadatak. Neki od ptića su poleteli bez problema. Neki su imali poteškoća da nauče da lete, i majka i otac su bili na raspolaganju da im pomognu kad je to bilo potrebno. I tada se desilo. Jedan ptić je besomučno pokušavao da poleti, ali je stalno padaо. Ružni mukli udarac nam je posvedočio tragediju – ptić nije bio spreman za odlazak i roditelji nisu mogli da mu pomognu u toj poslednjoj fazi.

Čak i kada naši mlađi odu od kuće, i dalje smo im potrebni. Potrebno im je da znaju da smo tu, na raspolaganju i spremni da im pomognemo kad im je to potrebno. U devetom poglavlju sam pomenuo kako smo Pet i ja, zajedno s Kerinim prijateljima posetili njen koledž, kad je ona bila na prvoj godini. Svi ti divni, mlađi ljudi bili su srećni na koledžu i s novim prijateljima. Ali, svi su se žalili na isto – retko su se čuli s roditeljima. Nedovoljno poziva, pisama ili poseta.

Kada smo to kasnije ispričali Keri, priznala je da je i ona osećala isto, što me je zaista iznenadilo. Ali, pošto sam dobro razmislio i setio se mojih prvih dana van kuće, počeo sam da shvatam. Odvajanje u dobrom odnosu roditelj-dete je sporo, i često bolno. Posle tog vikenda Pet i ja smo rešili da zovemo Keri svake nedelje uveče da bismo je uverili da mislimo na nju, molimo se za nju i da smo spremni da joj pomognemo ako možemo.

Još jedna karakteristika vezana za udaljavanje naših mlađih je njihova potreba da sve ostane isto kao što je bilo – baš kao što su ostavili. To im pomaže da se osećaju sigurnim. Dobra ideja je ostaviti stvari koliko je moguće istim – naročito sobe i lične predmete. Tinejdžer može da se oseća izuzetno povređenim ako ste njegovu sobu prepustili mlađem bratu ili sestri. Nemojte da žurite s prodajom kuće i selidbom u druge krajeve grada. Čuo sam nekoliko tinejdžera kako kažu: „Nadam se da moji roditelji nikada neće prodati našu kuću. Želim da uvek mogu da se vratim kući.“

Međutim, najvažnije sidro sigurnosti, koje tinejdžer ostavlja za sobom, je bračni odnos njegovih roditelja. Jedna od najrazornijih stvari koje mogu da se dese adolescentu ubrzo posle napuštanja doma je razdvajanje ili razvod roditelja. To je kao da se raspada temelj celog njegovog sveta. Ipak, zapanjujuće je koliko mnogo roditelja planira da „ostanu zajedno zbog dece, ali čim oni napuste dom, razvešćemo se.“

To je neobično nerazumno. Ne samo da je time srušen tinejdžerov osnovni oslonac, nego se udarac desio baš u vreme kad mu je podrška najpotrebnija – kad očajnički pokušava da se prilagodi novom životu, novim prijateljima i tako dalje. U većini slučajeva mlada osoba će biti opterećena teretom teške krivice. Bez obzira na to koliko to nerazumno zvučalo, mlada osoba oseća da je ona nekako odgovorna, ili za loš brak ili za razvod. Ako je razvod neizbežan, bolje je da se desi puno pre nego što tinejdžer napusti dom, tako da prirodni osećaj gubitka i žaljenja može da oseti uz pomoć roditelja, prijatelja, sveštenika, pre nego što krene na težak zadatak i napusti dom prvi put.

Poznajem mladog muškarca koji se zove Džon i koji je, u trenutku odlaska na koledž, verovao da njegovi roditelji imaju srećan brak. Posle tri meseca oni su se razveli. Majka se ubrzo ponovo udala i prodala porodičnu kuću. Džon je retko isao kući, jer je to bilo previše depresivno za njega. Njegov temelj sigurnosti je bio razoren. Možete zamisliti šta je to uradilo njegovom unutrašnjem miru.

