

ТИЙНЕЙДЖЪРЪТ - КАК ДА ГО ОБИЧАМЕ ИСТИНСКИ

Д-Р РОС КЕМБЪЛ

Originally published in English under the title of
How to Really Love Your Teenager, Dr. Ross Campbell
(c) 1981 by SP Publications, Inc.

All rights reserved

Victor Books / Scripture Press Publications, Inc.

1825 College Avenue, Wheaton, IL 60187, USA

Първо българско издание

(c) 1996 г., Издателство Нов Човек

София 1303, ул. Антим I, 28

ISBN 954-407-072-9

Превод от английски: Петя Зарева

Редактор: Владимир Райчинов

Художник: Калина Сертева

Съдържание

ТИЙНЕЙДЖЪРЪТ - КАК ДА ГО ОБИЧАМЕ ИСТИНСКИ.....	1
Предисловие.....	2
УВОД.....	3
1 - ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ: ГОЛЕМИТЕ ДЕЦА	3
2 - ДОМЪТ	7
3 - БЕЗУСЛОВНАТА ЛЮБОВ	12
4 - СЪСРЕДОТОЧЕНОТО ВНИМАНИЕ.....	16
5 - ЗРИТЕЛНИЯТ И ФИЗИЧЕСКИЯТ КОНТАКТ	23
6 - РОДИТЕЛСКИЯТ САМОКОНТРОЛ	27
7 - ЮНОШЕСКИЯТ ГНЯВ	32
8 - ОТ РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ КЪМ САМОКОНТРОЛ	42
9 - ЮНОШЕСКАТА ДЕПРЕСИЯ.....	51
10 - ПОДКРЕПЕТЕ ИНТЕЛЕКТУАЛНО СВОЯ ТИЙНЕЙДЖЪР	57
11 - ПОДКРЕПЕТЕ ДУХОВНО СВОЯ ТИЙНЕЙДЖЪР	61
12 - КЪСНОТО ЮНОШЕСТВО	69

Предисловие

Двадесетото столетие задъхано отминава, повлякло след себе си добрите стари ценности на нашите майки и бащи. Семейството, приятелството, честността се превръщат в едва ли не смешна отживелица, която не си заслужава дори да бъде коментирана. Какви са последиците от това? Разбира се, отрицателни.

Обществото ни се обезверява и озверява, а това влияе най-вече на подрастващите. Човек живее така, както са го учили. И ако ние сме били научени на нещо по-добро, наша длъжност е да го предадем на тези след нас.

Всички знаем (на теория, поне), че семейството е най-малката, но определяща всичко друго единица в обществото. Съответно тя обуславя социалното развитие или нравствения упадък на една нация. Какво е положението у нас? Телевизията, киното, радиото и не на последно място литературата тласкат израстващото поколение да развива неморален и, бихме казали, ненормален светоглед. Резултатите са липса на доверие в брачната институция, изчезване на етичната мотивировка за обществено държание, поява на житейска неориентираност у преобладаващата част от съвременните младежи.

Къде е истината? Последните 40-50 години бяха наречени "много благоприятни" за семейството. По свой начин достигнахме "далечния" Запад, смело прекрачвайки петата и седмата Божия заповед. Юношеското поведение става все по-арогантно. Имитирайки "свободата", която налага MTV, нашите тийнейджъри вече затъкнаха и пистолети под ризите си...

А на тези невръстни млади хора предстои да възпитават нашите внуци.

Книгата, която вече разгърнахте, съдържа ако не изчерпателни, то поне компетентни отговори на изброените въпроси. Авторът говори от позицията на баща на двама сина и две дъщери. Той работи като доцент в катедрите по педиатрия и психиатрия в Университета в Тенъси. Съветите му са ценни и за родителя, и за учителя. Преценете сами.

Преводачът и редакторът

УВОД

Възпитанието на детето през годините на юношеството е сложно приключение, при което повечето родители днес срещат много трудности. От година на година животът на юношите се влошава в почти всяко отношение. Броят на самоубийствата расте толкова стремително, че статистически това е втората водеща причина за смъртност сред младежите между 14 и 20 год. През последните десетилетия училищните стандарти и ученическите постижения сериозно са се понижали. Статистиката крещи за растящия брой наркомани и непълнолетни престъпници, за разпространението на ранната бременност и половите болести, и чувството на отчаяние и депресия.

Какво не е наред? Голяма част от проблемите се дължат на онези родители, които нямат правилно виждане как да се отнасят към своите тийнейджъри. Повечето от нас имат твърде неясна представа за юношеството и не знаят какво да очакват от своите младежи.

Макар че много родители истински обичат наследниците си, те не умеят да изразяват любовта си така, че техните тийнейджъри да се чувстват обичани и приети. Но ако наистина желаят да задоволят нуждите на своите деца, те могат да се научат да правят това.

Установил съм, че родителите, които са прилагали принципите в тази книга, са помогнали изключително много на своите тийнейджъри да се развиват правилно и да станат отговорни, зрели и съзнателни личности.

Част от основния материал за тази книга е от "Детето -- как да го обичаме истински" (Нов Човек, С., 1994 г.). Но тъй като нуждите на тийнейджърите са по-комплексни от тези на по-малките деца, информацията трябва да бъде приложена по различен начин. Ако използвате идеите от тази книга, за да изградите здрав и разумен подход към вашия тийнейджър, ще бъдете приятно изненадани да откриете вълнението и удовлетворението на безусловната обич.

За илюстрация съм използвал много примери от моите лични записки и спомени, като психиатър. Във всеки от тези случаи имената и обстоятелствата са променени, за да се запази анонимността на моите клиенти.

1 - ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ: ГОЛЕМИТЕ ДЕЦА

-- Не мога да повярвам, че тя го направи -- започна разказа си г-жа Батън. Двамата със съпруга ѝ бяха дошли в кабинета ми, за да споделят с мен болезнената си история. -- Деби беше толкова добро момиче, непридирчива, никога не ни е създавала неприятности. Мислех, че ѝ даваме всичко, което ѝ е нужно -- хубави дрехи, добра църква, здрав дом...

Защо изобщо би искала да се самоубие? Как е могла да вземе всичките тези таблетки? Дали наистина иска да умре или просто се опитва да привлече вниманието ни? Толкова сме объркани! Напоследък е толкова раздразнителна и затворена. Не мога да говоря с нея, а и тя не желае да разговаря с мен. Все иска да бъде сама в стаята си. А пък оценките ѝ са направо ужасни...

Г-жа Батън седеше на стола с отпуснати рамене. Очите ѝ -- иначе жизнени и свежи -- сега бяха лишени от блясък. Докато описваше проблемите на дъщеря си, аз

разбрах, че тя е не по-малко объркана и самотна от Деби. Тя беше типичен пример за неумението на един родител да обича своя тийнейджър.

-- Кога забелязахте тези промени у Деби? -- запитах.

-- Преди две или три години -- отговори г-жа Батън. -- Но всичко бе толкова незабележимо, че до неотдавна не смятахме, че е нещо сериозно. Нека помисля. Сега тя е на петнадесет. През последните месеци от първата ѝ година в прогимназията забелязахме, че тя започва да се отегчава. Най-напред ѝ омръзна училището. Оценка ѝ започнаха да се понижават. Учителката се оплака, че в час е разсеяна и не взема участие. Тя наистина се притесняваше за Деби. Искане ми се да бяхме послушали госпожа Колинс. Тя е такава чудесна учителка...

След това Деби постепенно започна да се отегчава от живота. Едно след друго изостави любимите си занимания и като че ли изгуби интерес към всичко -- включително и към църквата. Започна да избягва добрите си приятели и да прекарва все повече време сама. Говореше все по-малко.

Около година по-късно нещата се влошиха още повече. Тя напълно се откъсна от старите си приятели. Започна да дружи с деца, които почти непрекъснато си имаха неприятности. Поведението ѝ се влоши. Деби все повече заприличваше на новите си приятели. А те често я въвлечаха в беди, големи беди.

При това, опитвали сме почти всичко -- продължи г-жа Батън. -- Първо я пляскахме. След това започнахме да ѝ отнемеме привилегиите и свободите. Налагали сме ѝ забрани. Опитвали сме да я награждаваме за добро поведение. Разговаряли сме с всеки, който би могъл да ни помогне. Едва ли има нещо, което да не сме опитали. Може ли изобщо някой да помогне на Деби?

Отчаяни сме -- намеси се г-н Батън. -- Нима сме били лоши родители? Положили сме всички усилия. Дали това е наследствено? Или е някаква болест? Трябва ли да ѝ направим изследвания на захарта или електроенцефалограма? Дали да ѝ даваме витамини или минерали? Ние обичаме Деби, д-р Кембъл. Какво може да се направи? Има ли надежда?

След като родителите ѝ си тръгнаха, повиках Деби насаме. Тя беше хубаво момиче с добри маниери. Макар и безспорно интелигентна, тя не умееше да се изразява ясно и разбираемо. Отговаряше с "ъ-хъ" и други едносрични фрази. Деби не притежаваше естествената непринуденост и ентусиазъм, които бихме искали да видим у едно петнадесетгодишно момиче. Очевидно бе нещастна и бе трудно да се общува с нея.

Когато обаче се почувства по-удобно, Деби започна да говори по-свободно и зрителният ѝ контакт¹ се подобри. Нейното поведение и думите ѝ показваха, че е изгубила интерес към всичко, което я е занимавало преди. Накрая тя каза:

"Всъщност нищо няма значение. Никой не го е грижа за мен и на мене не ми пука за нищо. Всичко е безсмислено..."

В процеса на разговора стана ясно, че Деби страда от все по-често срещания сериозен проблем сред тийнейджърите -- депресията. Твърде рядко се е чувствала доволна от себе си или от живота си. В продължение на години е копняла за топли и близки взаимоотношения с родителите си, но през последните няколко месеца постепенно е изгубила надежда за осъществяването на тази мечта.

Все повече се обръщала за помощ към връстниците си, които според нея щели да я приемат по-сърдечно. Ала така болката ѝ още повече нараснала.

За жалост случаят на Деби е характерен за много момичета днес. В по-ранните си години Деби е изглеждала щастлива и доволна. Била е непридирчиво дете и не е

¹ Вижте 5 гл. Б.р.

искала кой знае колко от родителите си, учителите или околните. Затова никой не е допуснал, че тя не се чувства истински обичана и приета от своите родители. Въпреки че тяхната любов бе дълбока и те се грижеха за нея, Деби не се чувстваше истински обичана. Разбира се, с ума си тя знаеше, че родителите ѝ я обичат и се грижат за нея и никога не би заявила обратното. Но вътрешно тя не изпитваше безценното и потребно чувство на пълната и безусловна обич.

Трудно е да разберем всичко това, защото родителите на Деби обичат дъщеря си и правят всичко възможно да задоволяват нуждите ѝ според своите възможности и разбиране. Г-н и г-жа Батън бяха опитали да изпълнят всички добри съвети на психолозите. Освен това техният брак наистина е здрав. Те имат силна връзка, обичат се и се уважават взаимно.

И все пак Батънови изпитваха (както и много други съвременни родители) истинско затруднение при възпитанието на дъщеря си и не бяха наясно как пълноценно да я направляват в нейното израстване, докато стане пълнолетна. Растящото напрежение в семейството лесно обезсърчава и обърква родителите. Увеличаването на разводите, икономическите и финансови кризи, намаляващото качество на образованието и липсата на доверие във властите -- всичко това непрекъснато ни обременява емоционално. Като родители, ние сме подложени на растящо физическо, психическо и духовно напрежение и затова ни е все по-трудно да се грижим за тийнейджърите си. Смятам, че в тези трудни времена децата и особено по-големите плащат най-високата цена. Тийнейджърът е най-уязвимата личност в нашето общество и онова, от което най-много се нуждае, е любов.

Родителите на Деби бяха извършили задълженията си. Те бяха възпитали дъщеря си възможно най-добре според своите възможности, но нещо не беше наред. Както вече отбелязах, Деби не се чувстваше истински обичана. Дали това беше грешка на нейните родители? Тяхна ли бе вината? Не смятам. Г-н и г-жа Батън през цялото време са обичали Деби, но не са знаели как да изразят своята любов. Както повечето родители днес те нямаха ясна представа за нуждите на едно дете -- закрила, дом, храна, дрехи, наставление, ръководство, любов и т.н. Инстинктивно те бяха задоволили повечето от тези нужди.

Освен една -- безусловната любов.

ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ СА ВСЕ ОЩЕ ДЕЦА

Тийнейджърите са растящи деца. Те не са млади възрастни. Техните нужди, включително и емоционалните, са подобни на детските. Една от най-честите грешки, която родителите, учители и други допускат, е да се отнасят към юношите като към млади възрастни хора. Много от нас, които по един или друг начин имат власт над тийнейджърите, пренебрегват полудетската им нужда да чувстват, че някой ги обича и приема, че някой се грижи и мисли за тях.

Днес твърде много тийнейджъри смятат, че никой не се интересува истински от тях. В резултат на това те се чувстват непълноценни и безпомощни, без надежда, самоуважение и самочувствие.

Днешните тийнейджъри са наречени "апатичното поколение". Тази апатия обаче е само повърхностна. Под нея има гняв и неувереност. Откъде идват тези чувства? От твърде мрачното мнение, което много младежи имат за себе си -- че са безполезни и ненужни. Подобно обезверяване е естествен резултат от това, че детето не е чувствало истинска обич и загриженост от страна на родителите си.

Два от най-обезпокояващите резултати от тази апатия са депресията и непокорството. Апатичните тийнейджъри стават лесна плячка на безскрупулни хора, които ги използват за собствени цели, защото са готови да последват всеки пример на

неподчинение на законната власт. В резултат на това прогресивно намалява обществената подкрепа за управляващите. Подобно отношение е изключително опасно за едно демократично общество, където сигурността зависи от доверието и личната отговорност. Но има начини (ще се спрем на това по-късно), които могат да предотвратят апатията у нашите тийнейджъри и да изградят у тях здравословно, енергично, продуктивно и изобретателно съзнание.

ВЛИЯНИЕТО НА СЕМЕЙСТВОТО

Не е лесно да възпитаваши тийнейджъри в съвременния свят. Една от главните причини за това е фактът, че през по-голямата част от времето си децата се намират под властта и влиянието на други хора -- учители, връстници, съседи или телевизионни водещи. Много родители чувстват, че въпреки всички свои старания, те са безсилни да въздействат на тийнейджърите си. От друга страна и обратното е вярно, тъй като самият живот показва, че все още най-голямо влияние има семейството. То е по-силно от всяко друго влияние, тъй като определя доколко един тийнейджър е щастлив, спокоен и издръжлив; какво е отношението му към възрастните, връстниците и по-малките; дали е уверен в себе си и как реагира в нова и непозната обстановка.

Независимо от многото въздействия върху тийнейджъра, домът има най-решително влияние върху неговия живот.

Един тийнейджър може да е по-висок, по-силен или по-умен от своите родители или пък да ги превъзхожда в нещо друго. Но в емоционално отношение той е все още дете. Той продължава да се нуждае от чувството, че родителите му го обичат и приемат. И ако тийнейджърът не изпитва тази безценна увереност, той няма да бъде пълноценен в своите мисли и действия. Няма да може да разгърне своя житейски потенциал.

Сравнително малко тийнейджъри имат щастието да се чувстват наистина обичани и ценени, както би трябвало. О, да, повечето от нас искрено и дълбоко обичат децата си и смятат, че изразяват тази любов естествено и пълноценно. За съжаление обаче това е най-голямата грешка на днешните родители -- те просто не изразяват правилно своята сърдечна любов. Причината е, че не знаят как.

При всички тийнейджъри, които идват при мен за съвет, съм забелязал една обща причина (или катализатор) на проблемите им. Това е чувството, че родителите им не ги обичат и не се интересуват от тях.

Тук ще засегнем точно тези въпроси. Ще дадем насоки на родителите как да обичат своя тийнейджър така, че той да стане личност, която да умее да разсъждава, да общува и да се развива пълноценно. Моля се тази книга да не бъде просто наръчник за угрижения и объркан родител, а най-вече източник на надежда.

Самият аз обичам тийнейджърите. Те са може би най-милите хора, които познавам. Когато емоционалните им нужди за задоволени, те се държат толкова непринудено и същевременно зряло, че понякога сърцето ми прелива.

О, да, те са в състояние да подложат на изпитание толерантността и търпението ни до последно. Понякога загубваме хладнокръвие и самообладание и чувстваме, че просто не сме в състояние да изпълним всичките им желания. Случва се дори да искаме да избягаме или се откажем.

Но, скъпи родителю, не се отчайвай! Нашето постоянство наистина си заслужава. Неоценимо чудо е да наблюдаваме как нашите тийнейджъри се превръщат в приветливи и зрели възрастни. Но трябва да бъдем реалисти. Това не става просто така. Ние трябва да платим определена цена.

Искрено желая тази книга да бъде източник на надежда за вас. Последното нещо, което искам, е да ви накарам да се чувствате виновни. Всички правим грешки. Както

няма свършени деца, така няма и свършени родители. Не допускайте вината от старите грешки да разруши старанието ви да възпитавате добре вашите тийнейджъри.

Повечето юношески проблеми могат да бъдат уталожени или изкоренени, ако премахнем напрежението между родителите и тийнейджъра. Съществуват обаче такива проблеми, които са предизвикани от неврологични заболявания или депресии. Преди да се опитваме да изглаждаме взаимоотношенията между родителя и тийнейджъра, трябва най-напред да разрешим именно тези медицински проблеми.

Все пак повечето юношески проблеми не се нуждаят от професионална помощ. Взаимоотношенията могат да се подобрят, ако родителите се научат да изразяват своята любов към децата си непосредствено и пълноценно. Точно това е целта на тази книга.

2 - ДОМЪТ

Първото задължение на родителите е да осигурят уютен и щастлив дом. Най-важната семейна връзка е брачната. Тя е преди взаимоотношението родител-дете. Сигурността на тийнейджъра и отношението му към родителите до голяма степен зависят от здравината на съпругеската връзка. Виждате колко важно е като родители да създадем възможно най-добри отношения помежду си -- именно те са в основата на сериозния подход към доброто възпитание на нашия тийнейджър.

ЧЪК

Родителите на Чък го доведоха при мен, защото бягаше от училище, крадеше и често беше непослушен. Г-н и г-жа Харгрейв говореха за своя син с разочарование и гняв. Обезпокои ме колко беше мрачно отношението им към момчето.

Докато слушаше обвиненията на своите родители, Чък бе свел поглед мълчаливо и замислено. А когато накрая проговори, гласът му беше тих и кротък. Изразяваше се с отделни фрази, а не с цели изречения.

След като родителите на Чък напуснаха кабинета ми, прекарах известно време насаме с него. Той беше ядосан, но не можеше да ми каже защо. Скоро разбрах, че Чък е объркан от самия себе си и от отношенията между неговите родители. Самият той бе изненадан от собственото си лошо поведение, защото беше надарено момче и нямаше проблеми в училище. Връстниците му го харесваха, а учителите не се оплакваха от него. Беше объркан от извършените кражби, тъй като не се нуждаеше от откраднатите неща. Освен това беше очевидно, че сам си е признал.

Случаят на Чък не е необичаен. Въпреки добрите намерения на родителите, те бяха допуснали някои грешки при възпитанието на Чък. Бракът им беше проблемен и до голяма степен причината беше в липсата на откровено общуване помежду им. Г-жа Харгрейв никога не бе успявала да изрази естественото раздражение от поведението на съпруга си открито и прямо. Вместо това тя хитро и косвено си отмъщаваше -- например като пилееше пари. Г-н Харгрейв, който не можеше да бъде открит и честен със съпругата си, изразяваше гнева си с мълчание, като избягваше зрителния контакт и избягваше семейните и домашните си задължения.

Чък добре бе научил своя урок. Тъй като в дома на семейство Харгрейв не съществуваше атмосфера на откритост и честна дискусия и споделяне на чувствата, Чък изразяваше гнева си, като вършеше неща, които наскърбяваха и унижаваха неговите родители.

Благодарение на липсата на нормално общуване помежду си г-н и г-жа Харгрейв никога не успяваха да разберат взаимните си чувства и надежди относно Чък. Така те

никога не бяха единодушни за ограниченията на поведението или за необходимите мерки за възпитанието на сина си.

Това пък бе объркващо за Чък, тъй като той не знаеше какво очакват от него родителите му. Той беше момче, което искаше да се хареса. Но как можеше да постигне това? Беше се отказал от опитите да живее според стандартите на своите родители, защото не знаеше точно какви са.

Всички тези проблеми съществуваха, тъй като родителите никога не бяха обсъждали заедно тези неща, за да дойдат до общи решения.

РОДЖЪР

Ето още един пример, който показва колко важна е родителската връзка при отглеждането на един тийнейджър. 14-годишният Роджър бе хванат, докато разбивал един дом, за да краде. Родителите му го доведоха при мен, защото имаше проблеми в училище, поведението му бе станало предизвикателно и често се сърдеше. От разказа им разбрах, че проблемите са започнали преди няколко години. Роджър бил непокорен, постоянно предизвиквал родителския авторитет и успявал да се налага с изнудване. Използвал думите на единия родител, като ги насочвал срещу другия. Тази тактика предизвиквала конфликти между родителите. Мама и татко воювали заради Роджър, а той правел каквото си поиска.

Очевидно Роджър имаше проблеми с възприемането, беше дълбоко депресиран и проявяваше пасивно-агресивно поведение (вж. глава 7). Когато дадох своите препоръки, родителите на Роджър не изневериха на себе си и започнаха да спорят как да разрешат проблема. Дори и след като получиха професионален съвет, тези нещастни хора не бяха в състояние да дойдат до разумно решение относно сина си.

Разбира се, една от основните ми цели в този случай беше да помогна на родителите да подобрят собствените си взаимоотношения, за да бъдат единни във възпитанието на Роджър. Единствено тогава момчето щеше да започне да ги уважава, да спре да използва единия против другия и да се научи да контролира поведението си.

НУЖДАТА ОТ ОБЩУВАНЕ

Тези два случая от моята практика разкриват как проблемите във брачните взаимоотношения могат да предизвикат трудности с нашия тийнейджър. Всеки младеж се нуждае от родители, чиято съпругеска връзка е стабилна и основана на уважение, обич и добро общуване. Затова е изключително важно да умеем да споделяме чувствата си -- най-вече неприятните. Откровеното и честно общуване е решаващо в моменти на стрес и може да определи дали проблемът ще укрепи или ще разруши брака.

Аз непрестанно преоткривам важността на това общуване в моя собствен брак и това рядко е безболезнено. Навярно най-стресовият период за двама ни беше точно след появата на втората ни дъщеря, Кати. Тя се роди с някои физически деформации. Аз много трудно понесох всичко това. След като тя стана на година, постепенно разбрахме, че психическото ѝ развитие е силно забавено. Тя имаше церебрална парализа и жестоки апоплектични пристъпи. Като 24-годишен мъж, съпруг и баща аз преживях чувства, които дотогава не смятах, че съществуват. Изпитвах гняв, ярост, безкрайна болка, вина и безсилие. Трудно понасях всичко. Много пъти съм искал да избягам някъде... А подобрене в състоянието на Кати така и не забелязвахме. Тя не развиваше никакви физически способности.

Отглеждането на Кати беше истински кошмар. Когато в крайна сметка можеше да се движи по пода, тя непрекъснато налиташе на някаква опасност. Пъхаше в устата си каквото ѝ попадне. Имаше слабо усещане за болка и често се опитваше да поставя

ръка върху горещия котлон на печката. Трябваше да бъде наблюдавана почти всяка секунда, тъй като несъзнателно се стремеше да играе с опасни за нея неща.

Всичко това започна, когато бях първокурсник в медицинския институт. Разходите около Кати и студентското напрежение правеха нашето финансово положение съвсем безрадостно. Спомням си как много пъти съм се питал дали бракът ни изобщо ще оцелее.

От двама ни Пат винаги е била емоционално по-зрелият човек. Болката с Кати и беззащитното ни положение бяха не по-малко изпитание и за нея. Но реакциите ѝ бяха много по-различни. Въпреки майчината си болка Пат грижливо задоволяваше всяка нужда на Кати с търпение, нежност и отдадена любов. Тя рядко се поддаваше на агонизиращите чувства, които ме изтезаваха. Бях безсилен да проумея вътрешната красота на нейната любов, нежност и търпение. И най-лошото от всичко е, че тогава не можех да оценя правилно нейните качества, защото те изпъкнаха на фона на неспособността ми да се справя с проблема. Чувствах, как нейната зрялост ме прави да изглеждам твърде лош съпруг и баща. Това като че ли ме уязвяваше и аз търсех всеки повод да избегна присъствието на Пат и Кати.

Въпреки всичко аз обичах Пат и съзнавах, че вместо да ѝ помагам, аз увеличавах товара ѝ. От това се чувствах още по-виновен и безкрайно безпомощен. Отидох при няколко приятели за съвет как да преодолее тази агония. Но никой не разбираше за какво му говоря.

Нещата се влошиха изключително много, когато възприехме популярния тогава метод за лечение на деца като Кати чрез изкуствено създаване на навици. Нужни бяха петима души, които да движат координирано нейните ръце, крака и глава, за да се получи нещо като пълзене. Това напълно изчерпваше силите на цялото семейство, защото отнемаше няколко часа дневно. Изтощителната загуба на време и усилия заплашваше да стане капката, която ще прелее чашата.

Накрая открихме (както и мнозина други), че този метод е абсолютно безсмислен. Той беше излишно губене на време. Но преди да разберем това, семейството ни беше почти съсипано. Въпреки общото отчаяние Пат продължаваше да се грижи майчински с нежност, любов и невероятно търпение. Тя не беше изгубила вътрешния мир и невероятната духовна красота.

Какво да кажа за себе си? Едва се справях. От сутрин до вечер се измъчвах за Кати. Беше ми трудно да се концентрирам върху лекциите. Тревожех се как ще се оправим финансово. Накратко, чувствах се ужасно и се страхувах, че няма да можем да преживеем дълго. Питях се колко стрес може да понесе бракът ни. Дали всичко това няма да го разруши?

По това време Кати беше на пет години. Като цяло положението беше същото, но пристъпите се бяха влошили и почти не можеха да се контролират с медикаменти. Накрая и най-малката смяна на обстановката предизвикваше нов пристъп. След това Кати не се хранеше в продължение на три дни. Когато пристъпите зачестиха до няколко на ден, се наложи да я храним изкуствено. Накрая стана очевидно, че Кати няма да оцелее, ако не постъпи в болница. Тогава дойде най-мъчителното решение -- трябваше за постоянно да дадем Кати в болница за бавноразвиващи се деца. Представете си -- да предоставим нашата скъпоценна петгодишна дъщеря на хора, които дори не познавахме. Не бях сигурен дали въобще ще мога да преживея това. И тогава отново забелязах силата на моята скъпа съпруга Пат. Борейки се със същите болки и колебания, които измъчваха и мен, тя прецени какво трябваше да сторим, взе решението, намери смелост да го изпълни и през цялото време нито за миг на изгуби своя вътрешен мир и красота.

За съжаление, аз уча доста бавно. Но този път реших да не се боря дебелоглаво срещу онова, което не можех да променя (представяте ли си: аз се дразнех дори от прекрасния начин, по който съпругата ми откликваше на тези непоносими страдания!). Трябваше много да уча от нея. И ме научи -- така както може да го стори само една жена -- да устоявам и най-непоносимите житейски ситуации.

Всеки човек има своите предимства и недостатъци. В случая с Кати Пат бе по-силната и аз трябваше да се уча от нея, а понякога и да се облягам на нея. При други обстоятелства по-силният съм аз -- тогава аз помагам на Пат.

Смисълът на всичко това е да разберем, че стрес ще има във всеки брак. Но дали той ще нарани или разруши брака, или пък ще го укрепи -- това зависи от начина, по който и двамата съпрузи реагират на болката. Моята първоначална реакция беше разрушителна. Опитвах се да избегна проблема, оставяйки Пат да носи целия товар сама. Но с твърдостта си тя ми показа как да изпълнявам задълженията си като съпруг и баща. И докато поемах отговорността си, моята любов и благодарността ми към нея изведнъж нараснаха. Тъй като научих да се справям с душевната болка -- а не да бягам от нея, -- през изтеклите години ние с Пат все по-добре успяваме да се справяме с емоционалните проблеми.

Драги родители, ако устоим на проблемите и стреса в брака ни, ние ще израснем като партньори. Ако с търпение изпълняваме съпругеските си отговорности и гледаме на брака като на вечно посвещение, ние ще растем заедно в любов, уважение и признателност. Трябва да живеем със съзнанието, че нямаме друг избор, освен този -- да накараме брака ни да успее. Да, бракът е активна дейност, той е тежък труд. И тук се включва вечното взаимно посвещение. Днес много бракове са изградени на изчакване и проверка: "Ще направим един опит и ако не успее, ще се разделим." На такава основа нито един брак няма да успее. Има ли нещо по-рядко срещано днес от пълната и доживотна брачна вярност? Нашият житейски път зависи от целостта на семейството. И ако ние не укрепваме и разгаряме своя брак, той може да се окаже обречен.

ПОГЛЕД ВЪРХУ СЕМЕЙСТВОТА С ЕДИН РОДИТЕЛ

Според едно проучване, направено в САЩ през 1989 г., 26% от децата под 18 години живеят само с един родител. Тази цифра непрекъснато нараства. Над 50% от децата, които днес се раждат, ще прекарат поне част от своята младост с един родител.

Днес много хора смятат, че самотният родител не е способен да отгледа децата така, както биха го направили майката и бащата заедно. Статията на Дейвид Клевенджър "Родителството през 90-те", публикувана в списанието на Американската медицинска асоциация Аспекти ("Facets", септ., 1992), посочва, че и самотните родители могат да бъдат пълноценни. Според Клевенджър, дългогодишните наблюдения показват, че "да бъдеш самотен родител не означава, че не можеш да бъдеш пълноценен в отглеждането. По различни начини и в различна степен личните колебания и общественото мнение намаляват способността на повечето от нас да бъдат добри родители. Това напрежение се отразява много повече на онези родители, които сами се опитват да възпитават своите деца."

В статията на Клевенджър са цитирани думите на един от най-видните и уважавани американски педиатри Т. Бери Брейзелтън, доктор по медицина: "Много голяма роля играе фактът дали сте сам родител или не. Но дори и да сте, аз мисля, че можете да се справите. Няма да ви е никак леко -- може би ще имате финансови затруднения. А освен всичко друго, ще трябва да бъдете едновременно и строг възпитател, и грижовен родител."

От друга страна, самотният родител трябва да се грижи за изхранването на семейството и за поддръжката на дома. Алвен Посен, доктор по медицина и психиатър в Харвард, казва: "Майката домакиня се грижи за толкова много важни за семейството неща. Тя е вкъщи, когато децата се прибират вечер. Тя ги приготвя за училище. Тя ходи на родителските срещи. Тя води децата на лекар и зъболекар. И така, ако вие сте самотен родител, кой ще върши всички тези неща? Вие сте подложен на непрестанно напрежение."

В своята статия Дейвид Клевенджър посочва следното:

"Всъщност, най-голямата причина за отслабването на родителските сили и способности е бедността. От това страдат най-вече самотните майки. Днес около 80% от американските семейства с двама родители живеят в бедност. Но от семействата, които са оглавявани само от майката (каквито са повечето семейства с един родител), близо 45% са под границата на бедността.

Защо бедността и напрежението много повече отнемат силите на самотния, отколкото на традиционния родител? В традиционните семейства всеки от родителите си има партньор. Обикновено те взаимно си осигуряват така важната емоционална, психологическа, физическа и финансова подкрепа. Това липсва на самотния родител, който трябва сам да отглежда и възпитава децата си.

