

**Ostanite povezani
sa svojim tinejdžerom**

Ostanite povezani sa svojim tinejdžerom

.....
*Kako postići da vam govore i
kako čuti što stvarno kažu*
.....

DR. SCI. MICHAEL RIERA



OSTVARENJE
2004

Copyright © 2003 Michael Riera
Copyright © za Hrvatsku "OSTVARENJE" d. o. o.

First published in the United States by Da Capo,
A Subsidiary of Perseus Books L.L.C.
Prvi izdavač je Da Capo, SAD, ogranak Perseus Books L.L.C.

Naziv originala: **Staying Connected to Your Teenager
How to Keep Them Talking to You and How to Hear What They're
Really Saying**

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o., Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik
tel/fax: 044 732-228, 732-230
<http://razvojdjece.crolink.net>
<http://ostvarenje.crolink.net>
ostvarenje@hi.hinet.hr

Prijevod: Davor Stančić i Mario Beg
Lektura: Martina Sviben
Dizajn omota: Mladen Bekavac
Prijelom: "OSTVARENJE" d. o. o.
Tisak: "KRATIS" d. o. o.

CIP - Katalogizacija u publikaciji Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.922.8:159.913

RIERA, Michael

Ostanite povezani sa svojim tinejdžerom: kako postići da vam govore i kako
čuti što stvarno kažu / Michael Riera; <prijevod Davor Stančić... et al.>. -
Lekenik : Ostvarenje, 2004.

Prijevod djela: Staying connected to your teenager. - Bibliografija. - Kazalo.

ISBN 953-6827-17-4

I. Roditelji i adolescenti -- Psihološki savjetnik

440329131

ISBN 953-6827-17-4

***Za Megan, Luciu i Sama -
najvažnije veze u mom životu***

Istinsko umijeće razgovora nije samo u tome da kažete pravu stvar na pravom mjestu, već i da ne kažete pogrešnu stvar u trenutku iskušenja.

- DOROTHY NEVILLE

Ako je čekić jedini alat koji imate, skloni ste na svaki problem gledati kao na čavao.

- ABRAHAM MASLOW

Sadržaj

| | | |
|-----------|--|------------|
| | <i>Zahvale</i> | <i>xi</i> |
| | <i>Uvod</i> | <i>1</i> |
| 1 | Kasno u noći | 9 |
| 2 | Narcizam | 31 |
| 3 | Odustanite od savjeta i prodika | 55 |
| 4 | Automobil | 75 |
| 5 | Kontrola nad udovoljavanjem | 95 |
| 6 | Spolovi su različiti i to je dobra vijest! | 119 |
| 7 | Samopoštovanje putem integriteta | 147 |
| 8 | Neizravna komunikacija | 171 |
| 9 | Proširite zonu udobnosti | 201 |
| 10 | Upoznajte svijet oko sebe | 233 |
| | <i>Zaključak</i> | <i>259</i> |
| | <i>Dodatna literatura</i> | <i>261</i> |
| | <i>Bilješke</i> | <i>263</i> |
| | <i>Kazalo</i> | <i>265</i> |

Zahvale

Svatko tko je ikada napisao knjigu zna kako je to uvijek više od zadaće jedne osobe. Postoje brojni ljudi koji vas usput kritiziraju, podupiru, laskaju, zadirkuju i bodre, i koji, zahvaljujući svome doprinosu, transformiraju knjigu u nešto više od djela pojedinca. To je bez ikakve dvojbe slučaj i s ovom knjigom. I zbog njihove povezanosti s ovim projektom postoji nekoliko osoba koje želim javno imenovati i zahvaliti im.

Ponajprije, zahvaljujem domaćoj ekipi: Megan, Luciji, Samu. Najbolji ste. Ostanimo prije svega uvijek u vezi jedni s drugima. Također zahvaljujem i mojem kolegi i najboljem prijatelju, Joeu di Priscu - tvoja pitanja i razmišljanja ostavljaju trag duže nego što misliš.

Zahvaljujem mojoj cijenjenoj literarnoj agentici i prijateljici, Liz Trupin-Pulli. Tvoja podrška i savjeti su mi od najveće vrijednosti.

Zahvaljujem mojoj urednici, Marnie Cochrain, i mojem izdavaču, Davidu Goehringu iz tvrtke Perseus Publishing, za spreman i nepokolebljiv entuzijazam prema ovome projektu od početka do kraja. Posebno zahvaljujem tebi, Marnie, i to ne samo na tvojim izuzetnim uredničkim vještinama, već jednako toliko i na ljubaznim povratnim informacijama tijekom mog pisanja.

Želim izraziti zahvalnost i Marianne Jacobbi i ljudima iz tvrtke The Ceridian Corporation koji su me prije nekoliko godina zamolili da za njih izradim snimljeni govor o tome kako razgovarati s vašim

tinejdžerom. Tada sam se po prvi put počeo usredotočivati na ideju o knjizi zasnovanoj na vezi između tinejdžera i njihovih roditelja.

