

LBRIS

We know
books

DR. JOHN DUFFY

Cum să fii un părinte bun pentru adolescentul de azi

GHID COMPLET PENTRU ADOLESCENȚA
STRESATĂ, DEPRESIVĂ, PRELUNGITĂ
ȘI UIMITOARE A COPILULUI TĂU

Traducere de
CARMEN SCARLET

 UNIVERS

Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Prefață	11
Notă către părinți	13
PARTEA ÎNTÂI. Să ne facem o idee	17
Povestea lui Jason: Ce ne scapă?	19
Tu n-ai fost niciodată adolescent	22
Noul adolescent	25
Noul adolescent precoce	28
Complexele de inferioritate	31
Empatia	33
Rețelele de socializare	36
Antidoturi pentru rețelele de socializare	50
Contul Bancar Emoțional	54
Despre desconsiderarea pe care o arătați	59
Traficul de identități	62
Noul adolescent întârziat	66
Definiția mărginită pe care o dăm succesului	77
Alegerea colegiului și factorii de stres	83
Celelalte rețele de socializare ale lor	91
PARTEA A DOUA. Să analizăm problemele	99
Anxietatea	101
Conștientizarea sporită	113

Conștientizarea tulburărilor mintale	118
Criza crizei	130
Alcoolul	133
Drogurile	141
Iarba	149
Substanțele prescrise de medic.	158
Jocurile video	163
Relațiile și sexul	168
Identitatea și orientarea sexuală.	178
Agresiunile sexuale	182
Sinuciderea și gândurile suicidare	187
PARTEA A TREIA. Cum să vă completați instrumentarul.	193
Atmosfera de la voi din casă	195
Fascinația și uimirea	198
Gata cu zilele sedentare	201
Da, e nevoie de un sat.	203
Putem sări peste partea aceasta?	208
Muzica	212
Somnul, de seara până dimineața	215
Valoarea banilor	220
Ce puteți face acum	223
Când copilul vostru vi se pare îngrozitor	229
Speranță pentru viitor	232
O observație pentru tați	234
Parentingul ca experiență spirituală.	238
Mulțumiri	241
Despre autor	243

Cuvânt-înainte

Știm cu toții ce provocare înseamnă în ziua de azi să ne creștem copiii. Presiunea cu care se confruntă părinții este fără precedent. Dar ea pălește în comparație cu profundul impact emoțional al noilor factori de stres de natură tehnologică, socială, culturală și academică asupra copiilor noștri și al covârșitoarei anxietăți și depresii de care aceștia suferă de la vârste șocant de fragede. Noua carte a lui John este un ghid accesibil cititorului, care vă va însoți prin acest hățiș și vă va ajuta să mențineți o relație trainică, pozitivă și fericită cu copilul vostru.

Încă de când fiul nostru, Duke, a împlinit șapte ani, lumea lui este de nerecunoscut pentru noi. El este bombardat cu mult mai multe informații și surse de stimulare decât eram noi, așa că are mult mai multe pe cap din punct de vedere intelectual și emoțional. Suntem foarte încântați să avem la momentul oportun această resursă care să ne ajute și acum, dar să ne ofere strategii și pentru ceea ce va urma.

Îl cunoaștem pe John, în plan personal și profesional, de mulți ani. Este omul la care apelăm când avem întrebări despre parenting sau despre relații. Sfaturile lui sunt întotdeauna sincere, constructive, solide și revelatoare.

Povestea lui Jason: Ce ne scapă?

Jason are șaisprezece ani. Este inteligent și prezentabil. Are o slujbă la care se descurcă bine și apreciază banii pe care-i câștigă. Este un elev model, popular și atrăgător. Chiar și în contextul incomod al unei săli de terapie se comportă cu o eleganță neobișnuită. Prinde „după ureche“ chiar și cele mai grele acorduri de chitară, stârnindu-i de-a binelea invidia terapeutului său ruginit. După toate aparențele, Jason are o viață bună. El spune deseori că a crescut ca un copil privilegiat: casă frumoasă, bani suficienți, părinți iubitori și în general de treabă. O poveste despre maturizare aparent fără greutate.

Cu toate acestea, Jason a avut și două internări pentru terapie, o dată pentru gânduri suicidare și altă dată pentru abuz de droguri. Drogurile pe care le consuma variau de la alcool la marijuana, Benadryl în exces, clonazepam, oxicondonă și o mulțime de alte medicamente luate pe rețetă, până la consumul ocazional de „droguri de club“, printre care Ecstasy și LSD. La un moment dat, un medic de la camera de gardă le-a spus părinților că, la sosirea ambulanței, Jason se aflase la doar câteva ore, dacă nu chiar minute, de moarte.