Липсата на тази подкрепа може да се окаже силен аргумент, според който семейството с един родител не разполага с подходяща атмосфера за отглеждане на деца. Но хората, които си служат с този аргумент, пропускат един важен факт -- самотните родители също могат да получат подкрепа. Макар да не могат вече да разчитат на брачните си партньори, те могат да се осланят на други близки хора -- членове на своите семейства, приятели, организации или други обществени групи. Независимо от начина, по който е получена тази подкрепа, тя е определяща за преодоляване на напрежението, което отслабва родителските сили. Всъщност, най-щастливи са онези самотни родители, които са разбрали как да получат и използват нужната подкрепа, за да преодолеят напрежението. Едва тогава възпитателният подход може да има добър успех. Едва тогава те могат да бъдат пълноценни родители.

РАЗМЯНА НА РОЛИТЕ

Един от често срещаните днес случаи е размяната на ролите, при която родителят очаква детето да снабдява емоционалните му нужди. Това може да се случи във всяко семейство, но е по-характерно за домовете с един родител.

Някои самотни родители се изкушават да се обръщат към своите юноши като към колеги или довереници. Тъй като нямат партньор, с който да споделят нуждите си на равни начала, те много трудно овладяват тези изкушения.

Самотата, чувството за безполезност, състоянието на депресия или други подобни причини понякога карат самотните родители трудно да успяват да се сдържат и те се отнасят с децата си като с равни. В такива моменти родителите споделят лична и интимна информация, която младите не са готови да понесат. Те се опитват да бъдат "най-добрите приятели" на децата си, вместо да поддържат с тях здравословна семейна атмосфера.

Виждал съм и крайности в това отношение. Джим беше шестнадесетгодишно момче, което често се напиваше с баща си в бара. Макар причината да беше в това, че бащата е самотен и няма приятели, той си въобразяваше, че по този начин превръща сина си в мъж.

Спомням си и за Джули, чиято майка искаше приятелят ѝ да доведе на срещата друго момче, за да излязат четиримата заедно. Очевидно е, че тези примери са крайни, но размяната на ролите не е нещо необичайно. Много често младежите са използвани

по подобни начини, макар и в по-лека форма. Например някои родители се оплакват на подрастващите си деца колко са самотни, потиснати, нещастни или онеправдани. Това не е възпитание. Родителят трябва да задоволява емоционалните нужди на детето или младежа. Но когато младежът задоволява емоционалните нужди на своя родител, това е "размяна на ролите" и е изключително вредно. Този тийнейджър не може да се развива нормално.

Независимо дали сме самотни или женени, ние винаги трябва да знаем каква е нашата роля като майки и бащи в семейството. Ние сме длъжни да посрещаме емоционалните нужди на нашите тийнейджъри. Ако обърнем този естествен ход и очакваме те да задоволят нашите емоционални нужди, това ще им навреди и ще разруши връзката ни. Трябва да потърсим друг отдушник за емоционалното напрежение -- но нека това не бъдат децата ни.

Никога не съм изпитвал удоволствие да имам власт над някого, и особено над моите деца. Докато те преминаваха през юношеството, често се изкушавах да се отнасям с тях като с възрастни приятели, но не съм се осмелявал. Истина е, че отношенията ни бяха непринудени и приятелски и аз изпитвах удоволствие от общите шегички и закачки. При различни поводи съм споделял с тях подходяща лична информация, но само с образователна цел, а не за мое удоволствие. Не съм забравял, че съм техен баща и те се нуждаят от моя авторитет и насоки. Ако откажех или пренебрегнах своята отговорност да бъда авторитет в дома (заедно с Пат, защото тя също трябваше да поеме част от управлението), моите деца нямаше да бъдат щастливи. Щяха да се чувстват несигурни и щяха да бъдат твърде склонни към нежелателно поведение.

Като родители ние не трябва да използваме нашите деца или младежи като утешително рамо, на което да си поплачем или приятели, от които да търсим емоционална подкрепа. Разбира се, в отделни случаи можем да потърсим техния съвет или мнение, стига това да не ги кара те да задоволяват нашия емоционален глад. Не можем да искаме от тях да ни помагат да се чувстваме по-добре. Ако разчитаме на нашите тийнейджъри за емоционална подкрепа, няма да бъдем последователни и твърди във възпитанието им.

Като родители нашата първа отговорност е да помогнем на децата си да се чувстват истински обичани. Същевременно трябва да бъдем авторитет за тях и да ги възпитаваме с любов.

3 - БЕЗУСЛОВНАТА ЛЮБОВ

Безусловната любов стои в основата на здравата връзка с вашия тийнейджър. Само тя може да предотврати меланхолията, вината, страха или несигурността от чувството, че си нежелан. Надеждността на възпитанието зависи от това, дали взаимоотношенията с вашия тийнейджър са изградени на безусловната любов. Без тази основа е невъзможно истински да разберете неговото състояние и няма да знаете как да го направявате или да се справяте с поведението му.

Без безусловната любов родителството е угнетително и мъчително бремене. Тя е като пътеводна светлина, която ви показва къде сте в отношенията с вашия тийнейджър и как да продължите по-нататък. Започвайки с безусловната любов, вие всекидневно ще натрупвате познания и опит как да възпитавате децата си и да задоволявате техните нужди. Освен това вие ще знаете къде бъркате и къде се справяте като родител.

Всеки родител мечтае за удовлетворение от възпитанието. Много хора се питат дали това е възможно. Нека ви уверя, че определено можете не само да бъдете, но и да чувствате, че сте добър родител.

КАКВО Е БЕЗУСЛОВНА ЛЮБОВ?

Безусловна любов означава да обичаме тийнейджъра въпреки всичко.

* Независимо как изглежда.

* Независимо какви са неговите предимства, наклонности и недостатъци.

* Независимо как постъпва.

Това не означава винаги да одобрявате поведението му. Безусловната любов ви помага да обичате вашия тийнейджър, дори когато ненавиждате държанието му.

Безусловната любов е идеал. Не е възможно да обичате един тийнейджър (или който и да е друг) във всеки миг от денонощието. Но колкото повече се приближавате до целта, толкова по-удовлетворен и уверен ще се чувствате и толкова по-жизнерадостен и доволен ще бъде вашият тийнейджър.

Спомням си, че когато децата ми бяха тийнейджъри, често не съм се чувствал любящ баща. Но имах пред себе си прекрасната цел да ги обичам безусловно, като се стараех да не забравям някои важни принципи. Надявам се, че ще ви бъдат от полза във взаимоотношенията ви с вашите тийнейджъри:

* Тийнейджърите са деца.

* Обикновено тийнейджърите постъпват като тийнейджъри.

* В повечето случаи поведението им е неприятно.

* Ако харесвате тийнейджърите само когато ви слушат (условна любов) и изразявате любовта си само в тези моменти, те няма да чувстват, че искрено ги обичате. Напротив, това ще ги направи несигурни, ще навреди на представата им за себе си и всъщност ще им попречи да развият по-зряло поведение. Затова родителите са изключително отговорни за поведенческото развитие на своя тийнейджър.

* Ако обичате тийнейджъра безусловно, той ще се чувства добре и ще расте спокойно. Ще може да контролира колебанията си и -- когато започне да се оформя като зряла личност -- поведението си.

* Ако обичате тийнейджъра само когато изпълнява изискванията и очакванията ви, той ще се чувства непълноценен. Ще изгуби желание да се старее, тъй като усилията му винаги ще се оказват недостатъчни. Ще бъде измъчван от несигурност, колебания и комплекси. Непрестанно ще се сблъсква с трудности да развива емоционалността и поведението си. Отново виждаме как цялостното израстване на тийнейджъра зависи най-вече от отговорността на неговите родители.

Докато с Пат се опитвахме да следваме тези насоки, ние се молехме любовта ни към нашите тийнейджъри да бъде максимално безусловна. Съзнавахме, че бъдещето на децата ни зависи от прилагането на тази библейска основа.

ОБИЧАТЕ ЛИ МЕ?

Знаете ли кой е най-важният въпрос в ума на вашия тийнейджър? Без дори да съзнава, той постоянно пита: "Обичате ли ме?" Той/ тя прави това предимно чрез своето поведение, а не с думи.

"Обичате ли ме?" -- отговорът, който вие давате на този въпрос с поведението си, е изключително важен. Ако той е "не", вашият тийнейджър няма да бъде пълноценен в своите мисли и действия. Би трябвало да отговорите положително, но малцина родители го правят. Не искам да кажа, че много от нас не обичат своите тийнейджъри. Проблемът е в това, че повечето родители не знаят как да отговорят с "да". Те не умеят да изразяват любовта си към своите тийнейджъри.

Ако обичате безусловно вашия тийнейджър, той ще разбере, че отговорът е "да". Ако го обичате условно, той ще бъде напрегнат и неспокоен. Отговорът ви на неизреченото: "Обичате ли ме?" ще определи отношението на вашия тийнейджър към живота. Не забравяйте това!

Една от основните причини повечето от нас да не знаят как да изразяват любовта си към тийнейджърите е, че те -- както и по-малките ни деца -- се ориентират по поведението ни, докато ние, възрастните, предпочитаме да общуваме най-вече словесно.

Един мъж, който е на дълго пътуване извън дома, ще зарадва много жена си, ако ѝ се обади по телефона и каже: "Скъпа, обичам те." Това ще я накара да се почувства на седмото небе. Ако обаче той потърси по телефона 14-годишния си син и му каже: "Искам да ти кажа, че те обичам", тийнейджърът ще повдигне вежди и ще запита: "Да, тате, а защо се обаждаш?"

Виждате ли разликата? Тийнейджърите се ориентират по поведението, докато възрастните общуват словесно.

Ако сърцата ви таят топли чувства на обич към вашия тийнейджър, това е чудесно, но не е достатъчно! Да кажеш на един тийнейджър: "Обичам те" е чудесно и необходимо. Но не е достатъчно. За да може тийнейджърът да знае и чувства, че го обичате, вие трябва да изразявате любовта си чрез вашето поведение, защото той се ориентира главно по този начин. Само тогава той ще почувства, че вие отговаряте утвърдително на най-важния въпрос: "Обичате ли ме?" Вашият тийнейджър вижда любовта ви от онова, което казвате и вършите. Но действията ви имат много по-голяма тежест. Те ще му повлияят много повече, отколкото вашите думи.

Освен това важно е да помните, че вашият тийнейджър има "емоционален резервоар." Разбира се, този резервоар не е материален, а психически. Вашият тийнейджър има определени емоционални нужди и в зависимост от това, дали те са задоволени (чрез любов, разбиране, възпитание и т.н.) или не, се определят и неговите чувства -- спокойствие или депресия, гняв или радост. Това силно влияе и на неговото поведение -- дали е послушен или не, капризен или благодарен, жизнерадостен или необщителен. Обикновено колкото по-пълен е резервоарът, толкова по-полезни са чувствата и по-добро поведението.

Моля ви да спрете за момент и да обмислите едно от най-важните твърдения в тази книга: **ТИЙНЕЙДЖЪРЪТ ЩЕ БЪДЕ ПЪЛНОЦЕНЕН В СВОИТЕ МИСЛИ И ПОВЕДЕНИЕ САМО АКО ЕМОЦИОНАЛНИЯТ МУ РЕЗЕРВОАР Е ПЪЛЕН.** Като родител вие сте отговорен да правите всичко възможно вашият тийнейджър да бъде емоционално задоволен.

ОГЛЕДАЛА НА ЛЮБОВТА

Тийнейджърите са като огледала. Те предимно отразяват любовта и рядко я излъчват сами. Ако получават любов, те ще отвърнат по същия начин. Ако не -- те нямат нищо в замяна. Безусловната любов се отразява безусловно, а условната -- условно.

Като пример за една огледална любов нека се върнем при Деби, с която се запознахме в 1 глава. Любовта между нея и родителите ѝ е пример на условна връзка. За съжаление, родителите ѝ са чувствали, че трябва постоянно да я подтикват да се държи добре, като я лишават от поощрения, топлина и любов (с изключение на случаите, когато с особено доброто си поведение ги карала да се гордеят с нея). С други думи, те не ѝ показвали любов, защото смятали, че с прекалено одобрение и нежност ще я разглежат и тя ще престане да се старее. С времето Деби все по-силно усещала, че

родителите ѝ не я обичат и ценят истински заради самата нея, а са загрижени най-вече за успешното ѝ възпитание.

Когато станала тийнейджър, Деби вече добре знаела от своите родители как да обича условно. Тя угаждала на родителите си само тогава, когато те правели нещо специално за нея. Разбира се, при това положение никой не показвал любов, защото всеки чакал другият да започне пръв.

Това е един типичен резултат от условната любов. Обичта не се изразява, докато другият не направи нещо специално, с което да я заслужи. Всеки в семейството се чувства все по-разочарован, объркан и смутен. Накрая се появяват депресията, гневът и негодуванието. В случая със семейство Батън това ги бе принудило да потърсят помощ.

ЕМОЦИОНАЛНИТЕ РЕЗЕРВОАРИ

Както споменахме, в емоционално отношение тийнейджърите са деца. За да илюстрираме това, нека сравним един тийнейджър с двегодишно дете. И двамата се стремят към независимост и имат емоционални резервоари. Докато търси тази независимост, всеки ще черпи енергия от собствения си резервоар. Когато той пресъхне и тийнейджърът, и двегодишното дете ще направят едно и също нещо -- ще отидат при родителя, за да го напълни отново. Само така те ще "заредят" стремежа си за независимост.

Например, да предположим, че една майка е довела двегодишното си дете на ново място -- да речем на родителска среща. Първоначално детето се притиска до майка си, търсейки емоционална подкрепа. С напълнен емоционален резервоар то ще започне да проявява своята независимост като проучва обстановката. Най-напред може би ще застане близо до майка си и ще наблюдава наоколо. След като емоционалният му резервоар се изпразни, детето отново ще потърси майка си, за да го напълни посредством зрителния и физическия контакт с нея и вниманието ѝ. Сега детето отново е готово да изпробва своята независимост. Този път емоционалното гориво може да стигне до края на редицата. Или пък смелостта му ще стигне да привлече вниманието и на някой от седящите наблизко. Но не за дълго.

Забелязвате ли модела? Детето трябва периодично да търси родителя за напълване на емоционалния си резервоар, така че отново да продължи с търсенето на независимост. Същото се случва и с тийнейджъра, особено докато е по-малък. Той може да използва различни средства, за да изрази своя стремеж към независимост (и понякога това е твърде неприятно и неочаквано). Но за това той се нуждае от енергията на емоционалния си резервоар. А от къде се зарежда той? Правилно! От родителите. Тийнейджърът се стреми към независимост по типични за младите начини: като се опитва да бъде самостоятелен, като отива на различни места без родителите си, като подлага техните правила на проверка. Но накрая той винаги изразходва емоционалното си гориво и се връща вкъщи за поредното зареждане. Като родители на тийнейджъри ние желаем точно това: да може детето ни да идва при нас за емоционална подкрепа всеки път, когато тя му е нужна.

Има няколко причини защо тази среща е толкова важна:

* За да бъдат пълноценни и за да растат нормално, тийнейджърите трябва да са емоционално задоволени.

* Те отчаяно се нуждаят от пълни резервоари, за да се чувстват сигурни и самоуверени въпреки натиска от страна на връстниците им и другите изисквания на младежкото общество. Без тази увереност тийнейджърите често се поддават на влиянието на връстниците си и изживяват трудности в отстояването на моралните ценности.

* Емоционалното зареждане е необходимо, защото подпомага общуването между родителите и тийнейджърите. Когато резервоарът на юношата е празен и той търси родителската обич, взаимоотношенията между тях са много по-непосредствени.

Повечето родители не осъзнават колко важно е техният тийнейджър да може да дойде при тях, за да презареди емоционалния си резервоар. Докато се стреми към независимост, той може дотолкова да ги обезпокои, че те да реагират по-грубо, отколкото е необходимо. И ако тази емоционална реакция е твърде невъздържана или се повтаря често, тя се превръща в изключително трудно (и понякога -- непреодолимо) препятствие пред тийнейджъра, който търси подкрепа въкъщи. Тогава, ако взаимоотношението родител-дете е прекъснато, той може да потърси емоционална подкрепа у своите връстници. Колко опасна и често пъти гибелна е тази ситуация. Точно тогава тийнейджърът е най-податлив на натиска на съучениците си. На влиянието на религиозни култове и на безскрупулни хора, които използват неукрепналите младежи.

Когато вашият тийнейджър ви изпитва, като се стреми чрез неправилно поведение да бъде независим, трябва да внимавате да не реагирате твърде остро. Това не означава да пренебрегвате непослушанието. Трябва да изразявате чувствата си честно, но разумно, т.е., без излишен гняв, викане, обидни думи, словесни атаки към детето или загуба на самообладание по какъвто и да е начин. Разгледайте нещата в тази светлина: ако някой ваш познат реагира остро и гневно към вас, как това ще повлияе на отношението ви към него? Вероятно уважението ви ще намалее, особено ако той губи самообладание често.

Колкото повече родителят избухва в присъствието на тийнейджъра, толкова по-малко ще бъде ответното уважение. Трябва да положите всяко старание, за да запазите самоконтрол, независимо от това как вашият тийнейджър изразява стремежа си към независимост. Трябва да държите отворен пътя, по който той ще се връща при вас, за да напълвате отново емоционалния му резервоар. Това е особено съществено, ако искате той да навлезе в зрялата възраст като самостоятелна личност.

4 - СЪСРЕДОТОЧЕНОТО ВНИМАНИЕ

Съсредоточеното внимание, от което се нуждае вашият тийнейджър, означава много повече от зрителния и физическия контакт, които рядко изискват истинска жертва от страна на родителите (с тях ще се запознаем в 5 глава). Съсредоточеното внимание се нуждае от изключително много време. Това може да значи, че трябва да обърнете внимание на вашия тийнейджър в момент, когато бихте искали да правите нещо друго. Често се случва младежът отчаяно да се нуждае от нашето внимание именно тогава, когато нямаме никакво настроение (или време) за него.

Съсредоточеното внимание означава да изразите пред вашия тийнейджър недвусмислена заинтересованост, така че той да се почувства истински обичан. Така той ще знае, че вие цените мнението му и че той може да разчита на вашата загриженост, оценка и неизменно уважение. Съсредоточеното внимание кара вашия тийнейджър да чувства, че за вас, неговите родители, той е най-важната личност на света.

Писанията се отнасят с голямо уважение към децата. Цар Давид ги нарича наследство от Господа. Христос казва, че никой не трябва да пречи на малките да отидат при Него и предупреждава, че онези, които съблазняват тези малките, заслужават смърт. Той казва, че ако сами не станем като дечица пред Него, няма да влезем в Божието царство (вижте Псалм 127:3-5; Матей 18:1-10; Марк 10:13-16).

Тийнейджърите трябва да чувстват, че ги уважавате. Това се случва рядко, но -- о! -- когато разберат, че са ценени, те стават много по-различни. Само съсредоточеното внимание може да ги убеди в това. То е жизнено важно за изграждането на тяхното самоуважение и е определящо за способността им да обичат и да общуват с околните.

Смятам, че родителското внимание е най-голямата нужда на тийнейджъра. Повечето от нас много трудно осъзнават това, да не говорим за прилагането му. Има много причини за това. Например другите неща, които даваме на своите тийнейджъри (привилегии, подаръци и задоволяване на необичайни молби) изглежда заместват временно съсредоточеното внимание. Няма нищо лошо в това -- грешката идва, когато използваме тези неща вместо истинското съсредоточено внимание. Като заместители те са изкушение за родителите, защото привилегиите и подаръците се дават много по-лесно и изискват много по-малко време. Но тийнейджърите няма да бъдат пълноценни в своите мисли, чувства и поведение, докато техните родители не им осигурят този скъпоценен стимул -- съсредоточеното внимание.

ПРИОРИТЕТИТЕ

Невъзможно е да върша всичките си задължения и отговорности така, както бих искал. Просто нямам време. Тогава какво трябва да направя? Има само един отговор и той е доста труден: Трябва да определя своите приоритети, да поставя целите си и да планирам времето си така, че да ги осъществя. Трябва да разполагам с програмата си, така че най-важните неща да бъдат на първо място.

Кои са приоритетите във вашия живот? Къде се вмести децата ви? Дали заема първото място? Или второто? А може би третото? Вие трябва сами да определите това. В противен случай децата ви ще възприемат поведението ви като пренебрежение. Никои не може да определи вместо вас кои са най-важните неща в живота ви.

Животът е толкова непредсказуем, че не можете да разчитате на неограничени възможности за възпитание на вашите деца. Затова трябва да се възползвате както от планираните, така и от неочакваните случаи. Тези възможности ще бъдат по-малко, отколкото очаквате. Вашите деца няма винаги да бъдат тийнейджъри...

НЕОБХОДИМОСТТА ОТ СЪСРЕДОТОЧЕНО ВНИМАНИЕ

Съсредоточеното внимание не е нещо, с което просто бихте могли да зарадвате детето си, ако времето позволява. То е жизненоважна нужда за всеки тийнейджър. Начинът, по който задоволявате тази нужда до голяма степен определя самочувствието на юношата и съответно и отношението на неговите връстници. Когато изгуби вниманието ви тийнейджърът изпитва нарастващо безпокойство, защото си мисли, че вие се интересувате от всичко друго, но не и от него. От това той става още по-несигурен, емоционалното и психологическото му развитие се разстройват.

Това състояние може да се познае доста лесно. Обикновено тийнейджърът е по-незрял и несигурен от своите приятели, чиито родители са отделили време и внимание за нуждите им. Този нещастен юноша често е затворен и трудно общува с връстниците си. Той е по-малко способен да се справя с проблемите и обикновено реагира неправилно при конфликт. Той е прекалено зависим от околните -- и най-вече от съучениците си -- и е по-податлив на техния натиск.

Има и такива младежи, особено момичета, които, лишени от вниманието на бащите си, като че ли реагират точно по обратния начин. Те стават твърде словоохотливи, влиятелни, театрални и често съблазнителни. Понякога се смята, че са преждевременно развити и много по-зрели от другите деца. Но с годините това поведение не става по-зряло и постепенно се оказва все по-неприемливо. Към края на гимназията те вече са неприятни както за връстниците си, така и за възрастните. Но

дори и тогава вниманието най-вече на техните бащи може да ограничи това противно поведение, да намали колебанията им и да им помогне отново да поемат пътя към зрелостта.

КАК ДА ОТДАВАТЕ СЪСРЕДОТОЧЕНО ВНИМАНИЕ

Установил съм, че най-добрият начин да отделим съсредоточено внимание на един тийнейджър е да прекарваме насаме с него част от времето си. Може би вече сте открили колко трудно е това. Имате право. Спокойното време, прекарано насаме с тийнейджъра, е най-трудният етап от възпитанието. Истината е, че отглеждането на деца поглъща голяма част от ежедневието ни. Не е лесно да намериш време в нашето свръхактивно общество, особено когато младежите имат други интереси, с които родителите трябва да се съревновават. Но това още повече подчертава колко съществено е съсредоточеното внимание. Днес повече от всякога тийнейджърите растат под влиянието на авторитети извън семейството.

Необходими са огромни усилия, за да изтръгнете време от претоварената си програма. Но когато го сторите, удовлетворението е голямо. Чудесно е да видите своя тийнейджър щастлив, сигурен, харесван от връстници и възрастни, пълноценен в учението и поведението си. Но това удовлетворение не се появява автоматически. Като родители вие трябва да платите определена цена. Трябва да намерите време, което да прекарвате насаме с всяко от децата си.

Времето се контролира трудно. Докато моите деца растяха, аз се стараех да им отделям възможно повече време. Например, когато дъщеря ми Кери взимаше уроци по музика близо до моя офис в понеделник следобяд, аз така подреждах ангажиментите си, че да мога да я взема. След това спирахме в някой ресторант и вечеряхме заедно. В тези моменти, без външен натиск и други ангажименти, аз можех да й отдам цялото си внимание и да изслушам всичко, което имаше да ми каже.

Само по този начин, когато са насаме и необезпокоявани, родителите и децата могат да изградят интимна и трайна връзка. А тя е изключително необходима за юношата, който трябва да се изправи пред житейските реалности. Детето съхранява тези моменти и си спомня за тях, когато животът му стане труден и той попадне във водовъртежите на бурното юношество.

Използвайте времето, прекарано насаме с вашия тийнейджър, за да му предоставите зрителен и физически контакт. Именно тези мигове на съсредоточено внимание оказват най-голямо въздействие и означават най-много за него.

Важно е да се възползвате и от неочакваните възможности да прекарвате допълнително време с вашия тийнейджър. Например, представете си, че сте останали сами с него вкъщи. Трябва да използвате тази възможност, за да напълните емоционалния му резервоар и да предотвратите проблемите, които могат да се появят, ако той е пресъхнал. Тогава съсредоточеното ви внимание може да е съвсем кратко -- но дори един-два мига могат да извършат чудеса.

Всяка минута е от значение, защото залогът е висок. Има ли нещо по-тъжно за един родител от своеволния син или дъщеря? И има ли нещо по-радостно от отглеждането на уравновесен тийнейджър?

Да, съсредоточеното внимание изисква време, трудно се практикува и често е непосилно бреме за вече изтощените родители. Но от друга страна то е най-мощното средство за поддържането на емоционалния резерв на тийнейджъра и неопценима инвестиция за неговото бъдеще.

С времето отделянето на съсредоточено внимание трябва да става все по-продължително. Тийнейджърите се отпускат по-трудно и затова се нуждаят от време, за

да свалят бронята на недоверието и да се почувстват свободни да споделят най-съкровените си мисли и тревоги.

Навлизайки в юношеството децата се нуждаят от повече време със семейството си, а не обратното. Колко лесно се подвеждаме, че след като тийнейджърите стават все по-независими и привидно се нуждаят от повече време извън семейството, ние трябва да прекарваме по-малко време с тях. Това е една от най-пагубните грешки, които допускат съвременните родители. Докато децата им навлизат и минават през юношеството, много майки и бащи използват свободното си време, за да задоволяват собствените си нужди. Всеки тийнейджър, когото познавам, би сметнал това за отхвърляне, уверен, че родителите му се интересуват от него все по-малко и по-малко.

Юношите ни сега се нуждаят от нашето време и внимание както никога по-рано. Те всекидневно се изправят пред силни влияния, много от които за съжаление са нездравословни, нежелани и даже пагубни. Ако искате вашият тийнейджър да устоява в съвременния свят, трябва да отделяте време за разговор с него -- особено когато той преминава през юношеските вълнения. Ако хвърляте сили, за да задоволявате тези нужди, вашият тийнейджър ще придобие увереност и самостоятелно ще осмисли онези ценности, които ще ръководят живота му. Той ще бъде силен да се противопоставя на различните влияния от страна на хора, които не се интересуват от самия него, а просто искат да го използват.

Това изглежда трудно осъществимо, особено когато детето ви е затворено и необщително, което често се среща в ранното и по-късното юношество. Трябва да не забравяте, че потиснатият тийнейджър изгражда здрава психологическа защита и му е нужно известно време да се отпусне и да сподели искрено с вас мислите си. Схванахте ли ключовата дума? ВРЕМЕ.

Помня, когато нашата скъпа Кери беше 14-годишна. Каква година! Тя преживяваше типичните преходи на ранното юношество и се изразяваше най-вече с "а-хъ", "ъ-хъ" или "а?".

През този период направих две прекрасни открития. Първо, в такъв момент е безполезно и дори вредно да се опитвам да я насилвам да говори откровено. Макар да бе истинско изкушение да я обсипвам с въпроси, аз разбрах, че това е грешка и всъщност я отблъсква. Второ, ако прекарвах поне двадесет-тридесет минути с Кери в непринуден разговор, без да я карам да говори, нейната съпротива постепенно намаляваше, докато накрая не започнехме взаимно да споделяме личните си мисли и чувства.

Един от най-резултатните начини да постигна това бе да я заведа на ресторант. Подбирах заведение, където обслужваха най-бавно и се стараех да пристигнем там в най-оживеното време, така че да чакаме по-дълго. По няколко пъти връщах сервитьорката, защото все не бяхме "готови да поръчаме". Хранех се без да бързам, после си избирах десерта (което рядко ми се случва), след което бавно изпивах чаша кафе.

Виждате ли, че целта на всичко това бе да предоставя на Кери достатъчно време, за да общуваме без да я подлагам на натиск и за да може тя да се чувства свободно в мое присъствие. Такава възможност се появява, когато се налага да чакате на дълга опашка на някое обществено място. Бих ви предложил също: лов, риболов, екскурзии, пътувания (къси и дълги), игри, гледане на представления, ходене на концерти... Когато тийнейджърът е със своята майка или баща без да е подложен на натиск, а "просто са заедно", защитата му постепенно отслабва и той или тя започва да разговаря -- първоначално на повърхностни теми, а впоследствие -- доста по-задълбочено.

Към края на вечерята Кери вече се чувстваше сравнително свободно и разговаряхме на различни теми: спорт, учители, училище, без обаче да навлизаме в подробности. След това аз плащах сметката и отивахме в колата.

Нека тук вметна една интересна информация. Когато сте в колата заедно с вашия тийнейджър, но с вас има и други младежи, вие някак си изгубвате своята идентичност и ставате като част от колата -- нещо като продължение на волана. Съпругата ми и аз се удивляваме на тази невероятна способност на тийнейджърите да се държат непринудено и да общуват в присъствието на един възрастен. Удивително е също колко много неща научава човек в такива моменти!

Както и да е, да се върнем към нас с Кери. Ние сядяхме в колата и обикновено по време на последния километър преди да пристигнем в къщи Кери започваше да говори за нещата, които я вълнуваха. Това бяха взаимоотношенията между младежите, семейните проблеми, наркоманията сред връстниците й... Разбира се, при пристигането ни вкъщи, разговорът не беше приключен (типично за тийнейджърите). Причината е в това, че тийнейджърите искат да имат "задна вратичка," когато започнат да споделят важна информация. Те трябва да чувстват, че могат да прекратят разговора, ако родителите не откликнат правилно на съкровения им чувства. Те се страхуват не толкова от несъгласието, колкото от гнева, иронията, неодобрението или отхвърлянето без основание. Те трябва да се чувстват достатъчно свободни, за да могат да се оттеглят, ако им стане твърде неудобно.

Ето защо Кери изчакваше да наближим до дома, преди да сподели с мен онова, което наистина я вълнуваше. И така, най-добрите ми разговори с Кери се провеждаха именно в тези моменти. Понякога тя прикриваше собствените си проблеми, като говореше или питаше за някоя своя приятелка, която случайно била в подобно затруднение. Това е любимият начин на много тийнейджъри да разговарят върху теми, които иначе са неудобни и трудни и ги карат да се червят.

Понякога синът (или дъщерята) се нуждае да поговори с родителя си за даден проблем, но му е трудно за започне разговора. В такива моменти той (тя) обикновено изпраща сигнали, които могат да имат различна форма. Един тийнейджър, който иска да разговаря, но не знае как, може да подхвърли нещо много по-маловажно от онова, което всъщност го вълнува. Например може да започне разговора като пита за някое домашно. Или може би ще се поинтересува как родителят е прекарал деня. Или ще каже нещо, което на него му се е случило.

Родителите трябва да бъдат нащрек за подобни "спонтанни", понякога странни прояви. Обикновено те изразяват колебанието на тийнейджъра да поиска време и внимание. Той "опипва почвата", проверява настроението и благоразположението ни, за да види дали е безопасно да подхване неудобния за него разговор.

