

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Zbuntowany nastolatek. 10 kroków do rozwiązania problemów i odbudowy relacji

Autor: Russell A. Barkley, Arthur L. Robin

Tłumaczenie: Marta Czub

ISBN: 978-83-246-1705-0

Tytuł oryginału: [Your Defiant Teen: 10 Steps
to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship](#)

Format: 158×235, stron: 368



Małoletni złoźnik

- Czy bunt Twojego dziecka jest typowym zachowaniem okresu dorastania?
- Czy jesteś gotów do działania?
- Jakie sprawy mogą podlegać negocjacjom, a w których musisz ustalić sztywne reguły?
- Czy Ty i Twoje zbuntowane nastoletnie dziecko cierpicie na ADHD lub inne zaburzenia psychiczne?
- Jaki jest Twój styl wychowywania?
- Kiedy postawić pierwszy z 10 kroków do lepszej przyszłości Waszej rodziny?

Łup.

Oto odgłos nastoletniego buntu.

Znajomy, prawda?

Być może słyszysz go regularnie, kiedy Twój syn wybiega z pokoju po kolejnej awanturze. Albo oznacza on kolejny problem, który nieoczekiwanie spada na Twoje barki podczas rozmowy z wychowawcą córki. Jeszcze nie tak dawno Twój dom pełen był zabawnych „bęc”, rozkosznych „tuli” i dociekliwych: „Cio to?”. Teraz jest prawdziwym polem walki, miejscem demonstrowania siły i złości, wiecznych pyskówek, humorów i hektolitrowych wylanych łez. Żadną pociechą nie jest świadomość, że nastolatki buntowały się od zarania dziejów. Ten nastolatek jest przecież wciąż Twoim ukochanym dzieckiem, a strach przed tym, co może mu się stać, spędza Ci sen z powiek i łamie serce.

Jako rodzic nie możesz dać się wciągnąć w to szaleństwo, nie możesz się wydziierać, porównywać go do siebie w jego wieku ani też traktować, jakby wciąż miał dziesięć lat. Musisz natomiast zbudować na nowo swój autorytet oraz dać dziecku poczucie, że wciąż kochasz i jesteś oparciem - nawet dla młodocianego złoźnika. Powinieneś ustalać rozsądne zasady, być oddanym przyjacielem, a jednocześnie nie chować urazy po wszystkich przykrych słowach, które usłyszałeś. Jest to mniej więcej tak samo proste, jak zaginanie czasoprzestrzeni. Bezwzględnie - potrzebujesz wsparcia!

**Najlepsza książka
w swoim gatunku**

dr Sam Goldstein

**dr Russell A. Barkley
dr Arthur L. Robin
Christine M. Benton**

Zbuntowany nastolatek

**10 kroków do
rozwiązania problemów
i odbudowy relacji**

dziecko
sensus.pl

MAŁOLETNI ZŁOŚNIK ✱ Czy bunt Twojego dziecka jest typowym zachowaniem okresu dorastania?
✱ Czy jesteś gotów do działania? ✱ Jakie sprawy mogą podlegać negocjacji, a w których musisz ustalić sztywne reguły? ✱ Czy Ty i Twoje zbuntowane nastoletnie dziecko cierpicie na ADHD lub inne zaburzenia psychiczne? ✱ Jaki jest Twój styl wychowywania? ✱ Kiedy postawić pierwszy z 10 kroków do lepszej przyszłości Waszej rodziny?

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	9

I Ty i zbuntowany nastolatek

1. Co to jest bunt nastolatka — i jak należy w jego przypadku postępować	19
2. Rozwój buntu	37
3. Co ma do tego okres dojrzewania?	51
4. Czy to tylko osobowość Twojego nastoletniego dziecka?	67
5. Kiedy wkraczasz do akcji?	81
6. Jak znaleźć rozwiązanie?	101

II 10 kroków do lepszej relacji z nastoletnim dzieckiem — i do zapewnienia mu lepszej przyszłości

7.	Przygotowanie	117
8.	Krok 1. Kształtowanie nawyku spędzania czasu we dwoje	133
9.	Krok 2. Nowy sposób kształtowania zachowania	149
10.	Krok 3. Kontrakty i systemy punktowe	
	W jaki sposób nastolatki zdobywają przywileje	167
11.	Krok 4. Karanie stosownie do przewinienia	199
12.	Krok 5. Rozwiązywanie dodatkowych problemów	
	za pomocą systemu kar i nagród	217
13.	Krok 6. Buntownicze zachowanie w szkole	
	i konflikty związane z odrabianiem lekcji	237
14.	Krok 7. Korzystanie z umiejętności rozwiązywania problemów	251
15.	Krok 8. Teoria i praktyka dotycząca umiejętności	
	komunikacyjnych	281
16.	Krok 9. Rozprawianie się z wyolbrzymionymi przekonaniem	
	i oczekiwaniami	305
17.	Krok 10. Konsolidacja	335
	 Dodatek A Przykładowe karty rozwiązywania problemów	 349
	Dodatek B Jak znaleźć terapeutę	357
	Źródła	361
	O autorach	367

2

Rozwój buntu

To był burzliwy dzień dla 14-letniej Jenny i jej matki, Marli. Jenna była przez cały dzień w złym humorze, kłócąc się z matką i wdając w ciągłe pyskówki za każdym razem, gdy została o coś poproszona. Nerwy wszystkich były zszargane, a cierpliwość na wyczerpaniu. O 9:00 wieczorem Jenna jak zwykle nie zabrała się jeszcze za zadanie domowe, spędzając czas na pogaduszkach telefonicznych z koleżanką.

