

Džejni Daunšajer i Nila Gru

TINEJDŽERI NA DLANU

Kako ih odgajiti da budu srećni

Prevela
Ksenija Vlatković

■ Laguna ■

Naslov originala

Janey Downshire and Naella Grew

TEENAGERS TRANSLATED

How to Raise Happy Teens

Copyright © Janey Downshire and Naella Grew 2014

Cartoons © Robert Duncan 2014

Translation copyright © 2015 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

TINEJDŽERI NA DLANU

SADRŽAJ

Uvod.	9
Prvo poglavlje:	
Šta roditelji treba da znaju.	15
Drugo poglavlje:	
Tinejdžeri u emotivnom kovitlacu	29
Treće poglavlje:	
Sticanje dobrih roditeljskih navika i veština	53
Četvrto poglavlje:	
Ličnost i karakter – programiranje za odraslo doba	77
Peto poglavlje:	
Ponašanje, navike i slobodne aktivnosti tinejdžera – šta je normalno, a kad treba da se zabrinemo?	101
Šesto poglavlje:	
Kako objasniti malo problematičnije ponašanje, navike i slobodne aktivnosti tinejdžera?	125

Sedmo poglavlje:

Šta se događa u svetu digitalne tehnologije?151

Osmo poglavlje:

Roditeljski uticaj181

Deveto poglavlje:

Zaključak – porodica kao čvorište uticaja211

Korisni izvori233

Izjave zahvalnosti.235

O autorkama237

UVOD

Vaspitanje deteta najvažniji je i najteži posao u životu – a ipak nas za njega niko ne obučava, retke su pohvale, izrazi zahvalnosti ili ohrabrenja, a ne treba se nadati ni penziji. Šta god preduzimali kao roditelji, nećemo izbeći neki oblik tinejdžerske pobune i s time se moramo pomiriti. Ali postoje načini da se taj period lakše prebrodi, i u ovoj knjizi ćemo vam pomoći ne samo da predupredite ozbiljne napade tinejdžerskih ludorija tako što ćete usvojiti mnogo preduzimljiviji stav, već i da razumete kako ćete sprečiti ponavljanje takvog ponašanja. Naše će preporuke koristiti *svim* roditeljima, a ne samo onima koji se bore s problemima.

Tinejdžerske godine nisu više samo kratko vreme od trinaeste do devetnaeste godine, i stoga moramo nanovo utvrditi šta podrazumevamo pod tim periodom. S obzirom na to da deca sve ranije sazrevaju, možda ćete već kod svog desetogodišnjaka uočiti začetke tinejdžerskog ponašanja. Ali u nekim kućama roditelji i dalje izdržavaju dete

koje ne uspeva da se osamostali iako je već dobro zagazilo u dvadesete. U današnje vreme to razdoblje roditeljskog staranja traje mnogo duže, možda čak i četrnaest godina, i zato moramo da razumemo šta se zbiva u ovoj fazi kako bismo se što bolje pripremili za nju.

U ovoj knjizi ćemo vam pomoći da steknete svest o sebi – o tome *kako* se osećate i šta *radite* kad ste u roditeljskom režimu. Ako budemo razumeli sebe (svoje reakcije, odgovore i ponašanje) imaćemo i veću empatiju, pa ćemo bolje razumeti i svoje dete. Kultura, moralna načela, lične vrednosti i shvatanje o tome šta je *normalno* razlikuju se u odnosu na ono što je vladalo u naše vreme. Momačko opijanje, mladalački promiskuitet, zavisnost od tehnologije, pornografija, pobune i depresija samo su neki od problema s kojima se možemo suočiti u našoj porodici. Možda je more promena u shvatanju normalnosti posledica digitalnog doba, u kome tuđa mišljenja i nestašluci prodiru u naše domove i menjaju viđenje prihvatljivog postupanja. Bez obzira na to što smo i sami bili tinejdžeri, možda nećemo znati šta treba da uradimo ili nećemo posedovati pravi alat za to.