Drugi važan faktor koji treba uzeti u obzir kad deca odlaze od kuće je povezanost s izvorima sigurnosti, stabilnosti i sazrevanja. Jedan od njih je crkva. Važno je da ne idemo samo redovno u crkvu s decom i tinejdžerima, nego da preduzmemo sve da im to iskustvo učinimo prijatnim. Dobro organizovana grupa mlađih je presudna, naročito u tinejdžerskim godinama. Dok naša deca odlaze na studije ili se zapošljavaju, trebamo da ih ohrabrimo da se uključe u crkvu i njene aktivnosti.

IZBOR SUPRUŽNIKA

Jedan od prioriteta nas roditelja je da kod dece razvijemo sposobnost da sa sigurnošću prepoznaju poželjne kvalitete budućeg supružnika. Tinejdžeru nije lako da prepozna osobine koje kod vršnjaka upućuju na sposobnost da bude dobar suprug ili roditelj. Pošto je izlazak donekle izveštaćena situacija, tinejdžer nema mnogo toga na šta se može osloniti, osim na činjenicu koliko se „dobro“ oseća s tom osobom. Naravno, može biti katastrofalno pouzdati se u tako površna osećanja. Redovno savetujem mlade ljude koji su napravili tu tragičnu grešku. Prilikom odlučivanja da se upuste u vezu ili venčaju, uzeli su u obzir samo svoja osećanja, umesto da su razmotrili druge, mnogo važnije faktore.

Prvo što smo Pet i ja naučili Keri o ovome je da vidi kakav je karakter mladića, i da razmotri osećanja koja u njoj pobuđuje. Objasnili smo joj da je najbolji pokazatelj toga kako će se on ponašati prema budućoj supruzi posle venčanja, način na koji se trenutno ponaša prema ljudima prema kojima ne mora da bude obziran – prema starijima, neprijatnim ili bespomoćnim. Rekli smo joj da posmatra kako se ponaša prema ljudima koji ga poslužuju, kao što su konobari i konobarice.

Treće o čemu treba da razmisli, a što je Keri dosta zaintrigiralo, je kako se ponaša i odnosi prema deci, naročito maloj. Jer vidite, Keri ima dva mlađa brata, koji mogu da posluže kao savršen test. Pre nego što smo joj to rekli, trudila se da Dejvid i Dejl ne budu na vidiku pre sastanka. Posle našeg razgovora, Keri je zamolila Dejvida i Dejla da otvore vrata i popričaju s njenim prijateljem dok ona ne bude „spremna“. Bilo je interesantno gledati Keri kako sa strane posmatra kako se on ponaša prema njenoj braći. Naš razgovor je zaista pomogao Keri da stekne dragocen uvid u karakter mladića s kojima je izlazila.

Keri je naravno primenila vredne metode koje je naučila od nas. Udalj se pre nekoliko godina. Njen muž, Kris je jedan od najdivnijih mlađih ljudi koje smo Pet i ja upoznali. Iskreno zahvaljujemo Bogu za Krisa. (Usput budi rečeno, on i Keri su nam podarili divnu unuku, Kemi.)

Sledeća karakteristika osobe koja će biti dobar supružnik i roditelj je sposobnost prosuđivanja. Ovo je ključno za bračni odnos i odnos roditelj-dete; da bi bio razborit, čovek mora da zna da razmišlja. Ako osoba može da prosuđuje, obično je sposobna da postigne sporazum ili kompromis u roditeljskim sukobima. Drugim rečima, osoba može da razmatra stvari i pojave sa svoje tačke gledišta, ali može i voljna je da prizna da greši ili da pristane na kompromis, pa je moguće obostrano zadovoljavajući dogovor sa supružnikom ili detetom. S druge strane, osoba koja ne može da prosuđuje, skoro uvek će da postupi nerazumno. Neće moći da raspravlja o problemu, to jest da objasni svoj stav u sukobu, i verovatno će da zahteva da sve bude po njenom.

Ako se potraže, te karakterne osobine mogu da se identifikuju već posle kratkog vremena, naročito u situacijama u kojima je osoba ljuta. U osobu koja se nikad ne ljuti treba sumnjati. Ona je verovatno pasivno-agresivna ili možda nema sposobnost da sa bilo kim razvije stvarnu emocionalnu vezu. S oba tipa karaktera je teško živeti. Međutim, moramo reći da postoje brižne osobe koje su jednostavno toliko suzdržane, da se retko kad mogu isprovocirati na gnev. Ja im zavidim. Retki su.