— Jenna! — krzyknęła z dołu Marla do córki. — Rozłącz się i natychmiast zabierz się za naukę!

Marla usłyszała, jak jej córka otwiera drzwi do pokoju.

— Chwila!

Marla czekała niecierpliwie przez minutę i spróbowała ponownie.

— Jenna!

— Przecież powiedziałam chwila, mamó!

Marla potrząsnęła głową, wzięła głęboki oddech i ponowiła próbę:

— Cały wieczór proszę cię, żebyś się tym zajęła, robi się późno, a ty tracisz czas. To przecież *twoje* stopnie, a poza tym możesz zawalić matematykę.

Jenna wystawiła głowę przez drzwi do swojego pokoju, zakryła telefon ręką i odkrzyknęła:

— *Powiedziałam*, że zajmę się tym za chwilę! Rozmawiam przez telefon!

Rozwścieczona niegrzecznym tonem córki, ze świadomością, że zwracała jej już uwagę na astronomiczne rachunki, jakie przychodzą za telefon komórkowy, Marla weszła po schodach i załomotała w drzwi.

— Co? — odchrzyknęła jej córka.

— Co? Co? Wiesz dobrze, co. Natychmiast wychodź, młoda damo!

— Chwila — zasyczała Jenna przez drzwi.

Marla usłyszała, jak jej córka mówi coś po cichu przyjaciółce, a chwilę później wybucha śmiechem. Naprawdę już zła załomotała ponownie w drzwi. Jenna zignorowała ją.

W końcu, gotując się z wściekłości i czując całkowitą bezradność, wrzasnęła:

— Pomówimy o tym później, Jenna. Zdaje się, że masz *wielkie* kłopoty.

Marla wycofała się na dół, z kieliszkiem wina w dłoni opadła na krzesło w kuchni i poczuła, że do oczu napływają jej łzy. „Tak to właśnie jest, kiedy tyranizuje cię czternastolatka”, pomyślała. Wyczerpana i zniechęcona codziennymi konfrontacjami z Jenną, wróciła myślami do czasów, gdy córka miała 10 lat, a ona była taka dumna, że jej dziecko jest już duże i z chęcią pomaga w domu. Co się zmieniło od tego czasu?

Na górze Jenna prosiła właśnie przyjaciółkę: „Opowiedz mi, co zaszło z Jasom...”.

Wynik: Marla 0, Jenna 1 lub może nawet 100, jeśli zliczyć wszystkie inne sytuacje z tego tygodnia, kiedy to w domu Burtonów rozgrywały się podobne sceny.

Bunt rozwija się w miarę upływu czasu

Bunt nie pojawia się w ciągu jednej nocy. Najczęściej jest to zachowanie, które dojrzało przez jakiś czas, czasem przez kilka lat, i zaczęło się od interakcji, które nie różniły się początkowo od normalnego procesu wychowawczego. Być może wydawało Ci się, że Twój dziewięcioletni syn uwielbia wystawiać na próbę Twój autorytet i z tego powodu „zmusza Cię”, żebyś trzykrotnie prosił go o wykonanie najbardziej podstawowych obowiązków, takich jak zebranie brudnych ubrań, które leżą porozrzucone po całym jego pokoju, jakby właśnie przeszło przez niego tornado. A może Twoja czwartoklasistka nieustannie „odszcze kiwała” się, a Ty opisywałeś ją znajomym jako „znacznie bardziej pyskatej” niż Twoje pozostałe pociechy. Przekonałeś się, że musisz krzyczeć za każdym razem, kiedy chcesz jej powiedzieć, żeby coś zrobiła, z góry szykując się na jej opór, czasem nawet wtedy, gdy chciałeś spytać ją jedynie o to, czy następnego dnia będzie miała trening piłki nożnej lub czy smakowało jej drugie śniadanie, które jej zapakowałeś.

W miarę upływu czasu, kiedy tylko pojawiał się cień możliwości, że będziesz chciał od swojego dorastającego dziecka coś, co jego zdaniem jest nie do zaakceptowania, Wasze kontakty stawały się coraz mniej przyjemne. Do czasu wkroczenia w okres dojrzewania mogła uzbierać się już lista tysięcy nieprzyjaznych rozmów, zaś Twoje nastoletnie dziecko zdążyło sobie wyrobić cały repertuar buntowniczych zachowań oraz nabrało względem Ciebie — a może i innych dorosłych — nastawienia, które w najlepszym razie można określić mianem braku szacunku, zaś w najgorszym — otwarcie buntowniczym i wrogim. Z pewnością zaś jest ono wojownicze¹.

Większość nastolatków buntuje się, ponieważ nauczyły się, że mogą coś z tego mieć. Twoja córka mogła po prostu dzięki temu sprawić, że się od niej odczepisz. A może zdała sobie sprawę, że jeśli przestanie się zgadzać, będzie mogła opóźnić chwilę położenia się spać? Czasem pierwotną korzyścią jest po prostu możliwość zwrócenia na siebie uwagi. Kiedy rodziców rozpraszają i przytłaczają inne sprawy, jak ma to miejsce w przypadku wielu z nas, ciężko jest poświęcać dzieciom tyle uwagi, żeby rozbudzić w nich pozytywne zachowania społeczne. Dzieci starają się zatem zwrócić na siebie uwagę niegrzecznym zachowaniem. Kiedy rodzice nagradzają niewłaściwe zachowanie swoją uwagą, dzieci w sposób naturalny ponownie sięgają po tę taktykę — a potem ponownie. Jeśli dziecko czuje, że traci uwagę rodziców, podnosi stawkę i zaczyna zachowywać się jeszcze gorzej, co jest zupełnie naturalną reakcją. W taki właśnie sposób rodzi się chroniczny bunt nastolatków.

