

92-3

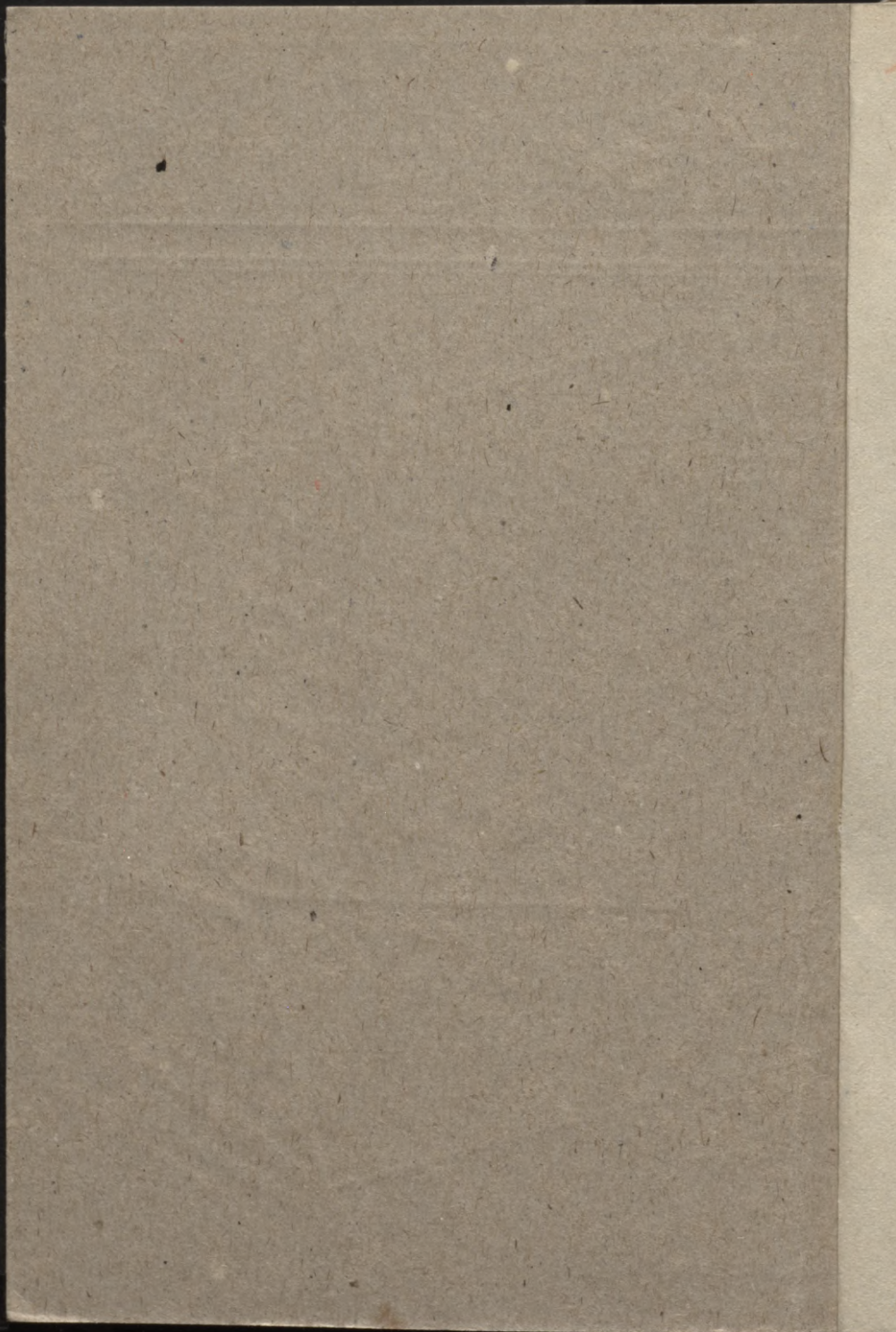
661

Dr. Ross Kempbets

KĀ

PATIESI
MĪLET

PUSACDZI



92-3

L 661

Dr. ROSS KEMPBELS

L
37

KĀ PATIESI MĪLĒT PUSAUDZI

No angļu valodas tulkojis
Kārlis Ķaune

RIGA 1991

5
6
7
13
20
27
38
45
52
65
77
87
93
105

Dr. Ross Campbell

How to really love
your Teenager

© 1981 by SP Publications, Inc.
First published in the USA 1981 by Victor Books
a division of Scripture Press Publications,
Inc., Wheaton, Illinois, USA

LATVIJAS VALSTIS
BIBLIOTEKA

~~92-~~ 32.008 0306114444

Redaktore Anita PURIŅA

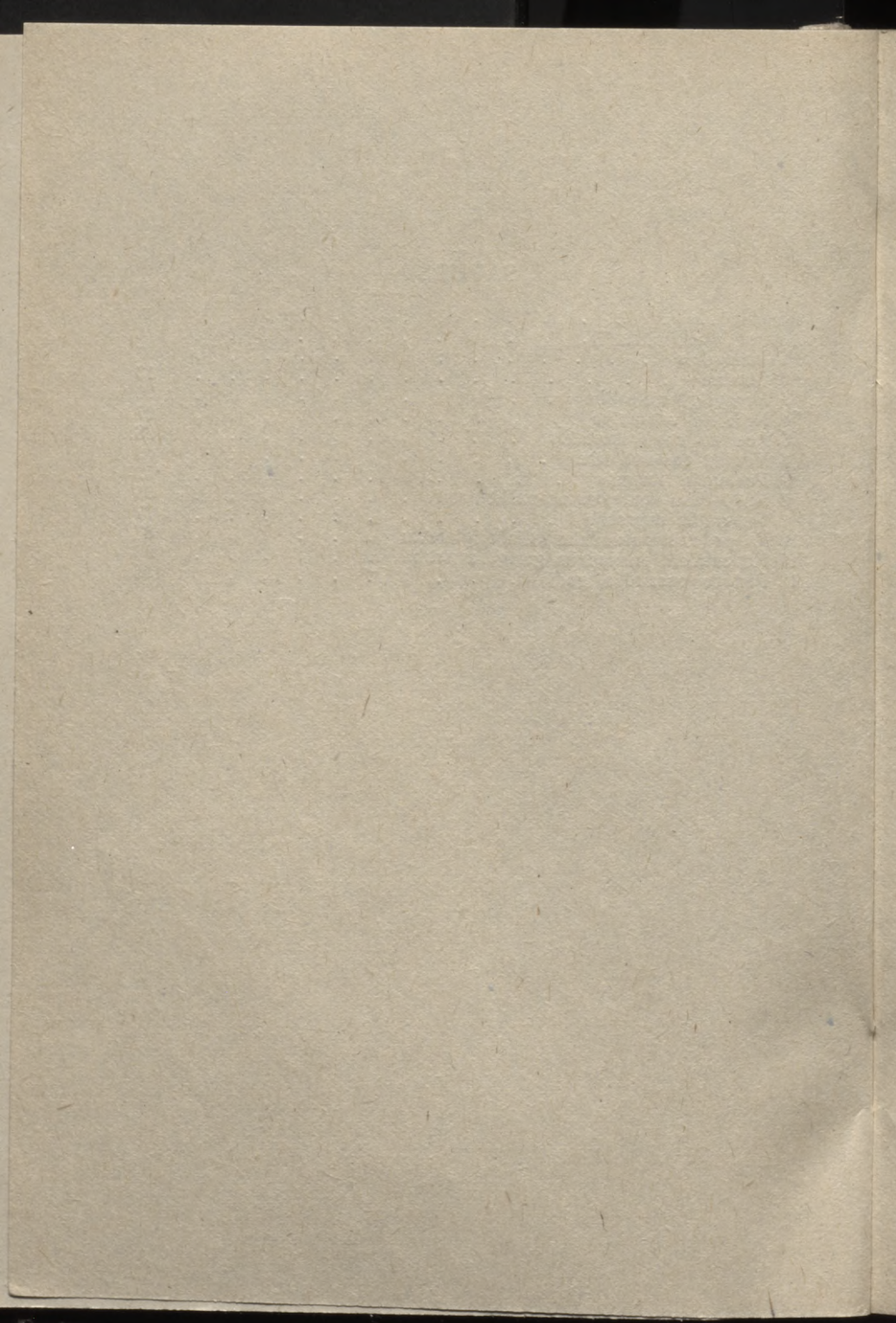
Mākslinieces Ruta AŠME
Kristine STRELE

© Kārlis Ķaune, tulkojums
latviešu valodā, 1990

© LBJA, 1990

SATURS

Ievads	5
Autora priekšvārds	6
1 Pusaudzis	7
2 Ģimene	13
3 Nesavtīgā mīlestība	20
4 Nedalītā uzmanība	27
5 Acu un roku kontakts	38
6 Vecāku pašsavaldība	45
7 Pusaudžu dusmas	52
8 No vecāku kontroles uz paškontroli	65
9 Pusaudžu depresija	77
10 Kā palīdzēt pusaudzīm attīstīt intelektu	87
11 Kā palīdzēt pusaudzīm garīgā attīstībā	93
12 Pēdējie pusaudža gadi	105



IEVADS

Šī ir atmiņā paliekoša grāmata, jo izvadīt bērnu cauri pusaudža gadiem mūsdienu pasaulē nebūt nav viegli. Grāmata dod priekšstatu par to, ko īstenībā nozīmē būt vecākiem.

Vecākus neviens nav mācījis, kādiem viņiem jābūt, tāpēc pusaudžu audzināšana zināmā mērā ir atstāta pašplūsmē. Pat «panākumiem» šai jomā, šķiet, ir tikai gadījuma raksturs. Dr. Kempbela pētījums norādīs pareizos mūsdienu dzīvesveida virzienus.

Grāmatas autors iejūtīgi un skaidri raksta par pusaudžu depresiju un viņu dusmu izpausmēm. Viņš atgādina dažas pamatpatiesības un liek apzināties, vai mēs kā vecāki tiešām sniedzam mūsu bērniem «nesavtīgu mīlestību», kā arī padomāt, cik daudz laika un uzmanības viņiem veltijam. Viss autora rakstītais balstās uz kristīgās reliģijas pamatatzīņām, nesniedz vieglas atbildes, bet cenšas rādīt reālus ceļus, kā padziļināt attiecības ar bērniem grūtajā pusaudža vecumā.

Mūs īpaši ietekmēja pilnīgā uzticēšanās, jo autors ne vien godīgi izklāsta veselīgos principus, bet arī atklāti stāsta, kādus rezultātus tie devuši viņa ģimenes dzīvē. Viņš nevairās no problēmām, iesaka to atrisināšanas ceļus, vienlaikus minot iespējamās neveiksmes un panākumus. Grāmatas mērķis ir nevis nosodīt mūsu kļūdas, bet gan parādīt, kā no tām vieglāk izvairīties. Panākumu pamatā ir vecāku atbildība un prieks par savu misiju.

Dr. Kempbels raksta kā psihiatrs, taču viņš cenšas nelietot profesionālo leksiku un būt saprotams visiem. Mēs jums iesakām izlasīt šo grāmatu, pirms jūsu bērns ir sasniedzis pusaudža vecumu. Tā sniegs daudz praktisku padomu, ko jūs vēlēšities lasīt un pārlasīt, kopā ar bērniem aizvadot viņu pusaudža gadus.

Rojs un Faiona Kāsli

AUTORA PRIEKŠVārDS

Izvadīt bērnu cauri pusaudža gadiem ir sarežģīts uzdevums, kas mūsdienās vecākiem sagādā daudz grūtību. Gadu no gada stāvoklis šai audzināšanas jomā kļūst arvien sliktāks. Pusaudžu pašnāvību skaits pieaudzis tik krasi, ka ir otrais galvenais nāves cēlonis vecuma grupā no 14 līdz 20 gadiem. Pēdējos gados vērojama sekmju un mācību standartu stabila lejupslīde. Statistika rāda, ka visaptverošus apmērus sasniegusi pārmērīga narkotisko vielu lietošana, nepilngadīgo noziedzība, pusaudžu grūtniecība, saslimšana ar, veneriskām slimībām un izmisuma sajūta.

Kas ir noticis? Galvenais neveiksmju cēlonis parasti ir tas, ka vecākiem trūkst līdzsvarotas perspektīvas attiecībās ar pusaudžiem. Lielākajai daļai vecāku ir nepareizs priekšstats par pusaudža gadiem un to, ko viņi var sagaidīt no nenobriedušajiem jauniešiem.

Kaut arī vecāki lielākoties mīl savus bērnus, viņi nezina, kā to parādīt, lai pusaudzis justu, ka viņu mīl un uztver tādu, kāds viņš ir. Taču vecāki, kuri tik tiešām vēlas dot pusaudžiem to, kas viņiem ir nepieciešams, var iemācīties to darīt.

Es esmu ievērojis, ka vecāki, kas izmanto šajā grāmatā aplūkotos principus, ļoti sekmīgi palīdz saviem pusaudžiem pareizi attīstīties un kļūt par atbildīgiem, nobriedušiem un apzinīgiem cilvēkiem.

Daļa pamatmateriāla ņemta no grāmatas «Kā patiesi mīlēt savu bērnu». Tā kā pusaudžu vajadzības ir daudz sarežģītākas, šī informācija jāizmanto diferencēti.

Ja izmantosiet grāmatā paustās idejas un veidosiet stabilu un līdzsvarotu pieeju savam pusaudzim, es domāju, jūs būsiat patīkami pārsteigti, atklājot, ka patiesi mīlēt pusaudzi ir aizraujošs un pateicīgs darbs.

PUSAUDZIS

Kāpēc viņa to izdarīja? Vai tad mēs nebijām labi vecāki?

Pusaudži ir bērni pārejas vecumā. Viņi nav jauni pieauguši cilvēki. Viņu emocionālās vajadzības ir tādas pašas kā bērniem. Viena no visparastākajām kļūdām attiecībā ar pusaudžiem ir tā, ka vecāki, skolotāji un citi uzskata viņus par jauniem pieaugušiem cilvēkiem. Daudzi, kam ir darišana ar pusaudžiem, neievēro viņu bērnišķīgo nepieciešamību just mīlestību, labvēlību, gādību un zināt, ka kāds tiešām mīl viņus.

Pārāk daudz pusaudžu tagad jūt, ka būtībā nevienam nav nekādas intereseš par viņiem. Tā rezultātā daļa no viņiem jūtas nepilnvērtīgi, bezcerīgi, bezpalīdzīgi, viņiem trūkst pašcieņas un pašapziņas.

Daudzi mūsdienu pusaudžus raksturo kā «apātisko paaudzi». Kāpēc? Tāpēc, ka daudzi pusaudži sevi vērtē negatīvi. Sāds priekšstats par sevi rodas, ja bērns nejūt, ka viņu patiesi mīl.

Depresija un sacelšanās pret jebkādu autoritāti ir visbīstamākais rezultāts, ko izraisa šāda apātija. Apātiski pusaudži viegli kļūst par upuri negodīgiem cilvēkiem, kas izmanto jauniešus savtīgos nolūkos. Viņi pakļaujas autoritāru grupu ietekmei, jo tās dod vieglas atbildes un nepiepildāmus solījumus. Taču apātiju mūsu pusaudžos var novērst un stimulēt veselīgu, enerģisku un radošu attieksmi.

Vecāki un pusaudži

Mūsdienu pasaulē ir grūti audzināt pusaudžus, jo viņu laika lielākā daļa pāriet citu cilvēku — skolotāju, vienaudžu, kaimiņu vai arī televīzijas programmū — ietekmē

un kontrolē. Daudzi cilvēki jūt, ka, neraugoties uz viņu centieniem pēc iespējas labāk pildīt savus vecāku pienākumus, viņu pūliņi maz ietekmē pusaudžus. Taču īstenībā ir otrādi — katrā gadījumā uzvar ģimenes atmosfēra. Tieši tā ir stiprāka par jebkuru citu ietekmi un nosaka, cik laimīgs, drošs un stabils jūtas pusaudzis, kāda ir viņa attieksme pret pieaugušajiem, vienaudžiem vai bērniem, cik lielā mērā viņš ir pārliecināts par sevi, kā viņš reaģē uz jaunām vai neparastām situācijām. Lai cik daudzveidīga būtu pusaudža dzīve, ģimene tomēr atstāj visdziļāko iespaidu.

Paldies Dievam, ka ģimenei ir galvenā ietekme uz bērniem, jo es gribu, lai tajā valdošās vērtības atspoguļotos mūsu pēcnācējos. Taču man un manai sievai tas uzliek lielu atbildību.

Pusaudzis var būt augumā lielāks, apķērigāks, stiprāks vai citādi pārāks par saviem vecākiem, taču emocionāli viņš tomēr ir bērns — viņam ir nepieciešama vecāku mīlestība un labvēlība. Ja pusaudzis nejutīs vecāku mīlestību un labvēlību, viņš nevarēs maksimāli attīstīt savas spējas.

Tikai ļoti nedaudziem pusaudžiem laimējas just nepārprotamu mīlestību un labvēlību. Tiesa, visi vecāki parasti mīl savus bērnus un uzskata, ka šīs jūtas izpaužas dabiski un dod vēlamo efektu. Taču tā ir mūsdienu vecāku lielākā kļūda, jo viņu dziļā mīlestība lielākoties nesasniedz pusaudžus, jo vairums pieaugušo vienkārši nezina, kā to izpaust.

Strādājot ar pusaudžiem, kuriem radušās problēmas, vērojama viena kopīga iezīme, kas var būt šīs problēmas cēlonis vai to saasinošs faktors, — sajūta, ka vecāki viņus nemīl un neinteresējas par viņiem.

Grāmatas mērķis ir palīdzēt vecākiem, lai viņi zinātu, kā mīlēt savus pusaudžus un izaudzināt viņus par krietniem cilvēkiem. Es ceru, ka šī grāmata būs ne vien atbilde bažu pārņemtajiem un apjukušajiem vecākiem, bet ka tā viesīs viņus cerību.

Jāteic, ka es mīlu pusaudžus. Viņi man ir visdārgākie cilvēki. Ja viņi saņem to, kas emocionālā ziņā nepieciešams, viņi reaģē tik neviltoti un ar tādu prieku, ka dažbrīd man šķiet, ka mana sirds lūzīs.

Jā, viņi tik tiešām spēj pārbaudīt mūsu pacietību; dažreiz mēs to pat zaudējam, un tad rodas sajūta, ka mēs

nespējam dot to, kas viņiem vajadzīgs. Mēs pat mēģinām bēgt vai atnest visam ar roku.

Bet, mīļie vecāki, nepadodieties! Jūsu neatlaidība tiks atalgota. Tā taču ir neapprakstāma laime vērot, kā pusaudži veidojas par patikamiem un radošiem cilvēkiem. Bet mums jābūt realistiem — tas nenotiek pats no sevis, par to jāmaksā.

Es tiešām gribētu, lai šī grāmata viestu cerību, un nebūt nevēlos, lai jūs justos vainīgi. Mēs visi kļūdāmies. Tāpat kā nav ideālu bērnu, tā nav arī ideālu vecāku. Neļaujiet pagātnes kļūdām izjaukt jūsu pūliņus bērnu audzināšanā.

Lielāko daļu pusaudžu problēmu var atrisināt, novēršot spriedzi vecāku un pusaudžu attiecībās. Taču dažas grūtības izraisa neiroloģiskas slimības vai psiholoģisku depresiju. Vispirms jāatrisina šīs medicīniskās problēmas un tikai tad jāmēģina labot vecāku un pusaudžu attiecības.

Debija

«Es nespēju ticēt, ka viņa izdarījusi kaut ko tādu,» teica Batena kundze, kad kopā ar Batena kungu sāka savu sāpju pilno stāstu. «Viņa bija tik laba meitene, vienmēr apmierināta un nesagādāja mums nekādas rūpes. Es domāju, ka mēs Debijai devām visu nepieciešamo — apģērbu, reliģisko audzināšanu, labu ģimenes atmosfēru. Viņa vienmēr šķita laimīga.»

Kāpēc viņai ienāca prātā darīt sev galu? Kā viņa varēja iedzert tās tabletes? Vai Debija tiešām grib mirt vai arī tikai mēģina pievērst sev uzmanību? Es esmu tik apmulsusi. Turklāt viņa kļuvusi tik ļauna un īgna. Es nespēju runāt ar meitu, un viņa negrib runāt ar mani. Visu laiku viņa pavada savā istabā. Un atzīmes skolā ir vienkārši šausmīgas.»

Tā, sagumusi krēslā, runāja Batena kundze, un šķita, ka viņas acis izdzisisusi dzīvības dzirksts. Kad es uzzināju mazliet vairāk par viņas meitas problēmām, es sapratu, ka māte ir tikpat apmulsusi un vientuļa kā Debija. Šis ļoti tipiskais piemērs liecina, ka vecāki neprot mīlēt pusaudzi.

«Kad jūs ievērojāt Debijā šīs pārmaiņas?» es jautāju.

