

Како “преживети” пубертет?

За родитеље



„Централа за разум“ тј. префронтални кортекс код тинејџера још није у функцији као код одраслог човека, што носи са собом ризике који „нису пожељни“. То је случај код „мозга у развоју“. Зато адолесценти реагују бурније и пренаглашено, а рекли би нешто безначајно, па неки мисле, како је написао мој колега са Новог Зеланда- Најџел Лата, да се „излила пуна кофа хормона у крв“.

Наћи се у улози родитеља тинејџера данас је прави изазов. Разлог томе је неисцрпан репертоар понашања и скривених психолошких порука у које су ова понашања обучена. Ово доба драматично позива родитеља на промене, као и њихову способност да се побрину за себе! Кад је о границама реч, онда поред оних географских о којима сви уче да би знали имена територија које ми земљани називамо државама, битно је да у развојном смислу имамо у виду и адолесценцију, период кад млада особа успоставља нове границе личности. Он или она то ради уз своје стално прилагођавање, а врло често и кроз борбу или бунт.

Потрага за смислом

Тинејџер је млад човек у транзицији и то 24х. Физиолошки, анатомски тј. развојно све се код њега мења. Ова прича о развоју јединке кроз коју сви пролазимо иде уз стално усклађивање особе са сликом о себи као већ формираном човеку, (који још не постоји) и који је тек у настајању! Уз то, отварају се различити нови светови и интересовања за којима се иде у походе, а одговоре за све то још немају. Ниједан тинејџер са којим сам разговарала услед наговора родитеља „да поприча са психотерапеутом“ није био „исти случај“. Оно што се зна је да један број младих тражи смисао живота и себе у том смислу, а једно од питања где запињу је: „зашто живот, родитељи, школа или свет нису фер?“

Стил живота једног тинејџера

Младић који иде у уметничку школу, одлично слика и постаје безвољан у мрачној соби пита се шта је то што га може учинити срећним. Како пола разреда увежбава експеримент са таблетама, он се такође излаже сличном, и „лати се диуретика“ како би смршао. Али, онда, не може да стане. Касније полако почиње и да се „сецка“ жилетом, у тајности. Све време сумња у себе, самоодбацује се, презире себе и своје тело, што је само пропратни део репертоара његовог понашања. Други младић не жели да учи иако је интелигентан. Проналази разлоге због којих почиње да истражује интернетом и стиже до неке врсте криминала, експериментишући са платним картицама. 'Што да не? И други су се обогатили?' „Да, важно је бити богат“ је његово уверење које га мотивише и до антисоцијалних понашања. Трећа, врло млада особа не може да удовољава и оцу јер живи са мајком, па повремено одласци код оца представљају сталну селидбу викендима, али и напор. Иако отац жели да му пружи најбољи део квалитетно организованог времена, њему то постаје „замор“, и радије проводи време у безвољном игрању игрица, скроловању телефона или санирању досаде. Отац испада из игре „заједничко проведено време“ и осећа се сувишно и без ауторитета.

Где смо погрешили?

Оно што је заједничко родитељима из сва три примера јесте питање: „Где смо погрешили?“ Ради се о добу, али и о новим родитељским искуствима, која треба да гасе старе програме понашања, дојучерашње развојне фазе у којој је њихов тинејџер био дете. Правила се дакле мењају. Бити родитељ често значи бити заштитнички оријентисан. Управо то смата њиховој деци, јер заштита, плус претеривање воде у презаштићивање, а то је (извињавам се у име тинејџера), њиховим речником речено „смарање“. У психолошком смислу јесте и нека врста онеспособљавања особе, а то нико не жели да ради свом детету, зар не?

Ево како то изгледа у њиховим очима: дојучерашња упутства и приговарање око учења постају „смор“, а забринутост за оцене: „Њима је само то важно, фуј“. Прогањајући и претећи родитељ позива опцију: „Хоћеш да се тучемо?“ или „Безнадежно је живети уз вас.“ Презаштићујући каже: „Скини ми се!“ и остале грубости. Родитељ „другар“ такође није баш најсрећнија опција јер га тинејџер може третирати као себи равног, укључујући и све радње које ради са вршњацима: псујући, добацујући у најгорем случају понижавајући. **Флексибилност је моћ** Како онда треба да се понашамо, питање је већине родитеља који дођу као претходница тинејџерском третману? Чврст, јасан, одређен, духовит, флексибилан ненаметљив родитељ који пита, успоставља правила и саопштава их свом тинејџеру. Родитељ није камен који нема емоције. Он је људско биће и он их показује: „Жао ми је што тако разговараш“ „Не бих толерисао овај приступ“, „У сваком случају очекујем...“ „То што кажеш да нећеш, за мене значи да хоћеш само на твој начин. Да чујем, који?“ **Толерисање досаде** Оно што родитеље зна да онерасположи јесте посматрање некавалитетно проведеног времена њиховог тинејџера. Ако гледа у компјутер, уколико констативно скролује свој мобилни телефон, када не скида слушалице и замахује главом у правцу једног од четири угла собе јесте тешко подношљиво за гледати, а камоли разумети. Време је проблем за велики део тинејџера. Као да су по некада у безвременој зони, а свака сугестија у вези тога доживљава се као притисак. Ипак, један од захтева ове фазе живота јесте и учење толерисања досаде. Овде треба имати у виду малу грађевину у

мозгу коју зове „амигдала“, као седиште инстинкта и емоција, а чији развој и функција имају за последицу и низ нових и невероватних нових понашања. Како и „централна за разум“ тј. префронтални кортекс још није у функцији као код одраслог човека, то носи са собом ризике који „нису пожељни“, што је случај код „мозга у развоју“. Зато адолесценти реагују бурније и пренаглашено, а рекли би нешто безначајно, па неки мисле, како је написао Најџел Лата, мој колега са Новог Зеланда да се „излила пуна кофа хормона у крв“.