Drugi pokazatelj, koji je izuzetno važan ali ga je teško razaznati, je sposobnost osobe da se nosi s ambivalencijom. Ambivalencija označava suprotna osećanja prema istoj osobi. Iako je ambivalenciju teško prepoznati, mislim da je najbolji način za to da posmatramo toleranciju te osobe prema različitim tipovima ljudi. Na primer, posmatrajte osobu koja ima snažna i beskompromisna osećanja o svemu. Za nju ne postoji sivo područje, nema mesta za kompromis. Ona vidi ljude kao ispravne ili pogrešne, kao dobre i loše. Ova osoba ne može da vidi da u svakome postoji i dobro i loše, prijatno i neprijatno. Svi imamo ambivalentna osećanja. Izlaženje na kraj s njima, na svesnom nivou, je pokazatelj zrelosti. (Pogledajte drugo poglavlje knjige Kako zaista voleti svoje dete radi podrobnije razrade pitanja ambivalencije.)

Drugi način za procenjivanje kakav će neko biti supružnik ili roditelj, je posmatranje kako se slaže sa svojim roditeljima, braćom, sestrama, bakama, dedama, drugom rodbinom, i dugogodišnjim prijateljima. To je odličan pokazatelj kako će se on ili ona ponašati prema supružniku ili deci u budućnosti.

Ako mlada osoba previše prepusti osećanjima da utiču na izbor supružnika, neće uspešno odrediti istinski karakter budućeg bračnog druga. Karakter nije lako definisati, niti ga je lako otkriti u osobi. Karakter je stav koji pojedinac ima prema samome sebi, a u odnosu prema drugima i njihovim načinima ponašanja.

Mnogi ljudi prirodno pokazuju svoje najbolje lice da bi ostavili dobar utisak, naročito tokom udvaranja. Kasnije će se, međutim pojaviti njihov pravi karakter sa svim dobrim i lošim stranama. Presudno je važno da osoba zna sve što god može o karakteru budućeg supružnika. Nažalost, potrebno je mnogo vremena da pravi karakter osobe izade na videlo – naročito negativne osobine. Jedna od najvažnijih istina koju sam pokušao da prenesem svojoj deci je da neku osobu morate poznavati najmanje dve godine pre nego što shvatite njegov ili njen pravi karakter. To je jedan od ključnih razloga zbog kojih je stopa razvoda tako visoka. Većina ljudi stupa u brak uglavnom na osnovu osećanja, ne razumevajući karakter supružnika, i zbog toga se venčaju prerano.

BUDITE OPTIMISTIČNI

U našoj raspravi o mlađim ljudima govorili smo o nekim bolnim stvarima. Ali, takođe smo razgovarali i o tome kako možemo i treba da budemo optimistični i puni nade u pogledu naših

tinejdžera i njihove budućnosti. Da, mnogi mladi imaju problema – neki od njih su teški. Ali, mnogi divno napreduju i zaista me ohrabruju. Mnogo puta su nas, radi druženja, posetili studenti iz naše crkve. Vreme provedeno s tim toplim, zdravim, zrelim, živahnim i ljubaznim ljudima bilo je okrepljujuće. Ti susreti su me ponovo učvrstili u uverenju da su naši napori vredni.

Dragi roditelji, ovu knjigu o tinejdžerima napisao je jedan roditelj, baš za vas. Moja žarka želja je bila da vidim svoju decu kako odrastaju u snažne, zdrave, srećne i nezavisne odrasle osobe – i oni sada jesu takvi, Bogu hvala. Želim isto i vašem tinejdžeru. Možda je teško potpuno shvatiti neke odlomke iz prethodnih poglavlja posle prvog čitanja. Toplo vam preporučujem da sada ponovo pročitate knjigu, i da dopustite da vam ona govori u konkretnim okolnostima. Treba neprekidno da se podsećamo na to kako stvarno da volimo svoje tinejdžere.