«Apmēram pirms diviem vai trijiem gadiem,» atbildēja

Batena kundze. «Bet tas notika pakāpeniski, un tikai pavisam nesen mēs sapratām, ka atgādijies kaut kas nopietns. Tagad viņai ir 15 gadi. Mācoties sestajā klasē, viņai viss sāka apnikt — vispirms jau skola. Atzīmes kļuva sliktākas. Skolotāja sūdzējās, ka viņa stundās ir izklaidīga. Toreiz audzinātāja bija ļoti nobažījiesies par Debiju. Kaut mēs būtu klausījuši Kolinza kundzi! Viņa bija tik jauka skolotāja.

Tad Debijai pamazām sākās dzīves apnikums. Vienu pēc otras viņa pameta iemīļotās nodarbības un zaudēja interesi par visu, arī par baznīcu. Meita sāka vairīties no draudzenēm un arvien vairāk laika pavadīja vienatnē. Viņa runāja mazāk un mazāk.

Bet septītajā klasē stāvoklis pasliktinājās vēl vairāk. Viņa pilnīgi pameta savus pastāvīgos draugus un sāka skraidīt apkārt ar bērniem, kuri mūžīgi sagādāja raizes. Debijas uzvedība pasliktinājās, un viņa sāka līdzināties saviem jaunajiem draugiem. Bet tie bieži sagādāja viņai nepatīkšanas — lielas nepatīkšanas.»

«Mēs esam izmēģinājuši gandrīz visu,» Batena kundze turpināja. «Vispirms mēs viņu pērām. Tad sākām ierobežot viņas brīvību. Mācījām viņu. Centāmies atalgot par labu uzvedību. Esam runājuši ar visiem, kas vien mums varētu palīdzēt. Es domāju, ka mēs tiešām esam darijuši visu. Vai Debijai vēl var palīdzēt?»

«Mēs esam izmisumā,» Batena kungs iesaucās. «Vai mēs esam slikti vecāki? Mēs tik tiešām esam mēģinājuši darīt visu. Varbūt vainojama iedzimtība vai kāda fiziska kaite? Vai nevajadzētu pārbaudīt cukura līmeni asinīs vai izdarīt elektroencefalogrammu? Varbūt vitamīni vai minerālsāļi palīdzētu? Mēs mīlam Debiju, Dr. Kempbel. Ko lai dara? Vai tiešām nav nekādu cerību?»

Kad vecāki aizgāja, es tikos ar Debiju. Viņa bija patīkama meitene, nepārprotami inteliģenta, taču viņai bija grūti runāt skaidri un saprotami. Lielākoties viņa kaut ko murmināja, atbildot ar «mm...» un «uhu...». Debijai trūka dabiskās spontanitātes un entuziasma, kas vērojami agrā pusaudžu vecumā. Meitene acimredzot bija nelaimīga, un ar viņu bija grūti nodibināt kontaktu.

Taču tad, kad Debija jutās nepiespiestāk, viņa sāka runāt brīvāk un uzlabojās arī skatienu kontakts. Viņas izturēšanās un izteikumi liecināja, ka meitene ir zaudējusi interesi par visu, kas kādreiz bija tuvs. Beidzot viņa

teica: «Būtībā nekam nav nozīmes. Nevienam es neesmu vajadzīga, un man viss ir vienaldzīgs!»

Turpmākajā sarunā noskaidrojās, ka Debiju moka bieži sastopama un nopietna pusaudžu kaite — depresija. Tikai retumis viņa bija apmierināta ar sevi un dzīvi. Gadiem ritot, Debija bija ilgojusies pēc ciešām, sirsnīgām attiecībām ar vecākiem, bet pēdējos mēnešos bija pakāpeniski atteikusies no šī sapņa. Arvien biežāk viņa pievērsās saviem vienaudžiem cerībā saņemt vairāk mīlestības, taču jutās arvien nelaimīgāka.

Traģiskais gadījums ar Debiju ir raksturīgs meitenēm agrā pusaudžu vecumā. Iepriekš Debija šķita laimīga un apmierināta. Viņa bija lēnprātīga un neizvirzīja lielas prasības saviem vecākiem, skolotājiem vai citiem cilvēkiem. Tāpēc nevienam neradās ne mazākās aizdomas, ka meitene nejutās patiesi mīlēta, jo viņai taču bija mīloši vecāki, kas rūpējās par viņu. Jā, ar prātu Debija zināja, ka vecāki viņu mīl, un nekad neteiktu, ka tas tā nav. Bet Debijai trūka nepieciešamās un izšķirošās apziņas, ka viņu mīl un uzņem tādu, kāda viņa ir, bez jebkādiem nosacījumiem.

Šo situāciju ir grūti saprast, jo Debijas vecāki tik tiešām ir jauki cilvēki. Viņi mīl savu meitu un rūpējas par viņu, cik vien labi var un prot. Bateni ir mēģinājuši īstenot visu, ko ir mācījušies, kā arī ievērojuši zinātāju labos padomus. Turklāt viņu laulība ir laimīga. Viņu attiecības ir stabilas, laulātie mīl un ciena viens otru.

Un tomēr, tāpat kā daudzi vecāki, arī Bateni tagad jūt, ka audzināt un sekmīgi izvadīt bērnus cauri atšķirīgiem dzīves posmiem līdz jaunības gadiem, tik tiešām ir grūti. Ar katru dienu palielinoties negatīvai ietekmei uz amerikāņu ģimeni, ir viegli zaudēt drosmi, apmulst un iegrimt pesimismā. Emocionālas grūtības rada gan pieaugošais šķirto laulību skaits, gan ekonomiskās un finansālās krīzes, gan zemā izglītības kvalitāte, gan arvien mazākā uzticība vadībai. Palielinoties fiziskajai, emocionālajai un garīgajai spriedzei, vecākiem kļūst aizvien grūtāk rūpēties par saviem pusaudžiem. Es domāju, ka šajos grūtajos laikos par to visdārgāk samaksā bērns, it īpaši pusaudzis, jo viņš mūsu sabiedrībā ir visvieglāk ievainojamais cilvēks, kam visvairāk vajadzīga mīlestība.

Debijas vecāki pildījuši savus pienākumus meitas audzināšanā, cik labi vien spējuši, taču kaut kas nav

bijis pareizi. Debija ne jūt, ka viņu patiesi mīl. Vai tā ir vecāku kļūda? Vai viņi ir vainīgi? Es domāju, ka ne. Bateni vienmēr mīlējuši Debiju, bet nav zinājuši, kā to parādīt. Tāpat kā vecāku lielākajai daļai, viņiem ir miglains priekšstats par bērna vajadzībām. Galvenais šķiet gādāt par pajumti, ēdienu, apģērbu, izglītību, vadīt un sargāt, mīlēt savu atvasi. Visas šīs vajadzības Debijas vecāki būtībā ir apmierinājuši, izņemot nesavtīgo mīlestību.

Es domāju, ka vecāki, kuri tik tiešām vēlas dot saviem pusaudžiem visnepieciešamāko, var iemācīties to darīt. Vecākiem jāmācās, kā patiesi un efektīvi **apliecināt** pusaudžiem savu mīlestību. Par to arī stāstīs šī grāmata.

ĢIMENE

Vissvarīgākās attiecības ģimenē ir laulības saites

Vecāku pamatpienākums ir veidot mīlošu un laimīgu ģimeni. Vissvarīgākās attiecības ģimenē ir laulības saites, kam ir prioritāra nozīme salīdzinājumā ar vecāku un bērnu attieksmēm. Pusaudža drošība, vecāku un bērnu attiecību kvalitāte lielā mērā ir atkarīga no laulības saišu stipruma. Ir svarīgi panākt, lai starp vīru un sievu valdītu vislabākā saskaņa, jo tas ir pamats, kas ļauj nopietni un pozitīvi ietekmēt attiecības ar pusaudzi.

Čaks

Čaka vecāki atveda puisi pie manis, jo bija nobažījušies par to, ka zēns kavē stundas, zog un neklausā. Hārgreivu stāstījumā par dēlu izskanēja vilšanās un sašutums. Viņu krasi negatīvā attieksme pret zēnu radīja bažas.

Čaks neteica ne vārda, bet mierīgi, nodurtām acīm klausījās viņu apsūdzības. Kad viņš beidzot sāka runāt, tas nebija stāstījums, bet gan drīzāk klusā, rāmā balsī teiktas aprautas frāzes.

Kad vecāki aizgāja, mēs ar Čaku palikām divatā. Viņš bija saniknots, taču nevarēja man pateikt, tieši kāpēc. Drīz noskaidrojās, ka Čaks ir apmulsis. Viņš nesaprata ne sevi, ne savu vecāku attiecības. Pūsis bija nesaprašānā arī par savu slikto uzvedību, jo viņš bija inteligents zēns, kam mācības nesagādāja nekādas problēmas. Vienaudži pret viņu izturējās labi, un viņam nebija arī parasto nesaskaņu ar skolotājiem. Arī zagšana viņu mulsināja, jo nozagtais viņam nebija vajadzīgs. Acīmredzot tas tika darīts ar nolūku, lai viņu noķertu.

Gadījums ar Čaku nav neparasts. Neapšaubot vecāku labos nodomus, jāteic, ka viņi Čaka audzināšanā bija pieļāvuši vairākas kļūdas. Viņu laulībā trūkst stabilitātes galvenokārt tāpēc, ka viņi nav iemācījušies dalīties savās jūtās un domās. Hārgreiva kundze nekad nav spējusi paust savu normālo nepatiku atklāti, veselīgi un tieši, un tāpēc viņa atspēlējas savam vīram viltīgi un netieši — kaut vai pārmērīgi tērējot naudu. Hārgreiva kungs jūt, ka viņš nevar būt atklāts un godīgs pret savu sievu, tāpēc viņš vairāk klusē, izvairās no skatienu kontaktiem, kā arī no ģimenes un mājas pienākumiem.

Čaks to visu ir labi apguvis. Tā kā atklāta, godīga saruna un jūtu izpausme Hārgreivu ģimenē ir sveša, Čaks izrāda savu nepatiku, bojājot viņiem garastāvokli.

Normālas saskarsmes trūkuma dēļ Hārgreivi nekad nav sapratuši viens otra jūtas un cerības attiecībā uz Čaku. Tāpēc viņu starpā nekad nav bijusi vienprātība jautājumā par izturēšanos pret dēlu un nepieciešamo stingrību viņa audzināšanā.

Tas mulsināja Čaku, jo viņš nezināja, ko vecāki no viņa grib. Zēnam bija dabiska vēlēšanās sagādāt viņiem priekū, taču kā gan to izdarīt? Viņš vairs necentās dzīvot atbilstoši savu vecāku normām, jo viņš vienkārši nezināja, kādas tās ir.

Visas šīs problēmas radās tāpēc, ka vecāki nekad nav spējuši izrunāties par visu savā starpā un pieņemt kopīgu lēmumu.

Rodžers

Minēšu vēl vienu gadījumu, kas apliecina laulāto draugu attiecību svarīgo nozīmi pusaudža audzināšanā. Rodžeru — 14 gadus vecu zēnu — noķēra bridī, kad viņš zagšanas nolūkā bija ielauzies kādā mājā. Vecāki viņu atveda pie manis tāpēc, ka bija pasliktinājušās sekmes skolā, puika bija sācis izturēties izaicinoši un pastāvīgi bija saīdzis. Atklājās, ka grūtības ar Rodžeru vecākiem bija sākušās jau pirms vairākiem gadiem. Parasti viņš atteicās paklausīt, pastāvīgi apstrīdēja vecāku autoritāti un centās panākt savu ar dažādām manipulācijām. Viņš izmantoja to, ko viens no vecākiem bija teicis par otru. Šāda zēna taktika izraisīja konfliktus vecāku starpā. Māte

un tēvs nezināja, kā tikt galā ar Rodžeru, bet Rodžers darīja to, ko gribēja.

Novērtējot šo gadījumu, atklājās, ka Rodžeram ir uz-
tveres grūtības, viņš ieslīdzis dziļā depresijā un viņa
raksturā vērojamas pasīvi agresīvas tendences (sk. 7. no-
daļu). Saņēmuši manus ieteikumus, Rodžera vecāki kā
parasti strīdējās par to, kas būtu darāms. Pat tādā brīdī
šie nelaimīgie laulātie nespēja loģiski un saprātīgi izlemt,
kā izturēties pret savu dēlu.

Protams, viens no maniem galvenajiem mērķiem šajā
gadījumā bija palīdzēt vecākiem uzlabot viņu pašu attie-
cības, lai viņi būtu vienoti disciplīnas jautājumos. Vienīgi
tad Rodžers sāktu respektēt savus vecākus, neizmantotu
viņus vienu pret otru un iemācītos pienācīgi savaldīties.

Saskarsmes nepieciešamība

Šie piemēri liecina, ka laulības dzīves problēmas var
radīt grūtības attiecībās ar pusaudžiem. Ikvienam pus-
audzim ir vajadzīgi vecāki, kuru laulības saites ir stabi-
las, balstītas uz cieņu un mīlestību.

Spējai darīt zināmas savas jūtas, it īpaši negatīvās
emocijas, ir kritiska nozīme laulāto draugu attiecībās. Šī
spēja godīgi un atklāti izrunāties ir sevišķi svarīga stresa
situācijās, un tā var izšķirt laulības likteni.

Savā laulības dzīvē es esmu atkārtoti, turklāt parasti
ar lielām grūtībām atklājis šīs saskarsmes svarīgo no-
zīmi. Es uzskatu, ka vissarežģītākais posms mūsu laulībā
sākās pēc tam, kad piedzima mūsu otrā meita Katija un
viņai atklājās vairākas fiziskas novirzes. Jau tas bija
nomācoši, taču, kad viņa bija apmēram gadu veca, at-
klājās, ka viņa ir garīgi stipri atpalikusi. Stāvokli pa-
sliktināja smadzeņu trieka un smagas krampju lēkmes.
Kā 24 gadus vecs vīrs un tēvs es nezināju, ka kaut ko
tādu var just. Tās bija dusmas, niknums, ārkārtīgas sā-
pes, vainas un nepilnvērtības apziņa kā vīrietim, tēvam
un vīram. Es to spēju paciest ar lielām mokām. Daudz-
reiz esmu gribējis bēgt, kad redzēju, ka Katijas stāvoklis
neuzlabojas. Viņa bija bezpalīdzīga un fiziski neattīstīta.

Katijas kopšana atgādināja ļaunu murgu. Kad viņa
beidzot varēja pārvietoties pa grīdu, viņa devās taisnā
ceļā pie atkritumu spaiņa un mēģināja ēst atkritumus

(vai visu, ko vien viņai izdevās iebāzt mutē). Viņai gandrīz trūka sāpju sajūtas, un bieži vien viņa mēģināja likt rokas uz karstiem gāzes degļiem. Katiju nevarēja izlaist no acīm ne brīdī, jo viņa pastāvīgi centās izdarīt kaut ko sev bīstamu.

Tas viss risinājās, kad es biju pirmā kursa medicīnas students. Katijas ārstēšana un medicīnas studijas prasīja izdevumus, un mūsu finansiālais stāvoklis nebūt nebija apskaužams. Es atceros, ka mani bieži pārņēma šaubas par mūsu laulības nākotni.

Mūsu laulības dzīvē Pata vienmēr bijusi emocionāli noturīgākā. Katijas nelaimi un mūsu nenoteikto stāvokli viņa pārdzīvoja tikpat smagi kā es, taču viņas attieksme bija citāda. Neraugoties uz pastāvīgajiem sirdēstiem, Pata pacietīgi, maigi un mīloši rūpējās par Katiju. Viņa reti padevās jūtu agonijai, kas mani dzina projām. Es nespēju saprast viņas iekšējo skaidrību, maigumu un pacietību un pienācīgi novērtēt šīs viņas īpašības, jo tās krasi atšķirās no manas nespējas piemēroties situācijai. Man šķita, ka viņas noturība uzsver, ka esmu slikts vīrs un tēvs. Es pat jutos zināmā mērā aizvainots un centos izvairīties no viņas un Katijas, kad vien tas bija iespējams.

Tomēr es patiesi mīlēju Patu un sapratu, ka padaru viņas nastu vēl smagāku. Mani pārņēma vainas un pilnīgas bezpalīdzības apziņa. Es meklēju palīdzību pie vairākiem cilvēkiem cerībā, ka viņi atvieglos manas ciešanas, taču neviens nesaprata, par ko es runāju.

Es domāju, ka vissmagākais brīdis iestājās tad, kad modē nāca «modelēšanas» metode Katijai līdzīgu bērnu ārstēšanā. Lai stimulētu rāpošanas kustības, bija vajadzīgi pieci cilvēki, kas koordinēti kustināja viņas rokas, kājas un galvu. Tas prasīja visas ģimenes pilnu atdevi vairākas stundas dienā. Neaptveramais patērētā laika daudzums un pūliņu smagums gandrīz salauza Kempbelu ģimeni.

Tāpat kā daudzi citi, arī mēs drīz vien atklājām, ka «modelēšanai» ir maza jēga. Tā izrādījās veltīga laika tērēšana. Taču, pirms mēs beidzot nonācām pie šī secinājuma, mūsu ģimenes pamati jau bija saļodzījušies.

Pat šajā visdziļākās bezcerības brīdī Pata turpināja kopt bērnu ar maigumu, mīlestību un neapraktāmu pacietību. Viņa nebija zaudējusi iekšējo mieru un skaidrību.

Bet es? Es tikai ar lielām grūtībām spēju sevi pār-

varēt. Dienu un nakti es pārdzīvoju Katijas nelaimi. Es ar pūlēm koncentrējos mācībām, un mani pastāvīgi nomāca rūpes par mūsu finansiālo stāvokli. Es jutos nožēlojami un baidījos, ka tā tas ilgāk vairs nevarēs turpināties. «Cik daudz var prasīt no laulības? Vai tā sabruks vai vienkārši beigs pastāvēt?»

Tikmēr Katijai jau bija pieci gadi. Stāvoklis nebija mainījies, vienīgi krampju lēkmes kļuva smagākas un mazāk pakļāvās medikamentu iedarbībai. Beidzot pat vismazākās pārmaiņas apkārtējā vidē sāka izraisīt jaunas lēkmes. Pēc tām Katija trīs dienas neēda. Kad lēkmes sāka atkārtoties vairākas reizes dienā, viņu vajadzēja mākslīgi barot caur zondi. Beidzot kļuva acimredzams, ka Katija spēs izdzīvot vienīgi slimnīcas apstākļos. Tad pienāca diena, kad mums bija jāpieņem visgrūtākais un vismokošākais lēmums — Katija uz visiem laikiem jāievieto garīgi atpalikušo bērnu slimnīcā. Mūsu mīļā piecus gadus vecā meitiņa jāatdod svešiem cilvēkiem. Man šķita, ka es to nepārdzīvošu. Bet man līdzās bija mana mīļā, labā Pata. Ciezdama tikpat lielas mokas kā es, viņa zināja ko darīt, atrada spēkus pieņemt vajadzīgo lēmumu un nekad nezaudēja iekšējo mieru un skaidrību.

Dzīves gudrību es apguvu lēni. Taču šoreiz es neizmantoju pēdējos spēkus cīņai pret stāvokli, ko nebija iespējams grozīt, un neapvainojos par sirds skaidrību, ar kādu mana sieva panesa visbriesmīgākās ciešanas dzīvē, bet gan nolēmu, ka man no viņas daudz jāmacās. Viņa man iemācīja pārvarēt dzīves vislielākās grūtības, kā to prot darīt vienīgi sieviete.

Katrai personībai ir savas labās un sliktās īpašības. Gadījumā ar Katiju viņa izrādījās stiprākā, un man bija daudz jāmacās no viņas, dažreiz pat jāpaļaujas uz viņu. Ar citām situācijām es tieku galā labāk, un tad es palīdzu Patai.

Es par to stāstu tāpēc, ka no stresa situācijām nevar izvairīties nevienā laulībā. Vai tās ievainos un sagraus laulību vai — gluži otrādi — nostiprinās to, ir atkarīgs gan no vīra, gan sievas attieksmes. Sākumā mana attieksme pret nežēlīgo īstenību bija destruktīva. Es centos izvairīties no tās un uzvēlu šo smago nastu Patas plecos. Ar savu piemēru viņa man pastāvīgi atgādināja manu vīra un tēva pienākumu, mācīja uzņemties atbildību. Līdz ar to pieņēmas spēkā mana mīlestība pret viņu,

jo es mācījos pārceļot dvēseles sāpes, nevis vairīties no tām. Tagad mēs ar Patu spējam kopīgi stāties pretim sāpīgām problēmām.

Ja vecāki neatlaidīgi centīsies pārvarēt laulības dzīves grūtības, iegūs abi laulātie draugi. Ja mēs uzskatīsim, ka laulība ir **saistības uz mūžu**, mūsu mīlestība, savstarpējā atzinība un cieņa pieaugs. Mums jādzīvo un jānonāk pie atziņas, ka **laulībai jābūt veiksmīgai**, jo citas alternatīvas vienkārši nav. Jā, tas ir darbs. Tas ir grūts darbs, un abiem laulātajiem draugiem jāziedo tam viss mūžs. Tagad daudzās laulībās valda attieksme «dzīvosim, redzēsim», «pamēģināsim un, ja neveiksies, izšķirsimies». Uz šādiem pamatiem balstīta laulība nevar būt veiksmīga. Vai mūsdienās vienai laulībai pilnīgi veltīts mūžs nav kļuvis par retu parādību? Mūsu ģimenes dzīves pamats ir bijusi ģimenes viengabalainība, taču laulība ir pastāvīgi jākopj un jāsargā.

