

CĂRȚI BUNE PENTRU PĂRINȚI BUNI

DR. SCOTT P. SELLS

adolescenți scăpați de sub control



HUMANITAS

CUPRINS

<i>Introducere</i>	
Știi cine este acest adolescent?	7
<i>Pasul nr. 1</i>	
Înțelege de ce adolescentul tău a scăpat de sub control	17
<i>Pasul nr. 2</i>	
Pune pe hârtie un contract «beton», cu reguli și consecințe	30
<i>Pasul nr. 3</i>	
Anticiparea dificultăților: cum să gândești cu cel puțin două mutări înaintea adolescentului	63
<i>Pasul nr. 4</i>	
Corzile sensibile: de ce copilul tău adolescent câștigă toate bătăliile	77
<i>Pasul nr. 5</i>	
Cei șapte ași ai adolescentului: lipsa de respect, chiulul, fuga de acasă, graviditatea, abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	104
Asul nr. 1: Lipsa de respect	107
Asul nr. 2: Chiulul sau notele proaste	123
Asul nr. 3: Fugitul de acasă	137
Asul nr. 4: Sarcina nedorită sau promiscuitatea sexuală	152
Asul nr. 5: Abuzul de alcool sau droguri	167
Asul nr. 6: Amenințările sau actele de violență	192
Asul nr. 7: Amenințările cu sinuciderea	213

6 / Cuprins

Pasul nr. 6

Unde-s mulți, puterea crește:
cum să mobilizezi ajutoare din afară 224

Pasul nr. 7

Recâștigă iubirea dintre tine și
copilul tău adolescent 246

Încheiere

Pasul următor 283

Înțelege de ce adolescentul tău a scăpat de sub control

Părinții mă întrebă mereu: «De ce se poartă așa copilul meu?» Este o întrebare esențială. La fel ca un mecanic auto care trebuie să-și dea seama în primul rând de ce mașina lui scoate zgomote ciudate, și tu trebuie să înțelegi mai întâi de ce adolescentul tău se comportă rău. Abia apoi vei putea rezolva problema.

Deruta ta se datorează faptului că există atâția specialiști cu atâtea teorii diferite. Se poate foarte bine să fi citit până acum alte cărți despre creșterea copiilor și să fi urmat sugestiile altor specialiști; poate că la vremea respectivă ți-au sunat bine, dar pe termen lung nu ți-au fost de nici un ajutor. Poate că senzația de epuizare te face să te întrebi: «Cum să mai cred eu că ghidul doctorului Sells mi-ar putea fi de mai mult folos decât cele ale atâtor așa-ziși „experți“?» Bună întrebare.

Citește cele șapte motive principale pentru care copilul tău adolescent se comportă rău, formulate de mine mai jos, și apoi gândește-te: Ți se par rezonabile aceste motive? Ți-ai spus și tu vreodată aceleași lucruri în sinea ta? Dacă da, citește mai departe și urmează sugestiile mele. Dacă nu, sper să citești totuși mai departe din curiozitate și să consulți și alte cărți despre creșterea copiilor. Dacă metodele încercate de tine în momentul de față oricum nu dau rezultate, ce pierzi încercând altceva?

ȘAPTE MOTIVE PRINCIPALE PENTRU REAUA PURTARE A ADOLESCENȚILOR

MOTIVUL NR. 1: Regulile sunt neclare. Unul dintre motivele cele mai serioase pentru care adolescentul tău a scăpat de sub control ar putea fi acela că nu există un contract clar, scris, între tine și el*. Regulile tale și consecințele încălcării lor sunt formulate verbal – deci interpretabile – sau inventate din mers. De exemplu, stabilești o regulă de tipul «nu manifestăm lipsă de respect», dar uiți să menționezi ce anume din ce spune sau face adolescentul înseamnă pentru tine lipsă de respect. Drept care acesta, care ia totul nu numai *ad litteram*, ci și la modul foarte concret, are la dispoziție o porțiță de scăpare perfectă și poate obiecta: «N-ai spus că înjuratul înseamnă lipsă de respect.» Este ceea ce eu numesc *sindromul lui ad litteram*.

Așa cum ilustrează povestea lui Nick, adolescentul de lângă tine se transformă imediat într-un rechin care simte mirosul sângelui în apă:

«DA' N-AI SPUS NICIODATĂ CĂ BOMBĂNITUL ÎNSEAMNĂ CĂ MĂ PORT URÂT»

Nick (15 ani) știa prea bine câtă forță are sindromul lui *ad litteram*. Într-o bună zi, mama lui i-a spus că nu mai acceptă să se poarte urât cu ea. Nick se bucura că mama nu-și nota niciodată nimic pe hârtie. Uneori, uita de noua ei regulă sau îl întreba: «Nick, cum ne-am înțeles?» Ceea ce însemna că prin multele breșe el putea să intre de-a dreptul cu buldozerul.