S-ar putea să vă întrebați cum de-a ajuns Jason, cu viața lui minunată și cu familia lui iubitoare, în aceste situații înspăimântătoare, care i-au pus viața în pericol.

Este o întrebare rezonabilă.

Părinții din ziua de azi sunt foarte implicați – mult, mult mai implicați în viețile copiilor lor decât erau părinții noștri, cu doar o generație în urmă. Astăzi există conferințe, convenții și universități pentru părinți. Există cărți și grupuri online, cluburi și aplicații, care ne îndrumă toate pentru a fi părinți mai buni. Am avut marea șansă de a vorbi la multe dintre aceste evenimente și de a participa la multe dintre aceste platforme. Iar în ultimul timp, cu permisiunea familiei, am împărtășit povestea lui Jason. Reacțiile părinților mă surprind de multe ori:

– Clar, părinții lui nu-i acordă atenție. Altfel, și-ar da seama că băiatul are probleme.

– Este vina părinților. Probabil că au dat-o în bară și acum îți vând gogoși cum că sunt părinți buni.

– Puștiul trebuie să-și asume responsabilitatea pentru faptele lui.

– Are nevoie rapid de un șut în fund.

Dar pot să vă spun cu toată convingerea că aceste comentarii nu țin cont de imaginea de ansamblu. Pentru că aceasta nu este doar povestea lui Jason. Aceasta este, în multe sensuri, povestea a nenumărați băieți și fete, și mai mici, și mai mari decât îți poți închipui, din toată țara, din toate grupele demografice și din toate categoriile socioeconomice.

Ar putea fi copilul vostru.

Nici soluțiile convenționale nu-și ating ținta, și de fapt nu sunt deloc soluții.

Să vă spun mai multe despre Jason. Era un sportiv strălucit în școala generală, dar s-a lăsat de sport prin clasa a șasea.

A luat 10 pe linie cam până pe la aceeași vârstă. Ieșea cu prietenii, își perfecționa mișcărilor pe skateboard și are povești idilice despre vacanțele cu familia din perioada aceea. Era tipul de elev frunțaș, copilul pe care ți-l *dorești*.

Când a intrat în clasa a șaptea, lucrurile au început să scârțâie. Stătea cu ochii numai la telefon, absorbit de Snapchat și de Instagram, extrem de preocupat de numărul de aprecieri și de vizualizări. A devenit profund captivat de jocurile video, despre care părinții lui nu știau nimic altceva decât că păreau nejustificat de violente, iar el părea complet dependent de ele. Restul timpului și-l petrecea ascuns la el în cameră, cu ușa închisă, ceea ce-i mai rămânea din zi și din seară fiind învăluit de mister.

De fapt, în ceea ce-i privește pe părinții lui Jason, ei nu erau neglijenți. Își făceau griji pentru el, așa că-i urmăreau telefonul ori de câte ori ieșea în oraș, stând cu ochii pe punctul mișcător de pe hartă ca niște piloți de drone militare, gata să atace și să intre în acțiune oricând li se părea că se află în pericol. Intrau zilnic pe site-ul școlii, de unde culegeau informații nu doar despre notele finale, ci și despre fiecare oră la care fusese absent, despre fiecare temă nefăcută, despre fiecare test picat. Cu ajutorul unui tutorial de pe YouTube, i-au spart parolele de la telefon și de la rețelele de socializare, căpătând acces în timp real la mesajele, la postările pe rețelele de socializare și la reacțiile lui. Păstrau un stoc de etilotește și de teste antidrog în dulapul de medicamente.

Adunau toate informațiile pe care le putea obține un părinte.

Din păcate, tot ce au aflat a fost că nu se implică în activitatea școlară, că se lasă atras într-o „cultură a drogurilor“ și că are relații tot mai apropiate cu noii lui prieteni „de cea mai

joasă speță și fără căpătâi“. Și că se îndepărtează din ce în ce mai mult de ei. Simțeau că, oricâtă înțelepciune îi oferă, oricât de des i se adresează pe un ton pozitiv și oricâtă lejeritate încearcă să aducă în relația cu el, tot se îndepărtează.

Iar în ceea ce-i privește, făceau totul cum trebuie. Citiseră cu sârguință prima mea carte. Participaseră la conferințe pentru părinți. Sora lui Jason ajunsese bine, deci ceva bine făceau ei. Îi arătau în mod regulat că au o uriașă încredere în el, îi spuneau că știu că poate să se descurce mai bine, la școală, în alegerea prietenilor. Asta menținea ștacheta ridicată, nu? Era o dovadă că au încredere în el.