Najveći deo onoga što se tinejdžerima događa može se objasniti promenama i razvojem mozga u adolescenciji, i stoga će to biti važna potka knjige. Ako želimo da preuzmemo inicijativu u oblikovanju našeg deteta, zahvaljujući ovoj knjizi lakše ćemo ustanoviti koji nam aspekti roditeljskog vaspitanja i porodičnog života mogu u tome pomoći. Naša glavna poruka jeste da je ono što činimo kao roditelji izuzetno važno. Razmišljanje u stilu „Šta da radim što se tako ponaša? To je izvan moje moći“ nikome neće pomoći. Zahvaljujući istraživanjima

u mnogim disciplinama, danas znamo da obično, svakodnevno postupanje roditelja može imati vrlo dobar ili vrlo rđav uticaj na razvoj detetovog uma, ličnosti i ponašanja. Svako ponašanje koje odstupa od uobičajenog izraz je nekakve skrivene potrebe i ukazuje nam na šta treba da usmerimo svu raspoloživu snagu.

Ako nas svet našeg tinejdžera zbunjuje i čini nam se da nemamo kontrolu nad njim, onda je tad još važnije da sami ustanovimo šta želimo da dopustimo u našoj kući. Uvođenjem paketa jasnih, nedvosmislenih i doslednih kućnih vrednosti i ograničenja obezbedićemo našoj deci šansu da razviju vlastiti moralni kompas. Oni moraju naučiti da poštuju granice i da se prilagode različitim pravilima, bilo onima u svojoj kući ili u gostima, u školi, na radnom mestu ili društvu u celini, zato što svojim ponašanjem utiču na druge ljude.



Ali u mnogim domovima čuje se poznata pritužba: „To nije fer, svi drugi smeju...“ Nije lako istrajati u onome što mislimo da je ispravno za našu porodicu, i tu nije posredi samo uspostavljanje granica već i njihova odbrana, i zato se spremite da ne budete omiljeni kod svoje dece.

Vaspitanje dece je osetljiv i emotivan zadatak. Svi mi želimo da damo sve od sebe kako bismo bili „dobri roditelji“. Većina se rukovodi iskustvom stečenim kad su i sami bili mali. Ili se slepo držimo poznatog puta koji su još naši roditelji utrli, ili radimo sve suprotno, ako njihov pristup u našem slučaju nije bio uspešan (ili je bio prestrog ili previše popustljiv) ili stoga što je društvo danas potpuno drugačije. Iako naši roditelji nisu previše razmišljali o svom stilu vaspitanja, svet se danas promenio i zato je rizično samo stegnuti palčeve i nadati se da će sve ispasti kako treba. Savremeni problemi su mnogo složeniji i zahtevaju mnogo aktivnije i efikasnije roditeljsko angažovanje.

Osim toga, i dinamika odnosa roditelj–dete pretrpela je tektonske promene. Dete više ne vidi automatski u odraslom uzor, oslonac, nekoga koga poštuje i sluša zbog njegove mudrosti i znanja. Roditeljski stavovi gube značaj i tinejdžeri mnoga svoja mišljenja o tome šta je dobro a šta nije oblikuju pod uticajem vršnjaka i interneta. I mada je internet nesumnjivo izuzetno koristan, on je u isto vreme poguban za razvoj dečje psihe jer se pod njegovim uticajem preispituje i modifikuje shvatanje normalnog.

Osim toga, naši tinejdžeri žive u izrazito takmičarski nastrojenom svetu i izloženi su velikom pritisku. Mnogi roditelji, što hotimice što u strahu od neuspeha, doprinose tako što guraju decu da budu najbolja. Moramo se zapitati da li su naša očekivanja previsoka. Da li smo i mi

uzrok nekih problema zbog kojih posle lupamo glavu? Da nismo postali žrtve materijalističkih potreba i težnji? Treba razmišljati o ovom pitanjima jer ćemo tako, između ostalog, uvideti i da li mi nekim svojim postupcima u kući nehotice pojačavamo tinejdžersko neraspoloženje.

Upuštanje u rizično ponašanje, eksperimentisanje i prelaženje granica suštinska su odlika tinejdžerske potrebe za samostalnošću. Oni koriste poslednju priliku da se izive pre nego što se probude u svetu odraslih. A mi roditelji moramo vrlo pažljivo da ih izvlačimo iz sveta fantazije – u kome bi dovek ostali – vodeći računa da ne gušimo njihov kreativni um. Naš je zadatak da nađemo ravnotežu između puštanja deteta da razvije krila, ne dozvoljavajući mu implicitno da radi i ono što ne odobravamo jer mislimo da ga ne možemo zaustaviti. Dete bez granica postaje jogunasto i sebično i zato je presudno važno ograničiti ih i usmeravati, ali ne tako što ćemo im sve vreme govoriti šta da rade. Time što svoje dete štitimo od neuspeha, grešaka ili borbe zapravo ga sprečavamo da razvije rezilijentnost bez koje u budućnosti neće moći da se nosi s problemima.