Kolejny sposób, który z dużym prawdopodobieństwem nasili ich buntownicze zachowanie, to sytuacja, kiedy rodzice nie mogą już dłużej znieść nieposłuszeństwa dziecka i po prostu ulegają jego żądaniom. Powiedzmy, że poprosiłeś syna, żeby wyniósł śmieci. Zignorował Cię. Zaczynasz krzyczeć, żeby to zrobił. Dalej Cię ignoruje. Podchodzisz do niego, podnosisz go z podłogi, na której usadowił się przed telewizorem i każesz mu wynieść śmieci. Krzyczy na Ciebie. Ty krzyczysz na niego. Wrzeszczy: „*Nigdy nie dajecie mi spokoju, kiedy*

¹ Swoją drogą, jeśli bunt Twojego nastoletniego dziecka rzeczywiście pojawił się zupełnie nagle, powinienes skonsultować się z lekarzem, żeby upewnić się, że jego podłoże nie tkwi w problemach natury medycznej. Warto też porozmawiać z psychologiem, żeby przekonać się, czy jakieś traumatyczne wydarzenie, z którego nie zdajesz sobie sprawy, takie jak nękanie w szkole, wykorzystanie seksualne czy nadużywanie narkotyków, nie doprowadziło do radykalnej zmiany zachowania dziecka.

ogłądał jakiś program!” i biegnie do swojego pokoju, zatraskując za sobą drzwi. Sam wynosisz śmieci, chcąc, żeby wreszcie zostało to zrobione i żeby w domu zapanował spokój.

Podobnie jak w przypadku Jenny, Twój syn osiągnął to, co zamierzał: opóźnił lub całkowicie uniknął konieczności wywiązania się z obowiązku, który na niego nałożyłeś. Dzięki temu, że zaczął na Ciebie krzyczeć i wybiegł z pokoju, udało mu się dostać to, czego chciał. Istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że następnym razem, gdy będzie chciał uniknąć zrobienia tego, o co go prosisz, sięgnie ponownie po tę samą taktykę. Tego typu zachowanie mogło zacząć zapuszczać w nim korzenie kilka lat wcześniej. Teraz Twój syn przewyższa Cię o głowę, ma prawo jazdy i podczas rozmowy raczej wyśmiewa Cię z pogardą, niż się uśmiechnie. Po wielu latach prób stosowania różnego rodzaju dyscypliny, a także pochwał i nagradzania, być może pozwoliłeś mu w końcu robić to, co chce — a on z tego korzysta. A może konflikt między Wami wciąż narasta?

Kiedy Jenna miała 13 lat, po pewnej kłótni, która nabrała takich rozmiarów, że 5-letni Tyler zaczął popłakiwać, a 7-letnie bliźniaki siedziały w pobliżu z rękami założonymi na uszach, Marla nagle zatrzymała się, z przerażeniem stwierdziwszy, że idzie w kierunku córki z uniesioną ręką. Jenna poczęstowała matkę potokiem przekleństw, których Marla nigdy by się nie spodziewała usłyszeć z jej ust. Być może powstrzymał ją nagły widok prawdziwego przerażenia malującego się w jej oczach i dzięki temu pohamowała się od uderzenia. Zarówno matka, jak i córka zaczęły płakać, a Marla poprosiła o przebaczenie, obiecując nigdy więcej nie podnieść na nią ręki. Jenna poszła spać — nie myjąc naczyń, co było zarzewiem całego konfliktu — i obydwie spędziły kolejny tydzień, z przynębeniem włączając się po domu, w miarę możliwości unikając przebywania w tym samym pomieszczeniu².

Nazwijmy rzeczy po imieniu: przymus

Tego rodzaju wzorec zachowania nazywamy *przymusem*. Polega on na negatywnych, agresywnych, wrogich i groźnych słowach lub zachowaniach stosowanych, żeby zmusić innych do zrobienia tego, co chcesz. Jenna wymigała się od

² Jeśli konflikt między Tobą a Twoim nastoletnim dzieckiem osiągnął takie natężenie, stanowczo doradzamy wizytę u terapeuty. Przemoc jest niedopuszczalna, a jeśli Ty lub Twoje dziecko uciekacie się do gróźb fizycznych lub wręcz korzystacie z przemocy fizycznej, to znak, że prawdopodobnie potrzebujecie czegoś znacznie więcej niż rad zawartych w tej książce.

odrabiania zadania domowego, rozpoczynając pojedynek na krzyki. Marla powstrzymała Jennę od wykrzykiwania wulgaryzmów, strasząc ją uderzeniem. Obydwie uciekały się do wrogości, podniesionego głosu, obraźliwego języka, a nawet przemocy fizycznej, żeby osiągnąć swoje cele. Problem tkwi oczywiście w tym, że zachowanie Jenny zostało utrwalone: pozwoliło jej uniknąć zmywania naczyń i poddania się żądaniom matki. Świadomie lub nie skorzysta zatem z tej taktyki ponownie. Postępowanie Marli zakończyło pełną wściekłości wymianę zdań, ale tylko na chwilę obecną — i jakim kosztem?