Nick și-a pus în aplicare teoria chiar de a doua zi. A început să dea ochii peste cap și să bombăne fiindcă mama l-a rugat să scoată afară gunoii în timp ce el se uita la televizor. A urmat conversația de mai jos:

Mama: Nick, iar te porți urât. Închide imediat televizorul și treci în camera ta! (Mama interpretează «datul ochilor peste cap» și «bombănitul» drept comportamente lipsite de respect.)

* Deși folosim masculinul, poate fi vorba, bineînțeles, nu numai de un băiat, ci și de o fată. (*N.t.*)

Nick: Da' n-ai spus niciodată că bombănitul înseamnă că mă port urât. Nu mă duc deloc în camera mea. (Nick este lovit brusc de sindromul lui *ad litteram* și pune în evidență breșele raționamentului ca un adevărat jurist.)

Mama (se enervează și-și pierde controlul): Știi foarte bine ce-am vrut să spun! N-o fă pe prostul cu mine. Mișcă-ți fundul imediat pe scări în sus și treci în camera ta. (Mama este nevoită să piardă timp prețios și energie încercând să explice și să-și justifice propriile gesturi, ceea ce ar fi putut evita dacă și-ar fi definit clar, dinainte, noua regulă.)

Nick: Nu mă duc în camera mea. Nu mi-ai spus niciodată că asta înseamnă lipsă de respect. O să scot afară gunoiul, dar după aia mă uit iar la televizor. (Nick simte că a învins. I-a ciupit mamei corzile sensibile, ea nu și-a mai putut stăpâni afecțiile, iar acum are o poziție șovăitoare.)

Mama (epuizată și înfrântă): Bine, dacă scoți gunoiul afară, cred c-o să trec cu vederea purtarea ta de data asta. Dar de-acum înainte, dacă-ți mai dai ochii peste cap sau bombăni, ești pedepsit. (Mama vrea să încheie odată discuția. În plus, Nick scoate afară gunoiul.)

Nick: Daaa, bine, mamă, cum zici tu... (Nick a învins și se simte mai puternic ca niciodată. Când i se va mai cere vreun serviciu, va aplica aceeași strategie. A funcționat o dată, deci va mai funcționa și altă dată. Și apoi, regulile neclare sunt întotdeauna opționale, nu?)

Pasul nr. 2 îți va arăta cum să procedezi pentru ca regulile tale să fie limpezi ca bună-ziua, fără nici o porțiță de scăpare.

MOTIVUL NR. 2: Nu îți pasul cu modul de a gândi al adolescentului. Un adolescent scăpat de sub control te poate învinge și face să dai înapoi printr-un dar special, numit *percepție socială sporită*. Precum Tonya din exemplul următor, adolescentul tău poate derula în minte atâtea scenarii diferite câte se dovedesc necesare pentru a descoperi o breșă în regula formulată de tine sau în consecințele încălcării ei.

«ȚI-AM LUAT-O ÎNAINTE»

Tonya (15 ani) a fost pedepsită – «gata cu telefonul» – fiindcă a înjurat-o pe mama ei. Drept care s-a dus în camera ei, încercând să găsească o porțiță de scăpare. Pentru a se putea decide care este cel mai bun plan, și-a făcut pe hârtie o listă cu mai multe variante. În cele din urmă,

Tonya le-a spus prietenelor ei că le va suna la ora 1 noaptea, când toți ceilalți din casă dorm. Ba chiar le-a instruit cum să pună o pernă deasupra telefonului ca să amortizeze sunetul. Planul a funcționat perfect. Tonya nu avea deci nici un motiv să nu mai înjure. Luându-i-o mamei înainte, Tonya a descoperit o breșă în pedeapsa «gata cu telefonul».

La *Pasul nr. 3* (p. 61), despre depășirea dificultăților, acest subiect va fi discutat *in extenso*. Vei învăța cum să-ți faci un plan de rezervă de genul «dar dacă» pentru orice situație care s-ar putea ivi între tine și copilul tău adolescent.

MOTIVUL NR. 3: Ciupitul corzilor sensibile. Un alt factor important în comportamentul nepotrivit al adolescenților este așa-numita «ciupire a corzilor sensibile». Dacă nu vrea să facă așa cum îi ceri, de multe ori adolescentul îți ciupește corzile cu adevărat «fierbinți» – și asta ca să te enerveze și să te facă să te simți frustrat(ă). Pentru unii, corzile fierbinți sunt înjuratul sau datul ochilor peste cap. Pentru alții, sunt afirmații de genul «Nu pot să te sufăr» sau «Nu ești tu tatăl meu», sau «Nu sunt obligat(ă) să te ascult».

Adolescenții au un fel de al șaselea simț cu care detectează precis corzile tale sensibile și felul în care pot să acționeze asupra lor. Ei știi că, dacă reușesc fie și numai să-ți atingă corzile sensibile judecata ți se va întuneca. Drept care vor spori sensibil șansele ca tu să dai înapoi ori să renunți de a-ți mai susține poziția cu convingere. Iată de ce se întâmplă atât de frecvent ca pedepsele impuse de tine să nu funcționeze. Nu pedeapsa în sine este problema, ci faptul că uneori nu reușești s-o impui cu calm și fermitate, fie pentru că adolescentul ți-a ciupit corzile sensibile, fie pentru că tu i le-ai ciupit pe-ale lui făcându-i morală, aducându-i critici sau atacându-i caracterul.