Dar, dacă metoda aceasta trebuie să funcționeze, atunci unde este el? Unde este băiatul nostru adorabil, perfect?

Și exact în asta rezidă impasul părintelui modern. Ne este frică. Suntem rătăciți. Orbecăim prin beznă, adunăm informațiile pe care le putem descoperi și sperăm să ne găsim copilul, întreg și nevătămat.

La fel ca Jason, adolescenții din ziua de azi sunt, în cea mai mare parte, un mister pentru noi, părinții. Haideți să începem prin dezlegarea misterului, puțin câte puțin, pe cât ne stă în putință. Apoi putem vorbi despre ce putere avem ca părinți de-a îndrepta lucrurile.

Și credeți-mă. Indiferent cu ce probleme te confrunți, ca părinte, ca familie, lucrurile *pot* să se îndrepte.

Tu n-ai fost niciodată adolescent

Am lucrat de curând, într-o seară, târziu, cu un tată și cu fiul lui. Tatăl încerca în mod sincer, admirabil, să se conecteze cu fiul lui, care avea probleme, spunându-i că înțelege

prin ce trece și că îi este cunoscută experiența lui. La urma urmei, a avut și el șaisprezece ani, și nu chiar așa de demult.

Dar, în percepția fiului său, el nu avusese niciodată șaisprezece ani.

Povara emoțională de-a fi adolescent în ziua de azi seamănă doar într-o foarte mică măsură cu experiențele noastre ca adolescenți, cu o generație în urmă. Mi se pare că acesta este un aspect vital, pe care părinților le este foarte greu să-l înțeleagă și să-l accepte. Acum, când vorbesc cu grupuri de părinți, mă confrunt cu multă rezistență legată de acest aspect.

– Bineînțeles că am fost un adolescent în toată puterea cuvântului. Am simțit această povară emoțională. Am simțit această nesiguranță, în corpul meu, în personalitatea mea, în însăși ființa mea.

Și da, într-o anumită măsură, putem înțelege. Dar adevărul este că voi n-ați fost niciodată *acest* adolescent.

Grijile noastre din adolescență, lipsite de povara „aprecierilor“ de pe rețelele de socializare, de ritmul haosului din lumea online, de presiunile foarte puternice de ordin academic și de cerințele extrem de nejustificate cu privire la aspectul fizic, sunt relicve ale unei epoci demult apuse. Toți acești factori influențează stima de sine și aprecierea zilnică a propriei valori de către adolescentul, preadolescentul sau tânărul adult tipic de azi.

Așadar, vestea proastă este că aveți multe de învățat. Vestea bună este că aveți profesori, probabil chiar în camera de alături, chiar în acest moment. Dacă îi abordați deschis și fără opinii preconcepute, copiii voștri vor fi probabil bucuroși să vă prezinte complicațiile vieții lor de zi cu zi.

Și credeți-mă, miza este ridicată. Aveți nevoie de această familiarizare cu lumea lor în continuă schimbare. Și veți avea

nevoie și de completări ulterioare. Altfel, vă creșteți copilul după un manual cu informații flagrant depășite. Nu doar că ați putea să nu fiți la curent cu diferența dintre pericolele pe care le presupune vapatul față de țigările electronice, ci ar putea să vă scape și natura presiunilor sociale, temerile legate de viitor și uneori deznădejdea.

Așa că puneți întrebări care poate că vă sperie. Ascultați răspunsurile, chiar dacă nu sunt ceea ce vă doriți să auziți. Astfel copilul vostru va ști că sunteți alături de el, că-l veți însoți pas cu pas, prin hățișul imprezvizibil al adolescenței.

Copilul vostru are nevoie de voi. Acum mai mult ca oricând.

Vă încurajez să vă informați în legătură cu această viitoare generație. La un moment dat, în mașină, sau în timpul micului dejun, sau înainte de culcare, întrebați-l.

Întrebați-l ce mai fac prietenii lui zilele astea. Întrebați-l despre copiii de vârsta lui. Fiți curioși; nu-l interogați.

– Ce fac ceilalți copii? Fumează, beau, vapează? Fac sex? Este cineva superdeprimat, se automutilează? Te îngrijează cineva?

– Ce simți tu în legătură cu toate astea? Ce faci tu?

Și, cel mai important:

– Tu cum te simți?