Mainītās lomās

Tagad ir visai bieži sastopama situācija, kad kāds no vecākiem prasa, lai bērns apmierinātu viņa emocionālās vajadzības. Kaut arī tas var notikt jebkurā ģimenē, visbiežāk tas raksturīgs tur, kur ir tikai viens no vecākiem.

Daži vientuļi vecāki mēģina saskatīt pusaudžos kolēģus vai uzticības personas, jo trūkst otra laulātā drauga, ar ko dalīties ģimenes dzīves problēmās.

Atstumtības, nepilnvērtības sajūtas, depresijas vai citu iemeslu dēļ vientuļi vecāki nereti izturas pret pusaudžiem kā pret vienaudžiem. Viņi var dalīties tik intīmos personiskos pārdzīvojumos, ko pusaudži vēl nespēj uztvert. Viņi cenšas kļūt pusaudžu «labākie draugi», nevis uzturēt veselīgas vecāku un bērnu attiecības.

Es esmu redzējis arī šādu attiecību galējas izpausmes. Dzīms, 16 gadus vecs zēns, bieži vien bārā piedzērās kopā ar tēvu. Iemesls — tēva vientulība un draugu trūkums, taču tēvs domāja, ka viņš savu dēlu «audzina par vīrieti».

Es atceros Jūliju, kuras māte lūdza savu kavalieri atstāt partneri viņas meitai, lai viņi varētu kopīgi kaut kur doties. Protams, šādi gadījumi ir galējības, taču mainītās lomas bērnu un vecāku attiecībās nemaz nav tik reta parādība. Piemēram, vecāki sūdzas pusaudžiem, cik vientuļi, nomākti vai nelaimīgi ir paši. Tā nav audzināšana.

Vecākiem jāapmierina bērna vai pusaudža emocionālās vajadzības, nevis otrādi. Šāda situācija nav veselīga, un šādi audzināti pusaudži nevar attīstīties normāli.

Neraugoties uz to, vai mēs esam vientuļi vai precēti, vecākiem ģimenē vienmēr jā saglabā mātes vai tēva loma. Mēs esam atbildīgi par pusaudžu emocionālo vajadzību apmierināšanu. Ja mēs apgriežam šo dabisko secību un vēlamies, lai viņi mūs emocionāli balstītu, mēs bērnus ievainojam un sagraujam mūsu attiecības. Emocionālais atbalsts jāmeklē citur, nevis mūsu bērnos.

Man nekad nav īpaši patīcis izrādīt varu pār kādu, it sevišķi pār maniem bērniem. Man ļoti gribētos izturēties pret viņiem kā pret saviem draugiem, taču es neuzdrošinos to darīt. Jā, mūsu attiecības ir mīlas un draudzīgas, mēs kopā priecājamies. Dažreiz es dalos ar viņiem tīri personiskā informācijā, bet tikai audzināšanas nolūkā, nevis lai gūtu emocionālu atbalstu. Es nedrīkstu aizmirst, ka es esmu viņu tēvs un viņiem ir nepieciešama mana autoritāte un vadība. Ja mēs ar Patu atteiksimies vai izvairīsimies būt autoritātes ģimenē, mūsu bērni nebūs laimīgi. Viņi nejutīsies droši, un no tā izveidosies slikti paradumi.

Es nedrīkstu lūgt saviem bērniem padomu, izkratīt viņiem sirdi, meklēt viņos emocionālu atbalstu vai izturēties kā pret kolēģiem. Protams, brīžam es varu lūgt izteikt savas domas vai dot padomu, taču tam jānotiek tā, lai viņi nedomātu, ka es lūdzu emocionālu atbalstu. Ja es šajā ziņā kļūšu atkarīgs no viņiem, es nevarēšu būt stingrs pret pusaudžiem.

Vecāku pirmais pienākums ir panākt, lai bērni justu, ka viņus patiesi mīl. Otrs pienākums — lai bērni atzītu mūsu autoritāti un mēs varētu mīloši disciplinēt viņus.

NESAVTĪGĀ MĪLESTĪBA

Nepietiek tikai ar apgalvojumu: «Es tevi mīlu.»

Nesavtīgā mīlestība ir pamats stabilām attiecībām ar pusaudzi, jo vienīgi tā spēj novērst tādas problēmas kā aizvainojumu, vainas apziņu, bailes, nedrošību vai sajūtu, ka tu nevienam neesi vajadzīgs.

Ja jūsu attiecības ar pusaudzi balstās uz nesavtīgu mīlestību, tad jūs varat būt pārliecināts par audzināšanas panākumiem. Bez šī pamata nav iespējams īsti saprast pusaudzi, zināt, kā viņu virzīt vai tikt galā ar viņa uzvedību.

Ja trūkst nesavtīgās mīlestības, audzināšanas darbs kļūst par smagu un nepatīkamu nastu. Šī mīlestība ir kā vaduguns, kas rāda, kur jūs esat un kas jādara tālāk. Ja jūs tuvojaties bērnam ar nesavtīgu mīlestību, jūs ik dienas vairojat savu prasmī vadīt pusaudzi un apmierināt viņa vajadzības. Jūs izpratisiet savas veiksmes un kļūmes šai procesā.

Jūs vēlaties būt labi vecāki. Daudzi cilvēki šaubās par šādu iespējamību. Gribu jūs iedrošināt, apgalvodams, ka ir iespējams būt labiem vecākiem un justies pārliecinātiem par to.

Kas ir nesavtīgā mīlestība?

Tas nozīmē mīlēt pusaudzi,

● lai kāds būtu viņa izskats,

● lai kādas būtu viņa labās īpašības, tieksmes un trūkumi,

● lai kā viņš rīkotos.

Tas nebūt nenozīmē, ka jums vienmēr jābūt apmierinātiem ar viņa uzvedību. Nesavtīgā mīlestība apliecina, ka jūs mīlat pusaudzi pat tad, kad jums ir pretīga viņa rīcība.

Nesavtīgā mīlestība ir ideāls. Nevar mīlēt pusaudzi — vai citu cilvēku — simtprocentīgi visu laiku. Bet, jo vairāk jūs tuvosieties šim mērķim, jo apmierinātāki un pārliecinātāki būsiet gan jūs, gan pusaudzis.

Es, piemēram, nevaru mīlēt pusaudžus visu laiku. Bet es atzīstu, ka pastāvīgi cenšos sasniegt šo brīnišķīgo mērķi — mīlēt viņus nesavtīgi. Es vienmēr atceros, ka:

- pusaudži ir bērni,
- pusaudži cenšas izturēties kā pusaudži,
- pusaudžu uzvedība bieži vien nav patīkama.

● Ja es pildīšu savu tēva pienākumu un mīlēšu viņus, neraugoties uz viņu nepatīkamo uzvešanos, viņi labāk nobriedīs un spēs atteikties no savas bērnišķīgās rīcības.

● Ja es viņus mīlēšu tikai tad, kad viņu rīcība būs man patīkama (savtīgā mīlestība) un izrādīšu savu mīlestību vienīgi šādās reizēs, viņi nejutīsies patiesi mīlēti. Tas savukārt izraisīs nedrošības sajūtu, graus viņu pašapziņu un kavēs noturīgas uzvedības veidošanos. Tādējādi viņu uzvedības veidošana ir gan mans, gan viņu pienākums.

● Ja es viņus mīlēšu nesavtīgi, viņi jutīsies labi un ērti. Viņi spēs kontrolēt savu nemieru un arī savu izturēšanos, kļūstot par pieaugušiem cilvēkiem.

● Ja es viņus mīlēšu vienīgi tad, kad viņi izpildīs manas prasības vai piepildīs manas cerības, viņi jutīsies nepilnvērtīgi. Viņi uzskatīs, ka nav nozīmes censties uzvesties labi, jo tas vienmēr neizdosies. Viņus vajās nedrošības sajūta, satraukums un zema pašapziņa. Tiks pastāvīgi traucēta viņu emocionālā attīstība un izturēšanās. Tātad par viņu vispārīgo attīstību esmu atbildīgs gan es, gan viņi paši.

● Sevis un savu bērnu dēļ es cenšos, lai mana mīlestība pret viņiem būtu pēc iespējas nesavtīga, jo no tā ir atkarīga manu pusaudžu nākotne.

«Vai tu mani mīli?»

Vai zināt, kāds ir vissvarīgākais jautājums pusaudžiem? Neapzināti viņi pastāvīgi jautā: «Vai tu mani mīli?» Pusaudža dzīvē tas ir pats svarīgākais jautājums, un viņš to uzdod vispirms ar savu izturēšanos, nevis ar vārdiem.

«Vai tu mani mīli?» Jūsu atbildei uz šo jautājumu ir izšķiroša nozīme. Ja jūs atbildēsiet: «Nē.» — jūs pusaudzis necentīsies būt labs. Jums jāatbild: «Jā.» Taču tikai nedaudzi vecāki to dara. Tas nebūt nenozīmē, ka viņi nemīl savus pusaudžus. Nelaime tā, ka lielākā daļa vecāku nezina, kā dot šo atbildi, viņi neprot apliecināt pusaudžiem savu mīlestību.

Ja jūs mīlat pusaudzi nesavtīgi, viņš jūt šo atbildi. Ja jūs savai mīlestībai izvīrāt nosacījumus, viņam zūd pārlicība un viņš ir satraukts. Jūsu atbilde uz šo kritisko jautājumu pamatos nosaka pusaudža attieksmi pret dzīvi. Tam ir izšķiroša nozīme!

Viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc lielākā daļa vecāku nezina, kā apliecināt pusaudžiem savu mīlestību, ir tas, ka pusaudži, tāpat kā jaunākā vecuma bērni, savas izjūtas pauž ar izturēšanos, bet pieaugušie — vārdiskā izteiksmē.

Minēšu piemēru. Es patlaban esmu Ziemeļkarolīnas kalnos un rakstu, bet mana ģimene ir Catanugā. Ja man būtu telefons, es varētu padarīt savu sievu par vislaimīgāko sievieti. Es viņai piezvanītu un pateiktu: «Sveika, Pata! Es tev piezvanīju tikai tāpēc, lai pateiktu, cik ļoti es tevi mīlu.» Viņa būtu septītajās debesīs.

Bet, ja es piezvanītu deviņus gadus vecajam Deilam un sacītu: «Sveiks, Deil! Te runā tētis. Es tev tikai gribēju pateikt, ka es tevi mīlu,» — vai jūs zināt, kāda būtu viņa reakcija? «Jā, tēt, bet kāpēc tu piezvanīji?»

Vai jūs izprotat starpību? Mana sieva ir vārdiski orientēta — un vārdiskajam mīlestības apliecinājumam ir ļoti liela nozīme. Mans dēls ir orientēts uz jūtu uztveri caur izturēšanos. Kaut arī mans vārdiskais mīlestības apliecinājums viņam ir svarīgs, tā ir par maz, lai viņš justos patiesi un nesavtīgi mīlēts. Ja es piezvanītu savam 13 gadus vecajam dēlam Deividam, viņš reaģētu gandrīz tieši tāpat kā Deils. Mans vārdiskais mīlestības apliecinājums daudz vairāk nozīmētu 20 gadus vecajai meitai Kerijai, taču ne tik daudz kā Patai.

Siltās mīlestības jūtas pret pusaudžiem ir lieliskas, bet ar tām nepietiek. Apgalvojums, ka jūs viņu mīlat, pusaudzim ir par maz. Lai pusaudzis zinātu un justu, ka jūs viņu mīlat, jums tas jāapliecina arī ar savu izturēšanos, jo viņš galvenokārt ir orientēts uz to. Vienīgi tad viņš savā sirdī varēs apstiprinoši atbildēt uz liktenīgo jautā-

jumu: «Vai tu mani mīli?» Pusaudzis jūsu mīlestību uztver kopsakarā — ko jūs sakāt un darāt, taču pēdējam ir lielāks svars. Jūsu ricība pusaudzi ietekmē daudz vairāk nekā jūsu vārdi.

Tāpat ir svarīgi atcerēties, ka pusaudzim ir emociju krātuve. Tas, protams, jāsaprot pārnestā nozīmē, taču pati doma ir ļoti reāla. Pusaudzim ir zināmas emocionālas vajadzības, un to apmierināšana (pauzot mīlestību, izprātņi, pieprasot disciplīnu utt.) palīdz veidot viņa pašsajūtu — viņš ir vai nu apmierināts, vai satraukts, nomākts vai priecīgs. Tas stipri ietekmē viņa uzvedību — viņš var būt paklausīgs, nepaklausīgs, raudulīgs, spītīgs, rotaļīgs vai noslēgts. Dabiski, jo pilnāka ir šī krātuve, jo pozitīvākas ir viņa sajūtas un labāka uzvedība.

Gribu izteikt vienu no šīs grāmatas vissvarīgākajiem atziniem. VIENĪGI TAD, KĀD ŠĪ EMOCIJU KRĀTUVE IR PILNA, MĒS VĀRAM SAGAIDĪT NO PUSAUDŽA VISLIELĀKO ATDEVI. Tādēļ vecāku pienākums ir darīt visu iespējamo, lai šī emociju krātuve vienmēr būtu pilna.

Mīlestības spogulis

Var uzskatīt, ka bērni un pusaudži ir spogulis. Viņi nevis ģenerē mīlestību, bet gan atstaro to. Ja bērni saņem mīlestību, viņi to atdod. Ja viņi to nesaņem, tad nav ko dot atpakaļ. Nesavtīgā mīlestība atstarojas bez nosacījumiem, bet, ja mīlestība tiek sniegta ar nosacījumiem, tā tāpat tiek saņemta atpakaļ.

Atcerēsimies 1. nodaļā aprakstīto Debiju. Meitas un vecāku mīlestību var minēt kā piemēru ar nosacījumiem ierobežotām attiecībām. Diemžēl vecākiem šķita, ka viņi stimulēs meiteni, liedzot viņai uzslavas, sirds siltumu un mīlestību, izņemot īpaši izcilus gadījumus, kad viņa uzvedās sevišķi labi (vecāki jūta lepnumu par savu meitu). Parasti viņi centās neizrādīt mīlestību, jo pārāk daudz uzslavu, viņuprāt, varētu sabojāt meiteni un mazināt viņas centienus būt labākai. Ar laiku Debija arvien vairāk jūta, ka vecāki viņu nemīl tādu, kāda viņa ir, ka viņus interesē vienīgi personīgā pašapziņa.

Sasniegusi pusaudža gadus, Debija no saviem vecākiem bija ļoti labi iemācījusies mīlēt savtīgi. Viņa darīja vecākiem pa prātam vienīgi tad, kad saņēma kaut ko

īpašu. Protams, tā kā Debija un viņas vecāki izturējās vienādi, viņi nevarēja apliecināt mīlestību viens otram, jo gaidīja, ka otrs to darīs vispirms.

Sis ir tipisks rezultāts, ko dod savtīga mīlestība ar nosacījumiem. Galu galā mīlestība vairs netiek sniegta, ja otrs cilvēks nav izdarījis kaut ko ļoti patīkamu: Visi arvien vairāk jūtas vīlušies, apjukuši un samulsuši. Beidzot sāk izpausties depresija, dusmas un apvainojums. Bateni saprata, ka ir nepieciešama palīdzība.

Emociju krātuve

Iepriekš minējām, ka emocionālā ziņā pusaudži ir bērni. Paanalizēsim, kā pusaudzis līdzinās divus gadus vecam bērnam. Gan viens, gan otrs cenšas būt neatkarīgs, un abiem ir emociju krātuve. Cenšoties panākt neatkarību, tiek izmantota emociju krātuves enerģija. Kad tā izsīkst, pusaudzis un divgadīgais bērns rīkojas vienādi — atgriežas pie vecākiem to uzpildīt, lai atkal varētu iegūt neatkarību.

Piemēram, māte paņem savu divgadīgo bērnu uz vecāku un skolotāju asociācijas sapulci. Vispirms bērns meklē emocionālo atbalstu pie mātes. Kad emociju krātuve ir pilna, bērns sāk pētīt apkārtni. Vispirms viņš nostājas mātei līdzās un skatās apkārt. Kad emociju krājums izsīkst, bērns atkal meklē māti, lai to uzpildītu ar skatienu un fiziskā kontakta vai nedalītas uzmanības palīdzību. Tagad bērns atkal ir gatavs rīkoties neatkarīgi. Soreiz viņš var aiziet pat līdz krēslu rindas galam, pirms beidzas emocionālā degviela, vai arī pievērst sev blakus sēdošā cilvēka uzmanību.

Shēma ir skaidra. Bērnam atkārtoti jāatgriežas pie vecākiem uzpildīt savu emociju krātuvi, lai turpinātu mēģinājumus gūt neatkarību. Tieši tas pats notiek arī ar pusaudzi, it īpaši agrīnā pusaudža vecumā. Cenšoties iegūt neatkarību, viņš var izmantot citādus līdzekļus, kas dažreiz mēdz būt nepatīkami vai kaitinoši. Lai to darītu, viņam ir nepieciešama enerģija no emociju krātuves. Kur viņš to uzpilda? Pie vecākiem. Pusaudzis cenšas iegūt neatkarību viņam raksturīgā veidā — patstāvīgi kaut ko darot, ejot kaut kur bez vecākiem, pārbaudot vecāku izvirzīto noteikumu stingrību. Bet galu galā emociju deg-

viela beigsies un viņš atgriezīsies pie vecākiem to papildināt. Tieši tas ir svarīgi mums, pusaudžu vecākiem. Jāpānāk, lai pusaudži meklētu emocionālo atbalstu pie mums, kad tas viņiem ir vajadzīgs.

Ir vairāki iemesli, kāpēc šī jūtu enerģijas uzpilde ir tik svarīga.

● Pusaudžiem nepieciešams daudz emocionālās «barības», lai viņi darbotos ar pilnu atdevi un izaugtu par labiem cilvēkiem.

● Viņiem ļoti vajadzīga pilna emociju krātuve, lai droši un pārliecināti izturētu vienaudžu spiedienu un tiktu galā ar citām pusaudžu sabiedrības prasībām. Bez šīs drošības pusaudži viegli padodas savu vienaudžu spiedienam un viņiem ir grūti saglabāt veselīgas ētiskās vērtības.

● Emocionālai uzpildei ir izšķiroša nozīme, jo tās laikā notiek tieša vecāku un pusaudžu saskarsme. Kad pusaudža emociju krātuve ir tukša un viņš meklē vecāku mīlestību, ir daudz vieglāk panākt saprašanos.

Lielākā daļa vecāku nesaprot, cik svarīga nozīme ir tam, ka pusaudžiem ir iespēja griezties pie viņiem, lai uzpildītu savu emociju krātuvi. Brīžos, kad pusaudzis cenšas būt neatkarīgs, viņš var sabojāt vecākiem garstāvokli un izraisīt pārmērīgu emocionālu reakciju, kas parasti izpaužas dusmās. Ja vecāku nesavaldība atkarojas bieži, pusaudzim kļūst grūti vai pat neiespējami meklēt vecāku emocionālo atbalstu. Tad, kad vecāku un bērnu emocionālā saikne sairst, pusaudzis var mēģināt gūt emocionālo «barību» no saviem vienaudžiem. Cik šāda situācija ir bīstama un bieži pat postoša! Pusaudzis taču viegli pakļaujas vienaudžu spiedienam, reliģisku kultu ietekmei un negodīgiem cilvēkiem, kas izmanto jauniešus savtīgos nolūkos.

Kad pusaudzis jūs pārbauda, cenšoties apliecināt savu neatkarību ar nepiedienīgu uzvešanos, atturieties no pārmērīgas emocionālas reakcijas. Tas nebūt nenozīmē, ka jums nav jāreaģē uz šādu uzvedību. Tas jādara godīgi, bet pienācīgā veidā, bez pārmērīgām dusmu izpausmēm, nekliežot, neapsaukājoties, neuzbrūkot bērnam un nezaudējot pašsavaldīšanos. Paraugieties uz to citādi. Ja kāds paziņa ir pārmērīgi nesavaldīgs, kā tas ietekmē jūsu attieksmi pret viņu? Jūsu cieņa pret viņu mazinās, ja viņš bieži zaudē pašsavaldīšanos.

Jo biežāk kāds no vecākiem nespēs savaldīties pusaudža klātbūtnē, jo mazāk pusaudzis viņu cienīs. Jums maksimāli jācenšas valdīt pār savām emocijām, lai kā pusaudzis mēģinātu apliecināt savu neatkarību. Ceļam, pa kuru pusaudzis atgriežas pie jums, lai uzpildītu emociju krātuvi, vienmēr jābūt atvērtam. Tam ir izšķiroša nozīme, lai viņš izveidotos par viengabalainu personību.