Друг път тийнейджърът може да изпита нашата реакция, за да провери дали сме в добро настроение, като ни подхвърля т.нар. "червена херинга".² Това са забележки, които имат за цел да ни смутят или раздразнят -- съвършен способ децата ни да разберат дали могат да ни се доверят за нещо, което наистина ги вълнува. Ако реагираме остро, гневно или с неодобрение, нашият тийнейджър ще заключи, че по същия начин ще откликнем и на неговия важен въпрос. Затова колкото по-голямо търпение и спокойствие демонстрираме, толкова по-смело и откровенно ще разговаря с нас детето ни.

Тези възможности са безценни. Ако ги пропуснем и затворим вратата пред нашия тийнейджър, той ще се почувства отхвърлен. Ако сме бдителни и успеем да

² Red herring (англ.) -- лъжлива следа. Метафората идва от практиката на бегълците да отклоняват хрътките, като създават втора, лъжлива следа, влачейки пушена херинга по земята. Б.р.

уловим тези тайни сигнали, ние ще можем да откликнем правилно, като помогнем на нашия тийнейджър и му покажем недвусмислено, че го обичаме и разбираме нуждите му.

Спомням си много подобни случаи, когато Кери беше в началото на пубертета. Тя избираше най-вече онези моменти, когато знаеше, че има най-малка вероятност някой да ни прекъсне. Можете да предположите кога -- точно преди да угасим лампата и си пожелаем лека нощ. По-малките й братя заспиваха бързо, така че тя нямаше съперници. Първо, виждахме как вратата леко се отваря и Кери влизаше с въпроса дали може да вземе нещо от банята. След това, точно преди да затвори вратата, Кери се обръщаше и подхвърляше: "А, между другото" или нещо подобно. Знаете ли какво всъщност наистина иска да каже вашият тийнейджър в този момент? Преводът звучи горе-долу така: "Действителната причина да дойда е желанието ми да споделя нещо, което наистина ме вълнува. Но първо искам да зная дали сте в добро настроение да разговаряте. Мога ли да ви се доверя за нещо лично? Ще се опитате ли да ми помогнете или ще го използвате против мен? Мога ли да ви имам доверие?"

Ако в такъв момент не му отделим нужното внимание, тийнейджърът ще сметне, че отговорът е "не". Но ако съсредоточим вниманието си върху него и го изслушаме внимателно и спокойно, давайки му възможност да контролира разговора, той ще се възползва от възможността и ще разкрие проблема си. Между другото, бъдете готови за тези познати три думички веднага след подхвърлянето на "червена херинга". Помня, че съм правил гафове, заръчвайки на Кери да загаси лампите. Тогава усещах лек ритник под завивката, тъй като съпругата ми бе разбрала че Кери иска да ни каже нещо и в момента се нуждае от нашето съсредоточено внимание. Винаги когато наостряхме уши, Кери поемаше инициативата, като постепенно насочваше разговора от общите теми към онова, което наистина я вълнува. След малко тя сядаше на края на леглото ни. След още няколко минути вече се бе излегнала в краката ни, продължавайки да стеснява темата. Накрая тя стигаше до въпроса, който я занимава. Спомням си една такава вечер, когато тя обобщи: "Не зная дали Джим все още ме харесва. Станал е толкова различен." Колко трудно й е било да изрече това! И тя го сподели, едва след като се бе убедила, че обстановката е безопасна. Преди окончателно да разкрие проблема си, тя трябваше да ни изпита със своите "червени херинги".

След като чувствителната тема е вече засегната, за родителите е истинско изкушение да дадат нехаен и пренебрежителен съвет, сякаш проблемът е съвсем прост и тривиален. Ние сме длъжни да изслушваме нашите тийнейджъри, сериозно и внимателно да обсъждаме затруднението им и да им помагаме да дойдат до логични и разумни решения. По този начин не само ще ги подкрепим в проблемите им, но, което е по-важно, ще заздравим любовта в нашето семейство.

От друга страна, докато им помагаме да разрешават своите проблеми, ние можем да ги учим да мислят логично, разумно и последователно. Тийнейджърът, който умее да разсъждава трезво, ще може да развие способността да различава доброто от злото и с годините ще изгради здрава ценностна система.

ВИНАТА И ЗАВИСТТА

За да открием корена на повечето юношески проблеми, трябва да разберем младежкото общество. То е като кокошките на двора -- тийнейджърите, и кокошките си имат своя собствена "йерархия". Младежкото общество е доста сложно, но се гради главно на популярността и одобрението. Трябва да знаете къде стои вашето дете в тази мрежа от взаимоотношения. Това е важно, защото най-болезнените проблеми на тийнейджъра произлизат именно от неговата среда и включват поне едно от следните

чувства: завист, вина, гняв или депресия. По-нататък ще се спрем на гнева и депресията, по-подробно, а сега нека помислим върху завистта и вината.

В отношенията с връстниците си тийнейджърите често се сблъскват с проблеми, които предизвикват у тях чувство на вина или завист. За съжаление, повечето от тях не успяват да разпознаят тези чувства вътре в себе си и в резултат на това ги изживяват като болка (страдание) и/или смущение.

Ако тийнейджърът има проблем с някой свой връстник, който стои по-ниско в стълбата на йерархията, той вероятно ще изпита вина. Но ако сблъсъкът е с някой, който стои над него, чувството обикновено е завист. Когато възникне конфликт, засягащ интересите или положението в йерархията, онзи, който е по-долу, подклаждан от завист, ще се опита да накара по-горният да изпита вина.

Важно е родителите да открият каква е позицията на техния тийнейджър в конфликта и да разберат какво го измъчва. Когато му обясните произхода на чувствата му, това ще му помогне в няколко отношения:

- * Той ще бъде в състояние да разбере какво точно става и защо.
- * Той ще може да определи дали е извършил нещо нередно.
- * Той ще знае как да се справи с тази ситуация и с подобните на нея.

Например, ако вашият тийнейджър се чувства виновен, изясняването на случая обикновено ще покаже, че основания за това няма, а истинският проблем идва от завистта на негов връстник.

Ако вашият тийнейджър чувства завист, за него ще бъде от полза да погледне трезво на това свое усещане и да проумее причината за него. Тогава вие ще можете да му помогнете да се справи с проблема като му покажете, че няма реално основание за ревност (ако наистина няма) или като го научите как да я преодолее (ако основание има).

Когато Кери спечели конкурса "Мис Карнавал", почти всички нейни връстници искрено се радваха и се гордееха с нея. Но една вечер скоро след бала Кери се прибра угрижена. Някаква завистлива съученичка я бе накарала да се чувства виновна, че е спечелила състезанието. Обвинението било горе-долу следното: "Вижте я великата звезда! Сигурно си мисли, че е голяма работа!"

Логично бе Кери да се почувства потисната след това и да не знае как да избяга от вината. Тогава майка ѝ обясни, че не е направила нищо нередно и че няма основание да се чувства виновна. Преживяването на Кери илюстрира разпространението на завистта и вината в света на тийнейджърите. Жизнено важно за емоционалното развитие на нашите деца е да им помогнем да разпознават и асимилират завистта и вината у себе си. Те трябва да знаят как да се справят с тези чувства. Защото ако не могат да правят това, те лесно ще бъдат изнудвани от околните.

ИЗНУДВАНЕ ЧРЕЗ ЧУВСТВО ЗА ВИНА

Това е голям проблем за днешните юноши. Колкото по-чувствителен е един тийнейджър, толкова по-лесно може да бъде изнудван чрез вина. От друга страна, колкото по-нечувствителен е той (тя), толкова повече той ще знае как да изнудва другите.

Маневрата е доста проста. Изнудващият намира начини да накара изнудвания да изпитва вина, ако последният откаже да изпълни някое негово желание. Разбира се, класическият (и най-фаталният) пример за това е момчето, което се опитва да накара някое момиче да се съгласи на сексуален контакт с него, подхвърляйки забележки като тази: "Ако наистина ме обичаш, ще го направиш."

Родителят на чувствителния тийнейджър има чудесната възможност да обясни на детето си, че това е порочен похват. Тийнейджърът трябва да разбере три неща:

- * Как да разпознава изнудването чрез вина.
- * Че този похват е порочен, неправилен и неморален.
- * Че нормалната и оправдана реакция на изнудването е гневът.

В историята за сблъсъка между Исус и търговците в храма според мен една от причините за Неговия гняв е изнудването. Хората идват в храма, за да принесат жертва според религиозното си задължение. Те се чувстват виновни, докато не пожертват някое животно. И там, в този двор, който Исус нарича разбойнически вертеп, има изнудване чрез вина. Нима можем да се учудваме, че Исус се разгневи? (вижте Матей 21 гл.; Марк 11 гл.; Лука 19 гл.; Йоан 2 гл.).

Спомням си, че съветвах едно красиво 16-годишно момиче на име Клаудия. Тя беше изключително чувствителна и бе изпаднала в дълбока депресия. В процеса на нашия разговор разбрах, че приятелят ѝ често я е изнудвал. И както се случва с повечето тийнейджъри, Клаудия не беше съвсем наясно със своята чувствителност и състоянието си на депресия и изобщо не предполагаше, че я използват. Най-напред ѝ обясних колко лесно е да се нарани и провокира вина у толкова чувствителен човек като нея. След това ѝ описах как други хора, и особено нейният приятел, могат да я контролират, като я карат да се чувства виновна, ако не изпълнява исканията им.

В началото Клаудия не разбираше какво се опитвам да ѝ обясня, затова ѝ дадох пример от собствения си живот: "Клаудия, аз също съм чувствителен човек и допреди няколко години като теб не предполагах, че някой може да ме изнудва, като ме кара да се чувствам виновен. Когато завърших медицинското училище, реших да продам къщата си. Беше ми трудно да го направя сам, затова се обърнах към една агенция за недвижими имоти. След няколко дни един мой състудент, който щеше да остава в същия град, ми предложи определена цена за къщата, но искаше да не съобщавам на агенцията, за да спестим разходите. Казах му, че не мога да го сторя и трябва да се обърне към агенцията. По-късно през същия ден брокерът дойде с предложение на друг клиент и аз приех. Когато моят състудент разбра, че съм продал къщата, беше вбесен и се опита да ме накара да променя решението си и да я прехвърля на него. Аргументите му бяха, че все пак сме състуденти, че сега аз ще изкарвам повече пари от него и че в къщата е живяно пет години и не струва сумата, за която бе продадена.

Виждаш ли, Клаудия как този човек се опита да ме изнуди да му продам къщата си, като ме караше да се чувствам виновен?" Очите на Клаудия светнаха. Тя разбра откъде идваха проблемите ѝ.

Следващият път, когато я видях, депресията ѝ бе отминала и очите ѝ блестяха. Беше се научила самостоятелно да мисли и да определя поведението си и да не се поддава на изнудване чрез вина.

Родителите също трябва да внимават да не изнудват своите тийнейджъри по този начин. Изкушението тук е изключително силно, особено ако децата им са почувствителни. Един тийнейджър, който е бил изнудван чрез вина от собствените си родители, много лесно ще бъде използван по този начин и от други хора.

Кой е най-добрият начин да предпазим децата си от подобно изнудване? Като им даваме безусловна любов и съсредоточено внимание. Така нашите тийнейджъри ще разпознават опитите за изнудване у другите и ще стоят надалеч от техния капан.

5 - ЗРИТЕЛНИЯТ И ФИЗИЧЕСКИЯТ КОНТАКТ

Живеем във време, когато тийнейджърите са подложени на безброй външни влияния, много от които нездравословни, опасни и дори пагубни. И ако детето ви не чувства, че го обичате и се грижите за него, то ще бъде изключително уязвимо за тези

влияния. Има много безскрупулни хора, които използват и прелъстяват жадуващите за любов тийнейджъри, като им отдават време, внимание и обич.

Годините летят! Като родител вие разполагате с ограничено време и възможности да помогнете на вашия тийнейджър да се чувства безусловно обичан. Не трябва да пропускате и ден без да напълните емоционалния му резервоар. Това ще му помогне да се развие като способна личност с ясно мнение за себе си и добра самодисциплина. Единствено ако го обичате безусловно, ще можете да имате нужното влияние върху него. Да, казвайте му, но най-вече му показвайте любовта си чрез вашето поведение, както вече споменахме.

Зрителният и физическият контакт трябва да присъстват всекидневно във взаимоотношенията ви с вашето дете. Нека това да става естествено и непринудено, а не насила. Всяко дете или тийнейджър с достатъчно зрителен и физически контакт с родителите си няма да се притеснява нито от самотата, нито от присъствието на други хора. С лекота ще общува с околните и след време не само ще се радва на тяхното уважение, но и ще има добро самоуважение.

Зрителният и физическият контакт на подходящото им време и място са два от най-ценните подаръци, които можете да направите на вашия тийнейджър. Заедно със съсредоточеното внимание те са най-добрите начини да напълните емоционалния му резервоар и да му помогнете да се изживява пълноценно.

ЗРИТЕЛНИЯТ КОНТАКТ

Една от основните причини родителите да не успяват да изразят безусловната си любов към своите тийнейджъри е липсата на зрителен контакт. Сърдечният и настойчив зрителен контакт е важен не само за подобряване на вашето общуване, но и за задоволяването на емоционалните нужди на детето ви. Без да съзнавате, чрез погледа си вие изразявате много чувства -- тъга, гняв, омраза, ярост или любов. В някои домове зрителният контакт между родители и деца е удивително рядко явление. Той се ограничава най-вече до хладни забележки и мълчаливи заповеди. Помнете, че колкото по-добре успявате да изразите любовта си с поглед, толкова повече вашият тийнейджър ще се чувства емоционално сит.

Тийнейджърите не могат да поддържат зрителен контакт. В един момент те отчаяно търсят погледа ви, минута по-късно буквално се стремят да го избегнат. Това непостоянство е резултат главно от начина, по който другите членове на семейството контактуват зрително помежду си. Тийнейджърът запомня това, което вижда.

Спомням си едно 17-годишно момче на име Брус. Висок, строен и с приятна външност, той имаше отличен успех и добро възпитание. Чудно тогава, защо при всички тези дадености той имаше ниско мнение за себе си и смяташе, че нищо няма да излезе от него. Това си проличаваше още по погледа му. Почти непрекъснато очите му бяха сведени надолу. Не успях да уловя цвета им за повече от частица от секундата. Обясних на Брус, че начинът, по който контактува зрително с другите хора, оказва влияние на отношението му спрямо тях. Неумението му да контролира погледа си намаляваше самочувствието му. Докато разговаряха с Брус, приятелите му се чувстваха неудобно и смятаха, че или не ги харесва, или се отегчава от тях. Общуването с него бе трудно и хората си отдъхваха, когато той си тръгнеше. Естествено Брус приемаше това като отхвърляне и се чувстваше още по-потиснат. И така, лошият зрителен контакт в продължение на години е насаждал у Брус това ужасно мнение за себе си. За щастие младежът бързо схвана моя съвет и положи старание да превъзмогне това. Ако вашият тийнейджър се затруднява да общува с поглед, вие трябва да му покажете къде греша и как да го преодолее. Добрият зрителен контакт може да превърне досадното общуване в приятно общение.

Сърдечният зрителен контакт с вашия тийнейджър може да се окаже мъчна задача -- особено в онези неприятни моменти, когато той е необщителен. Тогава неговите едносрични и неохотни отговори неимоверно затрудняват (и дори парализират) разговора.

Това неприятно отчуждение може да бъде предизвикано от една от следните причини:

* Първата е криза на пубертета (ще се спрем на това в 6 гл.). Неразрешените в детството проблеми сега се появяват с нова сила.

* Втората причина е стремежът за независимост, който понякога е толкова силен, че тийнейджърът изпитва желание да се отдели от своите родители.

* Третата е, когато тийнейджърът е имал неприятни преживявания с връстниците си и се чувства засегнат.

Затварянето в себе си, унието и необщителността често са придружени от отблъскване на родителската обич и загриженост.

В такива моменти е погрешно да се натрапвате на вашия тийнейджър. Често пъти неспокойният, разтревожен или отчаян родител се опитва да завърже разговор с досадни въпроси като: "Как мина денят ти?", "Какво ти се случи днес?", "Прекара ли добре?", "С кого се видя?". Това би раздразнило всеки, който не е в настроение да разговаря.

Тайната е да бъдете на разположение. Това означава, че вместо да насилвате разговора с вашия тийнейджър, вие трябва да бъдете готов по всяко време, за да може той да дойде при вас, когато се почувства предразположен.

Докато навлиза в юношеството, вашето дете ще се сблъсква с раздвоението на стремежа си за независимост, напора на сексуалността и желанието да бъде приет от връстниците си. Той трябва да си изгради защитен механизъм, за да може да се противопоставя на целия този натиск. За съжаление неговата защита често е примитивна и нежелана, и се изразява в отдръпване, отчуждение и унижение.

Вие няма да можете да проникнете или пробиее тази наивна броня, без да навредите на отношенията си с детето. Тогава единственият разумен, внимателен и конструктивен подход е да изчакате защитата да бъде свалена. Вие трябва да останете на разположение, така че тийнейджърът ви сам да дойде при вас, когато се почувства готов.

Все пак има някои средства, които могат да смекчат тази съпротива и по-късно ще се спрем на тях. В момента е важно да разберете, че опитите да пробиее защитния механизъм на детето ви са крайно нежелателни.

Способността на тийнейджъра да използва зрителен контакт се определя от това колко силна е неговата защита. Докато детето е малко, то почти изцяло общува чрез погледа си, но по време на юношеството се появява нарастваща съпротива на зрителния контакт.

Не се дразнете от тази тенденция. Просто се опитайте да приемате нещата, помнейки, че когато емоционалният му резервоар пресъхне, вашият тийнейджър ще се върне при вас. Тогава той ще има нужда от зрителен контакт и ще търси вашето присъствие. За да има добро самосъзнание и нормално психологическо развитие, той трябва да знае, че вие ще сте на разположение винаги, когато има нужда от вас.

ФИЗИЧЕСКИ КОНТАКТ

Докато се превръща в тийнейджър, детето непрекъснато се нуждае от увереност, че родителите му го обичат и ценят. Много любящи майки и бащи са объркани от дилемата как да задоволят тази потребност.

Някои родители се опитват да правят това като проявяват прекалена толерантност към капризите на децата си. Те им осигуряват кола, техника, спортна екипировка и т.н., за да им помагат да вървят в крачка с връстниците си. Сами по себе си тези материални придобивки биха били добри, ако не заместваха най-голямата нужда на младежа -- безусловната любов. Някои родители разрешават на децата си (и даже ги насърчават) да отиват на места и да вършат неща, които не са здравословни за тях. Например познавам много майки и бащи, които нямат нищо против техния тийнейджър да посещава купони, където чрез алкохол и наркотици се възбуждат сексуалните им желаниа. В такава обстановка малко младежи могат да устоят на растящите изкушения и изисквания в своя свят. Въпреки това твърде малко родители успяват да предпазят своите тийнейджъри. Защо? Защото не са съумели да им покажат, че ги обичат и ценят и мислят за тях. Чрез внимателния и настоятелен физически контакт вие ще уверите и убедите вашия тийнейджър, че наистина се грижите за него. Това е особено важно в онези случаи, когато той е затворен, мълчалив, необщителен или отчужден. Зрителният контакт тогава може да бъде труден, дори невъзможен. Но физическият контакт почти винаги води до добър резултат. Един тийнейджър рядко ще отблъсне лекия и нежен допир по рамото, гърба или ръката. Например, да предположим, че вашият тийнейджър гледа телевизия. Колко малко ще ви струва да го докоснете леко по рамото, докато минавате зад него. Обикновено той няма да го забележи, но това се регистрира в подсъзнанието му. Можете да използвате тази важна информация, за да му осигурявате постоянна и последователна любов, без значение дали допирите са чести и кратки или използвате топли и здрави прегръдки.

Можете да си послужите с физически контакт, за да му покажете любов, дори когато вашият тийнейджър няма настроение. Използвайте момента, когато той е насочил вниманието си другаде и го докоснете независимо от настроението му. Например, да предположим, че той е потиснат и вие се тревожите за него. Опитайте се да го заговорите за нещо, което ще пренасочи вниманието му от него самия към други обекти, например снимки или картички. Тогава спокойно можете да се възползвате и да сложите длан на рамото, ръката или гърба му. Трябва обаче добре да познавате своя тийнейджър, за да прецените кога и доколко той ще е съгласен на подобен допир.

Понякога той ще приема физическия контакт, друг път подсъзнателно ще се отдръпва при докосването ви. В тези моменти на резервираност се допирайте до него едва когато вниманието му е насочено другаде и той всъщност не съзнава, че го докосвате. Физическият контакт, все пак ще се регистрира в подсъзнанието му. Така той ще чувства, че мама и татко го обичат и се грижат за него, дори когато му е трудно да общува с тях.

Има и други начини за осъществяване на физически контакт с един тийнейджър. Когато нашият Дейвид бе на 13 години, той често разтягаше мускула си в игра. Тогава без да се колебае той тичаше при мен, за да го масажирам. С благодарност върших това, тъй като разтриването бе чудесна възможност за физически контакт.

Веднъж дъщеря ми Кери не успя да скочи правилно върху трамплина и вратните ѝ мускули се схванаха. Това беше друга добра възможност за физически контакт.

За щастие, всичките ни деца обичат да ги чешат по гърба. Беше наистина забавно да се гъделичкаме. Това има удивителен ефект върху психологическата защита на тийнейджърите и особено помага за напълването и поддържането на емоционалните им резервоари. Едно лято, след като Дейвид се завърна от лагер, каква, мислите, бе първата му молба? Да масажираме гърба му, след което тримата с майка му да си поговорим и да почетем заедно. Макар че някои родители не вярват в ползата от физическия контакт, аз съм благодарен, че повечето от нас достатъчно силно обичат

своите младежи, че да им го подсигурят. Това е толкова просто и същевременно толкова полезно!

От време на време е добре дори да прегръщате и целувате вашия тийнейджър. Естествено, трябва да се пазите да не злоупотребявате с това, за да не го поставите в неудобно положение. Ето някои подходящи моменти: когато заминава или се връща отдалеч; когато направи нещо, с което особено се гордее -- например спечелване на награда; когато дойде при вас с някоя своя болка, вина или друго безпокойство и има нужда от присъствието ви. И, разбира се, има моменти, когато без видима причина вашият тийнейджър просто търси обич. Ако сте бдителни и реагирате бързо, вие ще спечелите ценно време с вашето дете. Важно е да сте нащрек за всеки подобен шанс, защото понякога е трудно да разберете дали вашият тийнейджър се нуждае от обич.

Много пъти той тактично ще ви намеква, че търси вашата обич или внимание. Може да ви подпитва за най-обикновени и незначителни неща. Обикновено това е ключът. В този момент той ще изглежда твърде напрегнат, сериозен, припрян и някак разсеян. Тогава е много важно да бъдете търпеливи. Вашият тийнейджър се нуждае от време, за да падне психологическата му защита и той да може да сподели с вас по-важни и съдържателни неща. Бъдете внимателни и не избързвайте, за да не парализирате разговора. Тийнейджърът ще изтъкува това като отхвърляне и взаимоотношенията ви ще пострадат. Ако сте търпеливи и му дадете нужното време, той постепенно ще премине към нещата, които наистина го вълнуват. Трябва да бъдете активен слушател, а това изисква търпение.

Един от най-често задаваните въпроси на семейни конференции е следният: "Ако досега съм имал прекалено малко зрителен и физически контакт с моите деца, как мога да наваксам това?" Много добър въпрос. Такива родители няма да спечелят изгубеното, ако се опитат да залаят децата си с изобилие от зрителен и физически контакт. Най-напред те трябва да си определят стартова линия: груба преценка за това, доколко техният тийнейджър може да понесе общуването чрез погледи и милувки. Започвайки оттам, те ще могат постепенно да засилват тези контакти през следващите седмици и месеци. Колкото по-незабележими са тези промени, толкова по-спокойни ще се чувстват тийнейджърите.

Някой беше казал: "Слава Богу, че юношеството е краткотрайна болест." Ние, родителите, не трябва да се отчайваме в този труден период на интензивна промяна. Колкото по-самообладани и хладнокръвни сме, толкова по-леко и безпроблемно ще премине това време. Нашите деца ще излязат по-зрели от юношеските години и докато навлизат в пълнолетието, ще забележим, че връзката ни е станала много по-здрава. Ако винаги сме на разположение, за да даваме на нашите тийнейджъри любовта, от която се нуждаят и която търсят, ние демонстрираме начина, по който Бог се отнася с нас. Ако сме членове на Неговото семейство Той постоянно ще е готов да се грижи за нас и да ни помага, дори и когато Го отхвърляме. "Ако ние сме неверни, Той остава верен, защото не може да се отрече от Себе Си." (II Тимотей 2:13, СИ)

6 - РОДИТЕЛСКИЯТ САМОКОНТРОЛ

Г-н и г-жа Оливър се спогледаха и поклатаха глави в недоумение. Преди не повече от десет минути 16-годишната им дъщеря, Ейми, разпалено обясняваше как е спечелила работното място, като е успяла да впечатли работодателя със своето зряло поведение. Сега тя плачеше на глас, защото брат ѝ беше ползвал нейния шампоан.

Родителите с по-големи деца знаят, че юношеството е бурен период. В рамките на един ден, или дори на един час, тийнейджърът неколkokратно може да прескача от

зрелостта към детинщините; от разума към абсурда; от миловидното поведение към отблъскващите постъпки. И обратно. Твърде малко родители могат да обяснят причината за тези резки и чести промени.

В юношеските години младите хора се изправят отново пред всички конфликти, възникнали преди това в техния живот -- особено тези с родителите. Макар тийнейджърите да не разбират своето желание да разрешат старите проблеми, вътрешният стремеж към това е толкова силен, че отстрани изглежда, че те правят това съвсем съзнателно.

Поради тази причина ранното юношество между дванадесет и петнадесет години е известно с честите и неочаквани промени в настроението. В даден момент тийнейджърът може да изглежда много зрял, а в следващия -- да се държи като малко дете. Преди да се отдели и да стане независим и отговорен, младежът трябва да се освободи от тежестта на конфликтите, които е имал с околните и най-вече с родителите си.

Когато нашата Кери беше на тринадесет, един ден забелязах, че се държи раздразнително и даже враждебно към мен. Тогава я запитах: "Скъпа, моля те, кажи ми, да не би да съм направил нещо, което те безпокои или те е наранило?" Без да се колебае, Кери ми припомни едно пътуване с микробуса отпреди шест години! Жена ми и аз седяхме на първата седалка, другите деца на средната, а Кери и приятелката ѝ -- отзад. Всички се замерваха с пуканки. Това ме разсейваше и аз изкрещях да престанат. Кери ми обясни, че тогава съм я изложил пред приятелката ѝ. Да, аз помнех случката, но никога не съм предполагал, че това ѝ е повлияло така дълбоко.

В този момент Кери психологически се бе превърнала в седемгодишно дете, което искаше да се справи с даден конкретен проблем. След като тя сподели всичко това (при което забелязах гнева в гласа ѝ), аз ѝ казах, че никога не съм предполагал, че това ѝ е причинило болка и срам. Когато изразих своето съжаление и я помолих да ми прости, тя изведнъж се успокои и отново стана на тринадесет.

Тези скокове напред-назад в психологическата възраст са една от причините за непредсказуемостта и понякога загадъчно поведение на тийнейджърите. Родителите трябва да реагират съобразно възрастта, в която детето им се проявява в дадения момент. Например, да речем, че 13-годишният ви син идва при вас със заплетения въпрос: "Тате, какво мислиш за блискоизточната криза? Дали бездомните семейства на палестинците ще получат възможност да се върнат в домовете си сега, когато вече имат арабско самоуправление?" След като се овладеете от изненадата, ще трябва да превключите на същото ниво и едва тогава ще можете да разговаряте по темата. Но тридесет минути по-късно същият този тийнейджър се проявява като двегодишно дете. Какво ще направите? Правилно! Дръжте се с него все едно че е двегодишен. Както лесно забелязвате, нужна е голяма гъвкавост от ваша страна, за да можете бързо да промените нивото на разговора. Ето защо един добър и находчив младежки психолог е напълно изтощен в края на деня, след като си е имал работа с десетки тийнейджъри.

Изключително важно е като родител да притежавате нужния самоконтрол. Раздразнителността ще навреди на отношенията ви с вашия тийнейджър по няколко начина:

- * Прекомерният и неконтролиран гняв ще затрудни идването на тийнейджъра при вас, когато емоционалният му резервоар е празен.
- * Всяка проява на невъздържаност ще кара тийнейджъра да ви уважава все по-малко -- това е естествена реакция, когато някой често губи самообладание.
- * Загубата на хладнокръвие все повече ще тласка вашия тийнейджър към влиянието на другите и особено това на връстниците му.

ТРАЕН САМОКОНТРОЛ

Но как да поддържате добра психическа уравновесеност? Как да запазите самоконтрол? Най-честите проблеми, които влияят на способността на възрастните да се владеят, са депресията, умората и грижите. Повечето хора изпадат в депресия, просто защото не осъзнават колко много това зависи от времето, прекарано с другите и времето, когато са със себе си. С други думи, трябва да умеем да организираме своя ден. В това отношение всеки човек има различни нужди. Някои хора се стремят да прекарват повече време в общуване с другите, докато други се нуждаят от повече самота. За съжаление, не мога да кажа, че познавам човек, който да има ясна стратегия за постигане на баланс. Повечето хора постъпват по следния начин: прекарват все повече и повече време с околните, докато се преситят от общуване. Така те по-лесно изпадат в депресия, защото са емоционално изчерпани от прекомерния обществен контакт. Това, заедно с умората от чуждото присъствие ги кара да се оттеглят и усамотяват. Но тогава те се чувстват самотни, жадуват за околните, търсят ги и цикълът започва отначало. Това е една от причините твърде малко хора да водят добре балансиран и уравновесен живот.

Разбира се, някои по-слаби хора не притежават достатъчно власт над живота си, за да осигурят този баланс. Те са принудени да прекарват повече време с околните, защото нямат възможност да бъдат сами. Други почти непрекъснато са сами, защото са стари, болни или нямат достъп до приятелите си. Така или иначе, пътят към депресията е налице.

Заради собственото си психическо здраве и това на вашия тийнейджър, трябва да определите какъв процент от времето ви да бъде прекарано с околните и колко да оставате сам. За всеки човек това съотношение е различно и вие можете да го промените в зависимост от времето и обстоятелствата.

Важно е и как ще бъде прекарано това време -- особено в периодите, когато сте сам. Използвайте тези мигове за емоционално освежаване: избор на хубава книга, излет, разходка, гимнастика, молитва или размишление. Телевизията рядко запълва тази нужда -- тя повече изцежда, отколкото възстановява психическата енергия.

Емоционалната стабилност и самоконтролът не идват наготово. Трябва да сте готови да се справите както с психическото напрежение, така и с чувството на безсилие. Един нормален тийнейджър ще предизвика и двете. За да запазите здрава връзката с него и общуването ви да бъде свободно, вие трябва да умеете да се владеете и да контролирате гнева си. Избухването може да бъде разрушително, ако се случва твърде често и го подценявате. Всички изпускаме нервите си понякога, но ако това не ни е навик, тогава и най-грозното спречкване може да послужи за изграждане на отношенията ни. Сигурно ще се наложи да се извиним на сина си или дъщеря си и да ги помолим да ни простят: "Скъпа, съжалявам, че избухнах вчера и ти се развиках. Онова, което направи, не беше правилно, но и аз не се съдържах. А трябваше да ти го кажа по-мекко. Ще ми простиш ли?" Този подход не само предотвратява много катаклизми, но и още повече укрепява и заздравява връзката между родителя и детето. Но ако избухвате твърде често и крайно, извинението и молбата за прошка не само няма да подействат, но може и да навредят на мнението на тийнейджъра за вас.