«M-AM SIMȚIT, BRUSC, DE-O VÂRSTĂ CU FIUL MEU»

«Când am început discuția, eu aveam 45 de ani, dar, după numai cinci minute de ciondăneală constantă, mă simțeam ca de 30. Pe măsură ce ne certam, parcă scădeam mereu în vârstă. N-a trecut mult și m-am

simțit, brusc, de-o vârstă cu fiul meu [16 ani]. Parcă eram doi puști care ne certam în fața lăzii cu nisip cine să dețină puterea și controlul.» (Un părinte frustrat)

Dacă ajungi de aceeași vârstă cu copilul tău adolescent în materie de ciupit corzile sensibile, e dificil să mai joci rolul de părinte. Oricât de logic ar arăta în teorie regulile formulate de tine, nu vei reuși să ți le impui cu succes. *Pasul nr. 4* (p. 75), capitol în care este vorba despre corzile sensibile, îți va arăta în detaliu cum funcționează acestea atât la tine, cât și la adolescentul tău, și cum trebuie să procedezi.

MOTIVUL NR. 4: Beția de putere a adolescenților. Atunci când copilul tău adolescent preia controlul asupra stării de spirit din casa și din viața ta printr-un comportament extrem, el își asumă puterea unui adult – fără să fie și pregătit pentru așa ceva din punctul de vedere al dezvoltării. La vârste cuprinse între 12 și 18 ani, un adolescent ar trebui să-și consume timpul și energia cu viața de copil, cu mersul la școală, cu sporturile, cu întâlnirile cu sexul opus, cu găsirea de mici slujbe, cu pregătirea de a-și părăsi familia. În loc de toate acestea, adolescentul scăpat de sub control își consumă aceeași energie căutând metode de a ține sub control toată casa și de a înscrie puncte împotriva ta sau a altor adulți.

Cu adevărat tragic este faptul că acești adolescenți nu au parte de copilărie. Ironia face ca, măcar parțial, adolescenții să nu-și dorească o asemenea putere. Subconștient, fiecare dintre ei tânjește după un sistem și după o disciplină.

La *Pasul nr. 5* (p. 102), care te învață cum să stăpânești «cei șapte ași din mânecă» ai adolescentului, vei găsi o listă de posibile consecințe – deopotrivă netradiționale și constructive – ale încălcării regulilor, prin care să stăvilești beția de putere a unui adolescent.

MOTIVUL NR. 5: Principiul plăcerii. De ce oare atât de mulți dintre noi mâncăm toate porcăriile, fumăm sau nu facem nici

un fel de mișcare, deși știm foarte bine că toate acestea ne pot conduce, într-un târziu, la obezitate, la cancer de plămâni sau la vreun atac de cord? Fiindcă există un așa-numit «principiu al plăcerii», potrivit căruia preferăm să trăim clipa sau ceea ce ne provoacă o satisfacție imediată, decât să ne gândim la propriul viitor.

Așa gândesc, aproape tot timpul, și adolescenții scăpați de sub control. Ei nu văd dincolo de ziua de mâine, și cu atât mai puțin dincolo de săptămâna viitoare. Progresele tehnologice nu fac, de multe ori, decât să înrăutățească lucrurile. Adolescenții de astăzi au totul la dispoziție *instant*: mâncare instant, mesaje instant, apeluri instant pe telefoanele mobile. Să ne aducem aminte de vremea când trebuia să așteptăm poșta ori să ne ridicăm efectiv de pe scaun ca să schimbăm canalul de televiziune. Toate aceste mărunțișuri ne puneau în mișcare «mușchii răbdării». Majoritatea adolescenților de astăzi se așteaptă să primească însă totul de-a gata – instant.

Iată de ce asumarea vinovăției, raționamentul logic și pedepsele tradiționale dau greș adeseori. Pedepsele sau discursurile moralizatoare nu sunt suficient de puternice pentru a eclipsa plăcerile imediate provocate de un comportament rău.

La *Pasul nr. 2* (p. 28), unde înveți cum să pui pe hârtie un contract «beton», vei afla care sunt cele mai importante zece pedepse ale încălcării regulilor, de care ai nevoie pentru a învinge «principiul plăcerii».

MOTIVUL NR. 6: Puterea grupului de prieteni. În ziua de astăzi, grupul de prieteni – gașca – are o teribilă influență asupra minții, inimii și sufletului unui adolescent. Dacă este un grup cu standarde morale și valori pozitive, adolescentul evoluează bine. Dar, dacă grupul are valori îndoielnice sau prezintă un comportament negativ, adolescentul are toate șansele să scape din ce în ce mai mult de sub control.

În privința dezvoltării, anii de adolescență sunt dificili pentru aproape oricine. Atunci când hormonii încep să se manifeste,