NEDALĪTĀ UZMANĪBA

Laujiet pusaudzim just, ka viņš jums ir vissvarīgākais cilvēks pasaulē

Lai veltītu pusaudzim nedalītu uzmanību, ir vajadzīgs laiks. Tāpēc tas ir grūtāk nekā nodibināt skatienu vai fizisko kontaktu, kas reti prasa patiesu uzpurēšanos no vecāku pušes. Ir brīži, kad pusaudzim ļoti nepieciešama nedalīta uzmanība, bet jūs labprāt gribētu darīt kaut ko citu.

Pievērst pusaudzim nedalītu uzmanību nozīmē pievērst to pilnīgi, turklāt tā, lai viņš justu, ka viņu patiesi mīl, lai viņš apzinātos, ka jums, vecākiem, viņš ir vissvarīgākais cilvēks pasaulē.

Svētie Raksti pauž dziļu cieņu pret bērniem. Kēniņš Dāvids viņus dēvē par tā Kunga dāvanu. Jēzus ir teicis: «Laidiet bērniņus pie manis, neliedziet tiem, jo tādiem pieder Dieva valstība. Patiesi es jums saku, kas Dieva valstību nedabū kā bērns, tas nenāks tur iekšā.» (Sk. Psalmi 127, 3.—5.; Mat. ev. 18, 1.—10.; Marka ev. 10, 13.—16.)

Pusaudžiem jājūt, ka viņi ir kaut kas sevišķs, un to var dot vienīgi nedalīta uzmanība. Tai ir vitāli svarīga nozīme viņu pašapziņas veidošanā, kas dziļi ietekmē viņu turpmākās attiecības ar citiem cilvēkiem un spēju mīlēt tos.

Es uzskatu, ka nedalīta uzmanība visvairāk nepieciešama tieši pusaudžiem. Lielākā daļa vecāku to apzinās tikai ar grūtībām. Tam ir vairāki iemesli. Viņiem šķiet, ka palīdzība, dāvanas un neparastu lūgumu izpildīšana aizstāj šo nedalīto uzmanību. Taču tā ir nopietna kļūda, kaut gan vecāki to bieži pieļauj, jo dāvināt kaut ko ir

daudz vieglāk un tas prasa mazāk laika. Nevar gaidīt no pusaudžiem maksimālu atdevi, ja viņi nesaņem visdārgāko dāvanu — savu vecāku nedalītu uzmanību.

Prioritātes

Es nespēju izpildīt visus pienākumus, ko uzliek dzīve, tā, kā es to gribētu. Man vienkārši nepietiek laika. Ko darīt? Atbilde ir tikai viena, turklāt nebūt ne vienkārša — man jānosaka prioritātes, jānosprauž mērķi un attiecīgi jāplāno laiks. Man jākontrolē savs laiks, lai es to varētu veltīt vissvarīgākajiem uzdevumiem.

Kādas ir dzīves prioritātes? Kādu vietu tajās ieņem jūsu bērni? Pirmo? Otro? Trešo? Tas jums jānosaka, citādi bērni jutīsies atstāti novārtā. Neviena jūsu vietā nevar noteikt, kas jūsu dzīvē ir vissvarīgākais.

Dzīvē ir daudz neparedzamu situāciju, un jūs nevarat cerēt, ka bērnu audzināšanas iespējas ir neierobežotas. Tāpēc jāizmanto tās iespējas, ko nosaka pusaudža vajadzības. To nebūs daudz, jo pusaudžu vecums ir īss.

Nedalītas uzmanības nepieciešamība

Nedalīta uzmanība nav kaut kas tāds, ko pusaudžiem var veltīt tikai tad, kad ir laiks. Ikvienam pusaudzim tā ir ļoti nepieciešama. Tā nosaka viņa uzskatus pašam par sevi un to, kā viņu uzņem apkārtējā pasaule. Bez nedalītas uzmanības pusaudzi pārņem arvien lielākas bažas, ka viss pārējais ir svarīgāks par viņu. Viņš kļūst nedrošs, un no tā cieš viņa emocionālā un psiholoģiskā izugsme.

Sādu pusaudzi ir diezgan viegli pazīt. Parasti viņš ir mazāk nobriedis un pārliecināts par sevi nekā tie pusaudži, kuru vecāki ir atraduši laiku, lai apmierinātu viņa vajadzību pēc nedalītas uzmanības. Bieži vien šāds pusaudzis ir noslēgts un ar grūtībām veido attiecības ar vienaudžiem, slikti reaģē uz konfliktsituācijām. Viņš ir pārlietu atkarīgs no citiem, arī saviem vienaudžiem, un vieglāk pakļaujas viņu spiedienam.

Daži jaunāki pusaudži, it īpaši meitenes, kurām pietrūkst tēva nedalītas uzmanības, reaģē tieši pretēji. Viņas ir runīgas, darbīgas, un viņu uzvešanās ir dramatiska un

pat pavadīnoša. Dažreiz viņas uzskata par bērniem, kas pārāgri attīstījušies. Taču, gadiem ejot, viņu uzvedība kļūst nevis nosvērtāka, bet gan arvien nepiedienīgāka. Pusaudža vecuma beigās viņas parasti izraisa nepatiku gan vienaudžos, gan pieaugušajos. Tomēr pat tad nedalīta uzmanība, it īpaši no tēva puses, var stipri uzlabot viņu uzvedību, mazināt bažas un pavērt ceļu normālai attīstībai.

Kā pievērst nedalītu uzmanību

Es esmu atklājis, ka vislabākais veids, kā veltīt pusaudzim nedalītu uzmanību, ir atlicināt laiku, lai pavadītu to divatā ar viņu. Manuprāt, bērnu audzināšanā tas ir arī visgrūtākais — atrast laiku, lai netraucēti būtu vienatnē ar bērnu. Protams, audzināšanas darbs prasa laiku, ko ir grūti atlicināt mūsu superaktīvajā sabiedrībā, jo arī pusaudžu intereses ir daudzveidīgas. Taču tas vienīgi apliecina, ka nedalītai uzmanībai ir izšķiroša nozīme. Tagad vairāk nekā jebkad agrāk pusaudži ir pakļauti ārpusģimenes ietekmei.

Tas prasa milzīgas pūles, taču rezultāts ir aprīnojams. Ir tik patīkami vērot, ka jūsu pusaudzis ir laimīgs un jūtas drošs, ka viņu labi ieredz vienaudži un pieaugušie, ka viņš mācās un uzvedas labi. Tomēr šāds apmierinājums nenāk automātiski. Vecākiem par to jāmaksā — jārod iespēja pavadīt laiku divatā ar katru bērnu.

Es cenšos rezervēt pēc iespējas vairāk laika bērniem. Piemēram, kad mana meita pirmdien pēcpusdienās gāja uz mūzikas stundām netālu no manas darbavietas, es centos iekārtot darbu tā, lai varētu viņu aizvest uz mājām. Tad mēs dažreiz iegājām kādā restorānā un kopā paēdām vakariņas. Šādās reizēs es varēju veltīt viņai nedalītu uzmanību un uzklaut visu, kas viņai bija man sakāms.

Vienīgi divatā starp vecākiem un bērnu var veidoties šīs īpašās, neizdzēšamās attiecības, kas bērnam ir tik ļoti vajadzīgas, sastopoties ar dzīves īstenību. Šādi brīži bērnam ir dārgi, un viņš tos atceras, saduroties ar grūtībām, it īpaši juceklīgajos pusaudža gados.

Nedalītās uzmanības brīžus vecāki var izmantot skatienu vai fiziskā kontakta nodibināšanai, jo šādās reizēs tiem ir lielāka nozīme un ietekme bērna dzīvē.

Ir svarīgi izmantot negaidītas iespējas pavadīt laiku kopā ar pusaudzi. Piemēram, visi ir kaut kur aizgājuši un jūs esat palicis divatā ar pusaudzi. Izmantojiet šo brīdi, lai uzpildītu viņa emociju krātuvi un novērstu problēmas, ko var radīt tās iztukšošanās. Šis nedalītās uzmanības brīdis var būt pavisam īss, taču tas var darīt brīnumus.

Izmantojiet katru brīdi, jo gūtie rezultāti jūs atalgo. Tiesām, kas var būt lieliskāks par līdzsvarotu pusaudzi?

Nedalīta uzmanība prasa laiku un bieži vien ir apgrūtināša jau tā nogurušajiem vecākiem, taču tā ir vislabākais līdzeklis, kā uzturēt pusaudža emociju krātuvi vienmēr pilnu un nodrošināt viņa nākotni.

Bērniem augot, šie brīži jāpaildzina. Vecākiem bērniem ir nepieciešams laiks, lai «iesildītos», lai sagrūtu aizsardzības barjeras un viņi justos brīvi, daloties savās visslēptākajās domās, kas viņus satrauc.

Sākoties pusaudža gadiem, bērniem ģimenes lokā jāpavada vairāk laika. Tad, kad pusaudži kļūst neatkarīgāki un šķiet, ka viņi arvien vairāk laika grib pavadīt ārpus ģimenes, ir tik viegli secināt, ka jums retāk jācenšas būt kopā ar viņiem. Šī ir viena no visliktienīgākajām kļūdām. Kad bērni kļūst pusaudži, vecāki bieži izmanto brīvo laiku pēc savas patikas. Katrs pusaudzis, ko esmu pazinis, to uztver kā atstumšanu, kā sajūtu, ka vecākiem viņš kļūst arvien vienaldzīgāks.

Pusaudžiem vecāku laiks un uzmanība ir vajadzīgi vairāk kā jebkad agrāk. Ik dienas viņi tiek pakļauti stiprai ietekmei, kas bieži vien ir neveselīga un brīžam pat kaitīga. Ja jūs gribat, lai pusaudzis spētu izdzīvot mūsdienu pasaulē, jums jāveltī viņam vairāk laika, it īpaši juceklīgajos pusaudža gados. Tad viņš iegūs pašpaļāvību un nostabilizēsies viņa dzīves vērtības. Viņš būs spējīgs pretoties tādu cilvēku ietekmei, kam viņš ir vienaldzīgs vai kas vienkārši grib viņu izmantot.

Tas nebūt nav viegli, it īpaši tad, kad pusaudzim ir slikts garastāvoklis, kā tas bieži mēdz būt šai vecumā. Jāatceras, ka šādās reizēs pusaudža psiholoģiskā aizsardzības barjera ir ļoti augsta, un ir nepieciešams laiks, lai to pārvarētu tiktāl, ka pusaudzis sāk dalīties savos pārdzīvojumos.

Es atceros laiku, kad manai meitai Kerijai bija 14 gadi. Kas tas bija par gadu! Tas bija tipisks pārejas

laiks, kad viņas atbildes galvenokārt sastāvēja no nenoteiktiem «m...m» un «u-hu».

Toreiz es izdarīju divus brīnišķīgus atklājumus. Ir veltīgi un pat kaitīgi mēģināt šādos brīžos piespiest bērnu runāt. Kaut arī man gribējās iztaujāt viņu, es atklāju, ka tā ir kļūda, kas pasliktina stāvokli. Otrkārt, pēc 20 vai 30 patīkami pavadītām minūtēm, kad Kerija no manas puses nejuta nekādu uzstājību, barjera pamazām izzuda un mēs tik tiešām varējām dalīties domās un izjūtās.

Visefektīvāk to varēja panākt, aizvedot viņu uz restorānu. Parasti es izraudzījos restorānu, kurā visgausāk apkalpo, un laiku, kad mums bija jāstāv garā rindā. Es centos ēst ļoti lēni un pat pasūtīju saldo ēdienu, ko parasti nedaru, un tad vēl lēni dzēru kafiju.

Tā visa mērķis bija pēc iespējas ilgāk būt kopā ar Keriju un panākt, lai viņa nejustu spiedienu un justos brīvi manā klātbūtnē. Šim mērķim labi noder stāvēšana rindā, makšķerēšana, medības, pārgājiens, ceļojums (īss vai garš), dažādas spēles, teātra vai koncerta apmeklējums. Kad pusaudzis ir kopā ar kādu no vecākiem un nejūt spiedienu, barjeras pakāpeniski izzūd un viņš sāk runāt — vispirms par kaut ko nenozīmīgu, bet pēc tam pievēršas arvien svarīgākiem tematiem.

Pusdienu beigās Kerija jau runāja diezgan brīvi, tiesa, gan vēl tikai par mazāk nozīmīgām lietām — sportu, skolotājiem, mācībām. Tad es samaksāju rēķinu, un mēs sēdāmies mašīnā.

Šeit atļaujiet man izdarīt mazu atkāpi. Braucot mašīnā kopā ar pusaudžiem, jūs viņu uztverē it kā zaudējat savu identitāti un kļūstat par mašīnas sastāvdaļu — kaut ko līdzīgu stūres pagarinājumam. Mūs ar sievu vienmēr pārsteidz tas, kā brauciens mašīnā stimulē pusaudžu sarunas un cik daudz mēs tādās reizēs esam uzzinājuši.

Taču atgriezīsimies pie Kerijas. Mēs sēdāmies mašīnā un parasti kādu kilometru pirms mājām viņa beidzot sāka runāt par lietām, kas viņai bija ļoti svarīgas, — par attiecībām ar vienaudžiem, attiecībām ģimenē, par vienaudžu mēģinājumiem lietot narkotiskas vielas. Protams, saruna netika pabeigta, un tas ir tipiski pusaudžiem. Kad viņi atklāj nozīmīgu informāciju, viņiem ir vajadzīgs «atkāpšanās ceļš» gadījumiem, kad nejūt pienācīgu atbalstu no vecāku puses. Viņi visvairāk baidās nevis no domstarpībām, bet gan no dūsmām, izsmiekla, nosodī-

juma, nolieguma personības līmenī. Viņi grib kontrolēt situāciju, lai vajadzības gadījumā varētu atkāpties.

Tieši tāpēc Kerija tikai īsi pirms ierašanās mājās izteica to, kas viņai šķita īpaši svarīgs. Šādos brīžos mūsu sarunas risinājās vislabāk. Dažreiz viņa mēģināja maskēt savus konfliktus, runājot par kādu citu pusaudzi, kam bija radušās līdzīgas problēmas. Pusaudžu vidū tas ir iecienīts paņēmiens, kā runāt par grūtām vai kutelīgām situācijām.

Dažreiz pusaudzis jūt vajadzību runāt ar vecākiem par kādu problēmu, bet viņam ir grūti uzsākt sarunu. Šādās reizēs viņš bieži vien dod mājienus. Šie mājieni var izpausties visdažādākā veidā. Ja pusaudzis jūt vajadzību runāt, bet nav noskaņots uz vaļsirdību, viņš var sākt ar pavisam kaut ko citu, piemēram, ar jautājumu par mājas darbu vai arī painteresēties, kā vecāki pavadījuši dienu.

Vecākiem jāuztver šādi pēkšņi un reizēm nesaprotami mājieni. Tā svārstīgs pusaudzis parasti lūdz veltīt viņam laiku un nedalītu uzmanību. Viņš mūs «iztausta», pārbauda mūsu garastāvokli un noskaņojumu, lai pārlicinātos, ka var droši runāt par jautājumu, kas viņu mulsina.

Citā reizē pusaudzis var mēģināt pārbaudīt mūsu uztveres spēju un garastāvokli ar «dūmu aizsega» palīdzību, sniedzot informāciju, kuras mērķis ir sarūgtināt vai kaitināt mūs, lai pārlicinātos, vai mums var uzticēt īstās domas. Ja mēs reaģējam ar dusmām un nosodījumu, pusaudzis pieņem, ka tāda pati reakcija gaidāma arī uz viņam svarīgo jautājumu. Vēlreiz jāuzsver: jo mēs būsīm savaldīgāki un mierīgāki, jo pusaudzis pret mums būs atklātāks un vaļsirdīgāks.

Šādas izdevības ir nenovērtējamas. Ja mēs neievērojam tās un it kā aizveram durvis pusaudža priekšā, viņš jutīsies atstumts. Ja mēs esam modri un spējam uztvert šos maigos mājienus, tad varam attiecīgi reaģēt un palīdzēt pusaudzim, kā arī pierādīt, ka mēs tiešām viņu mīlam un jūtam viņa vajadzības.

Es atceros daudz šādu gadījumu, kad Kerija vēl bija pusaudze. Visbiežāk viņa mēdza izraudzīties laiku, kad zināja, ka mēs ar sievu esam vieni un mūs nekas neatraucēs. Jūs jau varat iedomāties, kad tas bija — bridī,

kad bijām gatavi nodzēst gaismu un doties pie miera. Kerijas jaunākie brāļi jau bija aizmiguši, un nebija jābaidās, ka viņi varētu traucēt. Durvis lēni pavērās, tajās parādījās Kerija un lūdza mātei iedot viņai kaut ko no vannasistabas. Kad viņa to dabūja un jau gatavojās iet projām, viņa it kā nejauši teica: «Jā, starp citu...»

Jūs nevarat iedomāties, cik svarīgi ir uztvert un ievērot šos pazīstamos vārdus! Vai jūs zināt, ko tie īstenībā nozīmē, ja tos saka pusaudzis šādā situācijā? Tos varētu pārtulkot apmēram šādi: «Tūlīt jūs uzzināsiet īsto iemeslu, kāpēc es esmu šeit un par ko es gribu runāt. Bet vispirms es gribu zināt, vai jūs esat gatavi mani uzklaut, vai es varu uzticēt jums šo delikāto personisko jautājumu. Vai jūs man palīdzēsiet vai arī izmantosiet to pret mani? Vai es varu jums uzticēties?»

Ja mēs šādā brīdī neveltīsim bērnam nedalītu uzmanību, viņš to iztulkos kā noraidošu atbildi. Bet, ja mēs veltīsim bērnam visu uzmanību, mierīgi uzklausīsim viņu, ļaujot runāt, pusaudzis jutīs, ka var droši atklāt savu problēmu. Starp citu, esiet gatavi šim jautājumam, kad «dūmu aizsegs» būs izklīdis.

Es atceros, ka dažreiz izlikos nesaprotam un teicu Kerijai, lai viņa neaizmirst nodzēst gaismu vai kaut ko tamlīdzīgu. Tūdaļ es saņēmu dunku zem segas, jo sieva saprata, ka bērns grib mums kaut ko teikt un viņam ir nepieciešama nedalīta uzmanība. Sākumā Kerija runāja par mazsvarīgām lietām un tikai pamazām pievērsās jautājumiem, kas viņai bija nozīmīgi. Pēc brīža viņa sēdēja mūsu gultas kājgalī, tad nogūlās šķērsām, un nepagāja ne minūte, kad viņa jau atradās starp mums. Beidzot viņa nonāca pie jautājuma, kas visvairāk satrauc. Atceros, ka reiz viņa teica: «Es laikam Džimam vairs nepatiku, viņš kļuvis savādāks.» Cik Kerijai bija grūti to pateikt! Vispirms viņai bija jāpārlicinās, ka viņa var droši dalīties savās domās. Pirms viņa atklāja īsto problēmu, viņa izmantoja gan uzmanības novēršanu, gan «dūmu aizsegu».

Kad delikātā problēma beidzot ir atklāta, vecāki var just kārdinājumu aprobežoties ar nenopietnu atbildi, it kā tas būtu pavisam nenozīmīgs un viegli atrisināms jautājums. Taču pusaudži jāuzņem nopietni, jāiedziļinās viņu problēmās un jācenšas palīdzēt viņiem pieņemt loģiskus un saprātīgus lēmumus. Tādējādi mēs ne vien palīdzēsim

atrisināt viņu problēmas, bet arī nostiprināsim savstarpējās attiecības.

Palīdzot risināt bērnu problēmas, mēs varam mācīt viņus domāt loģiski, racionāli un secīgi. Vienīgi mācīdamies skaidri domāt, pusaudzis var izkopt spēju atšķirt labu no ļauna un veidot stabilu vērtību sistēmu.

Vainas apziņa un skaudība

Lai saprastu, kā rodas lielākā daļa pusaudžu problēmu, ir svarīgi pazīt šo sabiedrību. Tā atgādina cāļu pulciņu, kam ir raksturīgs, ja tā var sacīt, «knābāšanas reflekss». Pusaudžu sabiedrība ir kompleksa, taču tā pirmām kārtām balstās uz popularitāti un atzišanu. Ir svarīgi aptuveni zināt, kādu vietu jūsu bērns ieņem šajā attiecību sistēmā, jo vissāpīgākās problēmas ir saistītas ar vienaudžu attieksmi un tādām sajūtām kā skaudība, vainas apziņa, dusmas un depresija. Dusmas un depresiju mēs detalizēti analizēsim vēlāk, tāpēc tagad pievērsīsimies skaudībai un vainas apziņai.

Attiecībās ar vienaudžiem pusaudzim bieži vien rodas konflikti, kas viņā izraisa vainas apziņu vai skaudību. Diemžēl lielākā daļa pusaudžu neapzinās sevī šo vainu vai skaudību un izjūt to kā sāpes (ciešanas) un apmulsumu.

Ja pusaudzim ir konflikts ar vienaudzi, kurš sabiedrībā ieņem zemāku vietu, viņu visticamāk mocīs vainas apziņa. Satiekoties ar kādu, kas ieņem augstāku stāvokli, viņš visbiežāk jutīs skaudību. Interesu vai stāvokļa konfliktu gadījumā tas pusaudzis, kurš ieņem zemāku vietu, mēģinās izraisīt savā vienaudzī vainas apziņu.