Колкото по-приятливо се държите с вашия тийнейджър, толкова по-лесно ще налагате ограниченията и дисциплината. От друга страна, колкото по-груб сте, толкова по-безрезултатни ще са усилията ви. Защо? Преди всичко, както вече споменахме, некоректното ви поведение ще кара вашия тийнейджър по-малко да ви уважава и той ще се старее да върви против желанието ви. Второ, колкото по-груб ставате, толкова повече достойнството ви като родител ще се изпарява заедно с неумението да контролирате гнева и сприхавостта си. И колкото повече търпение проявявате, толкова

по-голям авторитет ще имате и по-лесно ще контролирате поведението на вашия тийнейджър. А нали точно това целите -- контрол върху поведението! Как очаквате детето ви да се владее, когато вие самият не можете да сторите това? Нужни са ви енергия, подготовка, дисциплина и самоконтрол, за да проявявате търпение всеки път, когато тийнейджърът ви изненада с поредната противна (но все пак нормална за него) постъпка.

Ще ви е трудно да владеете гнева си, ако духовно не сте стабилен. Нездравословният духовен живот може да предизвика депресия и нервност. Той може и да повлияе на начина, по който разсъждавате, така че да вземате погрешни решения или заключения -- включително и когато тълкувате мотивите на другите. Всеки от тези проблеми от своя страна ще навреди на духовния ви поглед и ще попречи на способността ви да контролирате гнева си.

Аз вярвам, че здравословен е онзи духовен живот, при който общуването ви с Бога винаги е безпрепятствено. Как става това? Първо, трябва да бъдете сигурни, че сърцето ви е очистено. Помолете Бог да ви изпита и да ви изобличи, ако у вас има нещо нередно. След това изповядайте тези грешки и приемоте неговото прощение и очистване. Това ще освободи канала на общението ви с Бога. Сега сте готови да се приближите до Него и Той до вас. Така Бог ще напълни вашия емоционален и духовен резервоар. Той прави това, като е близо до вас и ви изслушва, ръководи, утешава и насърчава със Своите обещания и любов.

Необходимо е да отделите достатъчно време за общение с Бога, за да Го опознаете истински и Той да ви изпълни и приготви за родителските ви задължения.

Зная, че е изключително трудно да намерите свободно време, за да останете насаме с Бога. Моят личен час за емоционално и духовно освежаване с Небесния ми Баща обикновено е между 9 и 9.30 ч. вечерта, когато децата вече са заспали. За да избегна разсейването, често се разхождам навън или просто сядам на някоя пейка (ако времето позволява) или пък си намирам тиха стая. Обикновено са ми нужни двадесет до тридесет минути насаме с Бога, за да се почувствам близо до Него и да се успокоя след изтощителния ден. Бог не бърза и не насилва. Той чака спокойно да се вслушаме и тогава ни говори с тих и нежен глас.

Способността да се справяте с гнева зависи от много неща, повечето от които нямат нищо общо с вашия тийнейджър. Едно от тях е физическото ви състояние. Храните ли се така, че да се чувствате пълноценни през целия ден? Познавам много хора, които смятат, че диетите им са здравословни, а всъщност не е така. Повечето специалисти твърдят, че закуската е най-важното хранене. Сутрешното меню определя как ще се чувствате през остатъка от деня. Повечето хора поемат за закуска твърде много въглехидрати и недостатъчно протеини. По-късно това се проявява в липса на енергия и те обикновено търсят стимуланти като кафе или безалкохолни напитки (много от които също съдържат кофеин). Кофеинът има различни влияния върху човека, но никога не осигурява емоционална стабилност и спокойствие, които са ви нужни в отношенията с вашия тийнейджър. Затова здравословната закуска с много белтъчини, малко захар и без кофеин, е едно добро начало по пътя към желанието за самоконтрол.

Много хора мислят, че си правят услуга, като пропускат закуската или дори обяда. Но по този начин нито ще отслабнете, нито ще се почувствате по-жизнен. Бих ви препоръчал за обяд да избягвате кофеина и да не прекалявате с въглехидратите. Ако менюто ви включва много захари, по-късно ще се оплаквате от липса на енергия. Кофеинът ще увеличи раздразнителността ви. Удивително е колко добре се чувствам вечерно време, ако съм преминал следобед на зелена салата, вместо със сандвич или хамбургер.

Вечерята е моментът, когато повечето хора преяждат. Ето защо здравословната закуска и обяд са толкова важни. Ако сте прекалили с въглехидратите или пък сте пропуснали закуската и обедата, няма да можете да контролирате апетита си в края на деня, особено при наличието на умора или различни притеснения. И, разбира се, ако сте се хранили неподходящо през деня, вечерта няма да сте във форма.

Ако редовно правите упражнения, спазвате добра диета, почивате си и поддържате здравословен духовен живот, много по-лесно ще избегнете депресията. За съжаление, тя не винаги е предотвратима. Много хора са податливи на стрес биохимично или наследствено. Затова, ако човек е направил всичко възможно да избегне депресията, но не е успял, той трябва да потърси помощ -- не само заради себе си, а и заради семейството си. Един депресиран родител просто не може да отгледа нормален тийнейджър. Това ще навреди както на връзката между тях, така и на самия тийнейджър.

ЕДИН ГНЕВЕН БАЩА

Боб беше 17-годишен младеж, който имаше проблеми с наркотиците, ниските оценки и предизвикателното поведение. Докато разговаряхме насаме, установих, че той е спокойно и учтиво момче и с него се общува изключително лесно. Мисля, че беше искрен, когато ми каза, че не харесва поведението си и иска да се промени. Той обясни, че се опитал да направи тази промяна. Но честите спорове и караници с баща му (които ставаха всеки ден) неизменно го изкарваха извън релси. Тогава всичките му добри намерения се изпаряваха и той отново вършеше нещата, които толкова дразнеха баща му (а и самия Боб). Разбира се аз трябваше да проверя разказа на Боб, за да видя дали казва цялата истина. И така, помолих неговите родители да се присъединят към разговора ни.

Бащата на Боб беше изключително нервен човек. Той веднага направи груба и студена забележка за "ужасното и неприемливо поведение" на сина си. Сърдитите и сурови упреци с течение на времето продължиха и даже зачестиха. Боб не отговаряше, но в него очевидно се надигаше дълбок, болезнен гняв. В крайна сметка майката се опита да се намеси, като каза, че напоследък поведението на Боб било добро и тя не може да разбере, защо мъжът ѝ се ядосва толкова. Аз също забелязах, че поведението, заради което бащата негодуваше, не беше чак толкова осъдително. Но той не само пренебрегна умоляванията на майката, но и продължи да използва поведението на Боб, за да се освободи от напрежението на натрупания гняв. Когато след това поговорих насаме с него, установих действителната причина за състоянието му. Той имаше проблеми в работата, беше крайно депресиран, не можеше да спи добре, нямаше апетит, лесно се уморяваше и смяташе, че не си струва да живее. Боб беше единственото "безопасно" място, където можеше да разтовари това бреме. Не мога да кажа кой от тримата най-много нарани сърцето ми -- Боб, майката или бащата.

Често пъти тийнейджърите се оказват контейнер, в който родителите неправилно изливат своя гняв. Друг път те опъват нервите ни, като ни дразнят или угнетяват. Затова понякога ни се струва оправдано да излеем всичкия си насъбран гняв върху тях. Това е толкова опасно! Невъздържаните и крайни реакции са враг на родителите, които искат да се сближат със своите тийнейджъри. Нищо не може да наруши общението между вас и детето ви, както неконтролираният гняв.

Изглежда повечето родители смятат, че след като техните тийнейджъри не са вече малки деца, те не изпитват толкова голяма нужда от любов и интимност. Това просто не е истина. Тийнейджърите се нуждаят от обич, топлина, сигурност и грижи както никога преди -- дори и когато в естествения си стремеж да бъдат независими те не показват това.

Аз направих същата грешка с Кери по времето, когато тя навърши осемнадесет години и се дипломира в гимназията. Без да осъзнавам, аз вече не гледах на нея като на мое дете, а като на независим възрастен. За щастие, жена ми, Пат, забеляза резултатите от това. Любовта и загрижеността ми към Кери не бяха същите и това я нараняваше, защото тя смяташе, че е извършила нещо нередно. Пат ми обясни това и, слава Богу, аз отново погледнах на Кери като на дъщеря, тя бе моето дете.

Човек никога не надраства нуждата от обич и грижи. Може би постепенно тези празници се запълват от други хора в зряла възраст. Но докато децата ни зависят от нас, ние, родителите трябва да бъдем на разположение, готови да ги обичаме и да се грижим за тях винаги, когато те се нуждаят от нас и най-вече в годините на юношеството.

7 - ЮНОШЕСКИЯТ ГНЯВ

Много родители смятат, че юношеският гняв е нещо лошо и ненормално и не трябва да се допуска, а напротив -- да се потиска. Това е опасна грешка. Писанието ни наставлява да "възпитаваме детето отрано в подходящия за него път" (Притчи 22:6).

Само по себе си чувството на гняв не е нито добро, нито лошо. Нормално е да се дразним от някои неща и не познавам някой, който да прави изключение. Но проблемът не е в самия гняв, а в това как го проявяваме. Много хора срещат трудности точно тук. Смятам, че е наложително да разберем различните начини да се справяме с гнева и да изберем най-добрите.

ПАСИВНО-АГРЕСИВНО ПОВЕДЕНИЕ

Нека започнем с най-лошия (според мен) начин за изразяване на гнева -- пасивно-агресивното поведение. Това е специализиран термин, който можете да прибавите към своя речник. Той обозначава точно обратното на открития, честен, директен и словесен израз на недоволството. Пасивно-агресивното (ПА) поведение "затваря" гнева в човека. Едни от най-безобидните прояви на това са, когато например тийнейджърът се бави, отлага, упорства, недовършва или "забравя" да изпълни поръчението ви. Подсъзнателната цел на пасивно-агресивното поведение на детето е да обърка родителите или наставниците си и да ги дразни. То е израз на неговия (нейния) отказ да поеме отговорност за собственото си поведение.

Пасивно-агресивните техники за справяне с гнева са коварни, саморазрушителни и пагубни. За съжаление, те се мотивират подсъзнателно. Детето не си дава сметка, че причината да се държи непокорно и опърничаво е стремежът да облекчи своя гняв и да обезпокои родителите си.

Пасивно-агресивното поведение е източникът на много проблеми сред съвременните тийнейджъри -- от слабите оценки до наркотиците и убийствата. Но тъй като тези неприятности имат други причини, важно е да можем ясно да разпознаваме сред тях пасивно-агресивното поведение. Обикновено то се проявява съвсем различно от другите видове юношеско непослушание.

Преди всичко, обърнете внимание на факта, че пасивно-агресивното поведение не подлежи на разумно обяснение. Показателен пример за това е един добър ученик, който има възможност да получава добри оценки, иска да постигне това, опитва се, но... не успява. Няма логика, нали?

Второ, можете да определите дадено поведение като ПА, когато всички стремежи и усилия на възпитателя се провалят. Причината е в подсъзнателния мотив, който цели да обърка родителя или наставника. Да се върнем на ученика, който трябва да получава добри оценки. Там няма да помогнат старанията на родителите и

учителите. Безрезултатна ще бъде и смяната на учебната програма или дори на преподавателя. Истинският подсъзнателен мотив е объркване на учителя или родителя. Затова ученикът ще направи всичко възможно да няма никакви резултати, независимо от взетите мерки.

Важно е да разпознаваме пасивно-агресивното поведение навреме. Ученикът, който вземе за пример, без да си дава сметка, по този начин влияе на своето бъдеще. Трагичното е, че ако един тийнейджър не се научи разумно да се справя с гнева, когато е на 16-17 години и продължи да проявява ПА поведение, тази черта може да се затвърди и да се превърне в негов навик за цял живот. Той или тя ще се държи така с бъдещите си лектори, работодатели, партньори, деца и т.н. Това ще доведе до сериозни проблеми във всекидневието и ще причини безкрайна горчивина на всички негови (или нейни) близки.

Тъй като малко хора са били научени как правилно да се справят с гнева, повечето от нас го изразяват по същия начин, както са го правили и като тийнейджъри. Така, без да съзнаваме, ние страдаме от собствената си ПА склонност, която още ни тежи. Сега самите ние се нуждаем от помощ, нали? Поговорете за това с вашия съпруг(а) или с най-добрия си приятел.

Една от първите прояви на ПА поведение е подмокрянето, след като детето е било научено да ползва тоалетната. В много такива случаи се оказва, че родителите му забраняват да изразява гнева си, особено словесно. И ако те избухнат или го наказват всеки път, когато то открито прояви яда си, какво друго му остава да направи с напрежението в себе си?

В такава ситуация едно дете често използва пасивно-агресивно поведение, за да отмъсти на родителите си -- и един от начините да ги обърка е като подмокри панталоните си (много ефикасен, но не и здравословен начин за изразяване на гнева). Знаете, че тогава родителите не могат да сторят почти нищо. Тъй като не са му разрешавали да изразява гнева си открито и прямо, детето е принудено да използва този заобиколен и вреден начин. Това поставя родителите в ъгъла. И колкото повече те наказват детския гняв, толкова по-често ще срещат този косвен отговор. Защо? Защото подсъзнателната цел на пасивно-агресивното поведение е да обърка родителите. Каква безизходица! В подобна ситуация и родителите, и детето са за съжаление.

При много от по-големите деца пасивно-агресивното изразяване на гнева води до слаби оценки в училище. Те се ръководят от максимата: "Можете да заведете коня при извора, но не можете да го накарате да пие. Можете да ме изпратите на училище, но не можете да ме принудите да получавам добри оценки." Детският гняв е в действие и родителите са напълно безпомощни. И колкото по-объркани са те (подсъзнателната цел на детето), толкова повече се влошава ситуацията.

Важно е да помним, че пасивно-агресивното дете не прави тези неща умишлено и целенасочено. Те са част от един подсъзнателен процес, който детето не разбира и който се дължи на собствените му родители.

Ако при малките деца пасивно-агресивното поведение е много опасно, при тийнейджърите то може да бъде катастрофално. Виждал съм толкова много от тях, чиято психика е разбита от този вреден начин на освобождаване на вътрешното напрежение -- и това води до поправителни изпити, наркотици, забременяване, престъпления и дори опити за самоубийство. Разбира се, тези проблеми имат и други причини. Но склонността да прибягват към ПА защита е една от най-обезпокоителните тенденции сред съвременните младежи.

Познавам много тийнейджъри, които имат проблеми в училище заради липсата на общуване въщи, причинена или от невъздържаността на родителите, или от забраната да изразяват недоволство или неодобрение. Вечер те се прибират по-късно от

позволеното, но това се дължи не на естествения им порив за независимост, а на стремежа да объркат родителите си и по този начин косвено да изразят гнева си. Познавам момичета, които забременяват в знак на протест срещу майките и бащите си, защото те не са им позволявали да изказват неприятните си чувства и особено яда. Познавам тийнейджъри, които за да изразят потиснатия гняв, са изградили антисоциално и дори антидържавно поведение.

Но това, от което младите хора най-вече страдат, е отразяването на премълчаните гневни чувства върху самите тях. Оттук идват повечето психофизиологични проблеми, като главоболие, язви, акне. И което е най-трагично, тези тийнейджъри свикват да подхождат с ПА защита към всичко, което ги притесни или разгневи. Колко е тъжно, че някои от тях не съумяват да намерят изход от напрежението и избират да сложат край на живота си!

Преди време се запознах с едно 16-годишно момиче, чиито родители погрешно смятаха, че я възпитават правилно. Те я караха да потиска всяко недоволство и чувство на гняв. Смятаха, че тя ще бъде щастлива, ако се научи да изразява само приятните си чувства. Вместо открито да насочва раздразнението си към онзи, който го е предизвикал, тя го премълчаваше и впоследствие реагираше така, че косвено да нарани този човек. Това бе станало такъв навик, че поведението ѝ изглеждаше доста странно на всеки, който не знае, че тя се опитва по заобиколен начин да нарани някого. В крайна сметка шестият ѝ опит за самоубийство я бе принудил да потърси помощ. Целта на всеки от тях бе да накара някой от близките ѝ да се чувства виновен, обезпокоен и наранен. Първите пет опита не представляваха заплаха за живота ѝ. Шестият обаче бе предизвикал кома и в продължение на няколко дни тя бе на границата със смъртта. Разговарях с нея, след като се бе възстановила и забелязах, че самата тя се измъчва не по-малко. Тя не съзнаваше, че поведението ѝ следва един стар модел на изразяване на гнева по заобиколен, неправилен, нездравословен, себеразрушителен и дори пагубен начин.

Пасивно-агресивното поведение се среща често. Защо? Защото повечето от нас не разбират гнева и не знаят как да се справят с него. Те смятат, че проявяването му е нещо лошо и вредно и трябва да се изкорени от детето. Това е изключително погрешно схващане, тъй като гневът е нормално и естествено чувство у всеки човек още от Адам и Ева. Ако вашият тийнейджър се разгневи и вие му изкрещите да спре да говори така, защото му забранявате, какво може да направи той? Само две неща: да не ви послуша и продължи "да говори така", или пък да се подчини и да "спре да говори така". Ако предпочете второто и спре да проявява раздразнението си, гневът няма да изчезне. Просто ще бъде потиснат в подсъзнанието, в очакване да бъде изразен по-късно чрез ново избухване и/или чрез пасивно-агресивна проява.

Друга грешка, която родителите допускат по отношение изразяването на гнева, е неуместният хумор. Когато разговорът започне да става нервен и в очите на спорещите се появят светкавици, много от нас се опитват да успокоят напрежението с шега. Разбира се, хуморът е чудесно и ценно качество във всяко семейство. Но когато напрежението нееднократно се уталожва по този начин, тийнейджърът просто няма да научи как точно да се справя с гнева.

Веднъж гостувах на един дом, където бащата имаше необичайно чувство за хумор. Винаги, когато жена му или някое от децата започнеше да изразява някакво недоволство, той вметваше някоя весела фраза. Затова никой от тийнейджърите в това семейство не можеше да се справя с гнева и прибягваше до пасивно-агресивни средства, за да го изразява по заобиколен начин. Когато синът изпаднаше в стресова ситуация или в някакъв конфликт, той получаваше ужасно главоболие. Дъщерята

косвено изразяваше гнева си, като помагаше в домакинството, но действията ѝ бяха такива, че обикновено създаваше още повече работа на майката.

Пасивно-агресивното поведение лесно може да се превърне в затвърден навик, който да трае цял живот. Ако един тийнейджър не проявява гнева си честно и открито по подходящ начин, той ще усвои ПА отношение към всички свои познати. По-късно това може да повлияе на взаимоотношенията му със съпругата, децата, колегите и приятелите. Каква трагедия? А повечето от тези нещастни хора не съзнават напълно пагубния характер на собственото си поведение, както и проблемите, породени от неправилното проявление на гнева.

Така например, един от най-често срещаните и опасни видове ПА поведение се среща сред шофьорите. Забелязали ли сте, как някои хора увеличават скоростта, когато се опитате да ги изпреварите? Или пък шофьорът, който ви задминава на магистралата и след това забавя пред вас, за да ви принуди да натиснете спирачки, за да не връхлетите отгоре му? Това са крещящи примери на пасивно-агресивно поведение. Не е нужно да казвам, че е трудно да уважавате такъв човек.

Това ми напомня една 39-годишна жена на име Маргарет. Тя бе родена и възпитана в християнско семейство. За съжаление родителите ѝ смятаха, че децата не трябва да изразяват своя гняв. Така тя никога не бе научила как правилно да се справя с раздразнението. Резултатът от това бе, че дори и сега тя несъзнателно се стремеше да обърква родителите си. Целият ѝ живот се бе превърнал в своеобразна опозиция на всяко тяхно мнение. Коренът на това поведение бе несъзнателен и тя не бе наясно със себе си. Всъщност тя мислеше, че е добра християнка и искрено се стремеше да живее правилно. Въпреки това тя редовно имаше авантюри с женени мъже. Обвинявах я в присвояване и измама. Маргарет бе загадка за самата себе си. До неотдавна тя изобщо не проумяваше защо навиците и поведението ѝ са в пълен разрез с нейните основни вярвания. Животът ѝ бе пропилян в самоподкопаване и самоунищожение, тъй като нейният главен стремеж бе да върши точно обратното на желанията на нейните родители. Колко трагично!

Пасивно-агресивното поведение е най-лошият начин за изразяване на гнева по няколко причини:

- * Може лесно да се превърне в постоянен навик, който да остане за цял живот.
- * Може да разруши човешката личност и да я превърне в труден събеседник.
- * Може да повлияе на всички бъдещи взаимоотношения на тийнейджъра.
- * То е такъв тип поведение, което най-трудно се изкоренява.

Писанията ни наставляват "да възпитаваме детето в подходящия за него път". Да го принуждаваме да потиска гнева си, вместо да се справя с него, означава да го водим в път, който не е подходящ за него. Жизнено важно е да научим детето кой е правилният начин да побеждава гнева. Нашият тийнейджър трябва да може да разрешава гнева си, а не да го потиска.

СТЪЛБАТА НА ГНЕВА

Има много други начини за изразяване на гнева, освен пасивно-агресивното поведение. Колкото по-незрял е човек, толкова по-неразумно ще изразява гнева си, и обратно. Правилното овладяване на гнева е един от най-трудните уроци на съзряването, който много възрастни така и не научават.

Децата изливат гнева си неразумно, докато не бъдат обучени да постъпват по друг начин. Не можем да очакваме от един тийнейджър интуитивно да започне да изразява раздразнението си по най-благоразумния начин. Но нали точно това имат предвид родителите, когато заповядват на детето си да не им повишава тон. Наше

задължение е постепенно, стъпка по стъпка да научим своя тийнейджър да овладява гнева си.

Стълбата на гнева има за цел да илюстрира различните нива на зрялост в изразяване на гнева, както и да помогне на родителите да разберат, че те трябва да научат тийнейджъра как да преминава от едно стъпало на следващото и да показва недоволството си все по-интелигентно.

1. Както вече споменахме, пасивно-агресивното поведение е най-лошият начин за изразяване на гнева. (Разбира се, едно отчаяно убийство, дори и със смекчавачи вината обстоятелства, е по-лошо. Но то е твърде рядка крайност в ранния пубертет, напълно ненормално и надхвърля темата на тази глава.)

2. Малко по-добър начин за изразяване на гнева е онзи, при който човек е изцяло извън контрол и в пристъп на гняв просто руши и/или се нахвърля върху другите. Колкото и невероятно да звучи, пасивно-агресивното поведение е по-лошо. Защо? Защото е много по-лесно да се справите с разгневен човек и да го коригирате, отколкото да промените пасивно-агресивното поведение.

3. Друг по-добър начин за изразяване на раздразнение е гневният пристъп, при който обаче човек се контролира, така че да не стига до рушене или насилие. Избухването е ограничено до крясъци, викове и обиди с или без повод. Гневът се излива не само върху неговия причинител, а и върху всеки срещнат. Колкото и лоши и незрели да са тези методи за изразяване на гнева, те са доста по-приемливи от пасивно-агресивното поведение и всички останали нападки, които не се ограничават до словесния израз.

4. Следващият по-добър начин за освобождаване на гнева е невъздържаната словесна атака, която обаче не наранява никого, както беше в случая с обидите и обвиненията. Гневът е насочен не само към неговия източник, но и към всички, които са наоколо. Колкото и примитивен и неприемлив да е този метод, той е по-добър от гореспомнатите.

5. Малко по-добър начин за справяне с гнева е грубостта, изразена може би чрез викове и крясъци, но и съсредоточена само върху източника на раздразнението и, ако е възможно, върху човека, който го е предизвикал. Разбира се, дали това е правилно или не, зависи от конкретната ситуация, която е ядосала тийнейджъра.

6. Най-добрият начин за проявяване на гнева е обясняването -- възможно най-любезно и разумно -- на човека, който го е предизвикал. Очакването е, че и той ще откликне по същия зрял начин, като се опита да разбере позицията на обидения, така че заедно да решат проблема. Това включва разумно и трезво обсъждане и от двете страни, разглеждане на отделните позиции и достигане до общо споразумение. Тук е необходима доста зрялост и от двете страни. Малко хора достигат до такава мъдрост в своя живот.

Установил съм, че различните нива на зрялост в изразяване на гнева са много сложни и трудни за разбиране. За да я направя достъпна и все пак ценна, реших да представя тази информация като "стълба на гнева".

Тук ще намерите списък от петнадесет начина за израз на гнева, които са подредени в различни комбинации. Забележете, че повечето от тях са главно отрицателни. Само двете първи стъпала от стълбата са изцяло положителни.

15. ПА поведение
14. Физическо насилие
13. Емоционално разрушително държание
12. Словесни нападки
11. Рушене
10. Хвърляне на предмети

9. Отправяне на неоснователни обвинения
8. Насочване на гнева към други присъстващи
7. Обиждане
6. Неучтиво и шумно поведение
5. Трезво и конструктивно обмисляне
4. Придържане към основното оплакване
3. Фокусиране на гнева върху източника
2. Търсене на решение
1. Добро поведение

Всяко следващо стъпало представлява по-добър начин за израз на гнева. Предполагам, че искате вашият тийнейджър стъпка по стъпка да се изкачва нагоре. Как да стане това?

Като родители, вие трябва да давате пример, като проявявате гнева си правилно. Освен това, не трябва да се изненадвате, когато тийнейджърът ви се разгневява. Вместо да му забранявате да избухва, вие трябва да му помагате, като го учите как да се овладява. Например, да кажем, че тийнейджърът реагира според ниво 6 от "стълбата". Той е недоволен, излива гнева си на неподходящи хора (например, на по-малкото братче, а не на онзи, който го е разгневил), но все пак се придържа към основното оплакване и е разумен и конструктивен (опитва се да подобри нещата, а не обратното).

След като прецените всичко това, вие определяте от каква помощ има нужда той. В този случай е необходимо да го научите да насочва гнева си към човека, който го е породил, а не към по-малкото си братче.

Сега трябва да издебнете момента, когато всички са се успокоили и атмосферата е подходяща. Използвайте случая, за да похвалите вашия тийнейджър за нещата, които е направил правилно. След това го насърчете да се поправи там, където не е постъпил добре (в конкретния случай да не излива гнева си върху по-малкото братче).

ПОЛОЖИТЕЛНИ АСПЕКТИ

1. ДОБРО ПОВЕДЕНИЕ * ТЪРСЕНЕ НА РЕШЕНИЕ * ФОКУСИРАНЕ НА ГНЕВА ВЪРХУ ИЗТОЧНИКА * ПРИДЪРЖАНЕ КЪМ ОСНОВНОТО ОПЛАКВАНЕ * ТРЕЗВО ОБМИСЛЯНЕ

2. ДОБРО ПОВЕДЕНИЕ * ФОКУСИРАНЕ НА ГНЕВА ВЪРХУ ИЗТОЧНИКА * ПРИДЪРЖАНЕ КЪМ ОСНОВНОТО ОПЛАКВАНЕ * ТРЕЗВО ОБМИСЛЯНЕ

ПОЛОЖИТЕЛНИ И ОТРИЦАТЕЛНИ АСПЕКТИ

3. ФОКУСИРАНЕ НА ГНЕВА ВЪРХУ ИЗТОЧНИКА * ПРИДЪРЖАНЕ КЪМ ОСНОВНОТО ОПЛАКВАНЕ * ТРЕЗВО ОБМИСЛЯНЕ * неучтиво, шумно

4. ПРИДЪРЖАНЕ КЪМ ОСНОВНОТО ОПЛАКВАНЕ * ТРЕЗВО ОБМИСЛЯНЕ * неучтиво, шумно * насочване на гнева към други присъстващи

5. ФОКУСИРАНЕ НА ГНЕВА ВЪРХУ ИЗТОЧНИКА * ПРИДЪРЖАНЕ КЪМ ОСНОВНОТО ОПЛАКВАНЕ * ТРЕЗВО ОБМИСЛЯНЕ * неучтиво, шумно * словесни нападки

6 ТРЕЗВО ОБМИСЛЯНЕ * неучтиво, шумно * насочване на гнева към други присъстващи * отправяне на неоснователни обвинения

ПРЕДИМНО ОТРИЦАТЕЛНИ АСПЕКТИ

7 неучтиво, шумно * насочване на гнева към други присъстващи * отправяне на неоснователни обвинения * емоционално разрушително държание

8 неучтиво, шумно * насочване на гнева към други присъстващи * отправяне на неоснователни обвинения * словесни нападки * емоционално разрушително държание

9 неучтиво, шумно * обиждане * насочване на гнева към други присъстващи * отправяне на неоснователни обвинения * словесни нападки * емоционално разрушително държание

10. ФОКУСИРАНЕ НА ГНЕВА ВЪРХУ ИЗТОЧНИКА * неучтиво, шумно * обиждане * насочване на гнева към други присъстващи * хвърляне на предмети * емоционално разрушително държание

11. неучтиво, шумно * обиждане * насочване на гнева към други присъстващи * хвърляне на предмети * емоционално разрушително държание

ОТРИЦАТЕЛНИ АСПЕКТИ

12. ФОКУСИРАНЕ НА ГНЕВА ВЪРХУ ИЗТОЧНИКА * неучтиво, шумно * обиждане * рушене * словесни нападки * емоционално разрушително държание

13. неучтиво, шумно * обиждане * насочване на гнева към други присъстващи * рушене * словесни нападки * емоционално разрушително държане

14. неучтиво, шумно * обиждане * насочване на гнева към други присъстващи * рушене * словесни нападки * физическо насилие * емоционално разрушително държание

15. пасивно-агресивно поведение

Всеки родител трябва да си изгради свой собствен подход за обучение. Целта е нашите тийнейджъри разумно да се справят с гнева. Да обсъдим начините, които считам за най-добри. Когато някой от моите тийнейджъри изрази своя гняв и аз видя, че има нещо за коригиране, изчаквам първия удобен момент, когато и двамата сме се успокоили. Тогава внимателно обяснявам, че одобрявам словесното му изливане на гнева. Тийнейджърът не трябва да смята, че е извършил нещо нередно и аз го насърчавам да се чувства свободно и друг път да разкрива чувствата си. Казвам нещо такова: "Радвам се, че насочи гнева си към мене. Когато си щастлив, майка ти и аз искаме да го споделяш с нас. Когато си тъжен, това също ни интересува. И когато си ядосан, ние пак искаме да знаем."

След това се старая да затвърдя правилните аспекти на начина, по който децата са проявили раздразнението си и ги хваля за това. Запомнете, когато един тийнейджър словесно показва гнева си, той вече е на прав път в много отношения. Тогава бих казал нещо подобно: "Горд съм от начина, по който се справи с гнева си. Не го изля върху по-малкия си брат или върху кучето, не хвърляше предмети и не преувеличаваше фактите. Просто ми каза какво е мнението ти за този проблем. Това е добре."

Сега вече съм готов да помогна на своя тийнейджър да прекрачи следващото стъпало на "стълбата". Моля, запомнете, че за това изкачване са необходими поне пет-шест години. Тийнейджърът може да се предвижва само стъпка по стъпка. Мое задължение е да определям кое е следващото стъпало и да го помоля (а не да му кажа) да го изкачи. Например бих продължил така: "Единственото нещо, сине, в което сгреша, беше, че ме нарече по този начин. Моля те, когато си гневен, просто да ми казваш "татко"." Родители, това е съществено! Не бих могъл да очаквам, че още следващия път когато избухне, моят тийнейджър ще изкачи това стъпало. Може би ще са нужни няколко конфликта. Запомнете, съзряването е бавно, постепенно, трудно и често пъти болезнено. Но в крайна сметка вашият тийнейджър ще се превърне (да се надяваме, когато е на 16-17 години) в отговорна, колегиална и зряла личност. "Без болка няма победа."