I posebno hvala ekipi iz MAR's Architecture zato što su podnosili čudljivog pisca u svojoj sredini.

Naposljetku, hvala i svim roditeljima i tinejdžerima koji su sa mnom podijelili svoje priče. Konačno, vi ste nosioci ove knjige. Slušanje vaših priča i prepoznavanje vašeg mudrog shvaćanja dubokih problema koji se javljaju u adolescenciji bilo mi je nadahnjujuće. Nadam se samo da sam vas uspio prikazati onako kako vi zaslužujete.

Uvod

.....

Veoma poštujem tinejdžere, a roditelje tinejdžera poštujem još i više. Ništa u životu roditelja nije napornije, ne zbunjuje jače, niti ne frustrira više od odgoja tinejdžera. Oni su ćudljivi, egocentrični i puni višeznačnih poruka; barem se tako ponašaju normalni, zdravi tinejdžeri. To se neće promijeniti. Kao roditelj tinejdžera, Vi i predobro znate da Vaš posao uključuje postavljanje granica, ozbiljne razgovore, osvještavanje odgovornosti, pomoć pri učenju iz vlastitih pogrešaka i usmjeravanje na put prema sretnoj i uspješnoj odrasloj dobi. Iscrpljujuć zadatak.

No, ono što ja nalazim neobičnim je to što gotovo nitko ne spominje važnost održavanja veze s našim tinejdžerima tijekom adolescencije. S obzirom na ogromnu listu obaveza iz prethodnog odlomka, zašto se nitko ne bavi praktičnim načinima održavanja veze s vašim tinejdžerom tijekom ovog napornog razdoblja? S praktične točke gledišta, sve se zadaće s popisa obavljaju učinkovitije, uspješnije i ugodnije kada ste povezani s tinejdžerom. Primjerice, istraživanja su pokazala kako emocionalna veza između djevojaka u adolescenciji i njihovih roditelja (pogotovo majki) znatno odgađa početak seksualne aktivnosti. Kada ste povezani, sve ostalo dolazi lakše i prirodnije. A kada se oni loše ponašaju - kao što i hoće - ništa vrijedno truda ne može se ostvariti dok se ponovo ne uspostavi vaša veza. Na prvom mjestu roditeljskih prigovora nalazi se nedostatak komunikacije s tinejdžerima, no usprkos

tome, ako obraćate pažnju, razmišljate kreativno i ostajete radoznali, vaša će veza ostati postojana i bez redovitih otvorenih razgovora.

Osim učinkovitosti, postoji još jedan razlog za održavanje povezanosti s vašim tinejdžerom: zabavno je. Tinejdžeri su, u dobru i u zlu, među najkreativnijim i najzabavnijim ljudima na ovome svijetu, pa kada ste povezani s njima i vi također možete uživati u ovoj njihovoj strani; a čineći to, redovito ćete puniti svoje roditeljske baterije. Osim toga, zajedničko uživanje u humoru samo po sebi pospješuje vezu. Ili, kako je to humorist Victor Borge jednom rekao: "Smijeh je najkraća udaljenost između dvije osobe".

Prema tome, čudi me što, iako na tržištu postoji mnogo dobrih knjiga o postavljanju granica i sličnom, nema niti jedne o tome kako održati povezanost s tinejdžerom usprkos svemu ostalom što se događa i što se od vas očekuje. Ova knjiga popunjava tu prazninu. *Ostanite povezani sa svojim tinejdžerom* bavi se isključivo svime što možete učiniti kako biste ojačali i produbili tu vezu, čak i kada ste zaokupljeni uobičajenim roditeljskim dužnostima. Ostatak liste obveza ću prepustiti ostalim knjigama.

Više nego ikad prije, kako vaša djeca postaju tinejdžeri, vi žudite za dubokom povezanošću i to s dobrim razlogom. Prvo, bez obzira na dob vaše djece, vi kao roditelj u njima uvijek vidite petogodišnjake, a s te točke gledišta nijedan petogodišnjak nije spreman za pubertet i ono što slijedi. Drugo, čini se da se društvo promijenilo na gore. Iako su generacije ovo govorile vjerojatno i prije izuma pisane riječi, danas se to čini nekako drukčijim. Još oplakujemo razaranje i posljedice pucnjave u školi Columbine i terorističke napade 9. rujna 2001. Dodajte tome još i krizu Katoličke crkve i Wall Streeta i vidjet ćemo kako nas je svaki od tih događaja na svoj način prisilio na ponovno razmatranje nekadašnjih sigurnih utočišta: škole, radnog mjesta, crkve. Treće, adolescencija se, s vremenom, produžila. Danas tinejdžeri ovise o roditeljima kasno nakon devetnaeste godine, većina barem do kraja studija, a mnogi i duže.