Jeśli czytasz tę książkę, prawdopodobnie stwierdzisz, że chcesz tylko, żeby Twoje nastoletnie dziecko przynajmniej czasem robiło to, o co je prosisz; przynajmniej wtedy, kiedy jest to naprawdę ważne. Być może nie wiesz jednak, jak to osiągnąć. Doszedłeś do stanu, który często określa się mianem *wyuczonej bezradności*. To sytuacja, kiedy żadne z Twoich zachowań nie przynosi skutku i nie masz pojęcia, co dalej robić, a także kiedy jesteś zbyt wypalony emocjonalnie, żeby nawet starać się rozwiązać problem. To, co sprawia, że czujesz się tak bezsilny, to świadomość, że każda wymiana zdań z nastoletnim dzieckiem po raz kolejny udowadnia, iż nie jesteś w stanie zmusić go do zrobienia tego, co mu każesz. Przekonałeś się, że bez względu na to, co robisz, sytuacja tylko się pogarsza. Na wzorec zachowania nacechowanego przymusem, któremu ulegacie, można spojrzeć w sposób, który pomoże Ci zobaczyć, jak każda wymiana zdań przyczynia się do wzrostu poczucia wyuczonej bezradności. Wygląda to następująco:



Częstotliwość, z jaką powtarzasz swoje polecenie, oraz intensywność, z jaką starasz się zmusić swoje dziecko do wykonania tego, czego od niego chcesz, wzrasta z czasem, choć strategia pozostaje bez zmian. Podobnie wzrasta stanowczość, z jaką odmawia Twoje dziecko. W niektórych sytuacjach wzorzec ten jest na tyle przewidywalny, że środkowy lub nawet pierwszy etap zostaje w ogóle pominięty. Niektórzy rodzice nacierają z całym impetem z chwilą, gdy tylko znajdą się przy dziecku. Są przygotowani na opór, zatem uciekają się do „defensywnej ofensywy”. Ich dzieci są zazwyczaj również przygotowane na starcie i mogą od razu zacząć zachowywać się w sposób ekstremalny, nawet jeśli w grę wchodzi taka błahostka jak to, czy należy odrobić zadanie domowe przed czy po obiedzie.

Kiedy sprawy przybiorą taki obrót, możesz poczuć, że wpadłeś w potrzask. Istnieje jednak sposób, by się z niego wydostać. Metodą na przerwanie błędnego koła przymusu jest zaprzestanie uległości, a także odrzucenie złości, gróźb i przemocy. Oczywiście łatwo mówić, trudniej zrobić. Ale w tym właśnie miejscu przychodzi z pomocą program proponowany w tej książce. Pomoże Ci uzyskać posłuszeństwo Twojego nastolatka, podpowiadając Ci inne sposoby reakcji w obliczu buntu. Oduczysz się bezradności krok po kroku.

Cztery czynniki, które przyczyniają się do buntu

Tymczasem może pocieszy Cię fakt, że obecny stan rzeczy to wynik podróży krętą drogą, która potrafi zwieść wielu z nas. Przymus staje się wyjściem awaryjnym, zaś bunt umacnia się nie dlatego, że jesteś złym rodzicem, ani dlatego, że Twoje nastoletnie dziecko jest złe. Jest to pochodna czterech czynników:

- cech nastolatka,
- cech rodzica (rodziców),
- stresu,
- stylu wychowywania.

Cechy Twojego nastoletniego dziecka

Pewne wrodzone cechy, takie jak osobowość czy temperament, mogą stanowić podłoże buntowniczej postawy nastolatka. Niektóre nastolatki po prostu łatwiej się irytują w obliczu pewnych wydarzeń, szybciej się złością i mogą być bardziej drażliwe, impulsywne, nieuważne i emocjonalne, a zarazem mniej opanowane niż inne, co jest naturalnym skutkiem zróżnicowania ludzkich charakterów.

Na to nakładają się cechy rozwojowe typowe dla okresu dojrzewania: potrzeba większej swobody, rozwoju osobowości niezależnej od rodziców oraz przygotowywania się do opuszczenia rodzinnego gniazda. Na skutek powyższych dążeń nieuniknione jest pojawienie się pewnych zaburzeń zachowania. Ponadto niektóre nastolatki borykają się z innymi wrodzonymi dolegliwościami zarówno natury fizycznej, jak i psychologicznej, takimi jak ADHD, zaburzenie afektywne dwubiegunowe, depresja czy wszelkie inne zaburzenia wpływające na myślenie, emocje i zachowanie. Wszystkie te cechy znacząco zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia buntu.

Twoje cechy

Podobnie jak w przypadku Twojego nastoletniego dziecka, Ty również posiadasz pewne wrodzone cechy. Możesz borykać się z ograniczeniami fizycznymi, które powiększają Twój stres lub zmieniają typowy sposób reakcji na wyzywające zachowanie dojrzewających nastolatków. Powiedzmy, że cierpisz na przewlekłe pourazowe bóle pleców lub na nerwicę lękową — nie wykażesz się taką samą cierpliwością i energią w kontaktach z impulsywnym, wybuchowym lub zbuntowanym nastolatkiem jak ktoś, kto nie boryka się z tego typu dodatkowym ciężarem. Do głosu dochodzi również kwestia „dopasowania”. Być może jesteś osobą niezwykle uporządkowaną i zorganizowaną. Jeśli Twoje dziecko jest Twoim przeciwieństwem, każdy dzień jest z góry skazany na starcia. Podobnie jak Twoje dziecko, możesz być również podatny na pewne zaburzenia psychologiczne, takie jak stany lękowe, depresja czy ADHD, z których każde może przyczyniać się do zwiększenia częstotliwości konfliktów z innymi ludźmi.