Това ми напомня на една сентенция от Марк Твен, ако мога да я перифразирам така: "Когато бях на петнадесет, баща ми беше най-невежата личност, която познавах."

Невероятно е колко много неща научи той през следващите пет години." Приятели, това е юношеството!

Нека изясня евентуалното недоразумение. Трябва да учите вашия тийнейджър да изразява гнева си словесно, за да може да се владее по-добре. Това обаче не важи за поведението. Бъдете твърди и не позволявайте той да се държи разпуснато. Ограниченията в поведението трябва да бъдат принципни и постоянни. Разграничаването между словесния и агресивния израз на гнева е изключително важно.

ДЕЙВИД

Както повечето хора и аз съм имал моменти, когато съм имал проблеми с гнева, който е в мен и гнева у другите. Ето обаче един случай, когато мисля, че се справих правилно. И, което е най-доброто, тогава успях да вникна в същината на детския гняв. През този ден нашият 13-годишен син Дейвид беше претрупан с домашни. След няколко дни трябваше да представи доклад по някаква книга. Следобед той се прибра към 15.30 ч. и, като изключим десетте минути вечеря, продължи със заниманията си. В 23.30 ч. му казах:

-- Дейвид, не ме интересува колко още домашни имаш, сега трябва да спиш и затова веднага те искам в леглото.

Той отговори:

-- Моля те, тате, още пет минути. Почти свърших.

-- Добре -- казах, -- още пет минути и край.

След това се върнах в спалнята при жена си. След няколко минути Дейвид влезе в стаята с една книга, пристъпи към майка си и каза:

-- Мамо, мисля да използвам тази книга за доклада.

Майка му погледна книгата и отговори:

-- Не, Дейвид, не можеш да използваш тази книга, защото е същата, която разработва минала година.

Дейвид каза:

-- Зная, но мога да съчиня друг доклад върху нея и няма да трябва да чета нова книга.

-- Съжалявам, Дейвид -- отговори майка му, -- това не е редно. Ще трябва да прочетеш друга книга.

Дейвид се разгневи и грубо отвърна:

-- Добре де, ще прочета друга книга. Само ми покажи коя и ще я прочета. Добре, ще прочета друга!"

Първата ми реакция бе възмущение от това, че синът ми бе проявил раздражението си по неприятен и дързък начин. Почувствах как гневът се надига вътре в мен. Първата ми мисъл беше: Как се осмелява да говори така на майка си! Ще му покажа, че не може да държи такъв тон! За щастие, тогава си припомних една неотдавнашна случка. Три дена по-рано така се бях ядосал на един човек (и то в църквата, представете си!), че го нарекох лъжец. Е, кой се справяше по-добре с гнева? Дейвид или аз? Наистина, Дейвид се бе овладял много по-добре от мен. Той се намираще на 3-тото стъпало от "стълбата". Аз бях около 5-тото. Той насочи гнева си към неговия източник -- майка му. Не го изля върху по-малкия си брат, не ритна кучето, не рушеше, не обиди майка си с неприлични думи, нито пък използва пасивно-агресивно поведение. Не засегна други теми, нито припомни предишни свои недоволства. Просто заяви, че ще прочете друга книга. Какво повече можехме да искаме? Единственото нещо, в което Дейвид сгреши, бе високият тон, с който се обърна към майка си. Не са много хората (включително и сред възрастните), които могат да се справят толкова добре.

Какво щеше да стане, ако се бях нахвърлил върху Дейвид и го накажех? Ето какво. Тъй като се намираше на стъпало •3 от "стълбата", следващият път, когато се ядосаше, той щеше да бъде принуден да изрази гнева си по-неразумно и на по-високо стъпало.

Тогава какво трябваше да направя? В случая най-доброто, което можех да сторя, бе да не реагирам. Да не отвърнеш, не означава да пренебрегнеш. Един поглед към мене и майка му бе достатъчен за Дейвид, за да разбере, че не одобряваме постъпката му. Нашето мълчание означаваше: "Не ни харесва онова, което правиш, но ако предпочиташ така, продължавай! Не те спираме, но не го харесваме."

След като всички се успокоихме, Дейвид трябваше да си легне. По време на обичайния вечерен ритуал (ето един добър пример как вечерните ритуали могат да се окажат полезни) и след като се помолихме заедно, аз казах на Дейвид: "Гордея се с теб заради начина, по който изрази гнева си тази вечер. Не го изля върху брат си или върху кучето. Не се цупеше и не хвърляше предмети, нито пък каза нещо лошо. Обърна се направо към майка ти, без да се опитваш да я нараниш с обидни думи или критики. Просто каза, че ще прочетеш друга книга. Това е чудесно. Единственото, което сгреши, бе, че се развика на майка ти." Резултатът беше невероятен. Дейвид се успокои, че не му се сърдя, но и се почувства много виновен за това, че е повишил тон на майка си. На следващия ден той ѝ се извини.

ВЪЗПИТАВАЙТЕ ВАШИЯ ТИЙНЕЙДЖЪР

Когато вашият тийнейджър директно изразява гнева на глас, можете да сте доволни. Колкото повече използва словесния начин, толкова по-добре. Сега определете на кое ниво от "стълбата" се вместиат действията му. Преценете кои аспекти на неговото избухване са правилни и кои -- не.

Лесно е да объркате словесното изливане на гнева с неуважение. Това представлява спънка за много родители. За да откриете кое от двете, се запитайте: "Как се държи детето към мен през по-голямата част от времето? Уважава ли ме или не?" При повечето тийнейджъри отговорът е "да". Като цяло младежите уважават своите родители. Ако и вашият случай е такъв, моля, успокойте се и си спомнете това, когато вашият тийнейджър излее гнева си словесно -- особено ако има конкретен повод. Нали към това се стремите! Сега е моментът да помогнете на вашият тийнейджър да узрее в тази област и правилно да овладява гнева си. Но ако неговото държание към вас е предимно непочтително, нещата стоят по различен начин. Това означава, че има сериозен проблем в отношенията ви и ви съветвам възможно най-бързо да потърсите професионална помощ.

Друг начин да установите това е като наблюдавате тийнейджъра, който по някаква причина не може да изразява гнева си словесно. Това прави възпитаването трудно, а понякога и невъзможно. Една от първите задачи в този случай е да подтикнете тийнейджъра словесно да проявява яда си. Това е изключително трудно. Така вие виждате, скъпи родители, защо трябва да сте доволни, когато детето ви умее да излива гнева си на глас. Само тогава можем да го научим да се справя по-добре.

Целта ви е да възпитате своя тийнейджър в подходящия за него път. Първо, похвалете го за правилните начини, по които изразява гнева си. След това поговорете за онова, което не ви харесва (например, обидните думи) и го помолете да ги коригира. Трябва да подберете възможно най-подходящия момент, за да наблегнете на нежелания елемент от поведението на тийнейджъра и да обсъдите как това може да се поправи. Не избързвайте -- вие помагате на вашето дете да слиза по "стълбата на гнева" стъпало по стъпало.

В ранното юношество е нормално ограничено проявяване на пасивно-агресивно поведение -- дотолкова, доколкото то не вреди на някого, включително на самия тийнейджър и на останалите членове на семейството. Обикновено то започва да се появява около единадесетата година. Запомнете, че целта ви е когато вашият тийнейджър стане на шестнадесет-седемнадесет, вече да е загърбил тези пасивно-агресивни прояви. Следователно, разбирате, че това не е краткосрочен проект. Говорим за период от поне пет-шест години. Важно е да осъзнаем това, защото трябва да бъдем търпеливи и да очакваме бавно, постепенно подобрене -- три напред, две назад. Причината е в това, че овладяването на гнева е въпрос на зрялост, а ние съзряваме много бавно. И така, моля ви, не бъдете припрени за напредъка на вашия тийнейджър, защото може от притеснение несъзнателно да провалите целия процес. Бъдете търпеливи!

Повечето родители очакват децата им от само себе си да стигнат върха на "стълбата". Това е все едно още при първия урок да кажеш на някой начинаещ тенисист: "Смятам, че след днешните занимания ще си готов за Уимбълдън."

В някои случаи е невъзможно да се справиш с гнева, особено ако човекът, който го е предизвикал, е извън обсега ти. В такива моменти тийнейджърът трябва да разполага с други начини за изливане на яда си -- упражнения, разговор с по-зрял приятел, развлечения или усамотяване с цел отпускане.

Друг начин да научите тийнейджъра да контролира гнева си е като му покажете как предвидливо да избягва някои видове раздразнения. Това включва активизиране на умствения процес с цел овладяване на гнева. Например, забелязах чудесна промяна в способността на Дейвид да контролира гнева си още в ранното юношество. Вместо да реагира емоционално, той се научи да използва предимно мисловния си апарат.

В ранния пубертет Дейвид често избухваше, когато по време на бейзболен мач някой направеше нещо непозволено или пък му причинеше физическа болка. Но една лятна вечер забелязах известен напредък. В среща от Детската лига Дейвид тичаше към финалната база, когато хващачът пое удара извън полето. Той беше готов да докосне Дейвид, когато, за негова изненада, Дейвид внезапно прескочи ръкавицата му. По този начин обаче той подмина и базата и се приземи по корем от другата ѝ страна. Докато Дейвид се опитваше да я докосне, хващачът, ядосан, че е изигран, го удари с топката по лицето. Уплаших се, че Дейвид като по-голям ще отвърне на удара. За мое голямо учудване и облекчение обаче той просто се изтупа и спокойно се запъти към изхода. Дейвид се бе научил разумно да потиска надигания се гняв, съзнавайки, че другият играч има затруднения със собственото си раздразнение и му е трудно да го овладее. Накратко, Дейвид знаеше, че хващачът не изпитва нищо лично против него и е постъпил така поради собственото си неумение да се контролира.

Повечето възрастни не знаят как да изразят гнева си. Те може да изгубят контрол над себе си и да излеят гнева си върху първия срещнат. Може по заобиколен начин да наранят хората, които са ги разгневили, използвайки ПА поведение. Защо? Защото никой не ги е научил как да се справят с гнева. Кой носи отговорността за това? Техните родители.

Тук обаче трябва да признаем, че някои деца по-трудно се справят с гнева от други -- независимо как са възпитавани. В по-ранна възраст или при наличието на неврологични проблеми например, те са склонни да проявяват раздразнението си по пасивно-агресивни начини. Това е характерна и специфична реакция при наличието на проблеми с възприемането и заучаването. Такива деца и тийнейджъри (и по-късно възрастни) са много по-податливи на ПА поведение и стрес.

Примитивните начини за изразяване на гнева са навсякъде около нас. Съпруг и съпруга викат, крещат и се ругаят. И всеки от тях си отмъщава с авантюри зад гърба на

партньора си. Работници вършат работата си зле, за да подронят интересите на шефа си. Директор пренебрегва учител, а той от своя страна подкопава неговия авторитет. Хората дори се организират на групи, за да навредят материално на други хора. Първичните средства за изливане на гнева се срещат навсякъде. Днес това е един от най-големите проблеми в бизнес отношенията и от това страдат контактите между работодател и работници. Шестдесет до осемдесет процента от разногласията във всяка организация са на лична основа, защото много малко хора умеят правилно да се владеят при конфликт. В повечето случаи те майсторски прикриват гнева си, докато са с други хора. Но по-късно той се проявява по доста неприятни начини.

Едно от най-важните неща, които трябва да знаем за гнева, независимо дали говорим за работници, организации, политици или тийнейджъри, е, че той ще се прояви. Може да бъде предизвикан от всяко човешко действие. Освен това, трябва да помним, че гневът ще става все по-трудно контролируем и дори взривоопасен, ако не се справим с него навреме. Колкото по-трудно го овладяваме, толкова по-разрушителен ще става. Затова трябва да намерим начини да го убиваме в зародиш (ако не е основателен) или бавно да го овладяваме и изразяваме (ако е оправдан). Подобен контрол не се удава току-така. Зрелостта в правилното овладяване на гнева се постига с много време и практика.

8 - ОТ РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ КЪМ САМОКОНТРОЛ

Докато детето навлиза в пубертета възпитанието и дисциплината постепенно трябва да променят своята основа от родителски контрол към отношения на доверие, което определя свободите и привилегиите. Когато детето е малко и не може само да контролира действията си, родителите носят пълната отговорност за неговото поведение. Но навлизайки в юношеството и вследствие на стремежа за независимост, то ще се опитва почти изцяло да контролира действията си и да взема самостоятелни решения. Родителите трябва да се постараят този преход да бъде възможно най-плавен и безболезнен.

За да осъществите това, първо трябва да приемете факта, че този стремеж за независимост е нормален. В крайна сметка, един ден вашето дете ще стане напълно независимо, без значение дали това ви харесва или не. Това, което трябва да сторите, е да контролирате този стремителен процес съобразно степента на съзряване на вашия тийнейджър. В случая най-добрият индикатор е доколко вие му се доверявате и доколко той може сам да определя поведението си.

Вероятно вашият тийнейджър ще изпробва както ограниченията, които поставяте, така и любовта ви към него. Затова, естествено, ви притеснява въпросът докъде да се простират тези ограничения. Трябва ли да бъдете отстъпчиви и либерални (и все пак разумни)? Или ще е по-добре да сте строги? Важно е да помните, че всеки нормален тийнейджър ще изпробва и даже ще нарушава ограниченията и правилата, независимо къде са поставени. Ако сте твърде взискателни, той със сигурност ще ви изпита и вероятно ще престъпи волята ви. Ако сте либерални, тийнейджърът отново ще намери начин да предизвика или наруши правилата ви. Следователно здравият разум предсказва, че, тъй като повечето тийнейджъри са склонни да изпробват и/или престъпват тези граници (независимо дали те са широки или не), най-разумно е първоначално правилата да бъдат съвсем строги и ограничителни. След време, когато подрастващото дете покаже, че може да му се има доверие, постепенно ще увеличавате привилегиите и ще намалявате родителския контрол. С други думи, привилегиите ще бъдат определяни в съответствие с демонстрираното послушание. Колкото повече

изпълнителност показва той, толкова по-голямо доверие трябва да му оказвате. Ако поведението му е добро, увеличавате привилегиите. Но за да постигнете това, трябва да започнете с ограниченията.

Този подход има много предимства. Първо, разумно е да сте в позиция, когато можете да разрешавате повече, а не по-малко привилегии. Отношенията ви с вашия тийнейджър ще са по-добри, ако имате поле, за да показвате отстъпчивост. Много по-неудобно е, ако се налага да поставяте нови забрани. Когато вашето дете навлиза в пубертета и в обществения живот и вие започнете с повече ограничения, впоследствие ще можете да си позволите да му подарявате повече свободи и привилегии -- тогава ще бъдете "добрият". Ако обаче започнете с либерално и толерантно отношение, като му предоставите прекалено много самостоятелност и твърде малко забрани, след време ще ви се наложи все повече да увеличавате ограниченията -- т.е. да бъдете "лошият". Освен това, ако правилата ви са твърде либерални и снизходителни, с нарушаването им вашият тийнейджър ще навлече по-голяма вреда и срам на себе си и семейството ви.

Не мога да не подчертая колко важно е да наложите такива правила, които ще ви позволят да бъдете възможно по-отстъпчив. Започнете със строги ограничения, за да можете да отпускате повече привилегии. Ако още в началото осигурите всички свободи, какво ще правите по-нататък? Няма да можете да възнаградявате вашия тийнейджър, когато започне да поема повече отговорности. И, което е по-лошо, няма да разполагате със средства, за да го научите да бъде изпълнителен и сериозен.

Поставяйки тези ограничения в самото начало, вие имате за цел да помогнете на вашия тийнейджър (когато достигне осемнадесет години) да постъпва като отговорен, независим и заслужаващ доверие възрастен.

Това не е лесно, защото са нужни смелост и решителност да накарате вашия тийнейджър да разбере, че има пряка връзка между привилегиите и неговото поведение. Ще ви е нужна сила, за да устоявате на натиска да правите незаслужени отстъпки, който идва не само от страна на вашия тийнейджър и неговите приятели, но и от други родители и даже от обществото.

Но забележете: рано или късно всеки тийнейджър разбира, че се нуждае от ръководството и помощта на своите родители. Той го желае. Чувал съм много младежи да се оплакват, че родителите им не ги обичат, защото не са достатъчно строги и непреклонни. Същевременно толкова много тийнейджъри изказват благодарност и любов към своите майки и бащи за това, че са показали загриженост и внимание посредством напътствията и контрола.

ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ ПОВЕДЕНИЕТО

Освен това, за да може вашият тийнейджър да стане съвестен и да се научи да постъпва отговорно като възрастен, той трябва да опита последиците от своите действия -- положителни за добро и старателно поведение и отрицателни за неприлично безотговорно поведение. Тези последици трябва да бъдат обосновани, справедливи и базирани на неговото държание (а не на вашите моментни чувства). Отново се връщаме към важността на родителския самоконтрол и способността да вземате точни и методични решения, без да се влияете от импулсивни чувства.

Как се постига това?

Всяко правило или решение изисква своя причина. Тийнейджърът има правото да знае защо. Родителите трябва да внимават причината да е основателна, а не само нравоучителна. Разбира се, правилото може да има за цел някакво поучение, но то трябва да има и реален повод. В ранния пубертет юношите непрекъснато изпробват правилата и ценностите на своите родители. И те винаги възприемат по-добре практичните, а не етичните правила. Една от причините толкова много тийнейджъри да обръщат гръб на духовните ценности са моралните правила и ограничения, които им се налагат. Затова през тези бунтовнически, предизвикателни

и даже враждебни периоди родителите трябва мъдро да изтъкват видими основания за всяко свое решение. След като веднъж сте го обяснили обаче, не е необходимо да го защитавате, все едно че е докторска дисертация. Добре е да не спорите с тийнейджъра за правилността или законността на вашето основание. Ако причината е основателна, достатъчно е просто да я изложите. Ако започнете да се оправдавате, това обикновено ще доведе до още по-силно несъгласие и раздразнение.

Когато нашата 12-годишна Кери веднъж поиска да отиде на среща, ние ѝ обяснихме, че няма да я пуснем, докато не бъде готова за това, което според нас щеше да стане след около четири години. Така си осигурихме широко поле за отстъпление. Помнете ли: много по-добре е да имате възможност да намалите ограниченията, отколкото да се налага да ги увеличавате.

Кери запита: "Защо не?" Обяснихме ѝ, че на този свят е безкрайно важно да можеш да се справяш добре в група и че именно ранното юношество е възрастта, в която човек научава това. Има много възрастни, които на възраст дванадесет-четиринадесет години не са свикнали да работят в група и впоследствие живеят "сами като кукувици". Тогава драматично подчертах: "А аз няма да позволя моята дъщеря да се превърне в "кукувица"!" Казахме на Кери, че когато се научи да се справя добре в група, ще говорим и за други, по-големи свободи.

Това обяснение издържа около година. След това Кери дойде при нас с твърдението, че се е научила да работи в група. Казахме ѝ, че наистина има напредък, но да се справяш добре в група не означава просто да се сприятелиш с останалите. Необходимо е да имаш положителен и конструктивен принос в групата. Не е достатъчно само да се влияеш от другите, трябва сам да имаш авторитет сред тях. Похвалихме я за чудесния напредък, но ѝ намекнахме, че все още не е водеща фигура в групата. Другите деца имаха повече влияние върху нея, отколкото тя върху тях. Щастлив съм да кажа, че след този разговор Кери увеличи своите водачески способности и се научи да упражнява топло и меко, но силно и съзидателно влияние не само в църковната група, но и в училище и в другите организации, в които участваше.

ПАЗЕТЕ ВАШИЯ ТИЙНЕЙДЖЪР

Родителите, които имат тийнейджъри, трябва да поддържат добра връзка с другите родители -- поне като добри познати -- и най-вече с онези от тях, с чиито деца техните тийнейджъри са най-близки. Безценно предимство е да можете да споделяте вашата загриженост или информация с други майки и бащи и заедно да напътствате и контролирате младите.

Мога да си спомня много случаи, когато Кери е била канена на места, за които не знаем нищо. С какво успокоение се обаждахме тогава на други родители, които бяха еднакво загрижени и също искаха да проверят дали събирането е безопасно.

Как можем да разберем дали едно мероприятие е безопасно или не? Родителите не трябва да се колебаят да вдигнат телефона и да зададат своите въпроси, независимо кой организира събирането. Със съжаление ще кажа, че днес много родители не само търпят неморалните и пагубни влияния върху младежите, но и активно ги насърчават.

Не трябва да се притеснявате да позвъните на родителя (или домакина, който организира), за да се осведомите за планираните дейности. Как иначе бихте контролирали и предпазили уязвимия тийнейджър? Когато се обадите, внимателно се вслушайте в гласа и тона на човека, с когото говорите, защото това обикновено изразява много повече неща, отколкото самите думи. Например, ако родителят (или организаторът), на когото звъните, изрази своето задоволство и даже благодарност за това, че се тревожите за вашия тийнейджър, това е добър знак. Чудесно е да чуеш как някой изразява признателност за загрижеността на родителя за детето му и желанието

да знае как стоят нещата. Когато чуя това, аз благодаря на Бога, че на този свят все още има разбрани, любящи и принципни родители.

За съжаление обаче отговорът може да е различен. Спомням си как позвъних на една майка, която устройваше събиране, на което бе поканена и 15-годишната Кери. Тази майка се отнесе враждебно към моите запитвания. Тя каза: "Това е частен дом. Дъщеря ви е поканена и може сама да прецени дали да дойде или не. Това си е нейна работа, а аз решавам какво да правя в собствения си дом!" Този отговор беше достатъчен да разбере, че такъв дом е неподходящо място за моя тийнейджър.

Все пак аз настоях за повече информация. Казах: "Разбирам. Но съм загрижен за дъщеря си и ще ви бъда признателен, ако ме осведомите за подробностите около това събиране." Жената беше нервирана, но с настоятелни въпроси успях да разбира, че вечерта ще се сервира вино и коктейли в предизвикателно чувствена атмосфера.

Днес това е нещо естествено. Не можете да си стоите настрана и да си въобразявате, че вашият тийнейджър е в безопасност, само защото мероприятията, в които участва, са "надзиравани". Трябва да си сътрудничите с другите родители, така че да пресявате само безобидните събирания, като се информирате взаимно за онова, което става с децата ви. Никой няма да стори това вместо вас. Днес съществуват толкова много влияния, които определено не бихте желали да достигнат до децата ви.

ЦЕЛЕСЪОБРАЗНОСТ И ДОВЕРИЕ

Докато контролирате и напътствате вашия тийнейджър, не трябва да забравяте две неща. Първо, отпускате привилегии, основани на доверие. Второ, преди да му разрешите да отиде, се уверете дали вашият тийнейджър ще може да се справи в конкретната ситуация.

Макар да звучат противоречиво, тези две твърдения се допълват. Твърде много родители не са наясно по този въпрос. Те отпускат привилегията на основа на взаимното доверие, но пропускат да разучат дали ситуацията и обстоятелствата около нея са подходящи за детето им. Това, че проверявате уместността на обстановката, не означава, че нямате доверие на вашия тийнейджър. Дори когато той заслужава доверие, държи се порядъчно и има добри намерения, все пак ще има ситуации, с които не е в състояние да се справи поради липса на зрялост. В такива случаи вие трябва да предпазвате вашия тийнейджър.

По отношение на партито, където Кери беше поканена, тя напълно заслужаваше нашето доверие и искрено желаше да постъпи правилно. Но за момента беше твърде млада и незряла, за да може да се справи с подобна тежка ситуация.

Когато казах на Кери, че не може да отиде на тази среща, естествената ѝ реакция беше: "Защо не?" Тя внимателно изтъкна, че досегашното ѝ поведение е било добро, че знае как да се държи, че при всички случаи ще запази приличие и мога да ѝ се доверя. Отговорих ѝ, че е напълно права. Наистина се гордеех с нея и знаех, че мога да ѝ имам доверие. Чувствах обаче, че все още не е готова и способна да се справи в подобна сериозна и трудна обстановка. Подчертах, че макар собственото ми поведение да е прилично и да заслужавам доверие, аз също съм най-обикновен човек, който може да бъде изкушен. Вероятно бих се справил с повечето житейски ситуации. Доказателство за това е времето, когато в казармата трябваше да надзиравам поверения ми взвод моряци, докато се отморяват в баровете със стрийптийз. Обясних на Кери, че дори и там аз трябваше да се съобразявам с известни ограничения, като военноморската ми офицерска униформа и пълната отговорност за моите войници.

Макар да имам зад гърба си такива трудни изпитания на характера, аз (както и всеки друг човек) мога да падна в изкушение, ако не контролирам внимателно живота си. Но защо да поемам риска да срина своя авторитет, характер, брак, духовно общение,

бъдещето на децата си и собствения си живот? Обясних на Кери, че това е една от причините да не посещавам барове и дискотеки. Имам си доверие, но няма абсолютна гаранция, че мога да се справя с всяко изкушение. Разказах ѝ за един известен проповедник, който е чувствал призвание да работи сред посетителите на баровете. Логично животът му претърпял промяна, опозорила служението и брака му.

Казах на Кери, че ѝ се доверявам напълно заради доброто ѝ поведение досега, но че все още има ситуации, в които не ще може да се справи и места, които всеки благоразумен човек би трябвало да избягва.

ОТЛАГАЙТЕ

Да кажем, че сте осигурили известни привилегии на вашия тийнейджър на основа на доверието помежду ви и съобразени със съответната обстановка. Вашите деца знаят критериите ви за всяко решение и разбират, че не се опитвате просто да бъдете деспотични. Това обаче съвсем не е всичко. Често пъти тези решения се вземат доста трудно.

Спомням си, че веднъж, когато беше на петнадесет, Кери бе поканена да прекара един ден на някаква платноходка. Следобед трябваше да плуват, а вечерта на борда се устройваше парти. Дневните забавления ни се струваха нормални. Но мисълта за нощното забавление ни обезпокои, въпреки че знаехме, че родителите, които устройват събирането, са разумни хора.

Нека тук да вмъкна няколко добри съвета. Ако някога попаднете в ситуация като тази и чувствате, че дадено мероприятие не е подходящо за вашия тийнейджър, а не можете да изтъкнете причина да откажете, най-добре е да отложите отговора.

Обикновено казвам така: "О, трудна работа, скъпа. Нека си помисля." В света на тийнейджърите събитията и ситуациите се менят толкова бързо, че обикновено подобни проблеми се разрешават от само себе си. Мога да си спомня само един или два случая, когато това не е било така. Друго предимство на отлагането е времето, през което вашият тийнейджър ще премисли сам въпроса и ще вземе зряло решение. В случая с вечерното корабно парти аз казах на Кери: "Нека си помисля." А тя отговори: "Добре, но побързай. Трябва да зная до четвъртък." За нещастие, когато четвъртък дойде, проблемът не се бе разрешил от само себе си. Въпросното събитие предстоеше, прогнозата за времето беше чудесна, а Кери стоеше пред мен с раздражение в гласа: "Какъв е твоят отговор, татко? Грег трябва да знае тази вечер."

Изпитвах ужасно усещане под лъжичката, защото не можех да измисля нито една основателна причина, за да кажа "не". Поведението на Кери беше образцово. Тъкмо щях да ѝ разреша да отиде, когато тя каза: "Тате, между другото (помните ли тази ключова фраза?), Грег не може да вземе тяхната кола. Трябва да отидем с неговото буги, нали знаеш, онова без предпазните колани. И ще трябва да прекосим моста при натоварения трафик в 5 часа."

Искрено се радвам, че слушах внимателно в онзи момент. Отговорът ми последва незабавно: "Съжалявам, но не можеш да отидеш на партито."

Без дори да запита защо, Кери директно се запъти към телефона, обади се на Грег и каза: "Съжалявам, не мога да дойда на партито. Баща ми не ме пуска."

Много пъти, когато желае отрицателен отговор за някой свой въпрос или искане, тийнейджърът сам ще ви подсказе това. Трябва внимателно да го изслушвате, защото така той ви сигнализира, че търси изход от някакво затруднение. Когато може да ви използва като защита или алиби в подобна ситуация, вие печелите едно чудесно усещане за приятелство помежду ви. Позволявайте му да ви експлоатира по този начин. (И същевременно внимавайте да не си служите с лъжа, както и да не допускате тийнейджърът ви да злоупотребява с вас).

Както можете да се убедите и от случая с Кери, тя някак си е чувствала, че няма да се справи на това корабно парти и се е нуждаела от изход. Може би се е страхувала да не ме притесни. Не зная. Но във всеки случай съм много благодарен, че Кери се възползва от нашия родителски авторитет и се измъкна от това явно съмнително забавление.

ГЛЕДАЙТЕ НАПРЕД

Има още една стратегия, която смятам за безценна по отношение на юношеския стремеж за независимост и претенциите за повече свободи и привилегии. Родителското отношение към проявите на отговорност и независимост до голяма степен ще определи и начинът, по който тийнейджърът реагира на контрола и авторитета.

Ако карате тийнейджъра да се чувства зависим от вас, поддържате у него страхово отношение и се опитвате да потискате неговия стремеж към самостоятелност, той ще реагира с униние. И ако се приспособи към този вид взаимоотношения, той трудно ще стане отговорен след време и най-вероятно ще се превърне в пасивна и зависима личност. Ако пък той отхвърли вашето прекалено настойническо отношение, естествено е отношенията ви да се влошат и да се стигне до конфликт.

И така, какъв да бъде вашият подход? Най-здравословното отношение е онова, при което вие активно помагате на вашия тийнейджър да расте като отговорна и независима личност, докато навлезе в пълнолетието. Ако ясно му обясните, че наистина искате да бъде независим за даден период от време, и сами го поощрявате към това, той ще почувства, че вие сте с него, а не против него.

От време на време трябва да напомняте на тийнейджъра за това сътрудничество, особено когато поиска да отиде на място, където според вас не е подходящо за него. Например, да кажем, че вашият тийнейджър е поканен на събиране, което вие сте проверили и смятате за рисковано. Да приемем, че сте били на разположение и емоционалният му резервоар е пълен. Освен това, вече сте демонстрирали своето доверие и сте определили привилегиите. Приложили сте и метода с отлагането, но без резултат. Налага се в момента да кажете "не". Но сте сигурни, че вашият тийнейджър няма да приеме този отговор.

Това е добра възможност да използвате стратегията, за която споменах. Установил съм, че е много резултатна и помага на тийнейджъра да си изгради добра перспектива, като осъзнае, че родителите му са на негова страна и не се опитват да го лишат от така желаната независимост. От личен опит мога да кажа, че тези трудни моменти са най-чести, когато детето ви е на шестнадесет. Той изпитва силен копнеж за нови преживявания. Разбира се, конкретното прилагане на тази стратегия зависи от специфичната ситуация.

Помня как съветвах родителите на едно 16-годишно момче на име Ранди, който беше твърдо решен да отиде на някакъв очевидно безнравствен концерт. До този момент майката и бащата бяха успявали да контролират поведението и израстването му посредством методите на доверието и отлагането. Но този случай беше различен. Родителите почти бяха готови да му разрешат да отиде. Разбира се, това щеше да бъде грешка. Не забравяйте, че тийнейджърът трябва да бъде контролиран по всяко време. Може да променят мнението си заради някоя основателна причина, но не и да не се поддават на настойчивостта на детето си.