Posljedica je toga da roditelji očajnički žele vezu koja im omogućuje trajan utjecaj na život njihovih tinejdžera, upravo onakvu kakvu su imali nakon rođenja i tijekom djetinjstva. Roditelji se često pitaju, a ponekad i glasno: *Zašto se moj odnos s vlastitim djetetom treba mijenjati sada, za vrijeme adolescencije, kada bi on imao najviše koristi od moga znanja?* Konačno, iz roditeljske perspektive, život vaše djece bio je sasvim dobar

dok ste vi preuzimali vodstvo. Radi li se se o izboru škole, ograničavanju izbora školske odjeće ili dotjerivanju popisa gostiju za predstojeći rođendan, djeci odgovara i očito ih zabavlja, barem većinu vremena, slijediti želje i zahtjeve roditelja. Ukratko, djeca su otvorena i naklonjena roditeljskom utjecaju.

Tinejdžeri su, s druge strane, nepokolebljivi u nastojanju da promijene uvjete pod kojima im roditelji utječu i sudjeluju u životu. Većina tinejdžera želi upravljati vlastitim životom. Većini je roditelja teško saslušati i razumjeti ovu promjenu vlasti. Tako nastaju poslovične crte bojišnice. No, s tinejdžerima ništa nije u potpunosti onako kako se čini na prvi pogled. Pažljivim ćete drugim pogledom, na iznenađenje mnogih odraslih, uvidjeti da tinejdžeri još uvijek žele sudjelovanje roditelja pri donošenju odluka. Radi se samo o količini. Roditelji uglavnom traže više kontrole nego tinejdžeri žele, mogu i trebaju dopustiti. To jest, roditelji žele da se ista veza kakva je postojala prvih dvanaest godina djetetovog života nastavi i u adolescenciji. No, u duhu odrastanja, uspostavljanja identiteta i postajanja odraslom osobom, tinejdžeri ne mogu dozvoliti da se takva veza nesputano nastavi.

Stoga, ako je vaš razlog za čitanje ove knjige bio saznati kako vašeg tinejdžera navesti na slaganje s vašim željama i mudrim savjetima, tada je, nažalost, ovo pogrešna knjiga za vas. Ova oprečna gledišta se neće promijeniti nakon čitanja knjige. To su zadane razlike. S ovime na umu, pravo je pitanje kako premostiti tu provaliju i uspostaviti smislen međusobni kontakt, što je i tema ove knjige - kako ostati u vezi s vašim tinejdžerom usprkos tome što su vam prioriteti različiti.

Kako vaše dijete postaje adolescentom, izazovi s kojima se oboje susrećete su golemi. Na primjer, ako odustanete od nastojanja da ostanete uključeni u život tinejdžera, on će patiti zbog toga što ste ga zapravo napustili. Istovremeno, ako vam vaš tinejdžer prepusti kontrolu nad svojim životom, tada on neće nikada odrasti i živjet će s vama dugo nakon što zađe u četrdesete. Srećom, između ova dva ekstrema napuštanja i upravljanja na najnižoj razini, postoji dovoljno mjesta za zdrave i kreativne roditeljske stavove.

Preispitivanje stare metafore

Psiholozi i razni istraživači društvenih odnosa često pričaju o teoretskim konceptima odvajanja i o potrebi adolescenata za odvajanjem od svojih roditelja i obitelji i postizanju neovisnosti. Adolescencija se smatra vremenom u kojem tinejdžeri otkrivaju sami sebe, kako bi se kasnije vratili u svoje obitelji kao posve individualizirani odrasli ljudi. Nema šanse. Pojednostavljen pojam neovisnosti protiv ovisnosti u kontekstu odvajanja je star i neprecizan – ako je ikada uopće predočavao stvarnost – i nepotrebno sukobljava roditelje i tinejdžere jedne protiv drugih. Povezanost je temelj zdravog odnosa između roditelja i tinejdžera – povezanost koja se temelji na međusobnoj ovisnosti.

Stoga, morate iz svog uma izbrisati ideju o odvajanju i zamijeniti je konceptom proširenja. To jest, tijekom adolescencije tinejdžeri osjećaju potrebu da se prošire dalje od svojih roditelja, ali da u isto vrijeme ostanu s njima povezani. Njihova zadaća je da se prošire, vaša da se povežete.