Vecākiem jāsaprot, kādas jūtas viņu pārņēmušas. Jūsu paskaidrojumi var palīdzēt pusaudzim izprast situāciju.

- Viņš sapratīs, kas tieši notiek un kāpēc tas notiek.
- Tas palīdzēs pusaudzim noteikt, vai viņš nav kļūdījies.
- Tas viņam palīdzēs saprast, kā rīkoties šādā un līdzīgās situācijās.

Piemēram, ja pusaudzi moka vainas apziņa, pēc jūsu paskaidrojuma viņš sapratīs, ka pats nemaz nav vainīgs un ka problēmas īstais cēlonis ir otra pusaudža skaudība.

Ja pusaudzis jūt skaudību, viņam jāpalīdz to apzināties un izprast skaudības cēloņus. Tad jūs varēsiet palīdzēt viņam izklūt no situācijas — ja tā ir greizsirdība, tad saprast, ka tai nav reāla pamata, kā arī pārvarēt skaudību, ja tā varētu būt pamatota.

Kad Kerija izcīnīja karnevāla skaistuma karalienes titulu, gandrīz visi viņas vienaudži bija sajūsmā un lepojās ar viņu. Taču drīz pēc tam es ievēroju, ka Kerija ir par kaut ko nobažījies. Izrādījās, ka kāds skaudības māks vienaudzis izraisījis Kerijā vainas apziņu par šo uzvaru, teikdams: «Paraugieties uz lielo zvaigzni! Viņa noteikti iedomājas, ka ir kaut kas sevišķs!»

Kerija jutās nožēlojami, un tas ir tik raksturīgi pusaudžiem šādos gadījumos. Māte palīdzēja Kerijai saprast savu izjūtu neatbilstību — viņa nav izdarījusi neko sliktu, un vainas apziņai nav nekāda pamata.

Gadījums ar Keriju ilustrē skaudības un vainas apziņas problēmu, kas ir bieža parādība pusaudžu vidē. Mūsu pusaudžu emocionālās attīstības labā jāpalīdz viņiem atklāt un saprast skaudību un vainas apziņu pašiem sevī un iemācīties tikt galā ar šīm jūtām. Ja viņi to nespēs, ar viņiem būs viegli manipulēt, izmantojot vainas apziņu.

Manipulēšana ar vainas apziņu

Sobrīd pusaudžu vidē tā ir svarīga problēma. Jo pusaudzis ir jutīgāks, jo viņš ir uzņēmīgāks pret manipulēšanu ar vainas apziņu. No otras puses — jo pusaudzis ir mazāk jutīgs, jo biežāk viņš cenšas manipulēt ar citiem.

Šis paņēmieni ir visai vienkāršs. Manipulētājs atrod iespēju panākt, lai manipulējama justos vainīgs, ja viņš nedara to, ko manipulētājs grib. Protams, klasisks piemērs, turklāt viens no viskaitīgākajiem, ir zēna rīcība, kad viņš mēģina panākt, lai meitene ielaižas ar viņu dzimumattiecībās, izsakot apmēram šādu piezīmi: «Ja tu mani tiešām milētu, tu neatteiktos.»

Jūtīga pusaudža vecākiem ir jāizmanto visas iespējas, lai atklātu bērnam šo kaitīgo paņēmieni. Pusaudzim jāsaprot trīs lietas:

- kā pazīt manipulēšanu ar vainas apziņu;

● saprast, ka šāds paņēmiens ir neveselīgs un neētisks;

● apzināties, ka normāla un pamatota reakcija uz manipulēšanu ir dusmas.

Es uzskatu, ka leģendā par Jēzus sadursmi ar naudas mijējiem dievnamā manipulēšana ir viens no elementiem, kas izraisīja Jēzus dusmas. Cilvēkiem, kas nāca uz templi, bija jānes ziedojumi, lai pildītu savu reliģisko pienākumu, un, ja viņi neupurētu dzīvnieku, viņi justos vainīgi. Ainā, ko Jēzus raksturoja tikai kā laupītāju alai piedienīgu, vērojama manipulēšana ar vainas apziņu, un Jēzus dusmas bija pamatota reakcija (Sk. Mat. ev. 21. nod., Marka ev. 11. nod., Lūkas ev. 19. nod. un Jāņa ev. 2. nod.).

Es atceros, ka reiz pie manis pēc padoma ieradās skaista 16 gadus veca meitene Klaudija. Viņa bija ļoti jūtīga un nonākusi dziļā depresijā. Sarunas laikā atklājās, ka viņas draugs izmanto vainas apziņu, lai visādi manipulētu ar meiteni. Klaudija neapzinājās savu jūtīgumu un depresiju, kā arī to, ka ar viņu manipulē, izmantojot vainas apziņu, kaut arī tā ir tipiska parādība pusaudžu vidū. Vispirms es paskaidroju meitenei, cik viņa ir jūtīga — cik viegli viņu var ievainot un likt justies vainīgai. Tad es parādīju, kā citi, it īpaši viņas draugs, valda pār viņu, izraisot viņā vainas apziņu, ja viņa nerīkojās tā, kā viņi grib.

Sākumā Klaudija nesaprata, ko es viņai saku, tāpēc es minēju piemēru no savas pieredzes. Es teicu: «Es arī esmu jūtīgs cilvēks, un tikai pirms dažiem gadiem es sapratu, kā citi varēja manipulēt ar mani, izmantojot vainas apziņu. Pēc medicīnas skolas beigšanas es gribēju pārdot savu māju. Pašam man bija grūti to izdarīt, un es vienojos ar aģentu. Pēc dažām dienām kāds mans studiju biedrs, kas bija nolēmis palikt šajā pilsētā un iestāties internatūrā, piedāvāja man noteiktu naudas summu par šo māju, bet gribēja to darīt bez aģenta starpniecības, lai nebūtu jāmaksā viņam. Es teicu, ka varu pārdot māju tikai ar aģenta starpniecību. Tajā pašā dienā aģents ieradās ar cita klienta piedāvājumu un es to pieņēmu. Kad mans studiju biedrs uzzināja, ka es esmu pārdevis māju, viņš bija sašutis un mēģināja panākt, lai es mainu savu lēmumu. Viņš man atgādināja, ka mēs esam studiju biedri, ka jaunajā darbavietā es saņemšu

daudz vairāk naudas, ka māja uzcelta pirms pieciem gadiem un nav piedāvātās cenas vērtā.»

Tad es sacīju: «Redzi, Klaudija, kā šis cilvēks centās panākt, lai es māju pārdodu viņam, manipulējot ar vainas apziņu.»

Klaudijas skatiens atdzīvojās. Viņa saprata, kāpēc pašai ir tik maza teikšana savā dzīvē. Nākamajā reizē, kad es satiku Klaudiju, depresija bija zudusi. Viņa mācījās pati domāt un noteikt savu izturēšanos, un neļaut manipulēt sevi ar vainas apziņu.

Vecākiem jāizvairās manipulēt ar pusaudžiem, izraisot viņos vainas apziņu. Tas var notikt pavisam viegli, it īpaši ja bērns ir jūtīgs. Ja vecāki manipulēs ar pusaudžiem, to būs viegli darīt arī citiem.

Kā vislabāk pasargāt pusaudžus no manipulēšanas ar vainas apziņas palīdzību? Veltījot viņiem nesavtīgu mīlestību un nedalītu uzmanību, vecāki var iemācīt pusaudžiem saskatīt šādus manipulēšanas mēģinājumus un neiekrīst šajās lamatās.

ACU UN ROKU KONTAKTS

Mīlam acu kontaktam ar pusaudzi ir izšķiroša nozīme

Mēs dzīvojam tādā laikmetā, kad sajūtai un apziņai, ka mēs viņus patiesi mīlam, pusaudžu dzīvē ir izšķiroša nozīme. Viņi saduras ar nepieredzēti stipru ārējo ietekmi, kas bieži ir neveselīga, bet dažreiz pat ļauna un kaitīga. Pusaudzim jājūtas patiesi mīlētam, lai pretotos šai ietekmei. Turpretim, ja jauniešiem nejūt mīlestību un rūpes, šī ietekme var viņu viegli ievainot. Daudzi negodīgi cilvēki ir negatīvi iespaidojuši mīlestības alkstošus pusaudžus. Viņi tos pakļauj, veltījot viņiem laiku, uzmanību un simpātijas.

Vecāku iespējas panākt, lai pusaudzis justu, ka viņu mīl nesavtīgi, ir ierobežotas. Jums jārikojas un jāgādā, lai pusaudža emociju krātuve būtu pilna katru dienu, tad viņš izaugs par cilvēku, kas spēj kompetenti un patstāvīgi sevi vērtēt un attīstīt paškontroli. Jūsu ietekme uz jauniešiem būs pilnvērtīga vienīgi tad, kad viņš jutīs, ka jūs viņu mīlat nesavtīgi un rūpējaties par viņu.

Jūs varat bērnam teikt, ka mīlat viņu. Jūs to varat parādīt arī ar savu izturēšanos. Tas ir jāuzsver, jo lielākā daļa vecāku, kaut arī ļoti mīl savus bērnus, neapliecina to ar savu izturēšanos. Tā rezultātā jaunieši tagad lielākoties nejūtas nesavtīgi un patiesi mīlēti. Šīs sajūtas trūkums mūsu dienās ir pamatā lielākajai daļai jauniešu problēmu. Bērns vai pusaudzis cenšas sekot tam cilvēkam, kurš viņu visvairāk mīl.

Acu un roku kontakts jāiekļauj jūsu ikdienas saskarsmē ar bērniem. Tiem jābūt dabiskiem, mierinošiem un nepārspilētiem. Bērns vai pusaudzis, kas aug ģimenē, kurā vecāki lieto šos kontaktus, būs apmierināts ar sevi un citiem cilvēkiem. Viņam būs vieglāk kontaktēties ar

apkārtējiem, viņu labi ieredzēs, un tas savukārt vairo viņa pašapziņu.

Atbilstoši un bieži acu un roku kontakti ir divas visvērtīgākās dāvanas, ko jūs varat dot savam pusaudzim. Līdz ar nedalītu uzmanību tas ir visefektīvākais paņēmieni, kā uzpildīt viņa emociju krātuvi un panākt vispilnīgāko atdevi.

Acu kontakts

Viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc mīlošiem vecākiem neizdodas apliecināt pusaudzim savu nesavtīgo mīlestību, ir acu kontakta trūkums. Mīlestības pilnam, izturētam skatienu kontaktam ar pusaudzi ir izšķiroša nozīme, lai ne vien nodibinātu labu saskarsmes iespēju, bet arī lai apmierinātu viņa emocionālās vajadzības. Jūs neapzināti izmantojat acu kontaktu, lai izteiktu visdažādākās jūtas — skumjas, dusmas, naidu, nožēlu, niknumu un mīlestību. Dažās ģimenēs starp vecākiem un pusaudžiem ir pārsteidzoši maz šādu kontaktu. Tie parasti ir negatīvi — piemēram, kā pārmetums pusaudzim vai īpaši norādījumi. Jo labāk jūs spēsiet izteikt mīlestību acu kontaktā ar pusaudzi, jo emocionālāk viņš uztvers šo mīlestību.

Pusaudzis ne vienmēr ir gatavs šim kontaktam. Dažbrīd viņš to labprāt meklēs, bet citā reizē izvairīsies no jūsu skatiena. Tādējādi viņš mācās skatienu valodu pirmām kārtām ģimenē, vērojot citus ģimenes locekļus.

Pirms kāda laika es tikos ar 17 gadus veco Brjūsu. Viņš bija lielisks students, gara auguma, izskatīgs, ar atlētisku ķermeņa būvi un arī patīkams kā cilvēks. Lai cik tas dīvaini liekas, neraugoties uz visiem šiem dotumiem, viņš nebija pārliecināts par sevi. To bija viegli atklāt, vērojot viņa prasmi rast skatienu kontaktus. Viņš gandrīz vienmēr staigāja, nodūris acis. Ja arī viņš mēģināja nodibināt skatienu kontaktu ar kādu, tas ilga tikai acumirkli. Es paskaidroju Brjūsam, ka viņa nepilnīgie acu kontakti ietekmē attiecības ar citiem cilvēkiem un pasliktina iespaidu par viņu. Cilvēki nevērti Brjūsa sabiedrībā — viņiem šķiet, ka viņi jauneklīm nepatīk vai tiek ignorēti. Būtībā viņi jutās atviegloti, kad saruna beidzās. Ir pilnīgi dabiski, ka Brjūss to iztulko kā noraidījumu un jūtas arvien sliktāk. Tāpēc nav jābrīnās, ka

ilgos gados puisim izveidojies ļoti nepareizs priekšstats par sevi. Par laimi, šī kļūda bija viegli labojama.

Ja pusaudzim izveidojies nepieņemams skatienu kontakta veids, jūs varat norādīt viņam uz kļūdām un labot tās. Labam acu kontaktam var būt izšķiroša nozīme, kad ir runa par veiksmi vai neveiksmi dažādās dzīves situācijās.

Veltīt pusaudzim mīlestības pilnu skatienu var būt grūti tad, kad viņš ir nekomunikabls. Dažreiz ir neiespējami runāt ar pusaudzi, jo vienīgā atbilde uz jūsu jautājumiem ir «mm...m» vai «u-hu» un tamlīdzīgas skaņas.

Šādam noskaņojumam parasti var būt trīs cēloņi.

● Atkāpes psihoseksuālajā vecumā, ko aplūkosim 6. nodaļā. Pusaudzis risina pagātnē notikušus konfliktus.

● Neatkarības alkas ir sevišķi stipras, un pusaudzis jūt nepieciešamību atdalīties no vecākiem.

● Pusaudzim ir nepatīkšanas ar vienaudžiem, un viņš jūtas aizskarts.

Šādos īgnuma, nomāktības un klusuma periodos pusaudzis parasti pretojas vecāku mīlestības izpausmēm.

Tādos gadījumos nav pareizi uzmākties pusaudzim ar jautājumiem. Bieži vien tas kaitina vecākus, rada bažas un pat izmisumu, un viņi neatlaidīgi mēģina sākt sarunu, jautājot: «Kā aizritēja diena?», «Kas tev šodien noticis?», «Vai tu labi pavadīji laiku?», «Ar ko tu satikies?». Tas kaitina ikvienu, kas nav noskaņots sarunai.

Tikai vecāku pieejamība un pacietība te var līdzēt. Tas nozīmē — neuzbāzties pusaudzim, bet pašam būt pieejamam vienmēr, lai viņš varētu runāt ar jums jebkurā brīdī, kad viņš jūt nepieciešamību.

Sākoties pusaudža vecumam, jūsu bērnu arvien vairāk satrauc neatkarības alkas, seksuālās izpausmes un tas, kā viņu uzņem vienaudži. Viņam jānācās pārvarēt šos iespaidus, lai tie viņu nepārņemtu pilnīgi. Diemžēl viņa aizsardzības paņēmieni ir visai primitīvi un nepatīkami — viņš kļūst noslēgts, nerunīgs un īgns.

Mēģinājumi pārvarēt šo aizsargbarjeru ar varu spēj sabojāt jūsu attiecības ar bērnu. Vienīgais saprātīgais un konstruktīvais ceļš ir gaidīt, kad šī aizsargbarjera sagrūs pati. Jābūt pieejamam, lai pusaudzis varētu nākt pie jums jebkurā brīdī.

Tomēr ir iespējams arī kaut ko darīt, lai paātrinātu aizsargbarjeras krišanu, bet to mēs aplūkosim vēlāk.

Sobrīd ir svarīgi saprast, ka nav ieteicams mēģināt sa-
graut to ar varu.

Pusaudža spēja izmantot acu kontaktu mainās atka-
rībā no aizsardzības sistēmas stipruma. Kad pusaudzis
bija jaunāks, viņš vienmēr atsaucās uz skatienu kontaktu,
bet vēlāk sāka no tā izvairīties.

Lai šādi brīži jūs nekaitina. Mēģiniet saprast, ka pus-
audzis nāks pie jums, kad viņa emociju krātuve būs
tukša, ja jūs būsiet vienmēr pieejami. Tad viņš atsauksies
uz skatienu kontaktu un būs runīgs. Apziņai, ka viņš var
griezties pie jums jebkurā brīdī, ir svarīga nozīme viņa
psiholoģiskajā attīstībā.

Roku kontakti

Kad bērns kļūst par pusaudzi, viņš jūt pastāvīgu ne-
pieciešamību pārliecināties, ka vecāki viņu mīl un uzņem
tādu, kāds ir. Daudzus mīlošus vecākus moka dilemma,
kā apmierināt šo nepieciešamību.

Daži mēģina to darīt, pārmērīgi cenšoties dot pus-
audzim visu — mašīnu, stereoaparāturu, sporta piederu-
mus —, lai viņi varētu līdzināties saviem vienaudžiem.
Materiālie labumi paši par sevi nav slikti, bet tie nevar
aizstāt to, kas pusaudzim visvairāk vajadzīgs — nesav-
tīgo mīlestību. Daži vecāki atļauj un pat mudina pus-
audžus iet uz tādām vietām un darīt to, ko nebūt nevar
uzskatīt par veselīgu. Piemēram, es pazīstu daudzus ve-
cākus, kas atļauj pusaudžiem iet uz sarīkojumiem, kur
tiek stimulētas seksuālās dziņas un kur atļauts lietot
alkoholiskus dzērienus un pat narkotiskas vielas. Rets
pusaudzis zina, kā rīkoties šādās situācijās, bet šāda
veida spiediens uz mūsu jauniešiem kļūst arvien stiprāks.
Maz ir vecāku, kas palīdz pusaudžiem aizsargāties pret
to. Tikai dažiem pietiek ietekmes, lai cīnītos pretī. Kāpēc?
Tāpēc, ka viņiem nav izdevies panākt, lai pusaudži justu,
ka viņus mīl, par viņiem domā un rūpējas.

Atbilstošs un piemērots roku kontakts ir vitāli svarīgs,
lai pusaudzis būtu pārliecināts, ka jūs tiešām mīlat viņu.
Tam ir īpaša nozīme reizēs, kad viņš ir nerunīgs, īgns
vai sliktā garastāvoklī. Šādos brīžos skatienu kontakts ir
apgrūtināts vai pat neiespējams, taču roku kontakts gan-
drīz vienmēr var dot vēlamo efektu. Reti pusaudzis ne-

gatīvi reaģē uz vieglu pieskārienu pie pleca, muguras vai rokas. Piemēram, pusaudzis skatās televizoru. Cik vienkārši ir, garām ejot, viegli pieskarties pie viņa pleca. Parasti viņš to pat nepamanīs, taču zemapziņā tas paliks. Atcerieties, ka ar šādiem biežiem, īsiem roku kontaktiem jūs varat apliecināt savu mīlestību. Dažreiz tie var būt arī ilgāki.

Pat tad, kad pusaudzis nav komunikabls, roku kontaktu var izmantot kā mīlestības apliecinājumu. Kamēr pusaudža uzmanība ir vērsta uz kaut ko citu, šī saskarsme var būt ilgāka, neraugoties uz viņa garastāvokli. Piemēram, pusaudzis ir sevišķi sliktā noskaņojumā, un tam ir kāds sakars ar jums. Jūs atrodat iespēju parunāt ar viņu par kaut ko tādu, kas novērš bērna uzmanību no negatīvajām emocijām un liek pievērsties kaut kam interesantākam — tā varētu būt filma vai fotoattēli. Jūs varat izmantot šo situāciju, lai uzliktu savu roku uz viņa rokas, pleca vai muguras. Jums pietiekoši labi jāpazīst pusaudzis, lai zinātu roku kontakta iespējas šādos brīžos.

Dažreiz pusaudzis pieņems roku kontaktu, bet citā reizē viņš nevarēs ciest jūsu pieskārienu. Šādos brīžos saskarsme ir iespējama tad, kad viņa uzmanība ir pievērsta kaut kam citam un viņš ne jūt pieskārienu. Taču zemapziņā tas paliek. Tā mērķis ir panākt, lai viņš justu — «māte un tēvs mīl mani un domā par mani pat tādos brīžos, kad man ir grūti kontaktēties ar viņiem.»

Ir arī citi paņēmieni, kā nodibināt roku kontaktu ar pusaudzi. 13 gadus vecais Deivids sporta nodarbībās bieži vien sastiepa kādu muskuli un vienmēr lūdza mani to pamasēt. Es to dariju ļoti labprāt, jo tā bija lieliska iespēja izmantot roku kontaktu.

Reiz mana meita Kerija sastiepa kakla muskuļus un man tie bija jāmasē. Tā bija vēl viena izdevība izmantot roku kontaktu.

Par laimi, maniem bērniem ļoti patīk, ka viņiem kasa muguru. Tas ir tik uzjautrinoši, turklāt tam ir pārsteidzoša ietekme uz viņu psiholoģisko aizsargbarjeru. Tas ļoti palīdz uzpildīt viņu emociju krātuvi. Kā jūs domājat, ko Deivids lūdza vispirms pēc atgriešanās no vasaras nometnes? Pakasīt viņam muguru, un mātei un man bija jārunā ar viņu un jālasa viņam priekšā.