Być może żywisz też głęboko zakorzenione przekonania na temat swojego nastoletniego dziecka, które rzutują na sposób, w jaki reagujesz na jego zachowanie. Być może sądzisz, że jeśli Twoja córka nie będzie trzymać się ściśle wytyczonej przez Ciebie wąskiej ścieżki, skończy jako nastoletnia ciężarna, narkomanka lub kryminalistka. Być może nabrałeś też przekonania, że jedynym celem Twojego nastoletniego dziecka jest chęć, by uczynić Cię nieszczęśliwym, że Twój syn jest „bezwartościowy” a córka „beznadziejna”. Jeśli żywisz tego rodzaju przekonania, ciężko Ci będzie wprowadzić takie zmiany w rodzinie, które doprowadzą do stopniowego ustępowania buntu. Psychologowie określają owe wyolbrzymione przekonania mianem *zniekształceń poznawczych*. Kiedy się im poddajemy, mogą wyolbrzymić nasze reakcje emocjonalne i odwieść nas od możliwości podjęcia konstruktywnych działań.

Stres

Wokół jest mnóstwo sytuacji stresowych, które na każdym odciskają swoje piętno. Jeśli doświadczyłeś niedawno poważnej straty, takiej jak śmierć kogoś bliskiego w rodzinie, lub też borykasz się z problemami natury prawnej lub finansowej, konfliktem małżeńskim lub kłopotami w pracy, Twoja cierpliwość została mocno nadwyrężona, a tolerancja na niewielkie nawet uchybienia w zachowaniu — zmniejszona. Stres sprawia, że chętniej sięgasz po kary, co jedynie powoduje narastanie konfliktu. Możesz też reagować na stres wycofaniem, rozkojarzeniem, mniejszą konsekwencją w przestrzeganiu domowych reguł. Może być to stan przejściowy, który ulegnie naprostowaniu z chwilą, gdy stres opadnie. Niemniej jednak nastolatki, którym przez pewien okres czasu poważne wykroczenia uchodziły na sucho, prawdopodobnie stawiają opór, kiedy narzuci się im ponownie pewne zasady. W tym właśnie może tkwić przyczyna obecnego buntu Twojego nastoletniego dziecka.

Nie należy też zapominać, że nastolatki również borykają się z ogromnym stresem, który jest pochodną nie tylko typowych zagrożeń okresu dojrzewania: presji w szkole, konfliktów z nauczycielami, ataków i wykorzystywania przez dżęczycieli, utraty pracy, problemów z dziewczyną lub chłopakiem lub po prostu próby dopasowania się do grupy rówieśniczej, do której chciałoby się przynależać. Tak zwany pozytywny stres — na przykład ekscytacja spowodowana zaproszeniem do tańca, spodziewanymi wakacjami, zdaniem egzaminu na prawo jazdy — również wywiera ogromny wpływ na zachowanie. Spytaj nauczyciela, jak trudno jest prowadzić lekcję przed przerwą świąteczną niezależnie od tego, czy ma zajęcia z najmłodszą czy najstarszą klasą.

Być może zacząłeś się już zastanawiać, w jaki sposób powyższe czynniki mogą przyczyniać się do buntu Twojego nastoletniego dziecka. Z jednej rzeczy powinieneś jednak od razu zdać sobie sprawę — bez względu na „profil” Twojej osobowości — nie jest łatwo trwale zmienić którykolwiek z powyższych trzech czynników. Osobowość i temperament są stosunkowo stałe. Choroby, takie jak ADHD czy zaburzenie afektywne dwubiegunowe, można leczyć, ale przynajmniej w chwili obecnej nie można ich wyleczyć. Nikt nie znalazł też lekarstwa na stres ani sposobu, jak całkowicie zapobiec jego obecności w naszym życiu. Pozostaje tylko jeden czynnik, nad którym mamy względną kontrolę:

Styl wychowywania

Przez „styl wychowywania” rozumiemy sposób, w jaki reagujesz na zachowanie swojego nastoletniego dziecka. Nawet w chwili obecnej masz możliwość rozważenia alternatywnych sposobów reakcji. Zastanów się: naprawdę nie musisz żądać od swojego dziecka tego wszystkiego, czego teraz od niego żadasz. Prosta decyzja, by przestać na jakiś czas prosić syna lub córkę, żeby wykonała dany obowiązek, poszła spać o określonej godzinie lub założyła określone ubrania do szkoły, zmniejsza liczbę potencjalnych sytuacji konfliktowych między Wami. Jeśli uważasz, że w ten sposób po raz kolejny mu ulegasz, pamiętaj, że w chwili obecnej Twoje polecenia i tak są ignorowane. Możesz wszcząć kłótnię ze swoim synem na temat wynoszenia śmieci, by w końcu i tak wynieść je samemu, lub możesz od razu zrobić to samodzielnie. Oczywiście nie za każdym razem, ale choćby dziś. Zażegnanie buntu poprzez pewność, że albo Twoje nastoletnie dziecko wypełni Twoje polecenia, albo spotka się z nieprzyjemnymi konsekwencjami za nieposłuszeństwo, nad czym będziemy pracować w części II, wymaga namysłu, umiejętności i pewnej praktyki. W tej chwili jednak nie jesteś jeszcze raczej odpowiednio przygotowany, żeby odmienić bieg spraw. W ciągu najbliższych dni, zanim poprosisz dziecko o wykonanie czegoś lub zażadasz, żeby zastosowało się do ustalonych reguł lub oczekiwań, zadaj sobie następujące pytania: czy mam wystarczająco dużo energii, żeby doprowadzić sprawę do końca? Czy ustaliłem, jakie wyciągnę konsekwencje za nieposłuszeństwo? Czy powinienem zmniejszyć swoje żądanie, żeby łatwiej podołać sytuacji? Jeśli odpowiedź na nie brzmi „nie”, w miarę możliwości lepiej w ogóle nie wydawać polecenia — przynajmniej w chwili obecnej.

