

Съдържание

Предисловие.....	7
Увод.....	8
1. Тийнейджърите: големите деца.....	9
2. Домът.....	17
3. Безусловната любов.....	29
4. Съсредоточеното внимание.....	37
5. Зрителният и физическият контакт.....	53
6. Родителският самоконтрол.....	61
7. Юношеският гняв.....	71
8. От родителски контрол към самоконтрол.....	89
9. Юношеската депресия.....	107
10. Подкрепете интелектуално своя тийнейджър.....	119
11. Подкрепете духовно своя тийнейджър.....	129
12. Късното юношество.....	145

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 пограстващите. 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 прекрочвайки 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 Тенеси. 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.

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 грехи, 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 гъщеря 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 го 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. Оценките 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 гужи 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, г-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 петнаде-

сетгодишно 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 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 гъщеря си и правят всичко възможно да задоволяват нуждите ѝ според своите възможности и разбиране. Г-н и г-жа Батън бяха опитали да изпълнят

¹ Вж. 5 гл. Б.р.

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? Тяжна 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, грехи, 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 групи попускат, 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 възпитавааш 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, съседни 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 съвършени деца, така няма и съвършени 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.