

practic

Dr. Scott P. Sells este profesor de asistență socială la Savannah State University, SUA, și directorul Institutului Familiei din Savannah, Georgia. Are o experiență îndelungată de educație a copiilor dificili, a lucrat drept consultant al Departamentului de Justiție Juvenilă american, conduce seminarii pe tema dezvoltată în precedenta sa carte, *Treating the Tough Adolescent*, și a conceput un program educațional pentru părinți și adolescenți, intitulat la fel ca acest volum. Mai multe detalii despre activitatea autorului pot fi găsite pe internet la www.difficult.net.

DR. SCOTT P. SELLS

adolescenți scăpați de sub control

Ghidul părintelui:
redobândirea autorității
și a iubirii pierdute

Traducere din engleză de
Mihnea Gafița

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Luminița Simionescu
Corector: Maria Mușuroiu
DTP: Mihaela Biscărean

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Scott P. Sells, Ph. D.
Parenting Your Out-of-Control Teenager
© 2001 by Scott P. Sells, Ph. D.
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2006, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SELLS, SCOTT P.
Adolescenți scăpați de sub control: ghidul părintelui: redobândirea autorității
și a iubirii pierdute / Scott P. Sells; trad.: Mihnea Gafița. –
București: Humanitas, 2012
ISBN 978-973-50-3482-5
I. Gafița, Mihnea (trad.)
159.922.8

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021 408 83 50, fax 021 408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

CUPRINS

<i>Introducere</i>	
Știi cine este acest adolescent?	7
<i>Pasul nr. 1</i>	
Înțelege <i>de ce</i> adolescentul tău a scăpat de sub control	17
<i>Pasul nr. 2</i>	
Pune pe hârtie un contract «beton», cu reguli și consecințe	30
<i>Pasul nr. 3</i>	
Anticiparea dificultăților: cum să gândești cu cel puțin două mutări înaintea adolescentului	63
<i>Pasul nr. 4</i>	
Corzile sensibile: de ce copilul tău adolescent câștigă toate bătăliile	77
<i>Pasul nr. 5</i>	
Cei șapte ași ai adolescentului: lipsa de respect, chiulul, fuga de acasă, graviditatea, abuzul de alcool sau droguri, violența, amenințările cu sinuciderea	104
Asul nr. 1: Lipsa de respect	107
Asul nr. 2: Chiulul sau notele proaste	123
Asul nr. 3: Fugitul de acasă	137
Asul nr. 4: Sarcina nedorită sau promiscuitatea sexuală	152
Asul nr. 5: Abuzul de alcool sau droguri	167
Asul nr. 6: Amenințările sau actele de violență	192
Asul nr. 7: Amenințările cu sinuciderea	213

6 / Cuprins

Pasul nr: 6

Unde-s mulți, puterea crește: cum să mobilizezi ajutoare din afară	224
---	-----

Pasul nr: 7

Recâștigă iubirea dintre tine și copilul tău adolescent	246
--	-----

Încheiere

Pasul următor	283
---------------------	-----

INTRODUCERE

Știi cine este acest adolescent?

Michael nu este adolescentul tipic. Încă de când avea patru ani, au apărut semnele unor viitoare ape tulburi. Părinții trebuiau să-l amenințe sau să se roage de Michael ca să-l determine să facă indiferent ce. Cu mare greutate a ajuns să se înțeleagă cu alți copii: refuza să-și împartă jucăriile cu ceilalți și făcea crize de nervi pentru orice fleac. Să stea cuminte? Auzi vorbă! Să meargă la culcare? Un chin!

Pe la vârsta de șase-șapte ani, lucrurile se înrăutățiseră atât de mult, încât părinții l-au dus pe Michael la un pediatru. Doctorul i-a sfătuit să-și petreacă mai mult «timp constructiv» alături de copil și să negocieze cu el toate regulile și pedepsele. În felul acesta, Michael s-ar fi simțit auzit și ar fi devenit ascultător.