Посъветвах тези чудесни родители нежно, но твърдо да обяснят на Ранди, че желаят да бъде независим и сам да взема решения, но че той още не е готов за това. Той беше на шестнадесет и половина и те разполагат само с осемнадесет месеца (представяйте го в месеци, за да изглежда по-скоро), за да помогнат на Ранди да стане напълно самостоятелен. Само след осемнадесет месеца той по закон ще бъде възрастен

и тогава ще може (забележете: "ще може", а не "ще трябва" -- не се поставяйте на тясно) сам да решава своите неща, да уреди живота си, да си намери самостоятелно място за живеене, да се пере, да си готви и т.н.

Ако тези факти не са достатъчни, за да се вразуми вашият тийнейджър (а в повечето случаи резултати има) и той продължи да се противи, можете да отидете по-нататък, заявявайки, че след като той навърши осемнадесет, вие повече по закон няма да носите отговорност за него. През следващите осемнадесет месеца обаче възнамерявате да направите всичко, което е по силите ви, за да го подготвите за самостоятелен живот, защото все още законната отговорност е върху вас. Отново, внимателно вметнете "законна", за да не съжालявате по-късно за думите си, защото несъмнено родителите имат отговорности по отношение на детето си, дори и след като навърши осемнадесет.

Този подход е доста суров за тийнейджърите и трябва да се използва само като последна възможност. Младите хора обаче трябва да са наясно, че намерението на родителите им преди всичко е наистина да ги подготвят за отговорната самостоятелност и пълнолетието, а не да ги дърпат назад. Можете да подсилвате това знание по различни начини. Например, подсигурете на вашият тийнейджър собствена банкова сметка, където всеки месец да влага депозит и го учете как да бъде отговорен за разходите си. Това е чудесен начин за заздравяване на приятелските ви отношения и крачка към неговата независимост. Първоначално нека той да купува само дребни неща. Когато се научи да приема по-голяма отговорност, можете да му възлагате и други, по-сериозни задължения. Целта ви е когато той навлезе в пълнолетието, да може напълно самостоятелно да се грижи за финансите си.

Друг начин да подхраните и подпомогнете стремежа на вашия тийнейджър да постигне самостоятелност е в личен разговор да обсъждате неговото бъдеще, къде желае да отиде след училище, какво смята за свое призвание, дали ще е добре да постъпи в университет -- и ако да, в кой. Обмяната на мисли за отделните ВУЗ-ове е чудесно средство за подхранване на вашето сътрудничество. Същият резултат можете да постигнете и като предложите на вашия тийнейджър някакво ново преживяване -- нов спорт или хоби.

ПОСТАВЯЙТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Родителите често повдигат въпроса колко голямо трябва да бъде ограничението, наложено за непослушание. Подобно на децата, тийнейджърите имат изострено чувство за справедливост. Те знаят кога родителите са снизходителни и кога са твърде строги или постъпват неоснователно. Виждал съм родители от двата края на спектъра. Някои се затрудняват изключително много да поставят постоянни ограничения и децата им лесно ги манипулират. Други заемат противоположната позиция и се държат прекалено строго. Познавам една девойка, която беше наказана да не излиза от къщи в продължение на повече от година за това, че е отишла на бар. Благодарумието трябва да надделява! Помнете, че наказанието трябва да съответства на престъплението. Когато непослушанието е по-незначително -- като петнадесетминутно закъснение след среща, - - санкцията не трябва да надхвърля седмица. Ако това се повтори, тогава наказанието може да се удължи. Ограничения за повече от две седмици рядко са за препоръчване, а едномесечното наказание е съвсем крайна мярка. Ако твърде често ви се налага да санкционирате тийнейджъра (особено за периоди от повече от една седмица), нещо не е наред -- вероятно в собствените ви очаквания, отношенията ви с децата или други възможности, които ще дискутираме по-късно.

Над всичко, запомнете, че обичаните юноши се възпитават и контролират много по-лесно от онези, които не са обичани. Трябва винаги да поддържаме пълни емоционалните им резервоари.

РОДИТЕЛСКАТА ВЕЖЛИВОСТ

Нека да се спрем и на огромното значение на любезността и уважението към връстниците на нашите тийнейджъри. Родителите трябва да се държат приветливо, независимо от проявяваните към тях чувства. Много излишни проблеми възникват в резултат на враждебното отношение, което проявяваме към връстниците на своите юноши. Запомнете: родителите имат авторитет. Повечето тийнейджъри се солидаризират и застават на страната на онзи от тях, който независимо дали основателно или не е бил онеправдан от своите родители.

Един от най-тъжните примери за това бе семейство Демпси. Момчето, с което Джейн излизаше, не се харесваше на родителите ѝ. Той бе няколко години по-голям от нея. Участваше в сделки с наркотици. Освен това се отнасяше с неуважение и грубост към всеки авторитет.

В следствие на редица фактори (един от които крайно враждебното отношение на майката и бащата към момчето) Джейн започна все по-често да се среща с него. Разбира се, това съкруши родителите ѝ.

Любезността към връстниците на децата ни определено си струва. Преди всичко вашият тийнейджър ще оцени това и спокойно ще продължи да кани къщи свои приятели. Второ, някои юноши често имат проблеми в общуването със своите родители. Така те много пъти търсят други възрастни, към които да се обърнат. Чудесна привилегия е да се сприятелите с връстниците на вашия тийнейджър. С това не само ще спечелите доверието им, но и ще заздравите връзката си със собственото си дете.

Трето, когато се отнасяте учтиво към "недобрите" връстници на детето си, това ще го предпази да не се привърже към тях, както стана в случая с Джейн и семейство Демпси.

Всъщност, най-вероятно самият тийнейджър ще се обърне към вас относно връстниците си. Ще поиска да знае мнението ви за неговите приятели. И внимателно ще го изслуша. Ако сте враждебно настроени към тях, той ще започне за избягвателите не могат да разрешат сами. Един от тях е депресията, която в периода на юношеството може да бъде по-комплексна и коварна. Друго изпитание, което все по-често се изпречва пред нас, са смущенията в мисловния процес на детето. Още един проблем, който изисква професионална помощ, е неврологичното разстройство, придружено от емоционална превъзбуденост.

Възможните вътрешни смущения своевременно трябва да бъдат споделяни със специалист. Симптом за подобно разстройство е например неспособността на тийнейджъра правилно да изразява гнева си. От друга страна, поведението на един тийнейджър може да се окаже неконтролируемо поради затормозени семейни взаимоотношения. Комбинирането на тези два фактора също може да предизвика проблеми или да ги усложни. Тъй като тези юношески проблеми стават все по-чести и сложни, разумният родител ще потърси помощ навреме, преди да са станали наистина сериозни. С помощта на родителите повечето от тях могат да бъдат разрешени от компетентни и добре обучени терапевти.

През последните години професионалистите в областта на образованието, медицината и психологията постигнаха напредък в изучаването на сложния проблем, познат като "смущение поради недостиг на внимание" (СНВ) или "свърхсмущение

поради липса на концентрация" (СЛК). Тук ще имаме възможност да разгледаме само някои по-съществени аспекти.

Болно ми е, че тези нещастни деца се считат за душевно болни. Виждал съм стотици от тях и определено мога да кажа, че те не са ненормални. Почти всяко притежава уникална дарба, но рядко я открива поради проблеми с училището, комплекси, депресия и/или пасивно-агресивно поведение. Тези деца се раждат с два основни "проблема". Единият е "хиперактивността" -- те просто не умеят да се концентрират за дълго време. Вниманието им трудно се задържа върху задача, която иначе е в рамките на техния потенциал.

Второ, тези деца (и тийнейджъри) имат проблеми с "възприемането". Това не означава, че не са наред със зрението или слуха си. Информацията се възприема от мозъка, но в процеса на обработка бива изопачена. Когато достигне до детското съзнание, тя вече не е онова, което детето е видяло или чуло (изопачаването е различно при всяко дете).

Тук нямаме достатъчно време и място в дълбочина да разгледаме причините за това, но е важно да знаем, че изопачените възприятия карат тези деца да се чувстват необичани и нежелани. Децата и тийнейджърите с проблеми на възприятието възприемат погрешно чувствата на другите, така както изопачават и останалата информация. За съжаление, те схващат нашето отношение като отрицателно. Именно затова е трудно да накараш едно такова дете да се чувства истински обичано. На свой ред това предизвиква нарастваща депресия и отчуждение с годините. В крайна сметка напрежението и гневът (които се изразяват главно посредством ПА поведение) стават толкова силни, че се превръщат в най-големия проблем за децата (и за родителите). Те могат да се проявят във всяка възраст, но обикновено депресията е най-сериозна около десетата година, а пасивно-агресивното поведение се засилва и става проблем за детето, когато то навлезе в пубертета. По това време нормалното юношеско ПА поведение съвпада с пасивно-агресивното поведение, произтичащо от СНВ. Така тези деца преживяват кошмарен пубертет. Нека Бог да помогне на тях и на техните родители!

Надявам се, че от споменатото можете да видите колко е важно да осъзнаете, че децата със СНВ са съвсем нормални, но все пак склонни към специфични проблеми, като депресия и пасивно-агресивно поведение, които са далеч по-сериозни от свръхактивността и проблемите в заучаването. За съжаление повечето от тези деца получават помощ единствено чрез специално обучение и медикаменти. Правилно и внимателно проведени, тези подходи може да са от полза, но те пренебрегват далеч по-важната и потенциално пагубна депресия и ПА поведение. Драги родители на деца с такива смущения, бъдете сигурни, че ако нуждите на вашия тийнейджър бъдат задоволявани, прогнозата е много добра, че детето ви в крайна сметка ще се подобри. Помнете, че този процес ще е дълъг, защото изисква развитие на ума. Всекидневно задоволявайте нуждите на вашия тийнейджър. Като цяло, ето какво трябва да правите:

1. Проучете, узнайте и разберете всичко възможно за СНВ.
2. Осъзнайте, че вашето дете не е ненормално, а склонно към някои проблеми. Помнете, няма свършени деца.
3. Моля, прочетете и препрочетете -- дори наизустете! -- 9 гл. върху юношеската депресия. В противен случай, има вероятност да я пропуснете, ако (когато) вашето дете изпадне в депресия и има нужда от помощ. Ако депресията се задълбочи, възможно най-бързо потърсете професионална помощ.

4. Това може да прозвучи крайно, но моля ви в продължение на една седмица четете глави 6 и 7 преди да заспите. По мое мнение овладяването на юношеския гняв е най-трудният етап от възпитанието на детето. Ако прочетете 6 и 7 глава само веднъж, вероятно ще се справяте добре с гнева на тийнейджъра в продължение на няколко дни,

но постепенно ще започнете да реагирате неправилно, както преди. Затова ви моля да четете тези глави всяка вечер с намерението през следващите двадесет и четири часа да запазите нужното отношение. Трябва да бъдете последователни.

5. Запомнете, доста трудно е да накараш едно дете с разстроено внимание да се чувства наистина обичано. Трябва да проявяваме истинска и усърдна любов (зрителен и физически контакт, съсредоточено внимание и любящо възпитание). Освен това не забравяйте, че телесното наказание може лесно да се изтълкува погрешно като насилие и детето или тийнейджъра да използва това като оправдание за собственото си грубо поведение.

9 - ЮНОШЕСКАТА ДЕПРЕСИЯ

Юношеската депресия е сложен, коварен и опасен феномен. Сложен е поради множеството неясни причини и резултати. Коварен, защото почти винаги започва незабележимо, дори и за самите тийнейджъри, до момента на трагедията. Опасен, защото депресията може да предизвика най-лошото -- от неуспехи в училище, до самоубийство.

За изтеклите години съм виждал много тийнейджъри, които са опитвали да си навредят или да се убият. Обикновено техните родители са изумени и шокирани, и не могат да повярват, че подобно нещо се случва. Тези объркани хора са смятали, че с техните тийнейджъри всичко е наред и никога не са предполагали, че децата им може да са толкова нещастни.

Юношеската депресия се разпознава трудно, защото симптомите ѝ са различни от симптомите, които са при възрастните. Например при зараждаща се депресия тийнейджърът говори и постъпва нормално. Няма външни признаци за някакво напрежение. В началната си форма тя води до мрачно въображение, разсеяност и зачестяване на сънищата. Разпознава се единствено ако можете да узнаете начина и насоката на мислите на тийнейджъра. Малцина специалисти могат да уловят депресията в тази ранна фаза.

През следващия етап депресираният тийнейджър продължава да говори и постъпва нормално. Сега обаче е повлиян неговият говор, съсредоточен главно върху мрачни теми, като смърт, злокобни проблеми и безизходност. Тъй като днес много възрастни също изпитват песимистични настроения, умерената депресия на тийнейджъра може да остане незабелязана.

Преди няколко години една обща при възрастните умерената форма на депресия може в значителна степен да парализира личността. Възможно е да се появят проблеми със спането и храненето, както и неспособност за изпълняване на редица задължения -- от възпитанието до професионалните отговорности. Може да предизвика сериозни последици и дори самоубийство.

При тийнейджърите умерената депресия може да е не по-малко сериозна и дълбока, отколкото при възрастните. В биохимично и неврологично отношение са идентични. Но виждате колко различни са проявленията или симптомите. Един умерено депресиран възрастен обикновено изглежда ужасно, чувства се зле и активността му е ограничена. А тийнейджърът? В повечето случаи само при тежка депресия тийнейджърът може наистина да изглежда нещастен. Когато казваме: "Колко е депресирано това момче!", обикновено въпросният тийнейджър е дълбоко депресиран и вероятно дори мисли за самоубийство.

Разбира се, има и изключения. Юношеската депресия се разпознава трудно, защото тийнейджърите я "маскират" добре. Те могат да я прикрият и да изглеждат

добре, дори когато се чувстват ужасно. Това състояние често се нарича "усмихваща се депресия". Става дума за маска, която тийнейджърите използват несъзнателно. Депресията се прикрива главно, когато наоколо има други хора. Когато са сами, депресираните младежи свалят или по някакъв начин отпускат маската.

Това е важно за родителите. Ако успеем да видим нашия тийнейджър в момент, когато той смята, че никой не го гледа, може би ще разпознаем депресията. Удивително е да наблюдаваш промяната на изражението. Когато са сами, депресираните младежи изглеждат ужасно тъжни и отчаяни. Веднага след като усетят, че някой ги наблюдава, на лицето им се появява маската с усмивка, сякаш всичко е наред. Това е един от начините, макар и не най-добрият, за разпознаване на юношеската депресия.

ОТКРИВАНЕ НА ДЕПРЕСИЯТА

Тогава, как можем да открием депресията в нашите тийнейджъри, така че да успеем да сторим нещо, преди тя да се е развила? Наложително е да я разпознаем отрано, тъй като днес съществуват стотици начини, по които депресията може да навреди на децата ни. Един депресиран тийнейджър е неимоверно податлив на нездравословния натиск на своите връстници, възможно е да стане жертва на наркотици, алкохол, престъпления, сексуални извращения и други антиобществени прояви, включително и самоубийство.

Най-добрият начин да разпознаем депресията у един тийнейджър е да знаем различните симптоми и тяхното развитие. Важно е да разбираме тези симптоми с подробности и в цялото им многообразие, защото една-две прояви не са достатъчни, за да разкрият истинската депресия. В същината си тя е биохимичен и неврологичен процес, който при тийнейджърите обикновено се развива в продължение на седмици или месеци.

Преди да обсъдим специфичните симптоми на юношеската депресия, трябва да уточним, че при тийнейджъра може да се проявят един или повече от класическите симптоми характерни за възрастните: усещане за безпомощност, безнадеждност, униние и отчаяние; проблеми със спането (прекалено много или твърде малко), с храненето (недохранване или преяждане, със съответната загуба на тегло или обратното); апатичност; чувство за малоценност, проблеми с овладяването на гнева.

Нека сега разгледаме по-специфичните симптоми на юношеската депресия:

1. Неустойчиво внимание. Първият симптом, очевиден в началната фаза на депресията, е намаляване на вниманието. Тийнейджърът не е в състояние да се концентрира продължително върху даден предмет. Умът му блуждае и той се отклонява от темата. Все по-често мечтае. Тази неустойчивост на съсредоточаването обикновено се забелязва, когато тийнейджърът се опита да напише домашната си работа. Той установява, че му е все по-трудно да се концентрира върху нея. Освен това изглежда, че колкото повече се старее, толкова по-малко успява. Разбира се, това води до объркване и тийнейджърът започва да се самообвинява, че е "глупав" и "тъп". Той стига до извода, че не разполага с интелектуални възможности да свърши работата. Представете си как това ще се отрази на самочувствието му.

2. Разсеяност. Неустойчивото внимание се проявява в клас. Първоначално тийнейджърът може би ще успява да се концентрира през повечето време. Докато обаче депресията се задълбочава и способността му за съсредоточаване намалява, юношата ще става все по-разсеян и невнимателен. При това положение учителят пръв може да определи депресията. За съжаление, разсеяността обикновено се тълкува като лентяйство или пренебрежителност към училищната работа. Освен това, само един-два симптома, като разсеяността и неустойчивото внимание, не дават основание да се

заклучи, че диагнозата е истинска депресия. Затова трябва да наблюдаваме постепенното развитие на всички симптоми.

3. Лоши оценки. когато тийнейджърът е с неустойчиво внимание и става все по-разсеян, естественият резултат е понижаване на оценките. За съжаление, обикновено спадът на успеваемостта е така постепенен, че трудно се забелязва. По тази причина той рядко се тълкува като депресия. Всъщност, тийнейджърът, родителите и учителят обикновено заключават, че училищната работа е твърде трудна или че други неща са по-интересни от учението. Би било по-добре, ако оценките отбележеха рязък спад. Това би предизвикало нужната загриженост. Но промяната обикновено не е очевидна и затова депресията рядко се забелязва.

4. Отегчение. Докато все по-лесно се разсейва, тийнейджърът постепенно изпада в състояние на отегчение. Отегчението е нормално за тийнейджърите, особено в ранния пубертет, но само за кратък период от време. Обикновено то продължава час или два, понякога цяла вечер или ден, а понякога по изключение и два дни. Но когато досадата не престава няколко дни, това вече не е нормално и трябва да послужи като предупреждение за нас, че нещо не е наред. В юношеството и особено в ранния пубертет малко неща ме обезпокояват така, както дълготрайното отегчение. Обикновено симптом за това е, когато тийнейджърът желае да остане сам в стаята си за дълги периоди от време. Той прекарва часове като просто лежи в леглото, мечтае или слуша музика. Освен това той губи интерес към неща, които преди това е харесвал, например спорт, дрехи, коли, хобита, срещи, клубове, църква, социални дейности.

5. Соматична (телесна) депресия. Докато отегчението все повече се задълбочава, юношата постепенно изпада в умерена депресия. Тук той започва да страда от това, което наричам "соматична депресия". Използвам този термин, защото, макар депресията да е психологична и да има биохимично-неврологична база, в този случай симптомите започват да влияят на детето директно физически. Например при умерената депресия тийнейджърът започва да изпитва осезаема болка. Тя може да се прояви на много места, но най-често се чувства в областта на гърдите или като главоболие. Не са малко и тийнейджърите, които страдат от такива болки в резултат на развиваща се депресия.

6. Уединяване (затваряне в себе си). В това отчаяно състояние тийнейджърът често се оттегля от своите връстници. И което е още по-лошо, той не само ги избягва, но и прави това с такава враждебност, войнственост и грубост, че и те започват да го отбягват. В резултат на това тийнейджърът става още по-самотен. И тъй като е отблъснал своите добри приятели, той скоро попада в доста по-неприятна компания, където се научава да използва наркотици или се забърква във всякакви неприятности. Ситуацията става застрашителна.

След като е налице продължително отегчение, могат да се случат много неща. Психическата и физическата болка може да станат изключително остри и понякога непоносими. Тийнейджърът не е способен безкрайно дълго да понася подобно страдание. В крайна сметка той толкова се отчайва, че решава да направи нещо. Най-удивителното е, че дори в този Когато един тийнейджър е преминал първите две фази на депресията и повече не може да издържа, той ще направи опит да облекчи страданията и отчаянието си. Действията, които той предприема за това, се наричат "изразяване³ на депресията". Има много начини, по които един тийнейджър може да изрази депресията си.

Обикновено момчетата са по-буйни от момичетата. Те могат да опитат да проявят депресивните си симптоми чрез кражби, лъжи, сбивания, скоростно шофиране

³ Acting (англ.) -- някои психолози предпочитат термина "отключване". Б.р.

или други антисоциални постъпки. Днес една от най-често срещаните криминални прояви сред момчетата са грабежите с взлом. Изглежда подобни вълнуващи и опасни действия донякъде облекчават болката от депресията. Разбиването на домове и нахлуването в тях осигурява тази атмосфера и затова депресираните момчета често прибегват до нея.

Разбира се, има и други причини момчетата да разбиват домове. Затова, когато някой тийнейджър бъде изпратен при мен заради такова поведение (като чупене и нахлуване), аз преди всичко се опитвам да установя доколко то е повлияно от състояние на депресия. Това е особено важно, защото депресираният юноша обикновено не откликва добре на помощта ви, ако не подходите внимателно към неговия проблем. Смятам, че е израз на пълна безотговорност да пренебрегваме състоянието на тези млади хора. За съжаление, повечето организации, занимаващи се с младежи, се опитват да изправят поведението им, без да отчитат ролята на депресията в детския проблем.

Момчетата обикновено изразяват своята депресия по-сдържано. Но поради непристойната бруталност, пропагандирана от медиите, тази тенденция вече се променя. Момчетата все по-често изразяват своята депресия посредством сексуална разпуснатост. Болката като че ли се облекчава по време на интимната физическа връзка. Но когато контактът приключи, тези злочести момчета се чувстват още по-нещастни от преди поради ощетеното им мнение за себе си. Почти винаги тази безразборност при момчетата е резултат от депресия и ниско самочувствие. Удивително е колко много можем да помогнем на момиче с такъв проблем, ако най-напред поработим с нейното самосъзнание. И колко безполезни ще ѝ бъдем, ако пренебрегнем депресията ѝ.

Един депресиран тийнейджър може да изрази своето състояние и чрез вземане на наркотици. Марихуаната и депресията са много опасна комбинация, защото този наркотик всъщност кара отчаяния младеж да се чувства по-добре. Марихуаната не е антидепресант. Тя по-скоро блокира болката от депресията. За съжаление тийнейджърът се чувства по-добре просто защото го боли по-малко. Разбира се, когато действието на марихуаната престане, депресивната болка се завръща. Тогава, за да постигне същото облекчение, той трябва да използва по-голяма доза. Това е обичайният начин, по който тийнейджърите стават зависими от марихуаната и се превръщат в "риби". Другите наркотици могат да повлияят на депресирания тийнейджър по същия начин. И така, става ясно, че когато се опитваме да помогнем на младеж, който взема наркотици, първо трябва да определим каква е ролята на депресията в конкретната ситуация. Искрено съм обезпокоен от това колко много професионалисти и агенции, занимаващи се с млади наркомани, омаловажават или напълно пренебрегват депресията.

Друг начин, по който депресираният тийнейджър може да изрази депресията си, е опитът за самоубийство. Понякога опитът е само жест, чрез който тийнейджърът желае внимание, а не смъртта си. Друг път той наистина иска да умре. Момчетата правят много повече опити, докато момчетата много по-често успяват да сложат край на живота си. Момчетата използват предимно умерени средства, например таблетки. Момчетата от друга страна си служат с по-груби методи. Разбира се, това означава, че е по-лесно да се спасяват момчетата. Ала самият аз съм виждал много момчета да достигат или прекрачват прага на смъртта. Каква трагедия!

ЛЕК ЗА СЛАБА ДЕПРЕСИЯ

Какво можем да направим, за да помогнем на нашите депресиранни тийнейджъри? Преди всичко, трябва навреме да разпознаем депресията, за да

предотвратим трагичния изход. Това означава, че трябва да познаваме симптомите на юношеската депресия. Хората, които имат най-голяма нужда от тази информация, са родителите, както и всички, които работят с деца като учители, училищни съветници и младежки ръководители. Колкото по-слабо изразена е депресията, толкова по-лесно е да се прекъсне скритото ѝ развитие и действието ѝ да бъде сведено до минимум.

Макар че повечето случаи на юношеска депресия имат твърде различни скрити причини, често пъти се появява такъв специфичен фактор или случка, който в крайна сметка независимо от детето привежда в действие всички симптоми. Например това може да включва смъртен случай или заболяване, отсъствие на някоя важна за тийнейджъра личност, разочарование от скорошен развод или конфликт между родителите или преместване на нежелано място. В такива ситуации юношата се чувства самотен, отхвърлен и необичан. Преди всичко, трябва да му покажем, че го обичаме и ценим. Ще постигнем това, като прекарваме достатъчно време с него, за да отслабим психологическата му съпротива и да го предразположим да общува с нас смислено. Изключително важно е точно тук да му дадем нашата обич изразена в зрителен контакт, физически контакт и съсредоточено внимание. Ако проблемът е конфликт в семейството, например развод, тийнейджърът се нуждае от помощ, за да се справи със собствените си чувства на раздвоение. Особено е важно да осъзнае, че разводът не е по негова вина и той не би могъл да стори нищо, за да го предотврати.

Тийнейджърите са изключително чувствителни към проблемите между родителите. За съжаление, повечето от нас изглежда смятат, че щом техният тийнейджър завърши училище и напусне дома, той повече не се влияе от онова, което става между родителите му. Това е напълно погрешно.

Спомням си първия път, когато посетихме Кери, след като бе отишла в колежа. Излязохме с около двадесет от нейните приятели да хапнем навън. Всички бяха първокурсници, за първи път сами и далеч от дома. Всички твърдяха колко много обичат училището, новите си приятели и живота в колежа и същевременно бяха смутени от липсата на контакт със своите родители. Няколкото телефонни обаждания, писма или посещения бяха недостатъчни.

Повечето родители просто не осъзнават колко травматичен е този период за младите хора и колко важно е да продължат да им осигуряват солидна и стабилна "семейна база". Може би най-лошият момент за развод е периодът, когато юношата напуска дома. Отделянето от вкъщи, особено когато е за първи път, е едно от най-неприятните, тревожни и несигурни преживявания в човешкия живот. В този период сигурността на младежа зависи най-вече от родителите и семейството. Един развод по това време изцяло съсипва източниците на неговата стабилност. Удивително е колко наивни могат да бъдат някои хора и колко много родители се развеждат веднага след като детето им е напуснало дома, за отиде в колеж. Това оставя дълбок отпечатък върху ценностната система на младежа и подкопава вярата му в святостта на брака. Това го прави почти неспособен да се справя със стреса, гнева, безпокойството, горчивината и страха по отношение на родителите, преди самият той да е помислил за брак. Част от този нерешен вътрешен конфликт може да повлияе на бъдещия му семеен живот и да предизвика проблеми с неговия партньор.

УМЕРЕНА И ОСТРА ДЕПРЕСИЯ

Докато депресията се задълбочава, у тийнейджъра се развива сериозно усложнение. Мисловният му процес започва да се променя. В напреднала и остра депресия тийнейджърът постепенно губи способността си да мисли ясно, логично и последователно. Съжденията му стават все по-мрачни, той загубва способността да преценява правилно и обръща все по-голямо внимание на болезнени и тягостни

подробности. Изопачават се възприятията му за реалността и особено за отношението на другите хора към него. Той все повече си внушава, че нищо не си струва и че животът е блудкав и безсмислен.

Той вече страда от смущения в мисловния процес. Тъй като тийнейджърът постепенно губи способността си да разсъждава и общува по ясен и разумен начин, само по себе си съветването става все по-малко ефективно. Това положение е ужасно. Как да му помогнете със съвети, ако не можете дори да разговаряте с него? Когато се стигне до такова състояние, медицинската помощ е задължителна. Защото когато тийнейджърът губи своята способност да се държи разумно, последователно и логично, нормално е да се очаква, че ще изрази депресията си по пагубен за него начин.

Юношеската депресия не е просто период, който скоро ще премине. Ако не бъде разкрита своевременно и не се вземат мерки, с годините тя ще става все по-силна и коварна.

ДЕПРЕСИЯТА И НАРКОТИЦИТЕ

Както вече споменахме, депресираният тийнейджър е твърде склонен да употребява наркотици, тъй като много от тях (особено марихуаната) блокират (или притъпяват) болката от депресията. Освен това, удивително е колко много юноши и възрастни действително смятат, че марихуаната е безвредна. Всекидневно наблюдаваме резултата от действието на тази коварна и опасна дрога.

Спомням си едно 15-годишно момче, което бе прието в болница заради употреба на наркотици, остра депресия и проблеми с поведението. Разбира се, първоначалната ни преценка включваше лекарските прегледи и кръвните тестове. Детето изглеждаше рядко анемично. Тялото му постепенно губеше способността да произвежда кръв поради злоупотребата с наркотици. Преди да се занимаем с психологическите проблеми на този тийнейджър, трябваше да го закарам в университетския медицински център за трансплантация на костен мозък и преливане на кръв. Диагнозата му беше много лоша.

Всичко това ни връща към родителския контрол върху свободата на тийнейджъра. Отпусканите привилегии и права трябва да бъдат основани на взаимно доверие и съобразявани с това дали съответното мероприятие е подходящо. Ако вашият тийнейджър наистина чувства, че го обичате и цените, той вероятно ще ви слуша и ще се съобразява със съветите ви относно неговата сигурност. Затова трябва да поддържате пълен емоционалния му резервоар. Тогава ще можете да помогнете на детето си да избегне пагубните последствия от изкушението да използва наркотици. Трябва непрекъснато да му напомняте да бъде внимателен и да не вкусва храна или напитка, в които някой може да е сложил наркотик. На всяко съмнително парти е благоразумно човек да избягва да си сипва от общия пунш, както и да приема храна или пиене от някого, когото не познава добре. Това може да звучи прекалено мнително, но аз лично съм виждал как само една единствена доза наркотик може да навреди на развиващия се ум на тийнейджъра.

Най-страшният ефект от наркотиците е начинът, по който те влияят на мисловния процес на юношата. Познавам много тийнейджъри, които не могат да разсъждават последователно и логично дори след една доза. Смущението на мисловния процес често е толкова коварно, че никой на го забелязва. Резултатите обаче са опустошителни. Влошава се способността на тийнейджъра да се държи прилично на обществено място. Той получава погрешни и изкривени представи за хора, ценности, власт, общество и самия себе си. Погрешно тълкува мотивите на околните. Най-лошото, е, че губейки способността да има собствено мнение, тийнейджърът лесно може да бъде подведен от различни групи, култове и хора, които ще го използват за свои цели.

Какво по-страшно от човек, който не може да мисли правилно и има изопачени идеи, странни схващания и изкривени ценности? Искате ли да бъдете сигурни, че вашият тийнейджър ще премине през юношеството, без това да разруши или навреди на неговите интелектуални, социални и психологически качества? Ако е така, вие ще го обичате и постоянно ще бъдете загрижени, за да го предпазите навреме. Това е трудна работа, но наградата си заслужава цената. Една от най-големите житейски награди е да видите как вашият тийнейджър се превръща в зрял, благоразумен, независим, последователен и ценен за околните възрастни.

10 - ПОДКРЕПЕТЕ ИНТЕЛЕКТУАЛНО СВОЯ ТИЙНЕЙДЖЪР

За да подготвите вашия тийнейджър за бъдещето в този безумен свят, трябва да го научите да разсъждава трезво. Има пет основни причини за това. Първо, ясното мислене е необходимо за точната представа за света такъв, какъвто е. Тийнейджърите нямат исторически поглед върху нещата и не могат да си обяснят днешните събития, без да имат с какво да ги сравнят.