U ranom djetinjstvu naša djeca nisu bila samo pod našim budnim okom, već su nam bila i nadohvat ruke. U kasnijem djetinjstvu ona su pod našim okom, ponekad i nadohvat, ili barem, pod okom i nadohvat neke odrasle osobe kojoj vjerujemo. U adolescenciji su često daleko od oka i daleko od našeg i dohvata bilo koje druge odrasle osobe. Naravno, adolescencija je i vrijeme kad se uloži znatno povećaju. Pad s bicikla je zamijenjen razbijenim autom. Kradljivac kolača je zamijenjen anoreksičarom. Trčanje u krug kako bi pali kad im se zavrti u glavi se pretvara u nekoliko piva u subotu navečer. Tijekom adolescencije mora postojati ista količina povezanosti, ako ne i veća, kao i u bilo kojem drugom dobu, a naši tinejdžeri trebaju osjetiti našu povezanost prema njima i njihovu povezanost prema nama. Teškoća je u tome, barem na prvi pogled, što normalno, zdravo adolescentsko razvijanje uklanja taj tip odnosa. (Za dokaz ove zadnje poante, sjetite se samo kako je s vama «razgovorljiv i druželjubiv» vaš tinejdžer kad se gotovo bilo koji dan vrati iz škole.) Ali taj stereotip tinejdžera koji ne žele imati ništa sa

svojim roditeljima je pogrešan. Zapravo, zdrav razvoj adolescenta uvjetovan je prethodnim stabilnim odnosom s roditeljima.

Neka vam bude jasno, ova knjiga vas ne savjetuje da napustite svoje roditeljske odgovornosti i dužnosti kako bi ostali prijatelji s vašom djecom. Daleko od toga. Tinejdžeri trebaju svoje roditelje prvenstveno kao roditelje, a tek onda kao prijatelje. Ponekad će vaš odnos uključivati aspekte prijateljstva, a ponekad neće biti ni sličan tome. (Zapravo, bit će vam strašno poznato, nešto kao uloga konstantnog određivača granica koju ste igrali kad je on imao dvije godine.) Nagrada za to što ste prvo roditelj, a potom prijatelj je ta što će vaš tinejdžer imati puno veće šanse uspješno proći kroz adolescenciju s roditeljem na svojoj strani, umjesto s odraslom osobom koja se ponaša kao dijete koje se vuče za njim. Naravno, postoji puno trenutaka prijateljstva između roditelja i tinejdžera, ali postoje također i kritični trenuci kad on treba roditelje koji su spremni izgubiti naklonost za njegovo dobro, i, vjerovali ili ne, ostati povezani cijelo vrijeme.

Od upravitelja do savjetnika

U prethodnoj knjizi, *Uncommon Sense for Parents with Teenagers* (*Nezdravi razum za roditelje s tinejdžerima*), napisao sam kako se odnos roditelja i djeteta mijenja tijekom adolescencije. U tu svrhu sam upotrijebio metaforu o upravitelju i savjetniku. Tijekom prvih deset do dvanaest godina dječjeg života roditelji su upravitelji njihovih života. U većini slučajeva djeca vole roditelja u toj ulozi. To je doba u kojem djeca spontano izražavaju ljubav i nježnost prema svojim roditeljima: «Tata, ti si najbolji tata na cijelom svijetu!» «Mama, ti si najpametnija osoba na cijelom svijetu!» «Volim svoju obitelj.» Ne samo da je uloga upravitelja cijenjena, već roditelji donose sve bitne odluke za svoju djecu: koju će školu pohađati, izvannastavne aktivnosti, dječje zabave, odlaske kod doktora.

Međutim, sve se to mijenja jednom kad djeca postanu adolescenti. Da nastavim metaforu, u početnim fazama adolescencije tinejdžeri daju

otkaz roditeljima kao upraviteljima njihovog života. To je, prema normalnom adolescentskom razvoju, točno ono što bi i trebali napraviti, što ostavlja roditelje u nezavidnoj neprilici – prestati biti roditelji (odustajanje ili napuštanje) ili odbiti otkaz (neprestana borba za vlast i nebrojeno puno sivih vlasi.) Srećom, postoji još jedna opcija. Odustanite od posla upravitelja i zaposlite se ponovno, ali ovaj put kao savjetnik u životu tinejdžera. Iz te perspektive, više sa strane, a manje licem u lice, roditelji imaju ogroman utjecaj u životu svojih tinejdžera; to jest, ako su shvatili kako se odnos između njih i njihovih tinejdžera promijenio i što to znači za njihov svakodnevni utjecaj na svojeg tinejdžera. *Uncommon Sense* ilustrira i objašnjava taj promijenjeni odnos u kontekstu standardnih roditeljskih briga: pića, vožnje, romantike, prijateljstva, koliko dugo smiju ostati vani, školskih obaveza.

Ostanite povezani sa svojim tinejdžerom se nastavlja na te teme tako da se fokusira samo na odnos između roditelja i tinejdžera. S obzirom na sve promjene u odnosu, i s obzirom na sve odluke s kojima su tinejdžeri suočeni svaki dan, važnije je nego ikad da roditelji imaju stabilnu povezanost sa svojim tinejdžerima – povezanost koju i roditelj i tinejdžer uvažavaju, na koju računaju i koju cijene. No način na koji se taj odnos ostvaruje i održava nije tako izravan kao u djetinjstvu. Sada puno toga ovisi o kreativnosti i upornosti roditelja. Dobra vijest je da ne samo da je ta povezanost s vašim tinejdžerom moguća, već je i nešto što on priželjkuje, iako to neće nikad reći u toliko riječi.