Dat fiind că respectivul pediatru era considerat «specialist» în domeniu, au crezut că problemele lor erau ca și rezolvate. Și totuși, lucrurile nu s-au ameliorat. Sfatul pediatrului nu a făcut decât să toarne gaz pe foc. Cu cât încercau părinții să negocieze regulile, cu atât se specializa Michael în arta manipulării.

Pe la vârsta de opt-nouă ani, Michael suferea deja de beția puterii. Problemele declanșate de el ajunseseră să controleze starea de spirit a tuturor celor din casă. Un refuz obstinat sau o izbucnire de furie de-a lui era de natură să modifice pe loc dispoziția fiecăruia.

Părinții lui Michael au început să se certe în privința felului «corect» de a-l disciplina, ca și cum ar fi avut două concepții diferite despre creșterea copilului. Tatăl era de părere că lui

Michael îi trebuia un sistem mai clar și limite mai ferme, iar mama credea că trebuia urmat sfatul medicului pediatru.

Când Michael a ajuns la vârsta de 10–11 ani, părinții au început să primească telefoane care-i avertizau că fiul lor neglija școala sau trăgea chiulul. Ori de câte ori îl întrebau direct, Michael îi mințea. A început să chiulească de la școală în mod regulat. Profesorii l-au declarat «copilul-problemă» al clasei și-l trimiteau la director de cel puțin trei ori pe săptămână.

Pe la 13 ani, când pubertatea și-a vârât și ea coada, Michael a început să petreacă din ce în ce mai mult timp cu prietenii lui. Acest cerc de prieteni care parcă își alimentau unul altuia comportamentele negative a devenit pentru el «a doua familie», pe care o prefera de departe familiei adevărate.

La sugestia unei cunoștințe, părinții l-au dus pe Michael la o altă specialistă, consilier în materie de boli psihice. Aceasta a pus diagnosticul de dereglări de comportament pe fondul unor tulburări de concentrare – și a recomandat un stagiu de 90 de zile într-o tabără izolată de disciplinare, plus medicație. Ajungând la concluzia că Michael suferea de un dezechilibru chimic la nivelul creierului, părinții căpătaseră credința că ei nu pot face nimic pentru a rezolva problemele copilului. Așa încât s-au lăsat convinși că singura lui șansă o reprezentau niște specialiști din afară și și-au cheltuit toate economiile pentru a-l trimite pe Michael într-o tabără de reeducare.

La început au avut loc schimbări în bine și s-au arătat semne de speranță. Michael s-a mai împlânzit, ba chiar le-a spus părinților că-i iubește. Se părea că a-l da pe mâna specialiștilor fusese o sclipire de geniu.

Din păcate însă schimbările n-au durat. La întoarcerea acasă a lui Michael, a urmat o scurtă lună de miere de liniște. Dar, după numai trei săptămâni, vechile lui comportamente și-au făcut din nou apariția. Părinții nu înțeleseseră ideea esențială: că specialiștilor din afară li se datora schimbarea felului de a fi al lui Michael, și nu lor. Copilul nu avea mai mult respect pentru părinții lui la întoarcerea acasă decât avusese la plecare.

Părinții apelau tot la vechile lor metode de a-și crește copilul, iar Michael reușea să scape tot cu vechile lui trucuri.

Patru fenomene cruciale au avut loc în familia lui Michael:

1. *Pedepsele tradiționale au dat greș.* Pedepsele tradiționale au avut prea puțin efect asupra lui Michael, sau chiar deloc. Dacă părinții încercau să-l țină în casă, el pur și simplu râdea și ieșea pe ușă. Dacă mai demult făcea câte o criză de nervi, acum chiulea de la școală sau amenința că dă o gaură în perete. Aceste acte de «terorism adolescentin» i-au speriat pe părinți, care au dat înapoi. Drept care Michael a căpătat și mai multă putere!