Budući da obe imamo decu tinejdžere (ukupno njih sedmoro), znamo koliko je teško očuvati tu ravnotežu. U ovoj knjizi nudimo vam alate i poteze za koje smo utvrdile da zaista deluju. Godinama smo ih doterivale školujući se i radeći kao savetnice, predano čitajući radove stručnjaka koji su razmišljali o ovome pre nas, i planirajući serije prezentacija i radionica koje smo držale po zemlji i inostranstvu za roditelje, osoblje i tinejdžere.

Sve smo to objedinile u ovoj knjizi, za koju se nadamo da će biti informativno štivo o tinejdžerima. Možda će

poglavlje o navikama i slobodnim aktivnostima biti interesantno i vašem detetu. U knjizi vam objašnjavamo *šta* se događa s tinejdžerima, *zašto* rade to što rade i *kakvu* strategiju treba da primenite kako biste što lakše rešili nedoumice koje vam se javljaju. Radi toga ćemo uvek naglasiti šta je važno da roditelji znaju o umu tinejdžera, uključujući i to kako emocije utiču na ponašanje deteta i zbog čega su one gradivni elementi njegove ličnosti. Takođe ćemo se pozivati na psihološke teorije kako bismo osvetlile direktan uticaj različitih odnosa na razvoj mozga u tinejdžerskom uzrastu. Naš cilj je da vam pomognemo da doterate odnos sa svojim tinejdžerom i da razvijete svoj jedinstven i efikasan roditeljski *stil*.

Predlažemo vam da ovu knjigu koristite kao bife. Neće sve što u njoj piše biti primenljivo za vaše dete, ali neka vam intuicija kaže šta bi trebalo *češće* da radite, a šta bi trebalo da *proredite*. Neće ni sva deca iz vaše porodice imati iste zahteve u istim trenucima. Gledajte na ovu knjigu kao na priručnik u koji možete zaviriti kad god vam zatreba. Nadamo se da ćete posle čitanja, kao i posle naših kurseva, biti ispunjeni optimizmom i imati smelosti da isprobate neke od naših predloga. Kao što se posle bacanja kamenčića u jezero talasići šire na sve strane, tako ćete otkriti da vaše male promene imaju veliki efekat.

PRVO POGLAVLJE

ŠTA RODITELJI TREBA DA ZNAJU

Ako niste samosvesni, ako niste u stanju da se nosite s neprijatnim emocijama, ako nemate empatiju i čvrste odnose, ni pored sve svoje pameti nećete daleko dogurati.

Danijel Goleman,
Emocionalna inteligencija

Ako vas pitaju šta je u glavi tinejdžera, verovatno ćete odgovoriti: „Baš ništa!“ Događa li se u tinejdžeru nešto iza kulisa? Da li se sve te gluposti u koje se uvaljuju naprosto mogu pripisati neodređenom opštem uzroku – hormonima – ili tu ima još nečega? Činjenica je da je pokretač svakog tinejdžerskog ponašanja njegov mozak, i zato treba da ga što bolje upoznamo kako bismo znali šta da preduzmemo. Ko god se susreo s njihovim šašavim ili nepromišljenim vragolijama, začudi se kad čuje da mozak u to doba prolazi kroz velike promene, a te promene, zajedno s

tinejdžerskim emocijama i biohemijskim statusom, prave alhemijsku reakciju zbog koje je njihovo ponašanje tako posebno. U ovom poglavlju zavirićemo iza kulisa i ispitati kako svakodnevna iskustva utiču na tinejdžerove emocije, biohemijske procese i um, i kako ta kombinacija izaziva ponašanja koja su tinejdžerski zaštitni znak.

ŠTA SE DOGAĐA IZA KULISA?