Adolescencija

Adolescencija su zapravo dvije različite faze života spojene u jednu. To jest, u svakom tinejdžeru postoje dvije različite osobe: potisnuto dijete i izranjajuća odrasla osoba. Izranjajuća odrasla osoba živi u školi, na sportskom terenu, na glazbenoj poduci, na poslu, na dobrovoljnom radu, ispred roditelja svojih prijatelja. Potisnuto dijete živi kod kuće, ispred vas (i često iza zatvorenih vrata svoje sobe). Za roditelje je jako opasno upoznati samo potisnuti dječji dio – osobu koja zeza svoju mlađu sestru, koja danima ostavlja prljavo suđe u svojoj sobi, koja dobije

napadaj bijesa kad netko pomakne njen najdraži CD, koja napada vaš autoritet kad joj kažete da napiše domaću zadaću. Osim ako jako pazite, vjerojatno je da nećete primijetiti, a kamoli upoznati, izranjajuću odraslu osobu koja se nalazi u vašem tinejdžeru; ovisit ćete o slučajnim komentarima drugih odraslih osoba – učitelja, trenera, drugih roditelja – koji ponekad, na vaše veliko čuđenje, hvale vrline vašeg tinejdžera. I da, naravno vi kimate glavom dok ga ta osoba hvali, ali nikad se ne usudite pitati misli li stvarno baš na vašeg tinejdžera ili je to slučaj zamijenjenog identiteta, kao što vi sumnjate. To je tragično i za vas i za vašeg tinejdžera.

Trebate upoznati tu izranjajuću odraslu osobu kako bi shvatili da se trud koji ulažete kao roditelj isplati. Također se trebete povezati s tinejdžerom na još nekoliko odraslih načina. Vaš tinejdžer vas treba da vidite taj drugi dio kako bi počeo vjerovati u sebe. To jest, kad vas pogleda u oči, mora znati da vidite i priznajete odraslu osobu u njemu. U isto vrijeme, i znam da je to zbunjujuće, morate se povezati s vašim tinejdžerom i na nekoliko dječjih načina, inače će prebrzo odrasti.

Stručnjaci se slažu da tijekom adolescencije vršnjaci utječu na ponašanje više od roditelja, ali se isto tako slažu da tijekom tog istog vremena, roditelji utječu na stavove više od vršnjaka. Očito je da načini ponašanja dolaze i odlaze, ali stavovi su dugotrajni i kvaliteta odnosa određuje koliko točno utjecaja imamo na naše tinejdžere u razvijanju tih dugotrajnih stavova. Ali utjecanje na dugotrajne stavove je ogroman izazov. Dio proizlazi iz toga da kad god smo s njima, uvijek gledamo u budućnost, gledamo u muškarce i žene u koje se pretvaraju. Mi neprestano projiciramo trenutno ponašanje u budućnost. Tinejdžeri, međutim, žive u potpunosti u sadašnjosti, od trenutka do trenutka. Zato vas uvijek čudno gledaju kad počnete pričati o obrascima u njihovim životima. *Primjećujem sve jači obrazac neodgovornosti u tvom ponašanju i to me zabrinjava: jučer si kasnio u školu, prije dva dana nisi napisao zadaću, danas si zaboravio prošetati psa.* Vašem tinejdžeru je ovo nerazumno blebetanje. Za njega je svaki ovaj primjer izolirani incident sa svojim objašnjenjem i nema veze s ostalim slučajevima. To su tri

različita trenutka u vremenu, ništa manje i ništa više. Roditelji žive u obrascima, tinejdžeri u trenucima.

Odgovornost za osnivanje odnosa s izranjajućom odraslom osobom u vašem tinejdžeru leži samo na vašim ramenima. Upoznavanje i poštovanje tog dijela vašeg tinejdžera zahtijevat će ogromne količine kreativnosti, strpljenja i vjere. I vrijedi svakog dijelica uloženog truda.

Ostati povezan sa svojim tinejdžerom

Ova knjiga gleda izravno na povezanost između roditelja i tinejdžera i cilja na to da vam da solidan, praktičan savjet, temeljen na psihološkom i razvojnom istraživanju, kako razumjeti i kako popraviti kvalitetu odnosa s vašim tinejdžerom. Svako poglavlje opisuje svakodnevne prilike i mogućnosti za povezivanje i održavanje te povezanosti s tinejdžerom. Svako poglavlje također prezentira razvojno razumijevanje toga kako i zašto taj pristup djeluje. Kroz cijelu knjigu naučit ćete različite načine kako se odnositi prema tinejdžeru te kako se povezati s njim ili s njom. Osim toga, za vrijeme i nakon čitanja ove knjige, vaša osobna kreativnost će vas odvesti do otkrića dodatnih načina za povezivanje – za koje se nadam da ćete ih podijeliti sa mnom. Dok čitate, steći ćete puno precizniju sliku i shvaćanje o vašem tinejdžeru ili tinejdžerici tijekom te enigmatične životne faze – i putem ćete se jako iznenaditi.