Второ, младият човек трябва да се научи да мисли ясно, за да е в състояние да различава доброто от злото. Без да има разумно и здраво схващане за морала, тийнейджърът е лесна плячка за пагубните антиобществени мнения. Наблюдавайте етиката на популярните личности в развлекателната индустрия, правителството и религиозния живот днес. Трябва да въоръжим нашите тийнейджъри срещу разрушителните влияния. Това не е лесно, след като повечето възрастни стават все по-объркани и озадачени. Недобросъвестно и неетично поведение бързо се налага като норма в нашето общество.

Трето, трябва да обучим нашите тийнейджъри да мислят ясно, за да са в състояние да вземат разумни и обосновани решения. Ние желаем тяхното поведение да бъде ръководено от правилни избори и трезво мислене. В нашето съвременно общество поведението твърде често е основано не на внимателно и разумно обмисляне, а на повърхностни и импулсивни приумици. Живеем в свят без задръжки и това е резултат от неумението да овладяваме гнева си (вижте 7 гл.). Тази тенденция се влошава. Затова всеки, който умее да разсъждава трезво, има огромно предимство.

Четвърто, ясното мислене е нужно на младежите, за да им помогнете да се развият социално и да станат обществено зрели личности. Хората, които съумяват да бъдат последователни и да се отнасят еднакво благоразумно с всички, са щастлива рядкост. Естествено тази дарба ще помогне на тийнейджъра да изгради умерен, стабилен и добър характер.

Пето, без методично и ясно мислене младежът не може да има силна, съдържателна и трайна вяра и добра ценностна система. Вярата, която е крепка и устойчива и представлява движещата сила на смисления живот, не може да бъде сляпа. Тя трябва да има разумна и логична основа. Трябва да отговаря на реалния свят. И трябва да осигурява задоволителни отговори на най-съществените житейски въпроси.

Много е важно да учите вашия тийнейджър да мисли логично и последователно. Едно от най-добрите оръжия, с които можете да го снабдите, е способността сам да преценява своето мислене, така че да бъде уверен в него и да е в състояние да го променя в светлината на новите знания. Освен това, той трябва да се научи да вижда грешките в неправилното мислене и да осъзнава как е стигнал до погрешните заключения. Как да помогнете на вашия тийнейджър да се справи с това?

ИНТЕЛЕКТУАЛНОТО РАЗВИТИЕ

Важно е да помним, че интелектуалното развитие на детето преминава през отделни фази. Факторът, който най-много определя доколко то ще преодолее даден етап на мисловно развитие, е степента на емоционалното му задоволяване. Колкото по-искрено и безусловно обичате вашия тийнейджър, толкова по-добре ще се развива той в интелектуално отношение. Колкото по-обичан се чувства, толкова по-лесно ще се научи да разсъждава ясно и логично. Колкото по-малко усеща вашата любов и грижи, толкова по-слабо ще бъде развита мисълта му.

Правилното интелектуално израстване на юношата се определя преди всичко от неговото самочувствие. Ако мнението му за него самия е положително, той ще се развие като мъдър и разумен човек, който има правилно виждане за нещата и добре владее чувствата си. Младежът, който няма добро емоционално възпитание, зле ще контролира мислите си и ще бъде зависим от чувствата си. Затова най-напред трябва да задоволите емоционалните нужди на вашия тийнейджър.

Преди няколко години се запознах с едно мускулесто 14-годишно момче, което се бе нахвърлило с бухалка върху бейзболния си треньор. Той смяташе, че действието му е напълно оправдано и нормално, защото той и синът на треньора бяха съперници за една и съща позиция в отбора и това го лишаваше от предимство.

В случая това момче несъзнателно си служеше с казуистична⁴ логика. С произволни и неточни асоциации човек може да оправдае почти всяко действие. Подобно объркано мислене е безплодно и опасно. А то се среща все по-често сред нашите младежи. За съжаление, този погрешен мисловен процес е коварен и трудно се разпознава в обичайните взаимоотношения. Но той е една от основните причини нашите младежи да не са подготвени за зрелостта.

Трябва постоянно да сте нащрек за възможности да научите вашия тийнейджър да изгражда правилни асоциации за своето мислене. Тийнейджърът не може да мисли абстрактно, докато не навърши поне петнадесет години. И тогава едва започва да се учи на това. Ето защо по време на ранния и средния пубертет младите често смятат, че родителите им са невежи и грешат. По-късно, със създаването на мисловния процес и способността за абстрактно мислене, тийнейджърът започва да разбира родителите си и да зачита тяхното мнение.

Трябва да бъдете търпеливи и любящи в тези трудни периоди и грижливо да учите вашия тийнейджър да мисли ясно. Един от начините да сторите това е като установите погрешните му асоциации и идеи и ги коригирате.

ИНТЕЛЕКТУАЛНОТО ЗАТВЪРЖДАВАНЕ

За да се научи да мисли добре, тийнейджърът се нуждае от интелектуално затвърждаване. За да мисли творчески, човек трябва да уважава себе си не само емоционално и физически, но и интелектуално. Трябва да чувства, че околните одобряват начина му на мислене. Това не означава винаги да се съгласявате с него, а по-скоро да го насърчавате и затвърждавате самоуважението и способността му да разсъждава и разрешава проблемите си сам.

Повечето юноши не могат да почувстват тази увереност и удовлетворение, без преди това да са получили подкрепата и одобрението на своите родители или настойници. Много от нас допускат грешката само да укоряват децата си. Но тийнейджърът ще се почувства способен само тогава, когато освен забележки получава и одобрение, насърчение и похвали.

⁴ Казуистика -- ловкост и извратливост в спора на базата на произволни асоциации. Б.р.

Можете да осигурите тези ценни придобивки на вашия тийнейджър, само ако го ангажирате интелектуално. Това означава винаги да сте на разположение, за да дискутирате онези теми, които го интересуват. Трябва да бъдете готови да изслушате идеите му, независимо от собственото ви мнение. Тогава, вместо директно да му изтъквате грешките или да спорите с него, можете с уважение да обсъдите въпроса, като сериозно зачетете мнението му и спокойно изложите вашето. Подобен разговор трябва да прилича на среща между добри приятели. С това вие не се отказвате от родителския си авторитет. Просто демонстрирате уважение към мислите на вашия тийнейджър. По този начин му давате да разбере, че зачитате мнението и доводите му. Ако тийнейджърът почувства, че го обичате и уважавате, той постепенно ще започне да възприема вашите мнения и ценности и дори да усвоява някои от тях.

За съжаление твърде много родители отказват да разговарят със своите тийнейджъри по този начин. Вместо това те продължават да се отнасят с тях като че ли все още са малки деца. Това кара юношите да смятат, че тяхното мнение не струва. По този начин те са лишени от интелектуално утвърждаване. Те не чувстват истински любовта и уважението на родителите си и в резултат на това стават раздразнителни и лесно раними.

Към това добавете и факта, че те не знаят как да разграничават правилното от неправилното и разумното от неразумното. На тях им липсва родителската подкрепа и одобрение на положителните им идеи.

Повечето тийнейджъри не са наясно дали мнението им по дадени въпроси е правилно или не. Това ги принуждава да възприемат убежденията на други хора, които не се интересуват от тяхното благополучие. Когато юношите се отчуждат прекалено много от семейството си и престанат да се съобразяват с мненията и ценностите на родителите си, те започват да се вслушват в съветите на чужди хора, които желаят да ги наранят психически, физически, емоционално или духовно.

Можете да помогнете на вашия тийнейджър да се чувства безусловно обичан, като използвате физически контакт, зрителен контакт и съсредоточено внимание. Подкрепете го интелектуално, като го изслушвате и внимателно наблюдавате как мисли и извлича заключения. Уважавайте го, като споделяте своето мнение, без обаче да го нападате или да осъждате мисленето му.

Едва когато види, че се отнасяте към него като към отговорна личност със самостоятелно мислене, юношата ще се успокои и ще почувства увереност в способността си да разсъждава ясно и да расте към интелектуална зрялост.

Когато критикувате мнението му, той вероятно ще чувства гняв, огорчение и дори ожесточение. Може да стане по-предизвикателен и неподатлив на промяна. По този начин той ще свикне да взема прибързани, себични и неправилни решения и ще навлезе с този навик в зрелостта. Всички познаваме възрастни хора с объркани и странни идеи. Тези злощастници твърде трудно се ориентират в социалните, духовните и емоционалните взаимоотношения с околните. Те са готови да се включат във всеки разговор и често защитават разни нереалистични и антагонистични мнения.

УЧЕТЕ ЧРЕЗ ПРИМЕР

Като родител нерядко съм правел грешки. Но като автор на тази книга определено съм облагодетелстван, защото мога да подбирам примерите, които споделям. Нека ви дам един пример от интелектуалното наставление на нашия син Дейвид, докато той беше тийнейджър. Мисля, че постъпих правилно, като се опитах, без да го критикувам, да му покажа къде мисленето му е нелогично и твърде опростено и да го науча да разсъждава по-зряло.

Дейвид знаеше кои са телевизионните програми, които ние с майка му одобряваме и кои -- не. И той обикновено се съгласяваше с нашите ограничения. Една вечер обаче той гледаше програма, която ние не харесвахме -- "Корабът на любовта". Когато напомних на Дейвид, че не желая да гледа това, той запита: "Защо не?" Той обясни, че не вижда нищо нередно в нея, тъй като "никой не вреди на никого".

Това обяснение не ви ли звучи доста познато? Макар казани преди години, думите на Дейвид представляват настоящото състояние на морала в нашето общество. "Мога да правя каквото си поискам, стига това да не вреди някому."

За мен бе голямо изкушение да се нахвърля върху Дейвид и да го порица за повърхностния и незрял начин на мислене. Тогава, а още повече и сега, телевизионните програми излагат младите хора на коварни и опасни философии. За щастие аз си припомних, че Дейвид има нужда от интелектуално затвърждаване и помощ, за да се научи да мисли зряло.

За това казах: "Разбирам какво имаш предвид, Дейвид, но смятам, че "Корабът на любовта" е хедонистично и нарцистично предаване." (Това грабна вниманието му.)

Той запита: "Какво означава това?"

"Добре, Дейвид, отговорих. Нека вземем речника и погледнем тези две думи." (Между другото, речникът винаги ми е представлявал огромна помощ, когато е трябвало да пояснявам на децата трудни понятия.)

Заедно разгледахме двете думи. След това разговаряхме за значението на хедонистичен⁵ и нарцистичен⁶, докато се уверих, че му стана ясно. Но както всеки тийнейджър в ранния пубертет, макар и да бе разбрал дефинициите, Дейвид все още не можеше да схване каква е връзката им с реалния живот. Казах му: "Дейвид, смяташ ли, че човек с такива прояви на хедонизъм и нарцисизъм може да бъде добър съпруг, съпруга, майка или баща? Да вземе например майка ти. Смяташ ли, че е себична? Дали не се интересува само от себе си, без да я е грижа за другите? Дали не търси само собственото си удоволствие и не дава и пет пари за благополучието на другите?" Това определено хвърли светлина в главата на Дейвид. Той се замисли за всичко, което любящата му майка бе направила за него през този ден, въпреки че не се чувстваше добре.

БЪДЕТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛНИ

Една от причините за моралната неувереност на юношите е, че много майки и бащи не съзнават отговорността си да предадат на своите деца собствените си убеждения. Други родители твърдят, че вярват в духовните ценности, но не живеят според тях. Много са тези, включително и сред християните, които не контролират добре собственото си поведение. Рязкото увеличаване на сексуалните извращения, детското насилие и измамите е изключително тревожен факт.

Нищо не обръква така тийнейджърите, както непоследователността на техните родители -- особено по отношение на неща, които те твърдят, че най-високо ценят, а след това отричат на практика. Как да стимулираме децата си да гледат ясно на моралните и духовните ценности, ако собственият ни живот не демонстрира резултатите от трезвото мислене?

Мисля, че трябва да реагираме на безотговорното поведение, което разкъсва моралния живец на нашето общество. Без съмнение, Бог ще ни съди за липсата на дисциплина и самоконтрол в живота на мнозина, които се наричат християни.

⁵ Хедонизъм (гр.) -- етично учение, според което най-висшата цел на човека е личната наслада и удоволствията. Б.пр.

⁶ Нарцисизъм (гр.) -- мания на самовлюбеност. Б.пр.

Скъпи родители, нека оправим живота си, като си изградим навици, каквито Бог иска. Едва тогава ще можем да искаме и Той да изпълни Своите обещания по отношение на децата ни.

11 - ПОДКРЕПЕТЕ ДУХОВНО СВОЯ ТИЙНЕЙДЖЪР

Както вече споменахме, съвременното поколение тийнейджъри често е наричано "апатичното поколение". Важно е да помним, че тази вялост само прикрива напирания гняв и злобата, насочени предимно към законната власт. За съжаление много от нашите юноши са равнодушни, към бъдещето си. Тези млади хора, които са надеждата на нашето общество, са изгубили жизнеността, енергичността и оптимизма, които бихме искали да виждаме у тях.

Защо толкова много тийнейджъри демонстрират безразличие? Защо им липсва инициативност и бодрост? Основната причина е в липсата на надежда за бъдещето. Подобно обезверяване е по-опасно и от агресивните и груби протести от края на шейсетте. Младите хора в онези години имаха една кауза, която, въпреки че на моменти бе изопачена и недоразбрана, в крайна сметка пораждаше у тях надежда -- надежда за страната им, за начина им на живот и, най-важното, за тях самите.

Днес не можем да кажем същото. Съвременните младежи са обхванати от настроение на безнадеждност, безпомощност и безсилие. Като родители, ние трябва да открием изхода от тази песимистична ситуация. Като че ли много от нашите тийнейджъри са останали без сърце и душа. Защо надеждата им за бъдещето е толкова незначителна?

Лесно е да изтъкнем като причина суровия свят, който гъмжи от проблеми, като безработица, бедствия, СПИН, глад и природно замърсяване. Но не те са причината за юношеската безнадеждност и отчаяние.

Нашите предци са живеели в също толкова опасни и бурни времена, но са имали много по-малко сигурност. Въпреки това те са устояли на трудности, като расизма, голямата депресия и ужасите на Втората световна война. Но младите хора тогава не са чувствали безнадеждността и отчаянието, които се наблюдават днес.

Убежденията и настроенията на младежите в едно общество отразяват убежденията и настроенията на възрастните. Понякога младите и възрастните се сплотяват -- особено ако е застрашена националната сигурност. В други моменти младежите се възправят срещу установените норми, особено когато съзрат лицемерие. Но днес не забелязваме нито едното, нито другото, а по-скоро една инерция, която не вещае нищо добро. Какво заимстват от възрастните нашите младежи? Те копират тяхната депресия, меланхолия, безнадеждност и отчаяние. Как може един тийнейджър да реагира положително в такава атмосфера? За да прегърне живота, той трябва да види нещо положително и да знае, че си заслужава.

За съжаление, юношите не разполагат с историческа перспектива, която да им позволи да погледнат назад и се поучат от опита на своите предшественици. Те са ограничени в настоящето и бъдещето. Затова те формират своите убеждения и настроения от преобладаващия обществен климат на настоящето и безрадостната прогноза за бъдещето.

Една от главните причини нашите тийнейджъри трудно да формират у себе си оптимистично отношение е, че ние, възрастните, не сме им предали нужната решителност, надежда и кураж, с които да посрещнат бъдещето. Изглежда нашето по-старо поколение предлага на младежите различни странни и нездравословни идеи, които са доста неверни и определено небиблейски. Почти несъзнателно ние,

възрастните, бързо развиваме житейска философия, която е безплодна, низходяща, апатична и лишена от творчество. Допускаме други да определят нашата ценностна система и мироглед. Мнозина от нас смятат:

* че ние сме първото поколение, което изпитва такива кризи;

* че преди да възникнат настоящите проблеми, светът е бил някак си по-хубав, по-добър и по-безопасен;

* че светът се покварява така бързо, че е безнадеждно и глупаво да планираме каквото и да е, тъй като бъдещето може въобще и да не настъпи.

От един юноша, който малко познава човешката история и още по-малко -- великите обещания на Бога, с основание можем да очакваме да се поддаде на този задушавач и ограбващ надеждата песимизъм. Превърнали сме се в хора, които много лесно променят отношението и ценностите си под чуждо влияние. Чувстваме се отчаяни, когато нещо не се случва така добре, както някога, и пропускаме да отбележим положителните неща. Забравяме да броим благословенията, които имаме. Наблюдавал съм хора, които се отчайват от най-незначителни неща. От друга страна, много лесно се въодушевяваме от съвсем маловажни неща, като нова кола или нови дрехи. Защо тогава ни се вижда странно, че нашите младежи така лесно се влияят от рокгрупи и култове, след като самите ние сме също толкова податливи на давлением на телевизията и различните клубове, в които участваме?

Мога да разбера един невярващ, който се чувства неориентиран, объркан и отчаян. Но ми е трудно да схвана как един християнин може да попадне в капана на безнадеждността. И въпреки това познавам толкова много християни, които се поддават на външни песимистични влияния. И забелязвам, че техните деца не успяват да намерят онзи остров на мир и надежда, който Христос е предвидил за Своите хора.

Бих искал нашите тийнейджъри да получават оптимистични, насърчителни и предизвикателни послания от нас. Но нашето поколение изцяло е загубило контакта си със своето духовно наследство. Да, имаме проблеми, някои от които не са срещани досега, но същото важи и за нашите баби и дядовци. Защо не можем да се изправяме пред кризите и трудностите без лоши предчувствия, униние и усещане за безнадеждност и обреченост?

СЪДНИЯТ ДЕН?

В периоди на неволя някои религиозни групи и учители се опитват да избегнат отговорността, като се оттеглят от активен живот в очакване на съдния ден. Вместо да си служат с библейските пасажии както Бог е предвидил -- като думи на обещание и надежда, тези самопровъзгласили се пророци използват Писанието, за да плашат с предстоящия съд. Тяхното послание всява безнадеждност: "Краят иде скоро, така че няма смисъл да се мъчим да разрешаваме проблемите си или да осигуряваме по-добър живот за децата си." Това води до състояние на духовна и емоционална парализа. Освен това то насърчава философията: "Да ядем, да пием и да се веселим, защото утре ще умрем."

Представете си да сте тийнейджър в такава една атмосфера. Във времето, когато тийнейджърът трябва да се подготвя за живота, за да даде своя активен принос в обществото, той усеща, че всички около него предпочитат да "живеят за мига", защото утре, ако изобщо настъпи, може и да нямат тази възможност.

В тази атмосфера на нарастващ фанатизъм и безсилие е все по-трудно да се бориш с цинизма, да откажеш наркотиците или да се възпреш да зарежеш всичко. Когато съдният ден се прогласява без нужния баланс от надежда и доверие в Божиите обещания и Христовата любов, не е чудно, че самите християни все по-трудно демонстрират отговорност, смелост и продуктивност.

На всеки пет-десет години се появяват такива периоди, когато неуместно се акцентира на пророчествата и последното време. Обикновено това идва в резултат на поредния бестселър на тази тема, който сравнява библейските пророчества със съвременната обстановка. Ние, родителите, съзнаваме, че това може да повлияе пагубно на тийнейджъра. Ако и когато това стане, бъдете готови да обясните на вашия тийнейджър историята на този феномен, като запазите баланс със здравето разбиране на библейските пророчества. В противен случай детето ви не само ще изпадне в песимизъм и депресия относно своето съществуване, но и лесно може да се заплени от астрологията и да попадне под растящото влияние на разни ясновидци, гадатели и предсказатели.

Песимизмът е чужд на Христовото учение. Посланието на Христос носи надежда и радост. Говорейки за последните дни, Той казва: "За оня ден и час никой не знае, нито небесните ангели, нито Синът, само Отец. Внимавайте, бъдете будни и се молете, понеже не знаете кога ще настане времето" (Марк 13:32-33, СИ). Трябва да бдим за Неговото идване и да се молим. Не да се предаваме или да бъдем песимисти за бъдещето. Не да се отказваме от моралната си отговорност да живеем благочестив живот и да предаваме своите ценности на децата си. Писанията ни насърчават да бъдем радостни, оптимистични и изпълнени с надежда, очаквайки най-доброто.

Ако ние, като родители, обхванем цялата историческа картина, ще видим и своето място в нея. Това е изключително важно и вълнуващо. Нашият живот представлява само една глава от Божия план и историята. А Неговите планове и Неговата история продължават вечно. И когато нашата глава приближи своя край, аз бих искал да погледна назад и да кажа, че ние, като Негови хора, сме изпълнили волята Му и сме стояли твърдо във вярата си в Него и Неговата доброта. Бих искал да мога да кажа, че не съм се поддавал на изкушението да използвам дадените ми блага само за днес, жертвайки по този начин доверието на Бога, който ме е избрал да живея праведен и богоугоден живот. Искан ми се да мога да кажа заедно с Павел: "Аз се борих в добрата борба, пътя свърших, вярата опазих." (II Тимотей 4:7, НЗ -- "Верен")

Бог ни помага да следваме пътя си и да пазим вярата. Ако съумеем да сторим това, ще помогнем изключително много нашите тийнейджъри. Но за да им осигурим надежда, вяра и оптимизъм, ние самите трябва да живеем така.

"ПОКАЖИ МИ КАК ДА ЖИВЕЯ"

Едно от основните искания на съвременните младежи, отправено към техните родители, е да им осигурят етична ценностна система, която да ги направлява. Тийнейджърите показват това по различни начини. Един заявява, че има нужда от "стандарт, по който да живее". Друг иска "смисъл в живота си". Други отчаяно копнеят за "нещо, което да им покаже как да живеят", "нещо, към което да се придържат", "нещо, което да ги ръководи".

Тези отчаяни копнежи не са само на неколцина неудовлетворени и нещастни юноши. Почти всички тийнейджъри имат същите нужди и са ужасно объркани в тази толкова важна сфера на техния живот. За съжаление рядко ще срещнете тийнейджъри, които са намерили смисъл и цел в живота си и имат правилно виждане как да живеят в този объркан, бързо променящ се и страшен свят.

Първоначално детето очаква родителите му да го насочат в живота. Дали то ще успее да открие тези насоки, зависи от две неща: доколко самите родители се ръководят от някакви ценности и дали детето ще приеме техния морал и ще се съобразява с него. Едно дете, което не е чувствало искрена обич от страна на своите родители, трудно ще се справи с това.

Нека разгледаме първото изискване за намиране на смисъл в живота, от който младите хора така отчаяно се нуждаят. Ние, родителите, се нуждаем от основа, на която да положим живота си и която ще устои на изпита на времето. Основа, която ще издържи през целия ни житейски път, през семейните нужди, паричните кризи, проблемите с децата, загубата на жизнеността и конфликтите в бързопроменящото се общество, чиито духовни стандарти непрекъснато падат. Като родители, ние трябва да разполагаме с тази основа, за да можем да я предадем на децата си.

Безценното съкровище, което носи мир и утеха и от което се нуждае всяко сърце, е една Личност. Това е нещо изключително лично и все пак може да се сподели с друг. Тази Личност ни подкрепя в конфликти и ни успокоява в моменти на отчаяние. Дава ни мъдрост, когато сме объркани и ни поправя, когато сме сгрешили. Осигурява ни помощ, когато сме в нужда, а Неговата помощ е неограничена. Напътства ни непрекъснато и се държи "по-близо и от брат".

Дава ни наставления, които да изпълним, но обещава прекрасни награди за послушните. Понякога допуска загуба, неволя или болка, но винаги компенсира с нещо по-добро. Не ни се натрапва, а търпеливо очаква да Го приемем в живота си. Не ни насилва да изпълняваме волята Му, но е дълбоко наранен и разочарован, ако следваме погрешен път. Иска да Го обичаме, защото най-напред Той ни е обикнал, но ни дава свободна воля да Го приемем или отхвърлим. Иска да се грижи за нас, но никога не се натрапва. Най-голямото Му желание е да бъде наш Баща, но не ще го стори насила. Ако желаем онова, което и Той иска -- сърдечно, жертвоготовно, интимно взаимоотношение с Него -- ние трябва да приемем предложението му. Той е твърде тактичен, за да ни насили. Ако не сте приели Христос като Спасител и Господ, Той очаква да станете Негово дете. Разбира се, ако сте отгатнали, тази личност е самият Бог.

Личното и интимно общение с Бога чрез Неговия Син Исус Христос е най-важното нещо в живота. То е "нещото", за което толкова много млади хора копнеят: "смисълът на живота", "онова, което си струва", "мястото, където можеш да намериш мир, когато всичко останало се сгромолясва". Всичко това е в Него.

Има ли го? Ако не, потърсете помощ от християнски служител или приятел християнин.

Второто изискване е детето дотолкова да се отъждестви със своите родители, че да възприеме и усвои техните ценности.

Както си спомняте, ако тийнейджърът не се чувства обичан и приет, той ще има трудности при отъждествяването със своите родители и техните ценности и ще реагира на наставленията им с гняв, съпротива и враждебност.

Той гледа на всички родителски молби (или заповеди) с досада и се научава да ги пренебрегва. В някои случаи тийнейджърът свиква с такава съпротива да отрича желанията на майка си и баща си, че цялостното му отношение към родителския авторитет (и в крайна сметка към всички авторитети, включително и Божия) е да прави обратното на онова, което се очаква от него. Когато се стигне до подобно отчуждаване, родителите са почти безсилни да предадат своите нравствени ценности на тийнейджъра.

За да се идентифицира с родителите си, за да е в близки отношения с тях и за да възприеме техните стандарти, детето трябва да се чувства добре. Тийнейджърът е все още дете и реагира по-скоро на чувствата, отколкото на фактите. Затова той помни предимно емоционалните преживявания. Детето ще запомни по-лесно как се е чувствало в дадена ситуация отколкото подробностите около станалото. Например години по-късно тийнейджърът, посещавал неделното училище като дете ще помни как се е чувствал там, но не и какво се е говорело и на какво са го научили.

И така, в известен смисъл се оказва, че детското преживяване, приятно или не, е по-важно от подробностите на неделния урок. Под приятно нямам предвид учителят да угажда на детските капризи и желания за забавление. Той трябва да се отнася към децата с уважение, любов и загриженост. Да им помогне да се почувстват спокойни, а не да ги критикува или унижава.

Ако религиозните занимания са досадни и скучни за младежа, той вероятно ще отхвърли и най-доброто поучение, особено ако е свързано с етиката и нравствеността. Благодарение на такива ситуации у него се изгражда непоносимост към религиозната тематика и той започва да гледа на християните като на лицемери. Това мнение трудно се променя и може да се запази за цял живот.

От друга страна, ако учебният процес е приятен, спомените на тийнейджъра за религиозните теми също ще са приятни и ще се вкоренят в неговата индивидуалност. Емоционалността и духовността не са толкова различни неща. Те са взаимосвързани и зависят едно от друго. Затова ако родителите искат да подкрепят своя тийнейджър духовно, те трябва първо да го сторят емоционално. Тъй като детето помни чувствата много по-добре от фактите, необходими са поредица от приятни спомени, върху които да установим ценната (особено духовната) информация.

ПОГРЕШНИЯТ ПОДХОД "ПОЧАКАЙ И СИ ИЗБЕРИ"

Сега нека разгледаме едно популярно погрешно схващане, което звучи горедолу така: "Бих искал детето ми да свикне само да взема решения, след като се сблъска с живота. То не трябва да се чувства задължено да вярва в онова, в което аз вярвам. Нека се запознае с различни религии и философии. Така, като порасне, може да вземе собствено решение."

Този родител или бяга от отговорност, или пък очевидно е незапознат със света, в който живеем. Дете, отгледано по този начин, е наистина за съжаление. Без продължителни наставления и разяснения относно етичните и духовните ценности то все повече ще се обърква в този свят. Много от житейските конфликти и привидни противоречия имат разумни отговори. Един от най-чудесните подаръци, които родителят може да поднесе на детето си, е ясното разбиране за света и обърканите му проблеми. Не е чудно, че много деца, лишени от стабилната база на тези знания, крещат на родителите си: "Защо не си ми обяснил всичко това? За какво е всичко?"

Друга причина защо духовното еманципиране на децата е знак за пълната родителска безотговорност, е нахлуването на все повече и повече групи, организации и култове, които предлагат пагубни, заробващи и лъжливи отговори на житейските въпроси. Тези хора не желаят нищо друго освен да намират младежи, които са възпитани по "либерален" начин. Такъв тийнейджър е лесна плячка за всяка група, предлагаща готови отговори, без значение колко лъжливи и заробващи са те.

За мен е чудно как някои родители са в състояние да похарчат хиляди и да задействат какви ли не политически връзки, за да осигурят добро образование на децата си. Но най-важната подготовка -- за духовните битки и търсенето на истинския смисъл в живота -- детето е оставено само на себе си и се оказва лесна плячка на култовете.

ПОДГОТВЕТЕ ДУХОВНО СВОЯ ТИЙНЕЙДЖЪР

Как да подготвим своите тийнейджъри духовно? Организираните духовни наставления и занимания са безкрайно важни за развиващия се тийнейджър. Родителите трябва да имат активно участие в неговото духовно развитие. Те не трябва да преотстъпват това на други -- дори и на подготвените младежки работници.

1. Родителите трябва да научат своя тийнейджър на духовна практика. Не само да го запознаят с духовните факти, но и да му покажат как да ги прилага в ежедневието. Това не е просто. Много лесно е да запознаете юношата с основните библейски факти, например кои са различните библейски герои и какво са направили. Но не това е вашата цел. Трябва да помогнете на тийнейджъра да разбере значението, което библейските герои и принципи имат за него лично. Можете да сторите това, само ако жертвате самите себе си, тоест, осигурявайки му съсредоточено внимание. За да задоволите емоционалните и духовните нужди на вашия тийнейджър, вие трябва да сте готови да прекарвате време насаме с него.

2. Родителите трябва да споделят своите духовни опитности. С фактическите знания, придобити в църквата, неделното училище и къщи, детето има само грубия материал, с който да расте в духовния живот. Той трябва да се научи да използва и прилага това знание пълноценно и внимателно, за да стане зряла духовна личност. За тази цел тийнейджърът се нуждае от всекидневно общуване с Бога и трябва да се научи лично да Му се доверява.

Най-добрият начин да му помогнете е да споделяте с него собствения си духовен опит. Докато вашият тийнейджър израства, постепенно удължавайте разговорите си с него относно вашата любов към Бога, упованието ви в Него, как търсите Неговото ръководство и помощ и му благодарите за Неговата любов, грижа, дарби и отговорени молитви.

Споделяйте тези неща с вашия тийнейджър в момента, когато стават, а не след няколко дни. Само по този начин той може да схване практическата страна. Когато споделяме минали опитности, ние просто предлагаме допълнителна фактическа информация, без да му даваме възможност да научи нещо за себе си посредством собствения си опит. Има много истина в старата поговорка: "Животът е най-добрият учител." Нека позволим на тийнейджъра сам да го разбере, като ни наблюдава. Колкото повече се учи да се доверява на Бога, толкова по-силен ще бъде той.

Вашият тийнейджър трябва да открие как Бог снабдява всички лични и семейни нужди, включително и финансовите. Той трябва да знае за какво се молят родителите му -- например, когато се застъпвате за нуждите на другите. Ако е уместно, трябва да знае и проблемите, за които просите Божията помощ. Не забравяйте да му разкажете как Бог се проявява в живота ви, как ви използва, за да служите на другите. И разбира се, тийнейджърът непременно трябва да знае, че се молите за него и за конкретните му нужди.