I mada je danas verovatno mnogo stresnije vaspitavati tinejdžera nego što je bilo pre, sreća je da sad mnogo više znamo o tome šta ih pokreće i bolje razumemo kako na njih utiče ono što mi odrasli radimo. Velika promena u načinu razmišljanja dogodila se osamdesetih godina prošlog veka kad su naučnici počeli da koriste fMRI (funkcionalnu magnetnu rezonancu ili neuroimidžing) kako bi proučili rad normalnog ljudskog mozga. Danas imamo



jasniju sliku o funkcionisanju mozga, o njegovoj strukturi i delovanju na ponašanje. U ovoj knjizi ćemo koristiti ta saznanja i shvatanja kako bismo vam pomogle da budete efikasniji roditelji.

Možda ćete kao roditelj doći u iskušenje da fatalistički razmišljate o crtama ličnosti i ponašanju svog deteta (recimo o njegovoj stidljivosti, svadljivosti, sklonosti depresiji) – sve je to zapisano u genima i jedino što vam ostaje jeste da ga trpite takvo kakvo je, jer je sav vaš trud uzaludan. *Ako se pitate u kojoj meri je detetovo ponašanje određeno nasleđem, a u kojoj vaspitanjem, dobra vest je da je odnos 50 : 50, što znači da roditelji, uz mnogo strpljenja i upornosti, ipak mogu promeniti ponašanje tinejdžera, pa čak i uticati na razvoj njegovog uma i ličnosti.* Poslednjih godina se u čitavom nizu istraživačkih studija konkretno usredsređenih na mozak tinejdžera došlo do čvrstih dokaza da to kako roditelji komuniciraju sa svojim detetom – u svakodnevnoj, običnoj interakciji – i sam porodični život utiču pozitivno ili negativno na razvoj deteta. Ključ je u tome kako reagujemo na tinejdžersko padanje u fras i na njihove emocionalne potrebe. Ako uspemo da reagujemo na pravi način, verovatno ćemo kasnije biti nagrađeni.

Prisetite se načas vremena kada se vaše dete rodilo. Korteks (spoljašnji sloj mozga koji je odgovoran za ponašanje, vidite sliku na str. 25) novorođenčeta moguće je nazvati „grudvicom potencijala“. On je kao sunder spreman da upija hranljive materije i da se prilagođava okruženju. Čim beba počne da doživljava svakodnevna iskustva, njen mozak polako raste i na jedinstven način uspostavlja mrežu nervnih putanja, te otud svaka osoba ima svoje prepoznatljivo ponašanje. Dakle, bez obzira na

to što se vaša beba rodila sa neponovljivim otiskom DNK u vidu miliona genetski programiranih moždanih ćelija, one su dotad sve vreme dremale i čekale moćno iskustvo rođenja i kasnijeg vaspitanja da ih pokrene.

U tinejdžerskom uzrastu dolazi do još jedne provale moždane aktivnosti i reprogramiranja. Recimo, na primer, da ste kod svog tinejdžera primetili određene sklonosti kao što su bojažljivost, tvrdoglavost ili srditost. Umesto da te navike i obrasce ponašanja posmatrate kao izraz stopostotno programirane i nepromenljive DNK, gledajte ih kao putanje reagovanja koje se uspostavljaju pod uticajem vaspitanja. Što se češće koriste, to su dominantnije – uzana stazica sa sporadičnim saobraćajem pretvara se u zagušeni auto-put sa četiri trake.

Današnja saznanja o mozgu pokazuju da se u tinejdžerskom uzrastu ukazuje jedinstvena prilika za delovanje jer mozak tada preispituje delotvornost postojećih nervnih putanja kako bi odredio koje će zadržati kao obrasce redovnog ponašanja. Roditelj tu ima ključnu ulogu da podstakne ili da obeshrabri korišćenje određenog puta, što će postići time kako reaguje na ponašanje. Ako se, recimo, borite protiv nepoštovanja i nevaspitanja, a svaki put u afektu odgovarate na njih srdžbom, umesto da sprečite nove ispade, svojim besom ćete ih samo izazivati i podsticati, i tako doprineti da se obrazac učvrsti. U knjizi ćemo pokušati da vam skrenemo pažnju na to šta treba da kažete i kako ćete to reći. Svojim postupcima možete prirodno iskoreniti nepoštovanje i nevaspitanje, jer će put koji se retko koristi biti napušten. Razmotrićemo i pristupe koje koristite kao prevenciju, ali i ono što radite u afektu.

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Još jedno važno novo saznanje razjašnjava ulogu emocija. Kao što gorivo pokreće automobilski motor, tako i one pokreću čovekove funkcije. Bez emocija bismo bili nepomični. S uživanjem bismo gledali svoje vozilo parkirano ispred vrata, ali nikuda se ne bismo mrdnuli.