Do zaključka ove knjige, nećete više nikad vidjeti vašeg tinejdžera ili tinejdžericu na isti način. Umjesto toga, kad ga pogledate, i on ili ona uhvati vaš pogled i brzo se okrene na drugu stranu, kao i vi zbog vaše samosvijesti, bit ćete privučeni da ukradete još jedan pogled. Sada ćete paziti na ono što on očajno želi da znate, ali vam ne može reći. Ne može vam to reći zato što ne zna prave riječi i zato što se ne želi osjećati kao malo dijete koje ovisi o mami i tati. Sada, iako će trebati vremena da pročitate suptilnosti između redova, uhvatiti ćete nedvojbenu pogled u njegovim očima koji kaže: «Molim te, ostani povezan sa mnom bez obzira koliko te jako odgurujem. Molim te.»

jedan

.....

Kasno u noći

Bila je to jedna od onih noći kada sam se neprekidno prevrtao po krevetu, no san mi nikako nije dolazio na oči. Na koncu sam odustao i sišao nešto prigristi i pročitati časopis, što sam upravo i činio kada je u pola dva ujutro ušao moj petnaestogodišnji sin, očiju mutnih od kompjuterskih igara, a mislio sam da je otišao na spavanje kada se "rano" u ponoć vratio s tuluma. Eto koliko sam bio upućen.

"Što čitaš, tata?"

"Ma, ništa." Ako sam odgajajući dva tinejdžera išta naučio, to je da ih nikada zapravo ne zanima što ja radim, pa ni kada me pitaju. Pokazao sam na svoj tanjur i rekao: "Ostalo je pite, želiš li malo? Ukusna je."

"Može... Tata, kako znaš da li si spreman za seks?"

Dao sam sve od sebe kako se ne bih ugušio zalogajem pite. Progutao sam i došao do zraka, a zatim se sjetio da, kada sam zadnji put provjerio, moj sin nije čak imao ni djevojku. Po glavi mi se motalo dvadeset pitanja i još više spremnih predavanja. Umjesto toga uspio sam se kontrolirati. "Zašto te to zanima? Jesi li upoznao nekoga?". Da, znam, moglo je i bez ovog drugog pitanja.

"Ne, nisam upoznao nikoga. Samo mi se čini da sada svi to rade."

Znao sam da ono staro «Da su svi skočili s mosta, bi li i ti skočio?» ne bi bilo nimalo prikladno, pa nisam rekao ništa. Samo sam gledao

svoga maloga dječaka - koji očito više nije bio tako mali. Spustio sam pogled u svoj tanjur i shvatio da se igram ostacima pite. Tišina.

Zatim se dogodilo nešto nevjerovatno. John se počeo otvarati. Ispričao mi je da nekoliko njegovih prijatelja ima djevojku i da mu nedostaje druženje s njima; da i on želi djevojku i da se počeo brinuti kako nešto s njim nije u redu; pričao je o seksu i o svojoj znatiželji. Pričao je tako deset minuta.

Ja sam samo slušao. Na početku njegovog monologa shvatio sam da je moja zadaća biti tih i obraćati pažnju na ono što govori. Bilo mi je, blago rečeno, teško.

Naposljetku, kada je pojeo i drugi komad pite, vratio se kompjuterskim igrama kao da je upravo razgovarao o vremenu. Ja sam sada bio sasvim budan, što je čekalo i moju ženu jer se nikako nisam mogao vratiti na spavanje, a da je ne probudim i popričam o ovome.

Na prvi pogled, razgovor ovako zastrašujuće brzine i tinejdžerske iskrenosti zvuči gotovo neuvjerljivo. Vjerujte. Ali, vjerujte samo zato što se odigrava kasno navečer, kada ponašanje tinejdžera postaje nekarakteristično, osobito prema roditeljima. Naime, ovakav se razgovor nikada neće dogoditi kada se Vaš tinejdžer vrati iz škole ili za kasnim nedjeljnim doručkom ili pri pranju suđa. Ne, ono po čemu priča pripada stvarnom životu je upravo činjenica što se odvija kasno u noći.

Tinejdžeri i spavanje

Odrasli i tinejdžeri imaju različite cikluse buđenja i spavanja, i kada ih jednom upoznate, možete ih koristiti za unaprjeđenje odnosa s Vašim tinejdžerom. Uzeti ovaj pristup k srcu znači ostaviti vlastiti svijet (i san) iza sebe i privremeno prihvatiti poimanje vremena i biološki ritam tinejdžerskog svijeta. Adolescentima je pravo vrijeme za duboke razgovore ponoć ili kasnije, iako je većini roditelja to prilika za zasluženi REM san.