2. *Tandrețea s-a transformat în dușmănie.* Cu timpul, orice urmă de tandrețe a dispărut din relația între Michael și părinții lui. Ultimii nu-și mai plăceau copilul, deși îl iubeau în continuare. Când era mic, aproape 90% din timpul petrecut de ei cu Michael însemna îmbrățișări și atenție plină de afecțiune. Pe măsură însă ce Michael a crescut și s-a făcut mai rebel, proporția de comunicare tandră a scăzut dramatic. Acum, între 90 și 98% din acest timp însemna certuri dușmănoase în care părinții îi spuneau lui Michael ce anume greșise. Nu le mai rămânea vreme pentru ieșiri în aer liber, îmbrățișări sau alte interacțiuni afectuoase. Această lipsă de tandrețe a înrăutățit lucrurile, Michael văzându-se obligat să caute refugiu în altă parte – cel mai adesea în cercul unor prieteni cu un sistem de valori și o moralitate dubioase. Ceea ce a făcut ca Michael să scape și mai tare de sub control.

3. *Ciupitul corzilor sensibile.* Michael se pricepea de minune să le ciupească părinților lui corzile sensibile. Corzile sensibile sunt cuvinte sau gesturi («vă urăsc»; «nimic nu mă lăsați să fac»; o voce plângăcioasă; o privire scârbită) la care Michael recurgea cu bună știință pentru a-și face părinții să se înfurie ori să se simtă frustrați. Pentru el, certurile au devenit un joc. Scopul jocului era să câștige controlând starea de spirit a adversarilor prin corzile sensibile pe care le ciupea. Cu cât își obliga mai mult părinții să-și argumenteze și explice deciziile, cu atât

vârsta lor cronologică scădea. În scurt timp, părinții lui Michael au ajuns să se poarte ca și cum ar fi fost de-o vârstă cu el.

4. *Fiecare «expert» a spus altceva.* Fiecare specialist avea o altă părere sau filozofie despre cum trebuia procedat pentru a pune capăt problemelor lui Michael. Unul a susținut că părinții trebuie să-l lase în pace, în timp ce altul a fost de părere că Michael trebuie tratat mai sever și trimis într-o tabără de reeducare. Părinții au parcurs zeci de cărți despre creșterea copiilor, dar nici una nu conținea răspunsuri concrete pentru comportamentele excesive, care depășeau nivelul problemelor normale ale adolescenților. Drept urmare, cei doi au intrat în derută. Nu mai aveau încredere în propriile instincte. Au ajuns în faza în care nu de «terapie» aveau nevoie, ci de pași concreți și de soluții.

Dacă povestea copilului tău adolescent are puncte comune cu cea a lui Michael, nu ești singur(ă). Biroul de Recensământ american estimează că în 11 milioane de familii din SUA există adolescenți care prezintă probleme comportamentale grave, cum ar fi acte de violență la școală sau acasă, amenințări cu sinuciderea, fugă repetată de acasă, absenteism școlar, graviditate și abuz de alcool sau de droguri.

ESTE ADOLESCENTUL TĂU SCĂPAT DE SUB CONTROL?

Cartea de față a fost scrisă pentru orice părinte, profesor sau consilier care are de-a face cu un adolescent precum Michael, aflat dincolo de nivelul problemelor cotidiene și ajuns într-o stare «extremă», scăpată de sub control. Copilul tău adolescent se poate numi «scăpat de sub control» dacă are între 12 și 18 ani și dacă s-a comportat într-unul dintre modurile de mai jos în ultimele șase luni și în trei sau mai multe asemenea moduri în ultimele 12 luni:

- a mințit grav în repetate rânduri
- a manifestat cruzime fizică față de oameni sau de animale
- a fugit de acasă de mai multe ori
- a distrus bunuri
- a amenințat cu sinuciderea
- a utilizat sau a deținut arme
- a lipsit de la școală în repetate rânduri
- a furat
- a lovit sau a amenințat diverse persoane
- a provocat incendii
- a ignorat cererile sau regulile formulate de adulți
- a săvârșit delictе sexuale precum violul