U svojoj revolucionarnoj knjizi *Emocionalna inteligencija* Danijel Goleman dotad zanemarene emocije, koje su bile stoički skrivane, proglašava glavnim činiocem čovekovog ponašanja.

Sve do sredine osamdesetih godina prošlog veka zapadnjački medicinski model zasnivao se na stanovištu da su um i telo razdvojeni. Naučnici su mozak smatrali kontrolnim punktom, iz koga se upravlja čovekovim funkcijama i regulišu njegova osećanja, misli i ponašanje. Ali odakle stiže podsticaj za delovanje? Zar mozak sam od sebe radi? Šta je sa onim suspregnutim osećanjima koja su pažljivo gurana pod tepih? Kako ona utiču na ličnost? To su pitanja na koja su naučnici tek nedavno potražili odgovore.

EUREKA! OTKRIVEN JE UZROK TINEJDŽERSKOG PONAŠANJA

Dva važna nova nalaza obogatila su naše saznanje. Prvo, pokazalo se da su unutrašnji rad ljudskog uma i tela neraskidivo povezani. U mnoštvu ispitivanja uma/mozga i tela koja su vođena u poslednjih nekoliko decenija (a vode se i dalje) dokazuje se da su um, mozak, emocije, hormoni, geni, imunitet i ponašanje povezani i da rade u sinergiji.

Drugo važno otkriće jeste da mi ne oblikujemo samo svoje ponašanje prema svakodnevnim iskustvima, već se i naš mozak razvija i menja tako da se prilagodi

jedinstvenom okruženju u kome živimo. Najbazičnije iskustvo koje redovno doživljavamo nastaje u odnosu, interakciji i komunikaciji s važnim ljudima iz našeg života. Tinejdžeri su mnogo senzitivniji od odraslih i vrlo brzo se prilagođavaju onome što se oko njih događa. *Jednostavno rečeno, ono što tinejdžer doživljava u svom okruženju odraziće se na njegovo ponašanje i postać karakterističan obrazac njegove ličnosti.* U stresnom okruženju koje odlikuju česti sukobi, i tinejdžer će se ponašati ratoborno ili uzrujano.

RAZUMEVANJE REAKCIJA I ODGOVORA

Kada reagujemo na neki događaj, naš centralni nervni sistem (CNS) preko mreže neurona prenosi poruke kroz naše telo. Ti unutrašnji sistemi, odgovorni za automatske telesne funkcije kao što su otkucaji srca, krvni pritisak i disanje, podsećaju na mrežu železničkih pruga. Postoje glavni pravci s brzim prugama i sporiji saobraćaj koji se odvija perifernom mrežom puteva.

REFLEKSNA REAKCIJA

Glavna saobraćajnica u mreži puteva centralnog nervnog sistema povezuje mozak i kičmenu moždinu. Potrebne su milisekunde da se preko te mreže poruke rašire po čitavom telu, što je važno za opstanak. Na primer, ako vidite da dete pada u bazen, munjevito ćete reagovati. Podsticaj za akciju – zamislite ga kao dugme za aktivaciju stresa – dolazi iz amigdale. Smeštena u primitivnim delovima mozga, ona skenira svet u potrazi za negativnim, pretećim

doživljajima kako bi kao odgovor na stres stavila u pogon mehanizam „bori se ili beži“. Kada namirišemo opasnost, naprosto reagujemo, jer nemamo vremena za razmišljanje. Amigdala je kod tinejdžera izuzetno osetljiva i stoga interpretira kao opasne i doživljaje na koje su odrasli već oguglali. Ponekad i najobičniji pogled može da izazove eksploziju kod tinejdžera. „Što me tako gledaš?“, „Šta sam ti uradio?“, „Imaš li nešto protiv mojih prijatelja/odeće?“, i tako dalje.