Удаљавање

Оно што највише погађа родитеље јесте удаљавање деце, тачније губљење контакта са њиховим до јучерашњим мезимцем или мезимицом. До јуче мамин синчић више није склон ни да се окрене уколико га зовете, не обраћа пажњу на оно што мислите да је важно, можда ће тражити у свему корист и деловаће као да нема неки план. Ова тинејџерска „пошаст“ видеће се и у његовој соби у којој, „као да је пала бомба“, а њему то уопште није важно, или он то и не примећује. Један од покушаја родитеља је настојање да разговором реше своје дилеме, желе да му се дете „повери“, да му каже, а то би било последње што тинејџер жели. Нисте зато лош родитељ, треба само да сте креативнији, и да истражујете даље!

Самосталност уз позив на одговорност

Уместо сталног угађања добро је утврдити полигон за одговорност, било у виду неке активности у кући, соби или према укућанима, што ће свакако изазвати бурну реакцију, па тако грубост не гине с ове или оне стране. Без узбуђења, молим! Радити ствари на „свој начин“ је саставни део ове фазе живота која продубљује индивидуацију и кроз коју пролазе да би стигли у земљу сопствене личности. Уколико је не прођу, него се адаптирају на родитељске захеве нон-стоп, могу изгубити вољу да открију ко су или шта воле и шта им је важно, а то онда значи да ће стално искључивати део личности који их чини живим. Опасност ове врсте хиперадаптираности особе на различите захтеве других води у неку врсту пасивности и отписивања сопствених снага. Добро је да зна шта ви очекујете и зато као родитељ није добро стално релативизовати очекивања. Разговор је релативна ствар кад је у питању разумевање, јер он не би требало да се сили, нити да се одигра само када родитељ то хоће. Понекад улазак у њихов свет, ма како вам далеки били јапански цртани јунаци, бендови који репују или игрице које исе играју интерпланетарно у заказано време, помаже. Чак и ваше бивање ту негде, па и у тишини уз родитељско поштовање будућег младог човека помаже. Једна мама ми је рекла да су је теме које је покретала њена тинејџерка „бацале у несвест“, али је одлучила да буде ту. Препознала је да је понекад то значило да је њена дојучерашња девојчица свесно одбацивала све њене вредности и уверења. Касније смо то препознали као несвесну потребу младе девојке да би се одвојила од родитеља и схватила ко је. **Кад треба ћутати?** Неки родитељи током терапијског процеса закључе да је некад паметније ћутати. Заиста, понекад треба препознати тренутак, што доноси и добре поене за однос са дететом. С тим у вези су и дебате са вашим тинејџером. Оне шаљу дозволу на размишљање и охрабрују га, иако знају бити саставни део уласка у неку врсту „ратне зоне“. Ови разговори умеју бити врло плодносни јер се повезујете на неком нивоу у истој теми, износите своје мишљење које може бити делом усаглашено са његовим. „Слажем се са тобом у овоме, а ово што кажеш ми је далеко, јер мислим да..“ Дебата, ма како укрштала копља може да води у блискост, јер блиски расправљају. **„Волим те“ се подразумева** Апсолутни став љубави и прихватања вашег тинејџера треба да је

дежуран облик сваке родитељске љубави. Иако се у овом добу родитељи углавном баве кориговањем и критиком понашања, некад занемаре важне безусловне поруке пре свега да је тинејџер (ма колико га тешко разумемо) упркос свему, вољен! Родитељи не би требало ту да одустану и кад кажу тинејџеру да га воле, а за узврат добију превртање очима или неки од аудитивних 'крикова', уз најеженост особе којој је упућено. Родитељи који препуштају једном родитељу васпитање ризикују, јер искључују себе из односа и добровољно стоје по страни, а то није оно што млада особа треба да види – оба проактивна родитеља (ако је могуће не у исто време, јер два на једног зна бити баш напорно). Такође, отписивање важности једног родитеља је врло токсично, а уз то, дете се осећа се сигурније кад види да ви и партнер делујете тимски. Ово је посебно битно кад сте разведени.

Прихватите свог тинејџера

Прихватите га какав јесте, прилагодите своје реакције кад схватите како функционише, ма како вам његов свемир изгледао далек. Није једноставно, али помаже. Кад ваше дете препозна да сте на његовој страни, може да крене даље путем развоја. Родитељи пружају узор, тј. модел и то од односа према себи до сопствене сексуалности и социјалних релација. Од раних дана дете ће посматрати како гледате или третираете себе. Било да живите са партнером или сами са својим тинејџером настојте да створите дом, јер дом јесте место у коме се сабирају мисли и где се сагледава ситуација. Па и ова тинејџерска која пролази кад – тад.