Prosječan tinejdžer treba nešto više od devet sati sna dnevno, iako takav tinejdžer u praksi odspava tek nešto više od šest sati. Istraživanja pokazuju da adolescenti imaju drukčiji ritam buđenja i spavanja od odraslih. Zbog ove se biološke razlike osjećaju budnima kasno navečer, pa ne mogu zaspati rano kao u djetinjstvu. Većini se tinejdžera ne spava do 23:00 navečer, što naravno znači da će jedva stajati na nogama kada sljedeće jutro sat zazvoni u 6:30. (Kada bi i zaspali u minutu točno u 11:00 navečer i probudili se s jednakom preciznošću u 6:30 ujutro, odspavali bi samo sedam i pol sati, odnosno devedeset minuta manje nego je tinejdžerima potrebno). Istraživanje provedeno na Sveučilištu u Minnesoti pokazalo je da se preko polovice ispitanih tinejdžera osjeća najbudnijima poslije 3:00 ujutro, kao i da je 20% izjavilo da su zaspali u školi; ovo i nije nikakvo iznenađenje, uzmemo li u obzir doba noći kada idu na spavanje i vrijeme kada se ujutro bude.

S druge strane, mozak odrasle osobe luči uspavljajući spoj melatonin oko 7:00 navečer, što nas i čini pospanima nakon večere (pa poneki i odrijetaju na kauču, praveći se da čitaju novine). Ovo nas stanje šalje u krevet u razumno vrijeme - slušamo li vlastito tijelo - kako bismo bili odmorni (ili barem odmorniji) kada nam ujutro zazvoni budilica. Nažalost, ove različite stvarnosti odraslog i tinejdžerskog rasporeda sna samo provociraju tipičnu tinejdžersku mantru: *Ti jednostavno ne razumiješ!*

Moja šesnaestogodišnja kćer je užasno tvrdoglava. Naprimjer, nikada se dovoljno ne naspava i prava ju je muka ujutro dići iz kreveta. Kunem se, većinu vremena mi se čini da ona mjesečari za vrijeme doručka i vožnje u školu, što me brine, jer u zadnje vrijeme razmišlja o polaganju vozačkog ispita. No, što god da joj kažem, ona neće otići na spavanje ranije. Kada bi barem legla u 10:00 navečer, sve bi ispalo bolje.

Želite li vidjeti tinejdžera kako spava u svom prirodnom okruženju, zavirite u bilo koji studentski dom. Otkrit ćete da je ponoć vrijeme za zalogaj pizze, grupno plesanje u predvorju, savjetovanje prijatelja koji je u krizi, egzistencijalne rasprave o smislu života, a povremeno čak i za učenje. Dakako, tinejdžeri koji žive u studentskom domu razumiju

vlastite cikluse spavanja i buđenja i zato pod svaku cijenu izbjegavaju predavanja u 8 i 9 ujutro. Ako predavanje ipak ne mogu izbjeći, rano će ustajanje nadoknaditi popodnevnim drijemanjem u trajanju od sat-dva (ili se dogovoriti s prijateljem koji uzima bilješke, pa naizmjenice pohađati predavanje). Poanta svega je da do manjka sna više neće nužno dolaziti kada tinejdžer počne studirati - jer on tada može prilagođavati svoj raspored svojim potrebama i dovoljno se naspavati. U osnovnoj i srednjoj školi ovo nije slučaj jer tamo raspored prisiljava učenike na rano buđenje i drži ih zaposlenima cijeli dan i dio večeri. Tinejdžer koji se drži ovakvog rasporeda može se dovoljno naspavati samo ukoliko legne i zaspi u 21:30 navečer, što nije niti vjerojatno niti realno.

Sve ovo znači da se, uzevši u obzir postojeći školski sustav, tinejdžere nenamjerno dovodi u situaciju u kojoj će nakupiti ozbiljan manjak sna, što će se pak odraziti na njihovo raspoloženje, koncentraciju, razinu stresa i sposobnost učenja. Tinejdžeri pate od nedostatka sna više od bilo koje druge dobne skupine. Pogledajmo kako u svom tipičnom tjednu spava učenica drugog razreda srednje škole, kojoj budilica zvoni u 7:00 ujutro.

Nedjelja navečer. Odlazi u krevet u 22:00 navečer, no ne može zaspati do iza ponoći jer nije umorna, dijelom zbog vlastitog biološkog ritma, a dijelom i zato što je ostajala budna kasno iza 1:00 navečer u petak i subotu i ujutro spavala koliko god su joj roditelji dopuštali. *Tri sata manje.*

Ponedjeljak navečer. Počinje pisati zadaću, ali joj pažnju odvlače telefonski poziv i nekoliko elektronskih pisama. Na spavanje odlazi u 23:00 navečer, ali se sat vremena prevrće po krevetu prije nego zaspi. *Dva sata manje.*

Utorak navečer. Napisala je zadaću na vrijeme, ali zatim mora telefonski savjetovati prijateljicu koju muče problemi s drugom prijateljicom. Nakon toga mora nazvati još nekoliko prijateljica i o svemu ih izvijestiti. Na spavanje ide u 0:30 navečer. *Dva i pol sata manje.*