SPORI, PROMIŠLJENI ODGOVORI

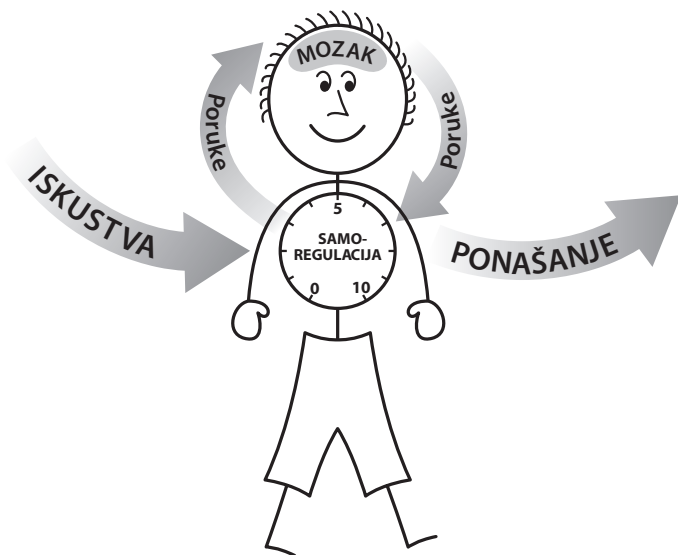
Postoji i sporija biohemijska putanja za obradu osećanja. Ako se sistem podstakne na izlučivanje druge vrste biohemijskih supstanci, i vaša reakcija će biti drugačija. Na primer, ponekad kad ste nesrećni ili tužni, vi izgubite apetit, oborite ramena i delujete depresivno, a tako se i osećate. Aktiviranjem sporije putanje ne podstiče se ista vrsta ponašanja kao i kada refleksno reagujete (vidite str. 20).

UČENJE SAMOREGULACIJE

Na unutrašnjem polju emocija promene se odigravaju iz časa u čas, u zavisnosti od onoga što doživljavate, što isto važi i za tinejdžera. Zamislite da posedujete uređaj za samoregulaciju, kao što je recimo termostat za kontrolisanje centralnog grejanja. U jednom trenutku osećate se prilično prijatno, smireno i opušteno (skala stresa pokazuje tri ili četiri), a već sledećeg možda osećate strah, gnev, zabrinutost ili tugu (temperatura dostiže osam ili devet). Ono što se promenilo jeste vrsta pogonskog goriva (vidite str. 36), sačinjenog od biohemijskih glasnika koje pokreće

iskustvo kakvo doživljavate. Ovi „molekuli emocija“ određuju način na koji ćete reagovati.

Zamislite, recimo, da se spremate da održite govor. Izlaganje pred publikom je iskustvo zbog koga se aktivira dugme reaktora, pa telo počinje da luči biohemijske supstance poput adrenalina i kortizola. Nekom je držanje govora stresno iskustvo (recimo, skala pokazuje devet), a nekome gotovo svakodnevna pojava (brojčanič je, recimo, na pet). Mozak tad filtrira biohemijske poruke koje mu stižu i podešava ponašanje prema njima. Kada stres dostigne deveti podeljak, govor ćete verovatno držati napeto i neodlučno, a ako stigne do petice, vaše izlaganje će biti smireno, dostojanstveno i zanimljivo. U idealnom slučaju, čim se događaj završi, vaš biohemijski status trebalo bi da se vrati u normalu, zahvaljujući



Objašnjenje samoregulacije

lučenju biohemijjskih supstanci sreće i opuštenosti, poput serotonina, dopamina i oksitocina, koje vraćaju unutrašnji mir i razumno spoljašnje ponašanje. Ali tinejdžeri još nisu stekli sposobnost samoregulacije, i zato se događa da duže vreme ne silaze s oblaka ili se osećaju kao krpe, jer nisu u stanju da obrade emociju i povrate staloženost.

Svaki tinejdžer ima svoj prag aktivacije i zato je za roditelje važno da otkriju kako emocije utiču na njihovo dete. Svi mi emotivno odgovaramo i reagujemo na uticaje iz sredine, ali u vreme generalnog remonta tinejdžerskog mozga sistem reagovanja je mnogo osetljiviji, zbog čega su pubertetlije sklone burnim ispadima i nadražljivije. *Zato ćemo najveću pažnju u knjizi posvetiti tome da vam objasnimo kako da tinejdžeru pomognete da nauči da samoregulira emocionalni nemir u sebi i da se smiri kada pretera.*