Kaut arī daži vecāki nelabprāt izmanto roku kontaktu,

lai sniegtu saviem pusaudžiem emocionālu atbalstu, es priecājos, ka lielākā daļa vecāku to tomēr dara. Tas ir vienkāršs, bet vienlaikus arī efektīgs līdzeklis.

Dažās situācijās var cieši apskaut vai noskūpstīt pusaudzi, kaut gan to nevajadzētu darīt pārāk bieži, lai viņš nejustos neērti. To var darīt, piemēram, dodoties ceļojumā vai atgriežoties no tā, vai arī tad, ja pusaudzis ir paveicis kaut ko ievēribas cienīgu — izcīnījis balvu, ar ko viņš ļoti lepojas utt. Tāpat tas noder, ja pusaudzis nāk pie jums brīdī, kad viņš kaut ko nožēlo vai ir satraukts un jūt vajadzību pēc fiziskā kontakta. Protams, ir brīži, kad pusaudžim tas ir nepieciešams arī bez jebkāda redzama iemesla. Jums jābūt modriem, lai nepalaistu garām šādas reizes, jo dažbrīd ir grūti saprast, kad pusaudzis meklē tuvību.

Bieži vien pusaudzis var dot tikai vieglu mājienu, lai pievērstu jūsu uzmanību. Viņš var pienākt pie jums un runāt par kaut ko pavisam nenozīmīgu. Parasti tas ir signāls. Šādās reizēs ir svarīgi būt pacietīgam. Pusaudzis cenšas iegūt laiku jūsu klātbūtnē, lai psiholoģiskā aizsardzība mazinātos tiktāl, ka viņš var sākt runāt par svarīgiem un nozīmīgiem jautājumiem. Nesteidzieties un nepārtrauciet sarunu — citādi pusaudzis to uztvers kā noraidījumu un no tā cietīs jūsu attiecības. Ja jūs būsiat pacietīgi un dosiet pusaudžim laiku, it kā paviršajā sarunā atklāsies tas, par ko viņš īstenībā grib runāt. Esiet aktīvs klausītājs, bet tas prasa pacietību.

Vecāku sapulcēs viens no visparastākajiem jautājumiem ir šāds: «Kā var labot to, ka mums ar pusaudzi ir bijis pārāk maz skatienu vai roku kontaktu?» Tas ir ļoti labs jautājums. Es neiesaku šādiem vecākiem pārsteigt savus pusaudžus ar intensīviem skatienu vai roku kontaktiem. Vispirms jāiegūst vispārīgs priekšstats par to, cik lielā mērā jūsu pusaudzis spēj uzņemt skatienu vai roku kontaktu. Turpmākajās nedēļās vai mēnešos tie pakāpeniski var kļūt intensīvāki. Jo nemanāmāk tas notiks, jo ērtāk jutīsies pusaudzis.

Kāds ir teicis: «Paldies Dievam, pusaudža vecums ir īslaicīga slimība.» Mums, vecākiem, jābūt pacietīgiem šajā grūto un intensīvo pārmaiņu laikā. Jo aukstasinīgāki un savaldīgāki mēs būsim, jo vieglāk un bez nopietnām traumām šis laiks paiēs. Pusaudža gados mūsu bērni no-

briedis, un, kad viņi kļūs pieauguši, mūsu attiecības būs labākas.

Ja mēs pusaudžiem vienmēr esam pieejami un sniedzam viņiem nepieciešamo mīlestību, mēs sekojam Dievam. Viņš mums vienmēr ir gatavs palīdzēt, pat tad, kad mēs Viņu noliedzam. «Ja mēs esam neuzticīgi, viņš paliek uzticīgs, jo viņš nevar sevi pašu aizliegt.» (Pāv. 2. vēst. Timotejam 2, 13.).

VECĀKU PAŠSAVALDĪBA

Emocionāla nesavaldība ir postoša, ja tā izpaužas pārāk bieži

Olivera kungs un kundze apmulsuši skatījās viens uz otru un grozīja galvas. Tikai pirms 10 minūtēm viņu 16 gadus vecā meita stāstīja, kā viņai izdevies iegūt ilgi kāroto darbu, radot priekšniekam iespaidu, ka viņa ir pilnīgi pieaugusi. Tagad viņa nevaldāmi raudāja tāpēc, ka brālis bija paņēmis viņas šampūnu.

Pusaudžu vecāki zina, ka šie gadi ir trauksmains laiks un viņu bērns var uzvesties te kā mazulis, te kā pieaudzis, var būt gan priecīgs, gan bēdīgs, gan loģisks, gan neloģisks, turklāt viss var mainīties vienas dienas vai pat stundas laikā. Šis pārmaiņas var būt intensīvas un biežas, un tikai daži vecāki zina, kāpēc tas tā notiek.

Pusaudža gados jaunieši mēģina atrisināt senus konfliktus, it īpaši, ja tie saistīti ar vecākiem. Kaut arī pusaudži to neapzinās, šī tieksme ir tik stipra, ka citi to uztver kā tišu rīcību.

Šī iemesla dēļ agrā pusaudža vecumā (no 12 līdz 15 gadiem) viņiem bieži un negaidīti mainās garastāvoklis. Vienu brīdi viņi šķiet pavisam pieauguši, bet nākošajā izturās kā mazi bērni. Pirms pusaudzis dabiski un normāli attālinās no saviem vecākiem un kļūst neatkarīgs, viņam jāatrisina pagātnes problēmas un konflikti, it īpaši tie, kas saistīti ar vecākiem.

Kad manai meitai bija 13 gadi, kādu dienu es ievēroju, ka viņas attieksme pret mani ir kļuvusi gandrīz vai naidīga. Es jautāju: «Vai es esmu izdarījis kaut ko tādu, kas tevi aizskar vai apvaino?» Viņa man tūdaļ atgādināja kādu notikumu pirms sešiem gadiem. Mēs braucām ma-

šīnā, es un sieva sēdējām priekšējos sēdekļos, bet Kerija un viņas draugi — aizmugurē. Bērni sāka mētāties ar kukurūzu. Tā ka tas mani traucēja vadīt mašīnu, es viņiem uzkliežu, lai viņi izbeidz. Kerija dusmojās, jo es biju «kļēdzis uz viņas draugiem». Es atcerējos šo incidentu, bet nevarēju iedomāties, ka tas uz viņu atstājis tik dziļu iespaidu.

Tajā brīdī Kerija psiholoģiski bija atgriezies septiņu gadu vecumā, lai atrisinātu šo konfliktu. Pēc tam kad viņa man bija atgādinājusi šo notikumu (un es saklausīju dusmas viņas balsī), es viņai godīgi atzinos, ka nebiju domājis, ka tas viņai būs tik nepatīkami. Es atvainojos. Viņa tūdaļ jutās atvieglota un atgriezās savos 13 gados.

Šīs atkāpes psiholoģiskajā vecumā ir viens no iemesliem, kāpēc pusaudži ir tik neprognozējami un grūti saprotami. Vecākiem jāreaģē atkarībā no vecuma, kas tajā brīdī bērnos izpaužas. Piemēram, pusaudzis jums uzdod ārkārtīgi sarežģītu jautājumu: «Tēti, ko tu domā par Tuvo Austrumu krīzi? Es domāju, ka pārvietotajām Palestīnas arābu ģimenēm būtu jāļauj atgriezties mājās un kļūt par normālu Izraēlas tautas daļu.» Pēc pirmā pārsteiguma jūs varat sākt apspriest šo jautājumu attiecīgajā līmenī.

Bet pēc pusstundas tas pats pusaudzis var sākt nikoties kā divgadīgs bērns. Kas jums jādara? Pareizi! Izturieties pret viņu kā pret kaprīzu divgadīgu bērnu. Jums jāprot elastīgi mainīt saskarsmes līmeni. Tieši tāpēc cilvēks, kas strādā ar pusaudžiem, dienas beigās var justies pavisam nomocījies.

Vecākiem ir ārkārtīgi svarīgi saglabāt emocionālu pašsavaldību. Pārmērīga emocionāla reakcija var dažādi kaitēt jūsu attiecībām ar pusaudzi.

● Pārmērīgas un nevaldāmas dusmas neļaus pusaudzim griezties pie jums brīžos, kad viņa emociju krātuve ir izsīkususi.

● Ja jūsu emocionālā reakcija ir pārspīlēta, jūs varat zaudēt cieņu pusaudža acīs — tā ir dabiska attieksme pret cilvēku, kas zaudē pašsavaldīšanos.

● Zaudējot aukstasinību, jūs varat sekmēt vienaudžu ietekmi uz jūsu pusaudzi.

Saglabāt pašsavaldību

Kā uzturēt sevi labā emocionālā stāvoklī? Kā saglabāt pašsavaldišanos? Visparastākie iemesli, kas negatīvi ietekmē pieauguša cilvēka spēju savaldīt dusmas, ir depresija, nogurums un raizes. Cilvēki lielākoties nespēj novērst depresiju, jo nesaprot, cik cieši sabiedrībā pavadītais laiks ir saistīts ar vienatnē pavadīto laiku. Citiem vārdiem sakot — laika līdzsvaru. Katra cilvēka vajadzības šajā ziņā ir dažādas. Vieniem nepieciešams vairāk laika pavadīt sabiedrībā, turpretim otriem — vienatnē. Diemžēl es neatceros cilvēku, kas tiešām apzinātos šo izšķirošo faktoru. Lielākā daļa cilvēku arvien vairāk laika pavada sabiedrībā līdz kritiskai sociālās piesātinātības robežai. Viņi kļūst uzņēmīgāki pret depresiju, jo ir emocionāli iztukšoti un noguruši no pārmērīgiem sociāliem kontaktiem. Depresija visbiežāk padara cilvēkus noslēgtus. Tas, kā arī apnikums būt sabiedrībā liek viņiem pavadīt pārāk daudz laika vienatnē. Bet tad viņi sāk justies vientuļi, ilgoties pēc cilvēkiem un meklēt kontaktus, līdz aplis sākas no jauna. Šī iemesla dēļ maz ir tādu cilvēku, kuru dzīve būtu līdzsvarota un saskaņota.

Protams, ir nelaimīgi cilvēki, kas nespēj panākt šo līdzsvaru. Viņiem ir jāpavada pārāk daudz laika sabiedrībā un nav iespēju izrauties no tās. Citi pavada pārāk daudz laika vienatnē, jo ir veci, slimi vai viņiem nav draugu. Jebkurā gadījumā tas izraisa depresiju.

Jūsu un pusaudžu garīgās veselības vārdā jums jānosaka, cik daudz laika pavadīsiet sabiedrībā un cik daudz — vienatnē. Katra cilvēka vajadzības ir atšķirīgas, turklāt šī attiecība var mainīties arī atkarībā no gada-laika un citiem apstākļiem.

Ir svarīgi pilnvērtīgi pavadīt laiku, it īpaši vienatnē. Tam jābūt emocionāli atsvaidzinošam. Jūs varat lasīt labu grāmatu, doties pārgājienā, pastaigāties, lūgt Dievu, gremdēties pārdomās. Televīzijas raidījumi reti atbilst šai vajadzībai, jo būtībā vēl vairāk emocionāli iztukšo cilvēkus.

Emocionālā stabilitāte un pašsavaldība nav viegli iemantojamas. Jums jābūt gataviem tikt galā ar emocionālo spriedzi un vilšanos. Normāls pusaudzis jums sagādās tās pār pārēm. Lai saglabātu veselīgas attiecības ar pusaudzi un nezaudētu pieejamību, jāprot labi kon-

trolēt sevi, it īpaši dusmas. Pārmērīga emocionāla reakcija ir postoša, ja ir pārāk bieža un konflikts netiek atrisināts. Mēs visi dusmojamies, bet, ja to nedarām pārāk bieži, negatīvu situāciju var vērst par labu. Jūs varat atvainoties dēlam vai meitai un lūgt piedošanu: «Atvaino, ka es vakar uz tevi sakliedzu. Tu nerīkojies pareizi, bet man vajadzēja reaģēt mierīgāk. Vai tu man piedosi?» Šāda pieeja var ne vien novērst daudzas nelaiņas, bet arī uzlabot vecāku un pusaudžu attiecības. Tomēr, ja dusmu izpausmes būs pārāk biežas un galējas, vienkārša atvainošanās vairs nedos vēlamo rezultātu; tas pat var mazināt jūsu cieņu bērna acīs.

Jo laipnāk jūs izturēsieties pret pusaudzi, jo stingrāks jūs varat būt disciplīnas jautājumos — un otrādi. Kāpēc? Vispirms, kā jau minējām, jo nelaipnāk jūs izturēsieties pret pusaudzi, jo mazāk viņš jūs cienīs un jo vairāk vēlēšies rīkoties pretēji jūsu gribai. Otrkārt, jo jūs izturēsieties nelaipnāk, jo vairāk vecāku autoritātes būsiet izšķiedis, lai pārvarētu savas dusmas un slikto garastāvokli. Turpretim, ja jūs izturēsieties laipnāk, jūs saglabāšiet vairāk vecāku autoritātes, lai kontrolētu pusaudža uzvedību. Tieši tas jums ir nepieciešams! Kā jūs domājat panākt, lai pusaudzis būtu savaldīgs, ja pats to neprotat? Būt laipnam nepatīkamā, bet normālā situācijā prasa enerģiju, sagatavošanos, pašdisciplīnu un savaldību.

Dusmas ir grūti kontrolēt, ja jūsu garīgā dzīve nav veselīga. Neveselīga garīgā dzīve var izraisīt depresiju un satraukumu. Tā var ietekmēt arī domāšanas veidu un novest jūs pie kļūdainiem secinājumiem arī par citu cilvēku rīcības motīviem. Ikvienu no šīm problēmām var iedragāt garīgo perspektīvu un mazināt jūsu spēju savaldīt dusmas.

Es esmu pārliecināts, ka veselīga garīgā dzīve noskaņo jūsu dvēseli saskarsmei ar Dievu. Kā tas notiek? Vispirms pārliecinieties, vai jūsu sirds ir tīra, lūdzot Dievu pārbaudīt to un sodīt jūs par grēkiem, ko Viņš atrod. Tad izsūdziet grēkus un lūdziet Dieva piedošanu. Tas attīrīs saikni starp jums un Dievu. Nu jūs esat gatavs tuvoties Viņam un Viņš — jums. Dievs var piepildīt jūsu emociju krātuvi, esot jūsu tuvumā, klausoties, vadot, mierinot un stiprinot ar saviem solījumiem un mīlestību.

Ir nepieciešams laiks, lai sajustu šo saikni ar Dievu,

iepažītu Viņu un Viņš varētu spēcināt jūs un sagatavot vecāku pienākumu pildīšanai.

Man ir ļoti grūti atrast laiku, lai būtu netraucēti vienatnē ar Dievu. Man emocionālā un garīgā saskarsme ar Viņu bieži vien ir iespējama tikai tad, kad visi bērni ir gultā, — parasti starp deviņiem un pusdesmitiem vakarā. Lai nekas nenovērstu uzmanību, labā laikā es eju pastaigāties vai sēžu ārā, citreiz kavējos klusā istabā. Pēc 10 vai 20 vientulības minūtēm es jūtu tuvību ar Dievu, jūtu, kā manī ieplūst miers pēc trauksmainas dienas. Dievs nesteidzas un nesteidzina. Viņš ir tik mierīgs un runā klusā, maigā balsī.

Jūsu spēju savaldīt dusmas ietekmē daudzi faktori, kas maz vai nemaz nav saistīti ar jūsu bērnu. Viens no tiem ir jūsu fiziskais stāvoklis. Vai jūsu uzturs ir veselīgs un palīdz jums justies labāk? Es esmu saticis tik daudz cilvēku, kuri uzskata, ka viņi ietur veselīgu diētu, taču īstenībā tā nav. Lielākā daļa speciālistu uzskata brokastis par vissvarīgāko ēdienreizi. Tas, ko ēdat brokastīs, nosaka jūsu pašsajūtu visu dienu. Cilvēki lielākoties brokastīs ēd pārāk daudz ogļhidrātu, bet par maz olbaltumvielu un rupjās barības. Parasti tas izraisa enerģijas trūkumu un liek vēlāk meklēt stimulāntus — kafiju vai atspirdzinošus dzērienus (daudzi atspirdzinošie dzērieni satur kofeīnu). Kofeīns dažādi iedarbojas uz cilvēkiem, taču tas nekādi neveicina emocionālo stabilitāti un mieru, kas ir tik nepieciešami attiecībās ar pusaudzi. Tāpēc, lai iegūtu spēju savaldīties, jāsāk ar veselīgām brokastīm, kas satur maz ogļhidrātu, bet ir bagātas ar olbaltumvielām un šķiedrvielām un jāatturas no kofeīna.

Daudzi cilvēki uzskata, ka viņi rīkojas pareizi, neēdot brokastis vai pat pusdienas. Ēdienreīžu izlaišana nebūt nepalīdz samazināt svaru vai uzlabot pašsajūtu. Pusdienās ir svarīgi neēst pārāk daudz ogļhidrātu un izvairīties no kafijas. Kofeīns palielina uzbudināmību. Laikā no pusdienām līdz vakariņām es jūtos daudz labāk, ja esmu ēdis lapu salātus, nevis sviestmaizi vai desu.

Vakariņas ir tā ēdienreize, kad cilvēki parasti ēd pārāk daudz. Tieši tāpēc veselīgām brokastīm un pusdienām ir tik svarīga nozīme. Ja jūs esat uzņēmis pārāk daudz ogļhidrātu vai izlaidis brokastis, jums vēlāk ir grūti kontrolēt barības uzņemšanu, it īpaši ja jūs māc depresija

vai bailes. Un, protams, ja jūs šajās reizēs neesiet kārtīgi ēdis, jūs nevarat cerēt uz labu pašsajūtu vakarā.

Saprātīga rīcība — regulāri fiziski vingrinājumi, laba diēta, atpūta un veselīga garīgā dzīve — var palīdzēt novērst depresiju. Diemžēl ne visas depresijas var novērst. Daudziem cilvēkiem biokīmiskā ziņā vai iedzimtības dēļ ir tieksme uz depresiju. Ja cilvēks ir darījis visu, lai novērstu depresiju, taču nekas nav līdzējis, viņam jāmeklē palīdzība ne vien sevis, bet arī savas ģimenes dēļ. Ja kāds no vecākiem sirgst ar vidēji vai stipri izteiktu depresiju, viņš vienkārši nespēj normāli tikt galā ar pusaudzi. Tādējādi cieš vecāku un pusaudža attiecības un arī pats pusaudzis.

Bobs

Kad Bobu atveda pie manis, viņam bija 17 gadu, viņš lietoja narkotikas, saņēma sliktas atzīmes un izturējās izaicinoši. Paliekot divatā ar puisi, es konstatēju, ka viņš ir mierīgs, pieklājīgs un komunikabls. Kad Bobs teica, ka viņam nepatīk paša uzvedība un ka grib to mainīt, es jutu — tā ir patiesība. Pēc zēna vārdiem, viņš mēģinājis laboties, bet pēc sadursmēm ar tēvu, kas atkārtojās ik dienas, niknumā viņš darīja tieši to, kas tēvam (un viņam pašam) nepatika. Protams, es vēlējos pārbaudīt Boba sajūtu precizitāti un lūdzu ierasties viņa vecākus.

Boba tēvs bija ārkārtīgi dusmīgs cilvēks. Viņš tūdaļ naidīgā tonī izteica piezīmes par Boba «šausmīgo un nepiedienīgo uzvedību». Viņa dusmas un niknums runājot arvien pieauga. Bobs neatbildēja, bet bija acīm redzams, ka viņā briest dziļas sāpes. Beidzot zēna māte mēģināja iejaukties, teikdama, ka pēdējā laikā Bobs esot uzvedies labi un viņa nesaprotot, kāpēc tēvs esot tik dusmīgs. Tāpat es ievēroju, ka iemesls, kas bija izraisījis tēva dusmas, nebija pelnījis tik vētrainu nosodījumu. Tēvs ne vien ignorēja mātes lūgumus, bet arī izmantoja Boba uzvedību, lai izlādētu savas pārmērīgās dusmas. Kad aprunājos ar tēvu divatā, uzzināju, ka īstais dusmu cēlonis ir neapmierinātība ar dzīvi. Viņam bija radušās nopietnas problēmas darbā, tāpēc bija ieslīdzis dziļā depresijā, nevarēja gulēt, gandrīz neēda, bija viegli nogurdināms un viņam šķita, ka nav vērts dzīvot. Bobs bija objekts, uz ko izgāzt dus-

mas. Es nezinu, par ko man sirds sāpēja vairāk — par Bobu, viņa māti vai tēvu.