Poate că vi se par niște întrebări foarte dramatice, dar aproape că vă pot asigura: copilul vostru se va simți mult mai în largul lui decât voi să vorbească despre lucrurile astea. Și este crucial ca și voi să găsiți acea zonă de confort înăuntrul vostru, să respirați adânc, să întrebați și să vorbiți. Nu cunosc altă modalitate de-a stabili acea colaborare greu de obținut cu copilul vostru adolescent, care are nevoie de ea. Cu voi.

Continuați să puneți întrebări. Creați un flux de comunicare liber, deschis. Spuneți ce aveți de spus și lăsați-vă și copilul să spună ce are de spus. Faceți în așa fel, încât gândul cu care va rămâne și care-i va răsună în minte să fie „Orice-ar fi, te susțin. Poți să vii la mine“.

Exact aceasta este abordarea către care l-am încurajat pe acel tată în seara aceea. Știi că, dacă-mi urmează sfatul, poate să construiască acea conexiune și colaborare și e posibil ca, foarte repede, prezența mea în viața fiului său să devină inutilă.

Noul adolescent

Mai întâi, fie că vă vine sau nu să credeți, trebuie să trecem din nou în revistă ce înțelegem prin termenul de „adolescent“. Încă de când a apărut, termenul acesta a delimitat întotdeauna atât o etapă a dezvoltării fizice, cât și o schimbare în conștiința de sine și în dezvoltarea emoțională. Din punct de vedere emoțional, provocarea principală întâlnită în timpul adolescenței este stabilirea unei identități separate și distincte de mamă, de tată și de alți adulți cunoscuți. De-a lungul timpului, adevărații ani ai adolescenței, cei de la treisprezece la nouăsprezece, au încadrat destul de bine această perioadă de dezvoltare, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. Părinții și familiile au sprijinit această evoluție de-a lungul generațiilor, controlând fluxul de informații pe care le acumulează copiii noștri și apreciind ce este potrivit pentru ei la diferite vârste. Cei mai îndrăzneți dintre noi au abordat teme precum sexualitatea, consumul de droguri, problemele sociale și alte subiecte la începutul acestei etape și au împărtășit

informații în funcție de cum le-a considerat potrivite în raport cu etapa de dezvoltare.

Felul în care era constituită cultura și felul în care ne îndeplineam rolul de părinți în trecut confirmau începutul adolescenței în jurul vârstei de treisprezece ani și încheierea acestei perioade de conturare a identității pe la nouăsprezece ani. Existau și excepții, desigur, dar erau foarte evidente, suficient încât cavaleria adulților – părinții, școala, biserica și vecinii – să poată interveni și redirecționa un copil către reperele corecte ale dezvoltării, în caz că se abătea prea tare de la drum.

Acum, vom afla că termenul de „adolescent”¹ nu mai are aceeași validitate, cel puțin nu în felul în care a fost folosit în trecut. Din cauza unei combinații dintre accesul nelimitat la informații, apariția rețelelor de socializare și a altor tehnologii, presiunea crescândă din partea școlii și alți factori de stres familial și social, anii adolescenței așa cum o percepem acum s-au extins cu mult înainte de treisprezece ani la limita de jos și dincolo de nouăsprezece la cea de sus. Unele dintre discuțiile „pentru adolescenți” – acele discuții despre sex, droguri, anxietate, sinucidere, evenimente prezentate la știri – este cazul să le începem cu copiii aflați deseori la vârste incomode de fragede. Acum ne lipsește controlul pe care-l aveam cândva asupra lucrurilor la care ar putea fi expuși copiii mici, așa că trebuie să fim conștienți și pregătiți să abordăm subiecte și să purtăm discuții care în mod obișnuit ar fi rezervate copiilor mult mai mari.

De asemenea, avem de-a face cu o adolescență cu final prelungit, în sensul că tinerii noștri adulți rămân sufocați de

¹ Echivalentul în limba engleză pentru *adolescent* este *teen(ager)*, respectiv persoană cu vârsta cuprinsă între treisprezece (*thirteen*) și nouăsprezece (*nineteen*) ani.

încărcătura covârșitoare de informații, emoții și incertitudini legate de propria lor identitate, cu care se confruntă pe parcursul adolescenței. Ei rămân nelămurii în privința locului lor în lume chiar și după ce depășesc vârsta de douăzeci de ani.