SVE ZAVISI OD RODITELJA

Bez obzira na to što tinejdžeri stalno gundaju zbog roditelja, činjenica je da interakcija roditelj–dete predstavlja najvažniji odnos u detinjstvu. Kako se tinejdžerske godine nižu, tako vožnja postaje sve truckavija, zahtevnija i napornija, ali baš zato nije trenutak da se povučete. Roditeljski angažman je u ovom razdoblju presudan. *U knjizi ćemo se usredsrediti na to da vam pokažemo kako da dosledno, pouzdano i brižno reagujete jer ćete tako lakše umiriti unutrašnji vrtlog u tinejdžeru.*

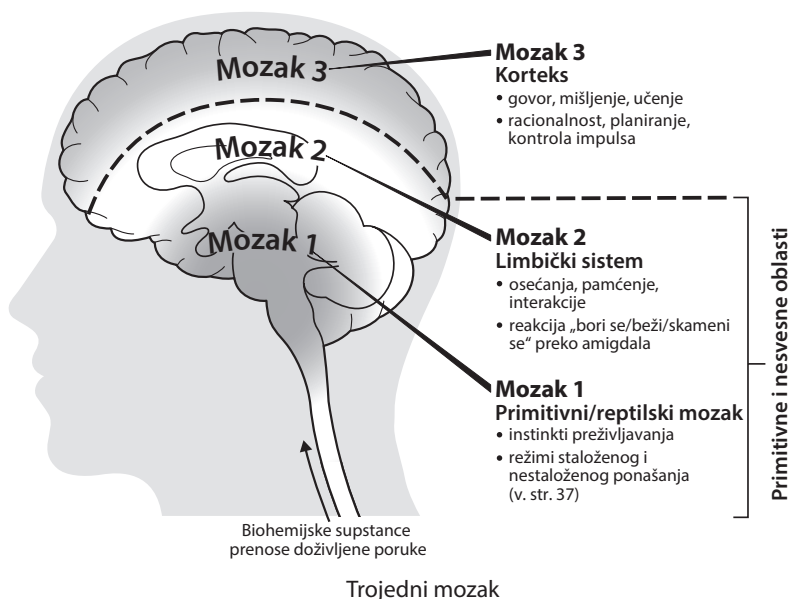
Razmislimo načas o razmerama promene koja se dešava u tinejdžeru. Ako ste nekad gledali kako se adolescent preobražava u mladića, znate da se tad odigravaju velike fiziološke promene. No u isto vreme se transformiše i mozak. *Tinejdžerske godine su vreme kada se u mozgu pravi najveći*

generalni remont, nešto slično renoviranju kuće od poda do plafona. Radujte se zbog te promene jer vam ona otvara vrata za važno doterivanje važećih šablona ili modela detetovog ponašanja. To je, međutim, veoma osetljivo vreme jer je mozak tada izuzetno podatan i prijemčiv za utiske kako bi se promene i navike usvojene u pubertetu mogle učvrstiti i programirati. Angažovanje roditelja u ovoj fazi ključno je jer oni mogu uticati na tok renoviranja.

KAKO MOZAK UPRAVLJA MOTOROM PONAŠANJA

Pol Maklejn je istaknuti američki neuronaučnik. Njegova teorija o trojednom mozgu, prema kojoj ljudski um sačinjavaju tri različita mozga, svaki s različitom funkcijom u ponašanju, daje korisnu vizuelnu sliku unutrašnje strukture i rada ljudskog mozga (videti prikaz na strani 25). Mozak 1 (primitivni mozak) i mozak 2 (limbički sistem) biološki su programirani i spremni za akciju od trenutka kad se čovek rodi. Njihov zadatak je da nas održe u životu i upozore na opasnost. Mozak 3 (korteks), s druge strane, tek od rođenja počinje da se uobličuje. Beba se rađa sa milijardama genetski preprogramiranih neurona koji mogu da uspostave na hiljade veza i putanja (DNK). Taj proces, međutim, pokreću isključivo spoljašnja iskustva (vaspitanje).

Prisetimo se ponovo primera s držanjem govora (vidite str. 22). Ako izlaganje pred publikom vidite kao neprijatno iskustvo, mozak 2 šalje podsticaj za aktiviranje stresa. Osetićete strah i tremu, počecete da izlučujete hemijske supstance stresa, poput kortizola i adrenalina. Mozak 2 obrađuje ove emocionalne poruke, a mozak 3 ih prevodi



u svesnu misao: „Mrzim da izlažem pred drugima jer me to izbezumljuje od straha“. Svi ovi uticaji odrediće vaše ponašanje.