Tā ir parasta parādība, ka pusaudži kļūst par vecāku dusmu izgāšanas objektu. Pusaudžiem bieži ir tendence kaitināt mūs, radīt spriedzi, sabojāt mums garastāvokli un izraisīt dusmas. Tāpēc dažkārt šķiet pamatoti izgāzt dusmas uz viņiem. Taču tas ir tik bīstami! Pārmērīgas dusmas ir vislielākais traucēklis vecāku saskarsmē ar pusaudžiem. Nekas tā nesarauj vecāku un pusaudžu saites kā neapvaldītas dusmas.

Daudzi vecāki uzskata, ka pusaudžiem nevajag tikpat mīlestības un pieķeršanās kā maziem bērniem. Tas nav tiesa. Pusaudžiem mīlestība, pieķeršanās, drošības sajūta un rūpes ir nepieciešamas vairāk nekā jebkad agrāk, kaut arī savos centienos iegūt neatkarību viņi reizēm izliekas, ka tās tā nav.

Es pieļāvu šādu kļūdu attiecībās ar meitu Keriju. Viņa kļuva 18 gadus veca un beidza skolu. Es neapzināti sāku domāt, ka viņa vairs nav mazs bērns, bet kļuvusi par patstāvīgu, pieaugušu cilvēku. Par laimi, mana sieva ievēroja, ka es mazāk mīlu Keriju un nerūpējos par viņu tā kā iepriekš. Kerija jutās sāpināta, viņai šķita, ka ir izdarījusi kaut ko nepareizi. Pata man to pateica, un es atkal izturējos pret savu meitu kā pret savu bērnu, lai arī lielu.

Būtībā mēs nekad nebeidzam tiekties pēc mīlestības, tikai vēlākos gados to dod mums arī citi cilvēki. Bet tikmēr, kamēr bērni ir atkarīgi no mums, vecākiem vienmēr jābūt pieejamiem, jāprot apliecināt savu mīlestību bērniem, kad vien tas ir nepieciešams, it īpaši pusaudža gados.

PUSAUDŽU DUSMAS

Jūs varat piespiest mani iet skolā,
bet nevarat piespiest mani iegūt labas atzīmes
eksāmenos

Daudzi vecāki uzskata, ka bērna dusmas ir sliktā vai nenormāla parādība un to izpausmes jāapspiež vai jāaizliedz. Svētie Raksti mums māca pienācīgi audzināt bērnu un izglītot viņu tā, kā to prasa dzīve (Salamana pamācības 26, 6.). Viens no vissvarīgākajiem uzdevumiem bērna, it īpaši pusaudzņa, audzināšanā ir iemācīt viņu pārvarēt dusmas.

Dusmas pašas par sevi nav ne sliktas, ne labas. Tās ir normāla parādība. Problēma risināma, mācoties prasmi tās apvaldīt. Tieši te cilvēki saduras ar vislielākajām grūtībām. Es uzskatu, ka cilvēkam ir **obligāti** jāzina dažādi dusmu apvaldīšanas paņēmieni un jāsaprot, kurš no tiem ir labāks un kurš sliktāks.

Pasīvi agresīvā uzvedība

Sāksim ar to, ko es uzskatu par pašu sliktāko paņēmieni dusmu apvaldīšanā — **pasīvi agresīvo uzvedību**. Parasti es izvairos lietot profesionālus terminus, taču šo būtu jāatceras. Pasīvi agresīvā uzvedība ir pretpols atklātai, godīgai, tiešai dusmu izpausmei vārdos. Tā ir dusmu izpausme, kuras mērķis šo jūtu izraisītājam pašam sagādāt negatīvas emocijas. Kā piemērus var minēt bērnu vilcināšanos, slaištīšanos, stūrgalvību, apzinātu nemākulību un «aizmāršību». Zemapziņā pasīvi agresīvās uzvedības mērķis ir sabojāt vecākiem garastāvokli un sadusmot viņus.

Pasīvi agresīvās dusmu izpausmes ir netiešas, viltīgas, kaitīgas un postošas. Diemžēl pasīvi agresīvo uzvedību

nosaka zemapziņa, tas nozīmē, ka bērns neapzinās, ka viņa stūrgalvīgās pretošanās mērķis ir atbrīvot aizturētās dusmas, lai sabojātu vecākiem garastāvokli.

Viena no visagrīnākajām bērna pasīvi agresīvajām uzvedības tendencēm ir mēģinājumi saslapināt bikses pēc tam, kad viņš jau ir iemācīts prasīties uz podiņa. Daudzos gadījumos šādas rīcības cēlonis ir vecāku aizliegums bērnam dusmoties, vēl jo vairāk izteikt dusmas vārdos. Ko lai bērns dara, ja vecāki soda viņu par atklātām dusmu izpausmēm?

Šādā situācijā mazulis var izmantot pasīvi agresīvo uzvedību, lai atriebtos vecākiem un sabojātu viņiem garastāvokli, kaut vai saslapinot bikses. Tas ir ļoti efektīgs, bet neveselīgs dusmu izpausmes veids. Jūs zināt, ka te vecāki maz ko var līdzēt. Viņi neļauj bērnam atklāti un tieši izrādīt dusmas, un bērns ir spiests izmantot netiešus un kaitīgus paņēmienus, lai tās izpaustu. Vecāki ir nonākuši strupceļā. Jo vairāk vecāki sodīs bērnu, jo biežāk viņš slapinās bikses. Kāpēc? To izraisa neapzināta pasīvi agresīvā uzvedība, kuras mērķis ir **sabojāt vecākiem garastāvokli**. Vai tā nav dilemma? Lai Dievs stāv klāt vecākiem un bērnam šādā situācijā!

Daudziem skolēniem, kas ar pasīvi agresīvu uzvedību pauž savas dusmas, ir sliktas sekmes mācībās. Viņu attieksmi varētu raksturot šādi: «Jūs varat likt man iet skolā, bet jūs nevarat piespiest mani saņemt labas atzīmes.» Un atkal vecāki ir bezpalīdzīgi, bērnu dusmas gūst virsroku. Jo vairāk vecāki ir sarūgtināti — tas neapzināti ir visas šīs rīcības mērķis —, jo stāvoklis kļūst sliktāks.

Ir svarīgi zināt, ka bērns to nedara apzināti vai ar nolūku. Tā ir daļa no zemapziņā notiekošā procesa, ko viņš pats neapzinās un ko izraisījuši viņa vecāki.

Jaunāku bērnu pasīvi agresīvā uzvešanās ir sliktā, bet pusaudžiem tā var būt postoša. Es esmu redzējis, kā šāda neveselīga attieksme pret dusmām likusi pusaudžiem spert daudzus neapdomīgus soļus, sākot protestēt ar sliktām atzīmēm, narkotisko vielu lietošanu, grūtniecību, noziegumiem un pašnāvības mēģinājumiem. Protams, šādai uzvedībai var būt arī citi cēloņi, taču pasīvi agresīvās uzvedības tendences ir visnopietnākais iemesls, kas arvien vairāk izplatās pusaudžu vidū.

Es esmu saticis daudzus pusaudžus, kuriem ir sliktas

sekmes mācībās, jo viņu vecāki ir kļuvuši nepieejami. Tās cēloņi visbiežāk ir vecāku pārmērīga emocionālā reakcija vai arī neiecietība pret pusaudža dusmu un negatīvo emociju izpausmēm. Pazīstu pusaudžus, kuri neklausā vecākus, nāk mājās vēlu, nevis pakļaujoties normālai tieksmei pēc neatkarības, bet cenšoties sabojāt vecākiem garastāvokli un tādējādi netieši izrādīt savas dusmas. Esmu konsultējis meitenes, kas, spītējot vecākiem, lepojas ar savu grūtniecību, jo viņām nekad neļāva izrādīt negatīvas emocijas, it īpaši dusmas. Es esmu redzējis pusaudžus, kuru antisociālās un jebkādu autoritāti noliedzošās attieksmes pamatā ir dusmu izpausme.

Sarežģītākos gadījumos pusaudži savas apspiestās dusmas novada uz sevi, kas rada psihosomatiskas problēmas — galvassāpes, čūlas un ādas iekaisumus. Vistragiskākie ir gadījumi, kad pasīvi agresīvā uzvedība ir tā pārņēmusi pusaudžus, ka tā kļuvusi primāra jebkurā dusmas izraisošā situācijā, novedot pat līdz pašnāvībai kā netiešai dusmu izpausmei.

Nesen es konsultēju 16 gadus vecu meiteni, kuras vecāki domāja, ka viņi pareizi audzina savu meitu, aizliedzot viņai izrādīt jebkādas negatīvas emocijas, it īpaši dusmas. Viņi uzskatīja, ka meitene būs laimīga, ja izrādīs tikai patīkamas emocijas. Viņa iemācījās neizrādīt vainīkam savas dusmas atklāti, bet centās netieši ievainot cilvēku, kas viņai bija aizdevis dusmas. Tas kļuva par tādu paradumu, ka saprast viņas uzvedību varēja, vienīgi zinot, ka viņa netieši cenšas kādu aizskart. Beidzot pēc sestā pašnāvības mēģinājuma viņa sāka meklēt palīdzību. Pirmās piecas pašnāvības tika plānotas tā, lai attiecīgais cilvēks justos vainīgs, sarūgtināts un sāpināts. Šie gadījumi nebija nopietni un neapdraudēja viņas dzīvību. Taču pēc sestā mēģinājuma meitenei iestājās koma un viņa vairākas dienas bija uz dzīvības un nāves robežas. Kad es ar viņu runāju pēc izveseļošanās, redzēju, ka meitene pati ir nesaprašanā par savu uzvedību. Viņa nesa-prata, ka šāda uzvedība ir iesīkstējies paņēmiens izrādīt dusmas neveselīgā, postošā, kaitīgā, netiešā veidā.

Pasīvi agresīvā uzvedība ir parasta parādība. Kāpēc? Tāpēc, ka lielākā daļa cilvēku nesaprot dusmas un nezina, kā tās izpaust. Viņiem šķiet, ka dusmas ir kaut kas slihts vai grēcīgs un «disciplinārā kārtā» jāizskauž bērnos. Tā ir nopietna kļūda, jo dusmas ir normāla parādība

katra cilvēka dzīvē. Ja jūsu bērns ir dusmīgs un jūs uzšaujāt viņam pa dibenu vai uzkliežat: «Beidz tā runāt! Es to nelaušu!» — ko lai bērns dara? Viņam ir divi ceļi — neklausīt jūs un turpināt runāt «tā» vai arī paklausīt un «beigt runāt tā». Ja viņš izraugās otro variantu un vairs neizrāda dusmas, tas nebūt nenozīmē, ka tās ir pārgājušas. Tās vienīgi pāries zemapziņā un izpaudīsies vēlāk nepiedienīgā vai pasīvi agresīvā uzvedībā.

Daži vecāki nepareizi reaģē uz dusmu izpausmēm ar nepiemērotiem jokiem. Kad situācija kļūst saspīlēta un kāds sadusmojas, daudzi vecāki sāk jokot, lai mazinātu spriedzi. Protams, humors ir laba īpašība jebkurā ģimenē. Bet, ja to lieto pastāvīgi, lai izvairītos no pareizas reakcijas uz dusmām, pusaudzis nevar iemācīties, kā pienācīgi tās pārvarēt.

Nesen es viesojos kādā ģimenē, kurā bija neparasti asprātīgs tēvs. Tiklīdz viņa sieva vai kāds pusaudzis sāka izrādīt negatīvas emocijas, viņš tūdaļ pateica kaut ko jocīgu. Tā rezultātā neviens pusaudzis šajā ģimenē neprata tikt galā ar dusmām un tās tika izpaustas netieši — pasīvi agresīvā veidā. Ja zēnam bija nepatīkšanas vai viņš nokļuva situācijā, kas izraisa dusmas, viņam sākās stīpras galvassāpes. Meitene izrādīja savas dusmas netieši — viņa brīvprātīgi pieteicās palīdzēt mātei mājas darbos, bet veica tos tā, ka mātei būtu labāk, ja viņa vispār nebūtu palīdzējusi.

Pasīvi agresīvā uzvedība viegli iesakņojas un var kļūt par paradumu uz visu mūžu. Ja bērns vai pusaudzis izvairās pienācīgā veidā godīgi un atklāti tikt galā ar dusmām, viņš var sākt lietot pasīvi agresīvus uzvedības paņēmienus attiecībā ar visiem cilvēkiem. Vēlāk tas var ietekmēt attiecības ar vīru vai sievu, bērniem, darbabiedriem un draugiem. Vai tā nav traģēdija! Un lielākā daļa šo nelaimīgo cilvēku pilnībā neapzinās, kādu kaitējumu viņi sev nodara ar šādu uzvedību un kādas problēmas viņiem rodas dusmu brīžos.

Starp citu, viens no visparastākajiem un visbīstamākajiem pasīvi agresīvās uzvedības veidiem izpaužas manierē vadīt mašīnu. Vai jūs esat ievērojuši, kā daži cilvēki palielina ātrumu, ja viņus mēģina apdzīt? Vai gadījies sastapt vadītāju, kas jūs apdzen un tad strauji izbrauc priekšā, tā ka jūs esat spiests bremzēt, lai izvairītos no sadursmes? Tie ir kliezējoši pasīvi agresīvās uzvedības

piemēri. Protams, ir grūti just simpātijas pret pasīvi agresīvu cilvēku.

Sajā sakarā es atceros kādu 39 gadus vecu sievieti Mārgaretu. Viņa bija dzimusi un augusi kristiešu ģimenē. Diemžēl viņas vecāki uzskatīja, ka bērnam nedrīkst atļaut izrādīt dusmas. Viņa nekad netika mācīta, kā ar tām tikt galā. Tā rezultātā viņa izveidojās par cilvēku, kura izturēšanās vadmotīvs bija spītēt saviem vecākiem. Visu mūžu viņa darīja tieši pretējo tam, ko viņas vecāki būtu gribējuši, turklāt tas notika neapzināti. Viņa pati uzskatīja sevi par labu kristietī, kas patiesi cenšas ievērot pienācīgu dzīvesveidu. Taču viņai bija vairāki piedzīvojumi ar precētiem vīriešiem, viņu apsūdzēja par mantas piesavināšanos un krāpšanu. Mārgareta pati sev bija mikla. Pirms ārstēšanās viņa nespēja saprast, kāpēc viņas dzīvesveids un izturēšanās ir pilnīgi pretēji viņas pārliecībai. Viņas mūžs bija nodzīvots veltīgā sevis pazemošanā un degradēšanā, jo galvenais mērķis bija rīkoties pretēji vecāku vēlmēm. Bet tā taču ir traģēdija!

Pasīvi agresīvā uzvedība ir vissliktākais dusmu izpausmes veids vairāku iemeslu dēļ.

- Tā var kļūt par iesīkstējušu uzvedības modeli visam mūžam.

- Tā var izkropļot personību un padarīt cilvēku nepatīkamu.

- Tā var sabojāt visas pusaudža attiecības nākotnē.

- Tas ir viens no uzvedības traucējumiem, kas visgrūtāk padodas ārstēšanai vai labošanai.

Svētie Raksti liek mums mācīt bērnam, kā dzīvot. Pavēlot bērnam apspiest dusmas, nevis pienācīgi tikt ar tām galā, mēs viņam mācām, kā nevajag dzīvot. Prasmei tikt galā ar dusmām ir izšķiroša nozīme, un tā jāapgūst, nevis apspiežot dusmas, bet gan izkļiedējot tās.

Dusmu izpausmju pakāpes

Dusmu izpausmes ir ļoti dažādas. Jo cilvēks ir mazāk nobriedis, jo nesaprātīgākas ir viņa dusmu izpausmes. Prasme pienācīgi un saprātīgi rīkoties dusmu brīžos ir grūti apgūstama, ko daudzi pieaugušie nekad neiemācās.

Ja bērni nav attiecīgi mācīti, viņu dusmas izpaužas nesaprātīgi. Nevar gaidīt, lai pusaudzis **automātiski** prasītu izrādīt dusmas vissaprātīgākā veidā. Bet tieši to ve-

cāki gaida, kad pavēl pusaudzim nedusmoties. Vecāku uzdevums ir iemācīt pusaudzim pakāpeniski izkļiedēt dusmas.

Dusmu izpausmju pakāpju tabulas mērķis ir ilustrēt dažādas brieduma pakāpes vai līmeņus dusmu izrādīšanā un palīdzēt vecākiem saprast, ka pusaudzim jāmaca pārīet no viena līmeņa otrā, lai viņa dusmas izpaustos arvien sāprātīgāk.

1. Kā jau iepriekš minējām, pasīvi agresīvā uzvedība ir vissliktākais dusmu izpausmes veids.

2. Mazliet labāks dusmu izpausmes veids ir **pilnīgs kontroles zudums pār uzvedību** tādā mērā, ka cilvēku pārņem niknums, viņš saposta apkārtējos priekšmetus un mēģina lietot vardarbību pret otru cilvēku. Tas ir ļoti slikti, taču pasīvi agresīvā uzvedība ir sliktāka. Kāpēc? Niknumu ir daudz vieglāk izkļiedēt un novērst nekā pasīvi agresīvo izturēšanos.

3. Mazliet labāks dusmu izpausmes veids ir **niknuma uzplūdi**, kad cilvēkam pietiek paškontroles, lai nelauztu lietas un atturētos no vardarbības. Dusmu izvirdums aprobežojas ar kliegšanu un lamāšanos, ar mēģinājumiem vārdiski aizskart kādu, nosaucot nepiedienīgos vārdos vai izsakot apvainojošas piezīmes. Niknums tiek izgāzts ne vien uz to cilvēku, uz kuru esam sadusmojušies, bet arī uz apkārtējiem. Lai cik sliktas un nesāprātīgas būtu šādas dusmu izpausmes, tās ir labākas nekā pasīvi agresīvā izturēšanās vai citāda dusmu izrādīšana uzvedībā.

4. Nākamis labākais veids, kā izkļiedēt dusmas, ir nekontrolēts to izvirdums **vārdos**, nemēģinot kādu aizskart ar nepiedienīgiem vārdiem vai kritiskām piezīmēm. Šādā situācijā dusmas ir vērstas ne vien pret to izraisītāju, bet arī pret visiem klātesošajiem. Lai cik primitīva un sliktā būtu šī metode, taču tā ir labāka par visām iepriekš minētajām.

5. Vēl mazliet labāk ir izgāzt dusmas, kļiedzot tikai uz cilvēku, kas tās izraisījis. Protams, tas, vai dusmu izpausme ir vai nav pieļaujama pret cilvēku, kas sakaitinājis pusaudzi, ir atkarīgs no attiecīgās situācijas.

6. Vislabākais veids ir izteikt dusmas tik pieklājīgi un racionāli, cik vien iespējams, tikai dusmu objektam. Jūs cerat, ka šis cilvēks atbildēs tikpat sāprātīgi, mēģinās noskaidrot otra cilvēka viedokli un kopīgi atrisinās problēmu. Atrisināt problēmu nozīmē, ka abas puses racionāli

un loģiski to aplūko, apspriež, saprot to un vienojas, kas būtu darāms. Tas prasa nopietnu briedumu no abām pusēm, un nav daudz cilvēku, kas savā mūžā to sasniedz.

Esmu konstatējis, ka aprakstīt dažādas brieduma pakāpes dusmu izpausmē ir ļoti sarežģīti un to ir grūti saprast. Lai pēc iespējas vienkāršotu šo procesu un padarītu to saprotamāku, es esmu radījis dusmu izpausmju pakāpju tabulu.

Tabulā ir atzīmēti 15 dusmu izpausmju veidi dažādos savienojumos. Ievērojiet, ka lielākā daļa dusmu izpausmju ir negatīvas. Vienīgi divi augšējie pakāpieni ir pozitīvi.

1. Patīkama izturēšanās.
2. Risinājumu meklējumi.
3. Dusmu koncentrēšana tikai uz to cēloni.
4. Neatkāpšanās no sākotnējā neapmierinātības cēloņa.
5. Loģiska un konstruktīva domāšana.
6. Nepatīkama un skaļa izturēšanās.
7. Lamāšanās.
8. Dusmu izgāšana uz citiem.
9. Ar dusmu cēloni nesaistītas sūdzības.
10. Priekšmetu mešana.
11. Priekšmetu laušana.
12. Zākāšanās.
13. Emocionāli destruktīva izturēšanās.
14. Fiziska vardarbība.
15. Pasīvi agresīvā uzvedība.

Katrs pakāpiens augšup ir labāks dusmu izpausmes veids. Bērniem jāmaca rīkoties pakāpeniski, soli pa solim. Kā to panākt?

Vecākiem jārāda priekšzīme arī dusmu izpausmēs. Protams, jūsu pusaudzis brīžam sadusmosies. Neaizliedziet viņam dusmoties un pārmērīgi nereaģējiet uz viņa dusmām, bet nosakiet, kādā dusmu izpausmes pakāpē viņš tās izrāda, un sāciet audzināšanas darbu. Piemēram, pusaudzis savās dusmu izpausmēs ir tabulā analizētajā 6. pakāpē. Tas nozīmē, ka viņa izturēšanās ir nepatīkama un viņš izgāz dusmas uz nevainīgiem cilvēkiem (piemēram, uz savu jaunāko brāli, nevis uz cilvēku, kas viņam aizdevis dusmas). Viņš neatkāpjas no sākotnējā neapmierinātības cēloņa (tātad no tā, kas viņu sadusmojis), viņš

rīkojas loģiski un konstruktīvi (mēģina uzlabot, nevis pasliktināt stāvokli).