Dispariția preadolescentului

La vremea când îi dădeam titlu primei mele cărți, *The Available Parent*¹, cuvântul preadolescent avea un înțeles atât de distinct, încât l-am inclus în subtitlu. Era vorba despre o etapă a preadolescenței, cuprinsă aproximativ între zece și doisprezece ani. Dar probabil că observați deja, poate un pic alarmați, cum copiii mai mici par să adopte comportamentele și atitudinile pe care le vedeam înainte la preadolescenți și chiar la adolescenți. Acestea includ, dar cu siguranță nu se limitează la:

- O atracție către rețelele de socializare
- Dezvoltarea identității sexuale
- Conștientizarea propriului corp
- Referiri la momente în care se simt deprimați sau anxioși
- Răspunsuri obraznice adresate adulților
- Testarea limitelor prin comportament

Într-un anumit sens, anii preadolescenței au dispărut și copiii noștri sunt propulsați, din punctul de vedere al dezvoltării, de la copilărie direct la adolescență, fără o perioadă de amortizare de doi ani în care să se aco-modeze cu noile tipare de gândire și cu noile tendințe comportamentale.

După cum am sugerat mai sus, ne-am dori să existe mai mulți ani de copilărie inocentă înainte de apariția acestui gen

¹ *Părintele disponibil.*

de comportament și gândire de adolescent. Dar avem de-a face cu o realitate complet nouă, cu un salt pe care îl fac copiii noștri din punct de vedere al dezvoltării, sărind peste perioada de amortizare care este „preadolescența“. Având în vedere aceste schimbări recente, vă încurajez din nou să luați în considerare ideea de-a începe să stați de vorbă cu copiii voștri când sunt mai mici, ținând cont de gradul lor de maturitate și de nivelul lor de dezvoltare, pe subiecte despre care poate ați crezut că sunt rezervate pentru adolescenți sau pre-adolescenți. Începeți să pregătiți ușurel terenul pentru discuții și întrebări despre sexul opus, despre consumul de droguri, despre îndoieli, despre sănătate mintală și așa mai departe. Esențialul este să le dați copiilor voștri de înțeles, mai curând decât poate credeți că este necesar, că sunteți conștienți, informați și disponibili pentru a sta de vorbă cu ei pe orice temă, în orice moment.

Noul adolescent precoce

Le-am descris fenomenul de mai sus, extinderea adolescenței și consecințele acesteia, mai multor colegi și prieteni. Și am fost privit cu scepticism, întrebarea predominantă fiind „De unde știi că această mutație majoră se produce cu adevărat?“

Este o întrebare absolut legitimă. Ceea ce sugerez eu nu este faptul că, pur și simplu, copiii noștri experimentează mai multe lucruri și sunt expuși mai multor stimuli, la vârste din ce în ce mai fragede. Nu, problema este mult mai profundă de atât. Sugerez că tiparele de dezvoltare care au stat în picioare timp de decenii, dacă nu chiar secole, s-au modificat în doar

câțiva ani. Sugerez că astăzi copiii își dezvoltă percepția de sine și cea față de ceilalți mult mai devreme decât oricând înainte. Sugerez că însăși natura copilăriei se modifică într-un ritm fără precedent, chiar sub nasul nostru, și că foarte puțini oameni sunt pe deplin conștienți fie de fenomenul în sine, fie de impactul lui profund asupra vieții unui copil din ziua de azi, în ansamblul ei.

Am petrecut de curând o oră în compania lui Jack, un tânăr profund și reflexiv în vârstă de nouăsprezece ani, care deplângea decalajul dintre generația lui și cea a fratelui său, doar cu patru ani mai mic decât el.

– Măi frate, îmi fac griji pentru Ryan și generația lui. Au parte de mult mai mult stres decât noi la cincisprezece ani. S-au născut în epoca iPhone-ului și au în sânge presiunea rețelelor de socializare și toate chestiile astea. Noi ne-am născut înainte de toate astea. Îmi amintesc de vremurile alea. Ne jucam afară tot timpul. Ryan și prietenii lui nu ies niciodată din casă și parcă sunt sedați: nu au hobby-uri, nu au pasiuni. Stau pur și simplu pe scaun și-și irosesc viața cu țigara electronică și cu joystick-ul în mână [râde]. Mi-aș dori să vadă și ei lumea mai mult prin ochii mei. Eu văd viitorul, și e o adevărată *nebunie*, e măreț și uimitor. Ryan și amicii lui, ăștia nu cred că înțeleg treaba asta.

Își face și mai multe griji pentru sora lui, care are doar nouă ani, și pentru generația ei.

– Cred că n-avem nici cea mai vagă idee cât de repede cresc copiii ăștia în ziua de azi.

Sub o formă sau alta, am auzit punctul de vedere al lui Jack exprimat cu o regularitate alarmantă pe parcursul ultimilor câțiva ani. Da, dintr-odată, însăși natura copilăriei este cu totul diferită. Și dacă niște frați între care este o diferență de