Srijeda navečer. Počinje pisati zadaću kasno jer prvo mora provjeriti kako je prijateljica koja je prošlu noć imala problem. Zatim se osjeća lijeno i neko vrijeme čita časopis pa se tek tada prihvaća zadaće, no ubrzo se previše umara da bi pisala, ali ne i dovoljno da bi zaspala. U krevet odlazi u ponoć. *Dva sata manje.*

Četvrtak navečer. Muči je tjeskoba zbog važnog ispita koji je sutra čeka u školi - nervozna je jer se radi o provjeri znanja, a pretrpana jer nije stigla završiti niti zadaću od prošle noći. Naziva prijateljicu kako bi učile za ispit i završile zadaću, no na kraju ostaje pričati s njom pola sata duže o tome koliko ih brine sutrašnji ispit i kako nemaju vremena za učenje. Na spavanje ide u 1:00, ali se budi sat vremena ranije kako bi još ponavljala gradivo. *Četiri sata manje.*

U ovom je trenutku tinejdžerica nakupila manjak sna od trinaest i pol sati i to prema konzervativnoj procjeni. Da stvar bude gora, većina stručnjaka za san tvrdi kako nam svaki sat sna koji nam nedostaje umanjuje funkcionalni kvocijent inteligencije za jedan (no, ne brinite se - nadoknađen san vraća inteligenciju na normalnu razinu). Ovo znači da, kada tinejdžeri rješavaju ispite u petak (kada većina učitelja zadaje ispite, kako bi ih mogli ispraviti preko vikenda i donijeti u školu u ponedjeljak), tada većina učenika ima funkcionalni kvocijent inteligencije umanjen barem za trinaest. Drugim riječima, petak je najgori dan za ispitivanje tinejdžera.

Važno je spomenuti i da većina tinejdžera nastoji vikendom nadoknaditi dio manjka sna; u subotu i nedjelju spavaju do podneva ili kasnije i drijemaju kad god je to moguće (osobito kada treba oprati auto ili pograbbjati suho lišće). Roditelje ovo izluđuje. U našem društvu spavanje do kasno znak je lijenosti, zbog koje naša djeca neće uspjeti u životu. Jedan od najgorih roditeljskih strahova je da im se dijete neće znati progurati u životu ili da neće biti u stanju pošteno odraditi svoj radni dan. Ironično, zar ne - tinejdžeri u svemu tome vide svoj umor, a roditelji radnu etiku.

Kako upotrijebiti njihov ciklus spavanja i budnosti za povezivanje

Dobra stvar u činjenici da su se društvo i biologija urotili protiv spavanja vašeg tinejdžera je da vam taj manjak sna iz nekoliko razloga daje odličnu priliku da se povežete sa svojim tinejdžerom. Prvo, imali su vremena da razmisle o danu kroz koji su prošli i da stave stvari u perspektivu – da povežu stavove s ponašanjem, odnose s raspoloženjima, velike ideje s dnevnim navikama. Drugim riječima, imaju što za pričati. Drugo, pošto je kraj dana, njihove obično super oprezne obrane su spuštene i postoji veća šansa da će razgovarati o stvarima o kojima inače šute. Treće, ponovno zbog toga što je kasno navečer, ne trebate se natjecati za njihovu pažnju. Prijatelji ih neće zvati niti će svratiti. Nema kritičnih odluka o zabavama na koje bi kasnije mogli ići. Nema mučnih odluka o tome što će nositi.

Tinejdžeri se najprirodnije otvaraju kasno navečer i mudri roditelji iskorištavaju tu činjenicu; nekoliko odvažnih roditelja čak planira za te prilike.

Prošlih nekoliko godina planirala sam spontane večernje razgovore sa svojom kćerkom – koja sad završava osmi razred. Svakih nekoliko mjeseci, petkom i subotom navečer kad ona ostane kod kuće gledati filmove ili televiziju, kažem joj svoje uobičajeno «laku noć» oko deset i otidem u svoju sobu na spavanje. Samo što za te noći navijem budilicu na jedan sat u noći. Kad zazvoni, ugasim je i pričekam još neko vrijeme prije nego što ustanem i otidem dolje. U tim trenucima izvlačim istinu od svoje kćerke – zaklinjem se; jedino tada.

«Što radiš budna, mama?»

«Nesanica, jednostavno nisam mogla spavati.» Činjenicu da je budilica zvonila četiri puta nećemo spominjati.

Onda odem u kuhinju, skuham čaj i spremim nam zalogaj. Onda sjednem na sofu pokraj nje i gledam što god ima na ekranu, nadajući se reklamama ili kraju posuđenog filma; tada pokucam na njena vrata. «I što ima s tobom?» Onda čekam.

Skoro uvijek je isto. Na početku priča isprekidano, ali jednom kad se zanese, prepusti se manje-više slobodnim asocijacijama preda