3. Родителите трябва да бъдат пример за прошка. Чрез вашия пример тийнейджърът трябва да научи как да прощава и как да намира прошка от Бога и от хората. Преди всичко изяснявайте това, като вие самите прощавате. Освен това, ако сте направили грешка, която е наранила вашия тийнейджър, признайте я, извинете се и го помолете да ви прости. Не мога да ви опиша колко важно е това. Днес толкова много хора имат проблеми с вината. Те не могат да прощават, както и да чувстват, че им е простено. Какво по-жалко от това? Но човек, който се е научил да прощава с радост на онези, които са го обидили, и умее, когато е сбъркал, да моли за прошка и да я получава, проявява завидно психическо здраве.

4. Родителите трябва да научат своя тийнейджър как правилно да овладява гнева си. Както дискутирахме в 7 гл., в известна степен е нормално тийнейджърът да изразява, която е изцяло противоположна на тази на неговите родители. Както споменахме и по-горе, нормалните ПА тенденции трябва да бъдат разрешени и да изчезнат на около шестнадесет-седемнадесет годишна възраст. Ако това стане, отношението на тийнейджъра към легитимната власт (особено родителите) ще бъде положително. Когато младият човек стане на възраст да избира своя житейска нравствена и духовна

ценностна система (обикновено между 18 и 25 години), той ще е в състояние да прецени рационално, логично и трезво, без да се влияе от пагубното ПА раздразнение. Затова ние, родителите, трябва старателно да научим нашите тийнейджъри как да се владеят.

ХОРАТА ОТ БАЛКОНА

Предишният ми пастир Монкриф Джордан ми разказа една история за негов приятел. И тъй като тя има връзка с отношението ни към тийнейджърите, искам да я споделя тук. Приятелят на пастир Джордан разказва, че всеки път, когато започнел да се поддава на обезсърчението и отчаянието, давал възможност на своите "хора от балкона" да говорят с "гласовете от подземиято".

Във всички нас звучат такива гласове, които идват от дълбината на естеството ни. Понякога това са импулси и пориви, които обикновено свързваме с животинското царство -- безразсъдност, неконтролируем гняв, желание за отмъщение.

Но подземните гласове надхвърлят емоционалните и психическите реакции. Те произтичат от тъмната ни страна -- мрачната страна, която повечето хора рядко познават. Подземиято е там, където се оформят нашите мисли на омраза, алчност, гордост, лъст, разруха. И горко на онзи човек, който не осъзнава потенциала си в тази област!

Подземните гласове идват и от хората около нас, които поради ниско самочувствие, вина, страх или скрита враждебност ни пречупват с изявенията си колко порочен е светът и колко лоши сме ние самите. Ако им дадем възможност, тези подземни гласове ще ни доведат до отчаяние и безнадеждност. За щастие приятелят на пастир Джордан познавал и "хората от балкона". Това са онези живи и мъртви хора, които ни подкрепят със своята любов, вяра, надежда и смелост. Всички ние не нуждаем от такива хора, които да ни показват, че можем да се издигнем над жалките и фалшивите неща в живота. Че не трябва да изпадаме в черногледство и отчаяние. Че не трябва да допускаме вътрешните ни конфликти да предизвикват опустошение в живота ни. Че можем да живеем победоносно. Хората от балкона ни говорят не само с думи, но и с живота си.

Някои от тези хора прекрасно са представени в Писанията и по-точно в 11 глава на Посланието към евреите. На практика те са доказали, че вярата е приложима и че животът може да има смисъл и цел във всеки период от историята.

Повечето от нас могат да се учат от собствените си опитности. Но е нужна мъдрост, за да учиш от опита на другите. Привилегия е да дадем възможност на хората от балкона да ни предпазят от неизбежните грешки и конфликти и да ни укрепят с надежда.

Може би всеки от нас трябва да напише една своя "единадесета глава", изброявайки своите хора от балкона. Съзнавате ли, че ние разполагаме с много повече лични примери от който и да е период от историята?

От своя списък можем да подберем неколцина, които са живи и днес и пред които можем да изливаме сърцата и мислите си от време на време. Това са хора, на които имаме пълно доверие, на които се възхищаваме и на които можем да разкрием тъмните си страни, знаейки, че ще продължат да ни обичат и да се молят за нас. Това е и предназначението на Христовата църква.

Нашите тийнейджъри се нуждаят от хора от балкона, които да им дават надежда. Повече от всякога те са подложени на влиянието на подземните гласове. Затова самите ние трябва да бъдем като хора от балкона за нашите скъпи младежи. Но това изисква труд -- иначе ще започнем да разпространяваме меланхолия и лоши предчувствия. О, колко чувствителни са нашите тийнейджъри по отношение на песимизма, особено

когато го виждат в своите родители. Не трябва да се примиряваме с отчаянието, обзело нашето съвремие. Нуждаем се от вяра в Бога и в нас самите -- прочели ли сте единадесетата глава на Посланието към евреите? Не? Побързайте! Тя носи надежда, която не може да бъде помрачена.

Бог ни дава надежда. Надеждата не е самозалъгване. Тя е знание, че чудесните Божии обещания са истинни. Бог ни е дал немалко обещания. Прочетете ги сами. Започнете с Римляни 8:28: "Знаем, че всичко съдейства за добро на тия, които любят Бога, които са призвани според Неговото намерение."

Или какво ще кажете за Еремия 29:11: "Аз зная мислите, които мисля за вас, казва Господ, мисля за мир, а не за зло, за да ви дам бъдеще и надежда."

Или разгледайте Исая 41:10: "Не бой се, защото Аз съм с тебе. Не се ужасявай, защото Аз съм твой Бог. Ще те укрепя, да! ще ти помогна, да! ще те подпра с праведната Си десница."

Или погледнете Псалм 34:19: "Много са неволите на праведния, но Господ го избавя от всички тях."

ХРИСТИЯНСКАТА НАДЕЖДА

Надеждата трябва да се възроди в този свят. Нашите младежи се нуждаят от нея, за да срещнат сигурно бъдеще. Зная, че настоящето не изглежда розово. Но както и в предишни поколения, ако осигурим на нашите млади онова, което им е нужно, те ще бъдат подготвени и ще се справят с бъдещето. Трябва да им дадем увереност, смелост, морална подкрепа и чувство за отговорност. Но всички тези скъпоценни неща се обезсмислят без надеждата -- сигурното знание, че Бог съществува, че ни обича и че обещанията Му са истинни.

Монкрийф Джордан ми разказа за един човек, когото редовно посещавал. Този човек имал неизлечимо заболяване и в крайна сметка краката му трябвало да бъдат ампутирани. Пастир Джордан помислил, че загубата сигурно ще помрачи у него радостта и жаждата за живот. Но това не станало. Човекът се научил да отскача посредством инсталирания трапец от леглото в инвалидната си количка и се спускал по коридора към мрачния салон на дома за инвалиди, където живеел. Там той свирел на пианото и пеел, докато и останалите не се присъединели към песента. През последните години от живота си той бил проводник на надежда и радост за много хора край него.

Християнската надежда не зависи от онова, което околните правят за нас. Тя се определя от онова, което ние правим за този свят, в отговор на великата Божия любов към нас.

Скъпи родители, нека бъдем насърчителни, нека пръскаме надеждата, която е така нужна за нашите тийнейджъри, нека бъдем "хората от балкона", които с любов бдят над другите, за да им помогнат в живота. Трудно е да бъдеш "на балкона", но аз ви гарантирам, че наистина си заслужава, защото е като да даваш вода на изнурената земя. И което е най-важно, по този начин ние осигуряваме на нашите младежи онова, което им е нужно, за да станат след време и те "хора от балкона".

По природа аз не съм толкова "балконен", колкото е жена ми Пат. През изтеклите години за мене беше истинска радост да наблюдавам как дъщеря ни следва стъпките ѝ. Днес тя също е "човек от балкона". Аз искрено се възхищавам на това и се старая да ги настигна!

Нека израстваме заедно, скъпи родители. Ако се трудим над това всеки ден, постепенно ще заприличваме все повече на Христос -- свършената балконна Личност.

12 - КЪСНОТО ЮНОШЕСТВО

Наближавайки естественото си отделяне от вкъщи, тийнейджърите продължават да се нуждаят от помощта на своите родители, за да осъществят рискования преход към пълнолетието. Противно на много родителски мнения, този преход не става изведнъж със завършването на гимназия или излизането от къщи.

Преходът към пълнолетието трябва да бъде постепенен процес на отвикване, за което се подготвят не само тийнейджърите, а и родителите.

Вие първи трябва да сте готови за тази промяна. Уверете се дали вашият тийнейджър се е научил да живее самостоятелно и независимо. Може би е имало "отделни тренировки", когато сте го пускали да отсъства от дома, да ходи на летни лагери или да гостува при роднини. Сега трябва да увеличите малко неговата самостоятелност, като му предоставите възможност да се оправя сам. Може ли да изпере дрехите си? Може ли да си приготви добра храна? Справя ли се с останалите отговорности на самостоятелното живеене? Тези неща често се пренебрегват, особено при момчетата. Не е необичайно момче или момиче, което за първи път напуска дома си да живее самостоятелно, непрекъснато да поема една и съща нездравословна предимно тестена храна, докато получи авитаминоза и склонност към заболяване.

Когато навлезе в пълнолетието, вашият тийнейджър трябва да може да се оправя и със своите финанси. Това означава да изчислява приходите си и да контролира чековата си книжка. Може би тези неща ви звучат твърде прозаично, но е факт, че много възрастни все още не са се научили да водят балансирана финансова политика, да не говорим за спестяване.

Нужно е време, за да научите вашия тийнейджър сам да се оправя. Това никога не става току-така. Например аз съм удивен колко много студенти не могат да се събудят навреме, за да се явят на сутрешните лекции. Детето ви трябва да се научи на дисциплина преди напускането на дома. Тя рядко се усвоява след това.

Обикновено по време на късното юношество се оформят житейските навици. Макар че повечето от чертите на характера вече са отчасти установени, те все още подлежат на промяна. И родителят, и тийнейджърът трябва да използват това време, за да затвърдят благоприятните навици и евентуално да коригират по-малко желаните.

ИЗБОР НА ЦЕЛ

Един от най-важните аспекти в бъдещия живот на тийнейджърът е осъзнаването на целите пред него. Никой не се е родил ориентиран -- особено тийнейджърът. Някои хора са прекалено целенасочени и съсредоточават всичките си средства в постигане на мечтите си: отлични изпитни резултати, научна степен, пари. Това обаче става за сметка на други също толкова важни неща, като развлечения, почивка и лични приятелства. Човек, който е твърде целенасочен, обикновено става педантичен, безкомпромисен, праволинеен, самомнителен, напрегнат и неспокоен. Възприема нещата прекалено сериозно и лично. Много хора, които четат тази книга, ще попаднат в тази категория. Тук се вметвам и аз самият.

Чудесно е да бъдеш целенасочен и съзнателен. Но хората с подобно мислене намират, че животът е скучен и предлага малко удоволствия. Обикновено с напредване на възрастта тези хора стават склонни към депресия, което се проявява главно на средна възраст.

Тогава те вече са успели да постигнат своите житейски цели и вече не намират повече смисъл в живота. Дори и да не са постигнали мечтите си, обаче резултатът не е по-различен: за тях животът няма смисъл. Ако вашият подрастващ юноша демонстрира подобни черти, ще му помогнете изключително много, като го научите да намира

смисъл в приятните развлечения и други начини за почивка, както и да схване непреходната стойност на приятелството и личните взаимоотношения. При тийнейджърите тази промяна става сравнително лесно. С течение на годините обаче човек все по-трудно се променя. Колкото по-амбициозен и педантичен е един възрастен, толкова по-вероятно е той да се превърне в скупен, депресиран, груб и неприятен старец.

Спомням си за двама души, които представляват ярък контраст в това отношение. Единият бе 76-годишен мъж, който беше работил усърдно дълги години, отдавайки цялата си енергия на професията. Бе отделил малко време за семейството си, имаше неколцина приятели и беше истински перфекционист. Животът му беше сравнително смислен до пенсионирането му. Без стимула на усърдната работа обаче този човек загуби смисъла на съществуването си и бързо изпадна в дълбока депресия. Когато го доведоха при мен, той гледаше с празен поглед, сякаш бе изпаднал в пълен транс. Движенията му бяха затруднени. Неговите близки ми разказаха, че от седмици изобщо не се изправял от стола си, безучастен към всичко.

До нас живееше една мила вдовица, която е пълна противоположност. Високо образована жена, тя непрекъснато се занимава с нещо. Въпреки голямата си заетост винаги намира време да обича хората и да поддържа близки приятелства. Всички харесват и ценят компанията ѝ.

Каква разлика! Целеустремен и педантичен, този мъж се бе мъчил цял живот, докато нашата съседка беше успяла да постигне чудесен баланс. Важно е да помним, че техните лични характеристики са били налице още в късното юношество и просто са се затвърдили с годините.

Колкото повече един тийнейджър осъзнава смисъла и стойността на човешките взаимоотношения, толкова повече ще се изгражда като приятна, привлекателна личност, която може да се справя с житейските удари, без да изпадне в депресия. Ключът е в баланса. Вие желаете вашият тийнейджър да притежава необходимата целенасоченост, която ще му помогне да се реализира като пълноценна личност. Но вие искате и той да умее да общува нормално, така че наистина да поддържа богати взаимоотношения като съпруг, родител и приятел.

Скъпата ми дъщеря Кери и аз сме имали дълги дискусии по тези въпроси преди тя да замине в колеж. Аз подчертавах важността на приятелските връзки от гимназията и колежа. Тези познанства наистина са ценни и трябва да бъдат поддържани, ако е възможно. Препоръчах ѝ да си направи тетрадка с имената и адресите на всички по-добри приятели, които ще има, за да може да поддържа връзка с тях през годините.

Макар да създаваме близки приятелства и след като завършим, приятелите от училището и университета си остават специални. Това са хората, на които можем да се обадим след години и почти винаги да получим незабавен отклик. В такива случаи разговорът просто започва оттам, откъдето е бил прекъснат някога, в "добрите стари времена". За подрастващите в късното юношество е особено важно да се научат да ценят приятелството, тъй като прекалената им амбициозност създава у тях склонност към подценяването му.

Това обаче може да не важи за вашия тийнейджър. Може би той предпочита да почива, да се забавлява, да се радва на живота и да отлага своите отговорности, колкото може. Както би ви подсказало благоразумието, тези черти трябва да бъдат установени още в ранното юношество и да бъдат коригирани.

Може би вашият тийнейджър има добри възможности, но отделя прекалено много време за забавления и приятели и не полага нужното старание в училищните работи. Този проблем трябва да се атакува директно, освен ако детето ви не проявява силни пасивно-агресивни черти. Ако не срещате проблеми с овладяването на гнева,

можете да помогнете на вашия тийнейджър да изгради балансиран подход относно задълженията си. Ако сте изпълнили родителската си отговорност и сте сигурен, че детето ви се чувства безусловно обичано, вие имате правото и задължението вече да го насочите да поеме нужната отговорност и да избере цел в живота си.

Това ми напомня за един случай с нашия Дейвид, когато беше на тринадесет. Той имаше отлични възможности и се справяше добре в училище, докато не навърши дванадесет и не се заплесна по футбола и приятелите. Оценка в бележника му падна до четворки. Знаейки че това не е характерно за него и забелязвайки силното влечение към игрите и лудориите, както и прекомерния контакт с други деца, ние с Пат решихме, че трябва да направим някои промени. Установихме система, при която всеки учител на Дейвид трябваше да ни информира ежеседмично за оценките му през следващия месец и половина. Казахме на Дейвид, че всеки път, когато се прибере с оценка, по-ниска от 5, следващата седмица ще бъде лишаван от спорт. Така бяха установени и затвърдени добрите училищни навици. Това пролича не само от шестниците в бележника на Дейвид, но и от цялостното му променено отношение към учението. Той беше доволен от своя успех и повече не се нуждаеше от нашите увещания.

Младежите най-често развиват негативно отношение към училището, когато трябва да полагат изпити. Това обикновено се случва с тийнейджъри, които преди това са имали проблеми с учението или възприемането. Получава се конфликт с родителите, тъй като те имат високи изисквания и очаквания. Всяка ситуация трябва да се решава сама за себе си. Наблюдавал съм как много подобни случаи са намирали разрешения, като тийнейджърът е бил насърчаван да прекъсне година или две, за да поработи. Често пъти този начин осигурява на младежите нужното време и опит, за да съзрять и се установят, придобивайки правилна ориентация както професионално, така и социално.

ПОДГОТОВКА ЗА РЕАЛНИЯ СВЯТ

Днес една от най-важните дилеми за нас, родителите, е как да подготвим нашите млади да се справят с реалния свят, който затъва в алкохол, наркотици, сексуална разюзданост, западаци духовни ценности и всеобщо отношение на себичност или егоизъм. Тази тема се коментира трудно, дори и когато пишеш по нея, защото е твърде противоречива. Смятам, че е ужасна грешка децата или тийнейджърите да бъдат напълно изолирани от реалния свят. Въпреки това много родители го правят. Разбира се, че накрая ще трябва да пуснем синовете и дъщерите си навън. И ако младите хора не са научили да се справят с това напрежение, докато са били у дома, как ще устоят, когато станат самостоятелни?

Докато тийнейджърът е у дома, под сигурен покрив, той се нуждае от "тренировка на сухо" за проблемите на истинския живот. Разбира се, не ви препоръчвам да го насърчавате сам да "опита" от всичко. Имам предвид да подготвите вашия тийнейджър да се справя с реалния живот, като му отпускате свободи, съобразени с доверие, последиците от поведението му и сериозността на ситуацията. Тези привилегии трябва да бъдат увеличавани по такъв начин, че да му помогнете да реагира на различните изпитания, пред които ще се изправя. Той трябва да бъде добре обучен да овладява повечето житейски ситуации. Разбира се, това не означава, че трябва да участва в нездравословни дейности. Той трябва обаче да се научи да постъпва зряло и да се пази чист и незасегнат от вредните влияния на днешното общество. За да постигнете подобна зрялост у вашия тийнейджър е нужно самите вие да се заредите с време, подготовка, обучение, увереност и самообладание.

Една от най-сериозните грешки, която можете да допуснете, е да решите, че училището, църквата или други организации могат да поемат тази част от възпитанието

на вашето дете. Родителят има най-голямо влияние върху своя тийнейджър, особено по отношение на ценностите и начина на живот. Училището и църквата могат да помогнат, но без главното участие на родителя тийнейджърът не може да се справи. Да изпратите един тийнейджър в колеж без нужната житейска подготовка означава изцяло да изоставите родителските си задължения. Познавам много юноши с добро поведение въпреки, които веднага след напускането на дома, лишени от родителския надзор, просто подивяват. Те нямат нужния самоконтрол, за да се справят с дадената им независимост и свобода.

За да предотвратите такава катастрофа, работете с вашия тийнейджър, докато става независим. Целта ви е той да осъзнае, че сте на негова страна и също желаете неговата независимост и свобода. Правейки това, трябва внимателно да балансирате доверието и последствията. През последните месеци преди напускането на дома постепенно трябва да приравните правата на вашия тийнейджър с онези, които ще има извън къщи -- било то в колежа или в някое самостоятелно жилище. Трябва да научите вашия тийнейджър да се оправя, като проявява самоконтрол и отговорност в моментите, когато няма да бъде надзираван.

Подобно обучение е трудно за родителите. След като в продължение на години грижливо сме възпитавали и пазили децата си, иде момент, когато трябва да ги пуснем навън. Това тежко преживяване може да стане много по-безболезнено и в същото време съзидателно въпреки, като внимателно и последователно осъществявате тази цел заедно с вашия тийнейджър. Това означава постепенно да отстраняваме възможно повече правила, така че нашите тийнейджъри да разполагат с няколко месеца или седмици, за да опитат независимостта и да разберат дали са готови да напуснат дома. Тук трябва да бъдем внимателни. Ако добре сме ги научили, те ще се справят добре.

Разбира се, има и конфликтни моменти, които често възникват и могат да се отразят на останалите членове на семейството. Например късното прибиране у дома. Или проявяването на несъобразителност, когато домашните не са уведомени за отсъствието на младежа, особено в часовете за хранене. Или когато е пропуснал да свърши възложената му поръчка или задача. Или като не се появи където и когато го очакват. Ако подобно поведение се повтаря често, родителят трябва да промени правата на тийнейджъра съгласно доверието и последиците от поведението му, тъй като явно той все още не е готов да поеме пълна отговорност.

СИГУРНОСТТА

Макар че са почти зрели, емоционалните нужди на нашите тийнейджъри са се променили твърде малко след детството. Дори и на този етап юношите чувстват нужда да знаят, че искрено ги обичаме, че сме наблизо и бихме могли да им помогнем, както можем. Докато чувстват, че истински сме загрижени за тях, можем да продължим да упражняваме конструктивно влияние върху тях, помагайки им да станат независими.

По този въпрос много от родителите се натъкват на един проблем и това е старият неприятел -- гневът. Някои майки и бащи, които са успявали да сдържат раздражението си, докато децата им са били по-малки, срещат истинско затруднение в този критичен момент. Трябва да помним, че окончателното отделяне е трудно за нашите тийнейджъри. Това е един дълготраен процес, при който ние трябва да бъдем на разположение, за да предложим своята подкрепа и помощ. Виждали ли сте някога птица-майка да изхвърля от гнездото своето малко, когато времето за това настъпи? Неотдавна наблюдавах няколко гнезда на лястовици, където майките вършеха тази трудна задача. Някои от малките летяха без проблеми. Други срещяха затруднения и майката и бащата кръжаха наоколо, за да им помогнат, когато е нужно. Тогава се случи непоправимото: едно малко птиче неистово се опитваше да лети, но вместо това

стремглаво падаше надолу. Болезненото тупване извести трагедията -- то не беше готово за това самостоятелно летене, а родителите не бяха наблизко, за да му помогнат в последната фаза.

Дори и след като напуснат дома, нашите младежи все още се нуждаят от нас. Те трябва да знаят, че сме там, на тяхно разположение, готови да им помогнем, когато е нужно. В 9 гл. споменах, че с жена ми Пат посетихме Кери и приятелите ѝ през първата им година в колежа. Всички тези прекрасни млади хора бяха щастливи от това, че са в колеж и имат нови приятели. Но всички се оплакваха от едно и също -- рядко общуваха със своите родители. Телефонните обаждания, писмата и посещенията не бяха достатъчни.

Когато споделихме това с Кери, тя призна, че се чувства по същия начин. Това ме изненада. Но след като помислих повече и си припомних моите първи дни извън дома, започнах да разбирам. Отвикването от взаимоотношенията родител-дете е бавно и често болезнено. След тази среща Пат и аз започнахме да се обаждаме на Кери всяка неделя вечер, за да ѝ покажем, че мислим и се молим за нея и сме готови да ѝ помогнем, когато можем.

Друго нещо, което е характерно при отделянето на младите хора, е желанието им всичко да си остане по старому -- така както са го оставили. Това помага на младите да се чувстват сигурни. Добре е да запазите възможно повече неща така, както са били -- особено стаите и личните им вещи. Младежът ще се чувства ужасно наранен, ако приспособите стаята му за по-малкия му брат или сестра. И не бързайте да продавате къщата си, за да се преместите в някой по-малък квартал. Чувал съм много тийнейджъри да казват: "Много се надявам родителите ми никога да не продадат къщата ни. Искам винаги да мога да се върна у дома."

Но най-важната котва, която младежът оставя след себе си, е брачната връзка на своите родители. Едно от най-гибелните неща, което може да се случи на тийнейджъра скоро след напускането на дома, е тяхното разделяне или развод. Тогава като че ли основите на целия свят се сгромолясват. Удивително е обаче колко много родители остават заедно "за доброто на децата", но веднага след като тези деца напуснат дома, се развеждат.

Това е изключително неразумно. То не само съсипва тийнейджъра, но и представлява тежък удар в момент, когато той най-много се нуждае от подкрепа -- когато отчаяно се опитва да се приспособи към новия живот, новите приятели и т.н. В повечето случаи младите хора получават силно чувство за вина. Колкото и странно да прозвучи, младежът се чувства някак си отговорен за лошия брак или развода на родителите си. Ако разводът е неизбежен, далеч по-добре е това да стане много преди младежът да напусне дома. Така той ще успее да преодолее нормалното усещане за загуба и тъга с помощта на родители, приятели и църковни служители преди да е поел тежката задача да се отдели от семейството си за първи път.

Познавам един младеж на име Джон, който, отивайки в колежа вярваше, че родителите му имат щастлив брак. След три месеца обаче те се разведоха. Не след дълго майката се омъжи повторно и продаде семейната къща. Джон рядко се прибираще у дома, защото това го потискаше. Основата на неговата сигурност бе разрушена. Можете да си представите как това се е отразило на чувството му за домашен уют.

Напускайки дома, децата остават свързани с всички предишни източници на стабилност, сигурност и мъдрост. Такъв източник например е църквата. Важно е не само редовно да посещаваме църквата заедно с нашите деца и тийнейджъри, но и да правим всичко възможно църковните дейности да бъдат приятни за тях. Една добра младежка група е особено ценна за юношеските години. И когато вашите деца

постъпват в колеж или започват работа, трябва отново да ги насърчите да се включват активно в църковните и християнските дейности.

ИЗБОР НА ПАРТНЬОР

Един от приоритетите ни като родители беше да научим децата си как да разпознават онези качества, които бъдещият им партньор трябва да притежава. Не е лесно за един тийнейджър да открие у връстника си онези черти, които гарантират способността му да бъде добър партньор или родител. Срещите между младите в голяма степен протичат в превзета атмосфера, в която юношата рядко може да опознае човека отсреща и се задоволява просто да чувства колко "добре" му е с него. Разбира се, ако връзката е основана само на такива повърхностни емоции, тя може да се окаже пагубна. Редовно се срещам с млади хора, които са направили фатална грешка. Осланяйки се на своите чувства, те решават да сключат брак, без да вземат предвид други, далеч по-важни фактори.

Едно от първите неща, на които ние с Пат научихме Кери в това отношение, бе да наблюдава характера на момчето, както и да мисли върху чувствата, които той произвежда у нея. Обяснихме ѝ, че най-добрият индикатор за неговото отношение към бъдещата му съпруга е начинът, по който той сега се отнася към хората, които са му неприятни -- по-възрастните, отблъскващите или безпомощните. Казахме ѝ също да наблюдава отношението му към хората, които го обслужват, каквито са сервитьорките и келнерите.

Третото нещо, върху което трябва да мисли (и това ѝ бе най-интересно), бе как партньорът ѝ се отнася към децата, особено по-малките. По някакво съвпадение Кери вече имаше двама по-малки братя, които представляваха съвършеният лакмус. Преди да научи този трик Кери обикновено предпочиташе братята ѝ да са навън, когато приятелят ѝ идваше да я вземе. След нашия разговор тя молеше Дейвид и Дейл да отворят вратата и да разговарят с приятеля ѝ, докато тя "се приготви". Интересно бе да гледаме как Кери тайно наблюдава отношението на младежа към братята ѝ. Нашата беседа наистина ѝ помогна да придобие безценно прозрение за момчетата, с които излизаше.

Кери определено приложи ценните съвети, научени от Пат и мен. Тя се омъжи преди няколко години. Съпругът ѝ Крис е един от най-прекрасните млади хора, които жена ми и аз познаваме. Истински благодарим на Господ за него. Между другото, той и Кери ни подариха една прекрасна внучка, Ками.

Друга характеристика на човека, който ще бъде добър партньор или родител, е способността му да разсъждава. Това е съществена част на семейните взаимоотношения. За да сте разбран, трябва да умеете да разсъждавате. Такъв човек обикновено притежава способността да се съгласява и дори да отстъпва в семейни конфликти. С други думи, той може да държи на своето мнение в спора, но е склонен да приеме грешката си или да направи компромис, заради взаимното съгласие със съпруга(та) или детето. От друга страна, ако човек не може да разсъждава, почти всичките му действия ще бъдат неразумни. Той не може да се аргументира в даден конфликт и вероятно упорито ще настоява на своето.

Ако сте наблюдателни, тези черти могат да бъдат разпознати много бързо, особено в ситуация, която провокира към гняв. Човек, който никога не се разгневява, е подозрителен. Той може да е пасивно-агресивен или пък може да не е в състояние истински да се привърже към някого. Трудно се живее с хора с такъв характер. Трябва обаче да признаем, че съществуват много всеотдайни хора, които обаче са толкова въздържани, че рядко можеш да ги провокираш да избухнат. Завиждам им. Те са рядкост.

Друг индикатор, който също е безкрайно важен, но трудно се разпознава, е способността на човека да се справя с раздвоението. Става въпрос за колебливите или противоречиви чувства, които той изпива към една и съща личност. Това раздвоение трудно се разпознава, но мисля, че най-добрият начин за това е да наблюдаваме отношението на този човек към различните типове хора. Например, помислете за някой, който има твърди и безкомпромисни схващания за всичко. При него няма място за никакво колебание или компромис. Той смята, че хората са или добри, или лоши, или имат право, или грешат. Такъв човек не може да види, че у всекиго има и добро, и лошо, и приятни, и неприятни страни. Всички ние имаме противоречиви чувства. Правилното и съзнателно овладяване на тези чувства е индикатор за зрялост. (За по-задълбочена дискусия вж. 2 гл. от "Детето -- как да го обичаме истински", Нов Човек, С., 1994).

Друг добър начин да определим какъв партньор или родител ще бъде дадена личност, е да наблюдаваме как той се отнася към своите родители, братя, сестри, баби, дядовци, роднини и приятели. Това е чудесен индикатор за бъдещото му отношение към неговите деца и към партньора му.

Ако младият човек допусне чувствата да надделеят при избора му на партньор, в повечето случаи той ще се излъже в истинския характер на бъдещата си половинка. Не е лесно да откриеш и определиш природата на даден човек. Характерът представлява както начинът му на мислене в отношенията с другите, така и неговият модел на поведение.

Естествено повечето хора се опитват да "се представят в добра светлина", за да направят впечатление, особено по време на ухажването. В крайна сметка обаче, истинският им характер ще изплува във всичките си добри и лоши аспекти. Изключително важно е той или тя да познава всички качества на бъдещия си партньор. За съжаление, истинският характер се проявява след време -- особено отрицателните черти. Една от най-важните истини, които съм се постарал да предам и на децата си, е, че за да разбереш истинския характер на даден човек, трябва да го познаваш добре поне от две години. Това е една от главните причини за високия ръст на разводите. Повечето хора избързват да се женят главно на базата на чувствата си, без да са опознали характера на своя партньор.

БЪДЕТЕ ОПТИМИСТИ

Говорейки за младите хора, споделихме и някои болезнени неща. Но казахме как можем и трябва да бъдем оптимисти и с надежда да подготвяме своите тийнейджъри за тяхното бъдеще. Да, много от нашите млади хора имат сериозни проблеми -- някои от тях особено тежки. Но много млади хора се справят чудесно и са истинско насърчение за мен. Много пъти сме канели в къщи студенти от нашата църква. Общуването с тези приветливи, любезни, зрели, жизнени и сърдечни млади хора винаги ме е ободрявало. Това затвърждава мнението ми, че усилията ни си заслужават.

Скъпи родителю, тази книга беше написана специално за теб от един друг родител. Най-силното ми желание е било да видя моите деца, израснали като силни, здрави, щастливи и независими възрастни -- и благодарение на Бога това стана. Желая същото и за вашия тийнейджър. Може би първото прочитане няма да е достатъчно, за да асимилирате напълно материала в тези глави. Горещо ви препоръчвам още сега да препрочетете книгата и да приложите наученото, съобразено с конкретните обстоятелства и нужди. Никога не е излишно да си напомним как истински обичаме своите тийнейджъри.