Zahvaljujući snimcima funkcionalne magnetne rezonance danas znamo da nije moguće izbeći ili ignorisati emocije (strah/strepnju), zato što sve informacije na putu do razumnog i racionalnog korteksa prolaze prvo kroz centar za emocije (mozak 2). Ako tinejdžera potpuno preplave osećanja, mala je verovatnoća da će biti u stanju da jasno misli.

OPSADA NEOBUZDANIH EMOCIJA

Setimo se ranije spominjanog dugmeta za aktivaciju reaktora (vidite str. 20) čijim se pritiskanjem zapravo pokreće sistematska reakcija na stres. Kod vašeg tinejdžera ovo dugme je mnogo osetljivije, iako vam se može činiti da

vaše dete bez greške zna kako da kod vas izazove reakciju, i u tom napornom razdoblju možda ćete imati osećaj da ste pod stalnom crvenom uzbunom (v. uokvireno).

EMOTIVNO OPSADNO STANJE

Crveni nivo uzbune verovatno je posledica onoga što Danijel Goleman naziva „**emotivnom opsadom**“. Limbički sistem postaje nestabilan čim ga preplave emocije, slično kompjuterskom hard-draju kada je previše opterećen. Pod opsadom emocija on zatvara vrata do logičkog i racionalnog korteksa (mozak 3) i preuzima kontrolu nad daljim postupcima. Da je korteks za kormilom znaćete po tome što tinejdžer razmišlja jasno, sposoban je za donošenje razumnih odluka i obuzdava impulse kao što su bes i frustracija.

Čim se nađe pod opsadom emocija, kormilo, međutim, preuzima emocionalni limbički mozak, što znači da je tinejdžer prepušten na milost i nemilost razularanim osećanjima. To su one situacije kada obavezno kažemo ili uradimo nešto nepromišljeno. Zamislite divljanje na putu, nervni slom ili napad besa i steći ćete sliku o dejstvu emocionalne opsade.

Ako pomognemo tinejdžeru da bolje razume šta oseća, lakše će prepoznati da je preterao. Na taj način dobija veći izbor u reagovanju i bolju kontrolu. Ako stekne kontrolu nad svojim reakcijama, lakše će promeniti ponašanje.

Treba imati na umu, međutim, da neobuzdane emocije ne dovode obavezno do izliva gneva. Neko dete će možda da poludi od besa jer nije dobilo šta je htelo. No drugo će preplaviti strah ili stid zbog neuspeha, ili tuga zbog gubitka. U ovim primerima emotivna opsada se ogleda

u apatiji, negatorskom stavu, zlovolji, beznadežnosti i bespomoćnosti – arhetip je namrgođeni tinejdžer koji beživotno leži izvaljen na kauču. Roditeljima će možda biti teže da pravilno reaguju kada tinejdžera ophrvaju negativnost i depresija nego kad je besan ili tužan.

Mnogo ćemo bolje razumeti ponašanje tinejdžera ako budemo svesni da u tom uzrastu prevlast nad njihovim postupcima ima mozak 2, budući da je korteks (mozak 3) zaokupljen generalnim remontom i renoviranjem (v. drugo poglavlje). Kad ovo znamo, lakše ćemo obuzdavati sopstvene reakcije. *Tinejdžerske godine su doba mogućnosti, jer nam se pruža prilika da zbog renoviranja mozga pažljivim delovanjem promenimo putanje ponašanja kod deteta.* Ako detetovom putovanju kroz tinejdžerske godine pristupite s pozitivnim mentalnim stavom i ako budete prenosili optimizam, uzbuđenje i nadu na svoju porodicu, stalno ćete puniti svoj emotivni rezervoar i podsticati i motivisati sebe da savladavate i zaobilazite brojne prepreke na putu, kojih će neminovno biti. A najvažnije je što ćete svojim optimizmom zaraziti i dete.

REZIME POGLAVLJA

- Naša ličnost zavisi od toga kako naš mozak razmišlja, kako osećamo i kako reagujemo (ili postupamo).
- Naša iskustva pokreću u nama emocije, koje aktiviraju sistem ponašanja u mozgu.
- Naše reakcije i interakcije s tinejdžerima utiču na njihove emocije, ponašanje i razvoj ličnosti.
- Jasno, racionalno i logično razmišljanje zavisi od sposobnosti da regulišemo svoje emocije.