Alte caracteristici frecvent întâlnite la adolescenții scăpați de sub control mai sunt următoarele:

- îi fac vinovați pe cei din jur pentru propriile lor greșeli și refuză să-și asume răspunderea pentru orice faptă reprobabilă comisă

- se enervează ușor și acționează impulsiv

- au în mod constant rezultate școlare slabe și probleme de adaptare în clasă

- abuzează de alcool sau droguri dincolo de nivelul simplei experimentări și se dedau la alte activități ilegale, cum ar fi cursele de mașini, distrugerile de bunuri sau furturile din magazine

- se acomodează greu într-un serviciu și nu se înțeleg cu colegii

- își proiectează o imagine de «duri», deși în sinea lor se simt nesiguri pe ei

- prezintă un risc sporit de a dezvolta o așa-numită «dereglare antisocială a personalității» odată cu trecerea spre maturitate, la vârsta de 18 ani; asta înseamnă că adolescenții manifestă într-o foarte mică măsură remușcări sau sentimente de vinovăție atunci când provoacă durere sau suferință celor din jur; devin reci, insensibili și au dificultăți să mențină vreo relație pe termen lung.

În cadrul sistemului american de sănătate mentală, acești adolescenți sunt adeseori diagnosticați ca având *dereglări de*

comportament sau *dereglări adversative provocatoare* – conform celei de-a patra ediții a *Manualului de diagnoză și statistică al dereglărilor mentale* publicat de Asociația Psihiatrilor Americani (Washington DC, 1994). Voi evita în mod intenționat să recurg la aceste etichetări pe parcursul cărții de față, pentru că asemenea etichete implică faptul că orice adolescent scăpat de sub control ar fi bolnav psihic și, prin urmare, nu poate fi făcut răspunzător pentru comportamentul său greșit. De exemplu, Marcus (16 ani) îmi spunea: «Psihiatrul meu mi-a spus că am o boală care se numește *dereglare de comportament* și că trebuie să iau niște pilule să mă calmez. Așa că să mă lase toată lumea în pace! Am o boală și nu e vina mea că mă înfurii sau că fug de-acasă.»

Există situații în care adolescentul chiar trebuie etichetat într-un anume fel și există adolescenți care suferă într-adevăr de boli psihice, cum ar fi schizofrenia. Etichetarea mai poate fi necesară pentru plata tratamentelor prin sistemul de asigurări medicale și pentru a beneficia de servicii speciale de educație în școli. Cu toate acestea, pe parcursul cărții voi demonstra că aplicarea unei etichete poate avea un efect negativ asupra capacității tale de a te comporta ca un părinte și de a cere socoteală copilului tău pentru greșelile făcute.

«NU CUMVA EXAGEREZ EU?»

Este normal ca toți copiii și adolescenții să manifeste *unele* dintre problemele comportamentale enumerate mai sus. De exemplu, mulți copii de cinci-șase ani sunt obraznici și neascultători într-o anumită măsură și aproape toți adolescenții comit cel puțin un act de delincvență, cum ar fi să bea sau să chiulească de la școală. Dar aceste probleme rămân niște incidente relativ minore și izolate. Problemele adolescenților evoluează de la normal la «scăpat-de-sub-control» atunci când comportamentele în cauză *persistă* sau *se repetă* într-un interval de șase luni sau chiar mai mult.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE?

Am scris această carte pentru că literatura existentă despre creșterea copiilor și programele de consiliere nu oferă suficiente sfaturi practice și specifice cu privire la adolescenții nu pur și simplu rebeli, ci scăpați de sub control. Principiile și strategiile propuse de ele nu arată cum se pune capăt, pe cât posibil definitiv, unor probleme comportamentale cu adevărat grave.