Styl wychowywania jest głównym celem programu w części II niniejszej książki nie dlatego, że gdy tylko mowa o buncie, oznacza to zaraz, że *to wszystko Twoja wina* — ale dlatego, że jest to sfera, nad którą masz największą kontrolę. Choć Twój nastolatek pod wieloma względami jest wciąż jeszcze dzieckiem, co sprawia, że chciałbyś mieć znaczący wpływ na proces kształtowania go w szczęśliwego, zdrowego człowieka, nikt z nas nie jest tak naprawdę w stanie zmienić drugiej osoby. Jedyne, co możemy zmienić, to sposób *własnego* zachowania — oraz, do pewnego stopnia, sposób, w jaki myślimy i czujemy. Zmiana stylu wychowywania poprzez przyswojenie sobie umiejętności nauczanych w części II nie wyeliminuje całkowicie efektu pozostałych trzech czynników, ale będzie działać niczym zaporą, minimalizując ich wpływ — niczym sito, przez które należy przesiać cechy nastolatka, cechy rodzica i stres, zanim zacnie się oceniać zachowanie nastolatka.

Jeśli nastolatek był nieposłuszny już jako dziecko, szczególnie zaś, jeśli jego zachowanie wiązało się z ADHD, być może wiesz już, że zmiana stylu wychowywania zachodzi dzięki strategii zwanej *kształtowaniem zachowania*³. Dzięki kształtowaniu zachowania potrafisz przewidzieć problematyczne zachowania u dziecka, takie jak nieposłuszeństwo czy bunt, i wyciągnąć z nich konsekwencje. Kiedy jesteś przygotowany na złe zachowanie i wyciągasz z niego z góry ustalone nieprzyjemne konsekwencje, zyskujesz ogromną kontrolę nad postępowaniem dziecka. Co równie istotne, proces kształtowania zachowania wiąże się z umiejętnością przewidywania obszarów, w których mogą wystąpić problemy u nastolatka, i próby wywarcia na nie wpływu, zanim pojawi się rzeczywisty problem, w nadziei, że uda się całkowicie mu zapobiec. Techniki kształtowania zachowania obejmują między innymi takie elementy, jak bardziej skuteczne wydawanie poleceń lub prośb, wydawanie ich we właściwym czasie, sygnalizowanie prośby na kilka minut przed jej wypowiedzeniem, żeby wcześniej uprzedzić nastolatka, że zostanie o coś poproszony, lub po prostu rozbijanie prośby lub zadania na prostsze elementy, które można realizować etapami.

Wyłącznie dla nastolatków: wykraczanie poza proces kształtowania zachowania

Kształtowanie zachowania to w dużej mierze podstawa programu zaprezentowanego w tej książce. Znajdziesz tu jednak również pewne dodatkowe strategie i umiejętności, stworzone szczególnie z myślą o kontaktach z nastolatkami — ze względu na realia okresu dojrzewania, które wywierają wpływ na rodziny z nastoletnimi dziećmi, oraz na ogrom zmian, które mogły zajść od czasu dzieciństwa. A mianowicie:

- *Umiejętności rozwiązywania problemów i umiejętności komunikacji.* Wiesz już, że nastolatkowi nie można tak po prostu wydawać rozkazów. Uznając, że Twoje nastoletnie dziecko walczy o większą niezależność, musisz znaleźć nowe sposoby na wspólne rozwiązywanie problemów oraz na komunikowanie się w sposób pełen wzajemnego szacunku.
- *Zmiana szkodliwych przekonań.* Jak mówiliśmy już wcześniej, błędne przekonania i oczekiwania oraz dynamika relacji między rodzicami a dorastającym

³ Patrz: *Your Defiant Child* autorstwa Russella A. Barkleya i Christine M. Benton (Guilford Press, Nowy Jork 1998).

dzieckiem to niezwykle łatwopalny materiał, od którego może wybuchnąć pożar między rodzicami a dzieckiem; to wiatr, który może rozdmuchać pełzającą płomień buntu. W miarę dorastania Twojej córki lub syna coraz ważniejsza staje się konieczność przeanalizowania i przemyślenia przekonań, które mogą wywierać wpływ na konflikty między Wami.

- *Świadomość struktury rodziny.* Do czasu, kiedy Twoje dziecko weszło w okres dojrzewania, w Twojej rodzinie mogło wykształcić się wiele różnych wzorców funkcjonowania, z których część jest niezwykle podatna na bunt i konflikty między rodzicami a nastolatkiem. Na ile „blisko” swojego nastolatka chcesz być? Poziom nadzoru i przewodnictwa rodzicielskiego należy dostosować do rosnącej dojrzałości dziecka. Jeśli tego typu zmiana zostanie zaniedbana, z pewnością wywoła jego bunt. A co z Tobą i z drugim rodzicem (jeśli jest obecny)? Czy jesteście jednomyślni w Waszym wysiłku wychowawczym, w tym w stosowanej dyscyplinie, czy może Twoje nastoletnie dziecko jest mistrzem strategii „dziel i zwyciężaj”? Czy rządysz „żelazną ręką”, czy też wiesz, kiedy negocjować? Czy określiłbyś swój styl wychowywania jako „liberalny” czy raczej „pobłażliwy”? Czy kiedykolwiek znalazłeś się w sytuacji, w której z czystej frustracji zrezygnowałeś ze swojego autorytetu? Wielu rodziców skrajnie zbuntowanych nastolatków ulega tej pokusie.