Atunci când părintele se declară învins, adolescentul capătă și mai multă putere, pentru că își dă seama că te-a învins nu numai pe tine, ci și pe așa-zisul specialist de înaltă clasă. Mike povestea despre fiul lui, Jason, de 15 ani: «Ieri, nemaștiind ce să fac, m-am dus la magazin să găsesc o carte despre adolescenții dificili. Am găsit una în care scria că nu am dreptul să-mi controlez fiul și că trebuie să folosesc mesaje care încep cu *eu*, dacă vreau să încurajez o comunicare mai bună. N-am înțeles ce voia să spună autorul și n-am fost de acord cu el, dar tipul avea un doctorat, așa încât m-am gândit că o fi știind despre ce vorbește. A doua zi, l-am rugat pe Jason să-și facă ordine în cameră: mi-a spus să-l las dracului în pace. Atunci am încercat să aplic povestea cu mesajele care încep cu *eu* și i-am spus că *eu* nu sunt de acord să-mi vorbească pe acest ton. Jason mi-a răs în nas și mi-a spus: „Iar *eu* cred că mănâncă căcat.“ M-am gândit în sinea mea: Ia uite ce mai sfat de specialist! Jason și-a bătut joc de mine, iar eu am aruncat pur și simplu 15 dolari.»

Cine citește cartea de față a trecut, poate, prin experiențe similare cu cea a lui Mike în legătură cu alte cărți. Nu puțini sunt cei care, ca și tine, au plătit mii de dolari pentru programe dezvoltate în spitale sau pentru consiliere, ca să constate apoi că schimbările comportamentale au fost de scurtă durată.

PRIN CE ESTE UNICĂ ACEASTĂ CARTE?

Strategiile cuprinse în cartea de față nu au izvorât din liniștea cabinetului meu, nu se bazează pe ceea ce *m-am gândit eu*

că ar putea funcționa. Nu – ele provin nemijlocit de la specialiști *reali*, de la părinți ca și tine, ai căror copii sunt adolescenți scăpați de sub control și care mi-au spus povestea lor și au testat soluțiile propuse de mine.

Am recurs la trei modalități de lucru cu părinții pentru a aduna informații și a armoniza strategiile menite să-i ajute să depășească problemele copiilor lor adolescenți.

În primul rând, am pus la punct o cercetare intensivă, pe o durată de patru ani, cu 82 de adolescenți scăpați de sub control și cu familiile lor. Acest studiu a avut ca rezultat, mai întâi, crearea unui model de tratament «pas cu pas», care să vină în ajutorul consilierilor, profesorilor, polițiștilor și ofițerilor însărcinați cu eliberările condiționate, în lucrul acestora cu adolescenții; apoi, publicarea unui manual de specialitate intitulat *Treating the Tough Adolescent: A Family-Based, Step-by-Step Guide [Cum se tratează adolescentul rebel. Ghidul pas cu pas al familiei]* (New York, Guilford Press, 1998).

În al doilea rând, am organizat interviuri față în față cu părinții adolescenților scăpați de sub control. Înainte să scriu cartea, am cutreierat țara în lung și în lat timp de trei ani, ținând seminarii și căutând să învăț de la voi, părinții. Când v-am întrebat de ce anume aveți nevoie ca să recăpătați controlul asupra căminului și să puneți capăt comportamentului distructiv al copiilor voștri adolescenți, iată ce răspunsuri am primit de la voi:

- *Nu suntem părinți răi.* Chiar dacă multe dintre cărțile pe care le citim și destui dintre consilierii la care apelăm nu ne spun verde în față acest lucru, se simte faptul că ne judecă și ne fac pe noi vinovați de problemele copiilor noștri. Oamenii aceștia nu știu prin ce trecem. Arată-ne că ai venit să ne ajuți, nu să ne judeci și tu sau să ne privești cu dispreț.

- *Suntem obosiți și terminați.* Dă-ne un motiv serios ca să luăm înapoi frâiele în momentul când copiilor noștri adolescenți parcă nici nu le pasă dacă noi mai trăim sau am murit. Ce motivație mai putem avea și ce câștigăm cu asta? Alte cărți