Wszystkie te rozważania pokazują, na jakie tortury skazuje droga prowadząca do buntu. Ścieżka ta nie została wydeptana wyłącznie przez Twoje dziecko, ale wyłożyły ją również wrodzone cechy każdego z Was, stres, nad którym nie masz zbyt dużej kontroli, psychologiczne i fizyczne zmiany towarzyszące wiekowi dojrzewania, różnorodne relacje, które przez lata kształtowały się w Twojej rodzinie, oraz sposób, w jaki jako rodzice radziliście sobie z tym wszystkim. To dlatego uważamy, że bliższe prawdy jest stwierdzenie, iż to *rodzina*, a nie *konkretny* nastolatek boryka się z problemem buntu. Inicjując wysiłki podejmowane w celu wyeliminowania buntu, który obecnie dominuje w Waszym domu, musisz uwzględnić wszystkie czynniki wpływające na kształt Waszej rodziny.

Bunt jako część rozwoju rodziny

Marla nie potrafiła patrzeć na bunt swojej córki inaczej niż jak na coś, co zakorzeniło się w niej i zaczęło żyć własnym życiem. Z zewnątrz bunt często przybiera taki właśnie pozór. Tak naprawdę wszystko jednak jest znacznie bardziej

skomplikowane. Oczywiście Jenna była zawsze w gorącej wodzie kąpana i trochę nadwrażliwa. Miała rodziców wyłącznie dla siebie przez całe 6 lat, zanim na świat przyszły bliźniaki i przez pierwsze kilka lat rywalizacja między rodzeństwem była znacznie ostrzejsza, niż Marla mogłaby się kiedykolwiek spodziewać. Jenna przyzwyczała się jednak jakoś do sytuacji, przynajmniej do czasu narodzin Tylera trzy lata temu. Marla naprawdę potrzebowała wówczas jej pomocy, ale Jenna całkowicie pochłonięta była sprawami jedenastolatki udającej szesnastolatkę, więc Marla przez większość czasu po prostu zostawiała swoją upartą pierworodną jej własnym sprawom. Wszystko układało się dobrze do czasu, gdy Jenna poszła do siódmej klasy. Marla naprawdę starała się nią wtedy zająć, widząc, że jej córkę całkowicie pochłania życie towarzyskie, i nagle bardzo się denerwując tym, do czego to wszystko zmierza.

Marla nie miała pojęcia, w jaki sposób straciła kontakt z Jenną, ani dlaczego jej córka cały czas wydawała się w stosunku do niej tak wrogo nastawiona. Wiedziała, że młode dziewczęta są często wybuchowe i pragną potwierdzać swoją niezależność, jednak nieustanny antagonizm Jenny przybrał znacznie bardziej skrajną formę niż ten, który zaobserwowała u dzieci swojej starszej siostry lub u starszych dzieci swoich znajomych. Jeśli tak dalej pójdzie, jak skończy Jenna? Co stanie się z relacją między nimi?

Kiedy Jenna miała 8 lub 9 lat, jedyną rzeczą, jaką zajmowała się Marla, była próba powstrzymania dwóch hałaśliwych bliźniaków od zdemolowania domu — i siebie nawzajem. Kiedy Jenna potrzebowała uwagi, Marla często musiała odsuwać jej potrzeby na bok, na bardziej odpowiednią chwilę, która często nigdy nie nadchodziła. Jenna przeszła przez fazę napadów złości, których natężenie bez trudu rywalizowało z wybuchami jej młodszych braci. Żeby utrzymać spokój, Marla ulegała niekiedy żądaniom córki, co czyni wielu udręczonych rodziców. Później starała się zrekompensować jej brak czasu, spędzając z nią chwile, kiedy udało jej się wreszcie położyć synów do łóżka. Wtedy jednak była już zbyt zmęczona, żeby gra planszowa z Jenną wzbudzała jej entuzjazm. Mąż Marli, Greg, zdał sobie sprawę, że jego żona jest na skraju załamania, i przejął znaczną część obowiązków, a w domu na kilka lat zapanował spokój. Jenna stała się kochającą siostrą, która z dumą opiekowała się maluchami, gdy matka szła do sklepu po mleko.

Potem jednak na świat przyszedł mały Tyler i chaos powrócił. Marla uznała, że Jenna zasługuje, by traktować ją jak dorastającą dziewczynkę, którą przecież była, i często pozwalała jej podejmować samodzielne decyzje. W czasie, gdy Tyler miał 3 lata a bliźniaki 8, wszystko zaczęło znów dobrze się układać, a Marla

zapra gnęła spędzać więcej czasu ze swoją nastoletnią córką. Na to właśnie czekała przez tyle lat: na szansę wspólnych wypadów na zakupy, na możliwość rozmawiania o marzeniach, obawach i nadziejach córki. Za każdym razem jednak, gdy pytała, czy Jenna nie miałaby ochoty na wspólne wyjście na lunch, wizytę u fryzjera lub na siłowni, Jenna odpowiadała, że ma inne rzeczy do roboty. Ciągłe wisiała na telefonie, a kiedy matka starała się wykazać zainteresowanie jej życiem i pytała, z kim rozmawia, Jenna odpowiadała: „I tak jej nie znasz”.

Kiedy padła pierwsza odpowiedź: „To nie twoja sprawa, mamo”, a potem: „Nie wciskaj nosa w moje sprawy mamo. Czemu *teraz* tak cię to interesuje?”, Marla zaczęła się niepokoić. Kiedy jej córka przestała trzymać się ustalonych godzin powrotu do domu oraz gdy kilkakrotnie wyczuła od niej zapach papierosów po powrocie ze szkoły, Marla postanowiła wkroczyć do akcji, żądając informacji na temat tego, kim są jej znajomi, zaostrować godziny powrotu do domu i bombardując ją pytaniami o zadania domowe i stopnie. Jenna reagowała z rosnącą pogardą, ich codzienne kontakty przybrały formę coraz głośniejszych kłótni, z których w większości wypadków Marla wychodziła pokonana: Jenna siedziała zamknięta w swoim pokoju, a Marla robiła za nią wszystko, o co wcześniej ją prosiła.

W ciągu kilku ostatnich lat Jenna wyrobiła sobie nieprzyjemną strategię, dzięki której mogła skutecznie pozbyć się swojej matki. Jedyne, co musiała zrobić, żeby osiągnąć to, co chce, lub uniknąć robienia tego, czego żąda od niej matka, to zachowywać się coraz bardziej agresywnie i reagować z coraz większą wściekłością. W pewnym momencie jej matka poddawała się — ponieważ szokowało ją i paraliżowało zachowanie jej córki, ponieważ była zbyt zmęczona, żeby „po raz kolejny” toczyć tę samą bitwę, ponieważ to „nie było tego warte”, ponieważ ktoś i tak musiał wykonać daną pracę, i tak dalej. Jeśli spytać Jennę, dlaczego zachowywała się w taki, a nie inny sposób, odpowiedziałaby: „Nie wiem” lub: „To wina mamy, traktuje mnie jak dziecko”. Tak naprawdę jednak nie wie, dlaczego tak postępuje. Nie ukuła podstępного planu doprowadzenia matki do szaleństwa; nie kalkuluje z pełnym wyrachowaniem: *Pomyślmy. Ostatnim razem nazwałam mamę podłą; tym razem powiem jej, że jest głupia i to powinno ją powstrzymać*. Jedyne, co wie, to że jeśli będzie napierać wystarczająco mocno, jej matka ustąpi. Jedyne, co wie Marla, to że nic, co robi, nie jest w stanie zmusić jej córki do posłuszeństwa. Prawda jest jednak taka, że przez swoją uległość Marla nieświadomie nagradzała zachowanie, które tak bardzo chciała wyeliminować.

Jesteśmy najwspanialszą zabawką naszych nastoletnich dzieci⁴.

Na szczęście sytuacja nie musi wyglądać w ten sposób. W kolejnych czterech krótkich rozdziałach pomożemy Ci przyjrzeć się dokładniej swojemu nastoletniemu dziecku i sobie samemu, żebyś zyskał pełniejszy obraz tego, co kryje się za buntowniczą postawą Twojego dziecka. Uzbrojony w tę wiedzę, będziesz gotów, by zacząć dokonywać zmian na lepsze. W chwili obecnej jednak poświęć kilka dni wyłącznie na obserwację przymusu w Twoim domu.

Podjmowanie działania

- Przez kolejnych kilka dni, kontynuując czytanie książki, przyglądaj się swoim interakcjom z nastoletnim dzieckiem. Kiedy dojdzie do konfliktu, zanotuj to, na przykład: „Pokłóciliśmy się o to, jak Tina ubrała się do szkoły” lub: „Danny nie odrobił dziś wieczorem zadania domowego”.
- Kiedy minie już „szał walki” — ale na tyle wcześnie, żeby nie zapomnieć jej szczegółów — postaraj się opisać wymianę zdań, korzystając z modelu ze strony 41: zapisz swoją prośbę, odpowiedź dziecka, zaznaczając zgodę lub niezgodę na wykonanie polecenia, następne prośby w kolejności ich pojawiania się oraz sposób, w jaki doszło do eskalacji konfliktu między Wami. Postępuj tak w przypadku jak największej liczby konfliktów, jakie jesteś w stanie zapisać, pamiętając, żeby zanotować, jak zakończyła się każda interakcja.
- Pod koniec tego ćwiczenia (po kilku dniach lub po tygodniu, bez względu na upływ czasu), przyjrzyj się swoim zapiskom. Czy istnieją podobieństwa między dialogami? Czym się różnią? Czy dostrzegasz jakieś wzorce? Czy wzorce są zgodne z tym, co zapisałeś w listach kontrolnych z rozdziału 1.? Jeśli nie, co byś zmienił?
- W chwili obecnej postaraj się nie przypisywać swojemu nastoletniemu dziecku żadnej motywacji ani winy. Zastanów się jednak nad własną rolą: czy dostrzegasz w każdej z rozmów coś, co zrobiłeś lub czego nie zrobiłeś, a co mogło przyczynić się do eskalacji buntu? Czy Twoim zdaniem istnieje coś, co mógłbyś zrobić inaczej?

⁴ Z podziękowaniami dla Howarda Glassera, który w książce *Transforming the Difficult Child* (Nurtured Heart, Tucson 1999) stwierdził: „Jesteśmy bez wątpienia ulubioną zabawką naszych dzieci”.