Tad jūs nosakāt, kas būtu uzlabojams. Piemēram, jūs gribat iemācīt viņam vērst dusmas pret vainīgo cilvēku, nevis izgāzt tās uz jaunāko brāli.

Jums jāatrod laiks audzināšanai drīz pēc tam, kad abi esat nomierinājušies un gaisotne kļuvusi labvēlīga. Uzslavējiet pusaudzi par to, ko viņš dūsmās darījis **pareizi**, un tad iesakiet viņam labot vienu aspektu, ko jūs uzskatāt par nepareizu, — šajā gadījumā neizgāzt dusmas uz jaunāko brāli.

Noskaidrosim vienu jautājumu, lai nebūtu pārpratumu. Pusaudzim jāamāca pareizi izteikt savas dusmas **vārdos**, un nedrīkst pieļaut, lai tās atspoguļotos viņa uzvedībā. Te jābūt stingriem, jūs nedrīkstat neievērot, ka pusaudzis uzvedas nepiedienīgi. Piekļājīgas uzvedības robežai jābūt stingrai un nelokāmai. Šai šķirtnei starp dusmu izpausmēm vārdos un uzvedībā ir svarīga nozīme.

DUSMU IZPAUSMJU PAKĀPES

Pozitīva

1. Patikama ○ Risinājumu meklējumi ○ Dusmu koncentrēšana uz to cēloni ○ Neatkāpšanās no sākotnējā neapmierinātības cēloņa ○ Loģiska domāšana
2. Patikama ○ Dusmu koncentrēšana uz to cēloni ○ Neatkāpšanās no sākotnējā neapmierinātības cēloņa ○ Loģiska domāšana

Pozitīva un negatīva

3. Dusmu koncentrēšana uz to cēloni ○ Neatkāpšanās no sākotnējā neapmierinātības cēloņa ○ Loģiska domāšana ○ nepatīkama, skaļa
4. Neatkāpšanās no sākotnējā neapmierinātības cēloņa ○ Loģiska domāšana ○ nepatīkama, skaļa ○ dusmu izgāšana uz citiem
5. Dusmu koncentrēšana uz to cēloni ○ Neatkāpšanās no sākotnējā neapmierinātības cēloņa ○ Loģiska domāšana ○ nepatīkama, skaļa ○ zārkāšanās

6. Neatkāpšanās no sākotnējā neapmierinātības cēloņa ○ Loģiska domāšana ○ nepatīkama, skaļa ○ dusmu izgāšana uz citiem
7. Loģiska domāšana ○ nepatīkama, skaļa ○ dusmu izgāšana uz citiem ○ ar dusmu cēloni nesaistītas sūdzības

Lielākoties negatīva

8. nepatīkama, skaļa ○ dusmu izgāšana uz citiem ○ ar dusmu cēloni nesaistītas sūdzības ○ emocionāli destruktīva izturēšanās
9. nepatīkama, skaļa ○ lamāšanās ○ dusmu izgāšana uz citiem ○ zākāšanās ○ emocionāli destruktīva izturēšanās
10. nepatīkama, skaļa ○ lamāšanās ○ dusmu izgāšana uz citiem ○ ar dusmu cēloni nesaistītas sūdzības ○ zākāšanās ○ emocionāli destruktīva izturēšanās
11. Dusmu koncentrēšana uz to cēloni ○ nepatīkama, skaļa ○ lamāšanās ○ priekšmetu mešana ○ emocionāli destruktīva izturēšanās
12. nepatīkama, skaļa ○ lamāšanās ○ dusmu izgāšana uz citiem ○ priekšmetu mešana ○ emocionāli destruktīva izturēšanās

Negatīva

13. Dusmu koncentrēšana uz to cēloni ○ nepatīkama, skaļa ○ lamāšanās ○ priekšmetu laušana ○ zākāšanās ○ emocionāli destruktīva izturēšanās
14. nepatīkama, skaļa ○ lamāšanās ○ dusmu izgāšana uz citiem ○ priekšmetu laušana ○ zākāšanās ○ emocionāli destruktīva izturēšanās
15. nepatīkama, skaļa ○ lamāšanās ○ dusmu izgāšana uz citiem ○ priekšmetu laušana ○ zākāšanās ○ fiziska vardarbība ○ emocionāli destruktīva izturēšanās
16. pasīvi agresīvā uzvedība

Deivids

Tāpat kā lielākajai daļai cilvēku, arī man dusmas, kas pārņem pašu vai manus bērnus, sagādā problēmas. Taču es varu minēt arī gadījumu, kad, manuprāt, izturējos pareizi un vienlaikus guvu ļoti labu priekšstatu par bērna dusmu diapazonu. Kādu dienu mans 13 gadus vecais Deivids bija pārslogots ar mājas darbiem. Tajā pēcpusdienā viņš pārradās mājās ap 15.30 un, izņemot 10 minūtes, kad viņš ēda vakariņas, visu laiku gatavoja stundas līdz 23.30. Pēc dažām dienām viņam bija jānodod arī sacerējums par kādu grāmatu. Pulksten 23.30 es teicu: «Deivid, man ir vienalga, cik mājas darbi tev vēl jāizpilda, bet tev ir arī jāguļ, un es gribu, lai tu tūlīt liecies gulēt.»

Viņš atbildēja: «Lūdzu, dod man vēl piecas minūtes, tēt, un es būšu pabeidzis gandrīz visu.»

Es teicu: «Labi, vēl piecas minūtes, un tad beidz.»

Mēs ar sievu devāmies uz guļamistabu. Pēc dažām minūtēm ienāca Deivids ar grāmatu rokā, piegāja pie mātes un teica: «Mamma, es domāju izmantot sacerējumam šo grāmatu.»

Māte paskatījās uz grāmatu un atbildēja: «Nē, Deivid, tu jau rakstīji par šo grāmatu pagājušajā gadā.»

Deivids teica: «Es zinu, bet es par to varu uzrakstīt vēl vienu sacerējumu, un man nebūs jālasa cita grāmata.»

«Diemžēl, Deivid,» māte atbildēja, «tas nebūs pareizi. Tev jāizlasa cita grāmata.»

Deivids saskaitās un atbildēja mātei skaļā, dusmīgā balsī: «Labi, es lasīšu. Tu tikai palīdzi man atrast citu grāmatu, un es to izlasīšu. Jā, es lasīšu citu grāmatu!»

Mana pirmā reakcija bija tipiska — kā pret bērnu, kas nepieklājīgi un skaļi izrāda savas dusmas. Mana pirmā doma bija: «Kā viņš uzdrošinās tā runāt ar savu māti! Es viņam parādīšu, ka tāda uzvešanās neies cauri.»

Bet, par laimi, es atcerējos kādu nesenu notikumu. Pirms trim dienām es tā sadusmojos uz kādu cilvēku (turklāt baznīcā!), ka nosaucu viņu par meli. Kurš labāk tika galā ar dusmām — Deivids vai es? Tad es aptvēru, ka viņš to ir izdarījis labāk par mani, ka viņš bija, vērtējot pēc dusmu izpausmju tabulas, 3. līmenī, bet es — 5. līmenī. Viņš vērsa savas dusmas pret to avotu — māti. Viņš tās neizgāza uz jaunāko brāli, nespēra sunim, nelauza priekšmetus, nemēģināja aizskart māti ar dažādiem

vārdiem vai kritizēt viņu, nelietoja pasīvi agresīvu izturēšanos. Viņš neatcerējās agrākās nepatīkšanas, viņš vienkārši paziņoja, ka lasīšot citu grāmatu. Vai vēl var būt kaut kas labāks? Nepareizi bija vienīgi tas, ka Deivids runāja ar māti paceltā balsī. Nav daudz pieaugušo, kas būtu aprobežojušies ar to.

Kas būtu noticis, ja es būtu sadusmojies uz Deividu un sodījis viņu? Tā kā viņš bija sasniedzis dusmu izpausmes 3. līmeni, nākamajā reizē (pēc manas neapdomīgās iejaukšanās) viņš izrādītu savas dusmas mazāk saprātīgā veidā.

Ko lai daru? Tajā brīdī vislabāk bija neatbildēt. Klusēšana nebūt nenozīmē piekrišanu. No manas un mātes sejas izteiksmes viņš saprata, ka mums nepatīk viņa rīcība. **Mūsu klusēšana** Deividam norādīja: «Mums nepatīk tava uzvedība, bet, ja tu tā gribi, turpini. Tas nav tik slikti, lai mēs to aizliegtu, bet mums tas nepatīk.»

Kad mēs visi bijām nomierinājušies, Deivids aizgāja gulēt. Parastā vakara rituāla laikā (šis gadījums pierāda, cik lietderīgi ir vakara rituāli) pēc kopīgas lūgšanas es Deividam teicu: «Es ļoti lepojos ar to, kā tu šovakar izturējies dusmu brīdī. Tu tās neizgāzi uz brāli vai suni. Tu neko nemeti, nebiji sabozies, neteici neko sliktu. Tu ar māti runāji tieši, nemēģinot aizskart vai kritizēt viņu. Tu vienkārši pateici, ka tu lasīsi citu grāmatu. Tas ir lieliski. Vienīgi tev nevajadzēja kliegt uz māti.» Efekts bija pārsteidzošs. Deivids jutās atvieglots, ka es neesmu dusmīgs, un vienlaikus pārdzīvoja savu izturēšanos pret māti. Nākamajā dienā viņš mammai atvainojās.

Māciet savu pusaudzi

Priecājieties, ka jūsu pusaudzis dusmas izrāda tieši. Jo vairāk tās izpaužas vārdos, jo labāk. Tad nosakiet, kādā dusmu izpausmes līmenī viņš reagē, vai viņa dusmu izpausmes ir piemērotas un kur tās ir nepiemērotas.

Jūs gribat mācīt pusaudzīm izturēties pareizi. Vispirms uzslavējiet viņu par pareizu dusmu izpausmi. Tad jūs varat aizrādīt par kādu nepieļaujamu dusmu izpausmes veidu, piemēram, apsaukāšanu dažādos vārdos, un lūgt to izlabot. Jāizraugās vispiemērotākais brīdis. Bērns jāmaca **pakāpeniski** virzīties uz saprātīgām dusmu izpausmēm, vienu pakāpienu pēc otra.

Lielākā daļa vecāku uzskata, ka viņu bērniem jāprot dusmu brīžos rīkoties saprātīgi **bez īpašas mācīšanas**. Tas nozīmē to pašu, ko sacīt jaunam tenisistam pirmajā nodarbībā: «Es domāju, ka tu jau esi gatavs Vimbldonas turnīram.»

Dažos gadījumos nav iespējams izlādēt negatīvās izjūtas. Šādās reizēs pusaudzim jāmācās citi paņēmieni kā izkļaidēt dusmas — pārrunāt to ar kādu pieaugušu cilvēku, darīt kaut ko patīkamu vai vienkārši atslābināties vienatnē.

Vēl viens paņemiens, kā iemācīt pusaudzim pārvarēt dusmas, ir iemācīt viņam pārvarēt tās **izziņas ceļā**. Tas nozīmē aktīvi intelektuāli spriest, lai mazinātu dusmas. Piemēram, es esmu ievērojis, ka pēdējā laikā mans 13 gadus vecais zēns lieliski iemācījies kontrolēt dusmas. Viņš vairs nereaģē tik emocionāli, bet ir sācis domāt.

Pirms gada, spēlējot beisbolu, Deivids dažreiz zaudēja savaldīšanos, ja kāds cits spēlētājs kaut ko izdarīja nepareizi, it īpaši ja tas sagādāja Deividam fiziskas sāpes. Bet šovasar es ievēroju zināmu progresu. Reiz kādā spēlē Deivids bija izveicīgāks par savu pretinieku, bet tas dūsmās iesita viņam pa seju. Es biju pārsteigts un domāju, ka Deivids atbildēs ar to pašu. Taču, man par lielu atvieglojumu, viņš piecēlās un mierīgi devās uz savu vietu. Deivids bija iemācījies intelektuāli apspiest dusmas, saprotot, ka pretinieks vienkārši neprot pienācīgi izturēties. Vārdu sakot, Deivids zināja, ka viņa pretiniekam nav nekas pret viņu personiski un viņš izturējās tā vienīgi tāpēc, ka nemācēja savaldīties.

Lielākā daļa pieaugušo dusmu brīžos neizturas saprātīgi. Viņi zaudē savaldību un izgāž dusmas ne uz to cilvēku, uz kuru vajadzētu. Viņi var aizskart savu dusmu objektu ar pasīvi agresīvu uzvedību netiešā veidā. Kāpēc? Tāpēc, ka neviens viņiem nav mācījis, kā izturēties dusmu brīžos. Tātad vainīgi ir viņu vecāki.

Taču mums jāsaprot, ka dažiem bērniem viņu veselības stāvokļa dēļ ir grūti savaldīties dusmu brīžos, neraugoties uz audzināšanu, piemēram, bērniem un pusaudžiem ar zināmiem neiroloģiskiem traucējumiem ir tendence uz pasīvi agresīvām dusmu izpausmēm. Sevišķi bieži tas ir vērojams gadījumos, kad bērniem ir pazemināta uztveres spēja vai grūtības ar mācībām. Šiem bērniem un pusau-

džiem (un vēlāk arī pieaugušajiem) daudz raižu sagādā pasīvi agresīvā uzvedība un depresija.

Nesaprātīgas dusmu izpausmes var vērot katru dienu — vīrs un sieva kliež un lamājas, vīrs vai sieva iet sāņņelus, lai spītētu otram, darbinieks slikti veic savus pienākumus, lai kaitētu darba devēja interesēm, direktors rāj skolotāju, skolotājs slepus mēģina «iegriezt» direktoram. Nesaprātīgas dusmu izpausmes ir atklājamas visur. Mūsdienās tā ir viena no vislielākajām problēmām biznesā, kas sabojā darba devēju un darbinieku attiecības. Ikvienā organizācijā no 60 līdz 80 procentiem problēmu ir saistītas ar kadriem, jo tikai daži cilvēki prot saprātīgi izturēties dusmu brīžos. Lielākā daļa cilvēku ļoti labi prot slēpt tās no citiem, bet vēlāk izpauž tās nepiemērotā veidā.

Jāsaprot, ka dusmas var rasties jebkādā cilvēku saskarsmē. Nākamais svarīgais aspekts ir tāds — ja dusmas sakrājas, ar tām ir arvien grūtāk tikt galā un tās var kļūt pat eksplozīvas. Jo grūtāk tās pakļaujas kontrolei, jo destruktīvākas tās var kļūt. Tāpēc mums jāatrod paņēmieni kā apspiest dusmas jau pašā sākumā, ja tās izraisījis pārpratums, vai arī pakāpeniski izkļiedēt, ja tās ir pamatotas. Savaldība nav dabas dota īpašība. Lai iemācītos saprātīgi izturēties dusmu brīžos, ir nepieciešams daudz laika un prakses.

NO VECĀKU KONTROLES UZ PAŠKONTROLI

Man ļoti žēl, bet tu neiesi uz sarīkojumu!

Kad bērns kļūst par pusaudzi, disciplinā un audzināšanā pakāpeniski jāpāriet no vecāku kontroles uz uzticēšanos, un šai uzticībai jānosaka privilēģijas un brīvības. Kad bērns ir mazs un nespēj lemt par savu rīcību, vecāki gandrīz pilnīgi uzņemas atbildību par bērna uzvedību. Bet, bērnam augot, parādās tieksme pēc neatkarības, viņš arvien vairāk grib pats kontrolēt un izlemt savu uzvešanos. Vecākiem jāgādā, lai šī pāreja noritētu pēc iespējas gludāk un bez traumām.

Lai to panāktu, vispirms jāsaprot, ka tieksme pēc neatkarības ir normāla parādība. Vai jums tas patīk vai ne, bet reiz taču bērns kļūs pilnīgi neatkarīgs no jums. Jūsu uzdevums ir kontrolēt neatkarības iegūšanas tempu, saskaņojot to ar jaunā cilvēka briedumu. Vislabākais kritērijs šajā jomā ir pakāpe, kādā jūs varat uzticēties savam bērnam, un viņa spēja kontrolēt savu izturēšanos.

Pusaudzis droši vien pārbaudīs, cik tālu sniedzas jūsu kontrole un mīlestība pret viņu. Vecāku ziņā ir nospraust šīs robežas. Kādām tām jābūt — taisnīgām, plašām un saprātīgām? Vai jums jābūt ļoti stingram? Ir svarīgi atcerēties, ka normāls pusaudzis pārbaudīs — un dažreiz pat pārkāps — jūsu nospraustās robežas, lai kādas tās būtu. Ja noteikumi būs ārkārtīgi stingri, pusaudzis tos vienmēr pārbaudīs un parasti pārkāps. Ja tie būs iecietīgi, viņš atkal atradīs iespēju neievērot vai pārkāpt tos. Tā kā pusaudža dabā ir neievērot vai pārkāpt noteikumus, lai cik stingri vai iecietīgi tie būtu, veselais saprāts saka, ka **sākotnēji** tiem jābūt stingriem un ierobežojošiem. Kad bērns augot pierāda, ka viņš uzvedas pienācīgi un viņam var uzticēties, jūs varat pakāpeniski dot arvien lielākas

privilēģijas un samazināt vecāku kontroli. Citiem vārdiem sakot, bērna privilēģijas būs atkarīgas no tā, cik viņam varēs uzticēties. Ja viņš pierāda, ka prot pienācīgi uzvesties, jūs dodat lielākas privilēģijas. Bet, lai to darītu, jums jāšāk no ierobežojošām pozīcijām.

Šādai pieejai ir daudz priekšrocību. Pirmkārt, ir saprātīgi ieņemt tādu nostāju, lai jūs varētu dot vairāk, nevis mazāk privilēģiju. Jūsu attiecības ar pusaudzi būs labākas, ja vārēsiet būt pozitīvs; būt negatīvam nav labi. Ja esat stingrs prasībās, jūsu bērnam ieejot pusaudža vecumā, it īpaši viņa sociālajā dzīvē, jūs varat atļauties būt pozitīvs un piešķirt privilēģijas, būt «lāga vīrs». Bet, ja jūs sākumā būsiet «ieciētīgs, saprātīgs un saprotošs» un dosiet pusaudzīm pārāk lielu brīvību un noteiksiet pārāk maz ierobežojumu, jums nebūs cita ceļa kā vien pastiprināt stingrību un kļūt par «sliktu tēti». Ja jūsu noteikumi būs pārāk iecietīgi un pretimnākoši, tad pastāv risks, ka pusaudzis tos pārkāps, izdarīdams kaut ko sliktu vai apkaunojošu sev vai ģimenei.

Es gribu vēlreiz uzsvērt, cik svarīgi ir izvirzīt tādas noteikumus, kas jums ļauj būt pēc iespējas pozitīvākam. Sāciet ar stingriem ierobežojumiem, lai jūs varētu piešķirt arvien lielāku brīvību. Ja to visu dodat sākumā, jums vairs nav kur iet, nav ar ko atalgot pusaudzi par viņa arvien atbildīgāko rīcību. Un — kas ir vissliktākais — jums nav iespēju mācīt viņu būt uzticības cienīgam un novērtēt atbildības sajūtu.

Virzoties no ierobežojumiem uz brīvību, jūsu mērķis ir panākt, lai līdz 18 gadiem pusaudzis kļūtu par uzticības cienīgu, neatkarīgu un ar atbildības sajūtu apveltītu pieaugušu cilvēku.

Tas nav viegli, jo ir nepieciešama pārlicība un apņēmība, lai panāktu, ka pusaudža brīvība ir stingri atkarīga no viņa spējas kontrolēt savu uzvedību. Ir vajadzīga izturība, lai pretotos ne vien jūsu pusaudža, bet arī citu pusaudžu, citu vecāku un pat sabiedrības spiedienam piešķirt viņam nepelnītas privilēģijas.

Atgādināšu jums faktu, kam ir izšķiroša nozīme, — visi pusaudži kaut kādā savas apziņas līmenī sāk saprast, ka viņiem ir vajadzīga vecāku vadība un kontrole. Viņi to **grib**. Es esmu dzirdējis tik daudzus pusaudžus sakām, ka

vecāki viņus nemīl, jo nav pietiekoši stingri. Tik daudzi pusaudži ir pateicīgi un apliecina savu mīlestību vecākiem, kas ar savu vadību un kontroli ir rūpējušies un gādājuši par viņiem.

Apzināties sekas

Lai pusaudzīm izveidotos normāla sirdsapziņa un viņš iemācītos atbildīgi rīkoties kā pieaudzis cilvēks, viņam jāizjūt savas uzvedības **sekas** — pozitīvas sekas pēc pienācīgas, saprātīgas rīcības un negatīvas — pēc nepieļaujamas, bezatbildīgas rīcības. Šīm sekām jābūt konsekventām, taisnīgām un jāpamatojas uz bērna uzvedību, nevis uz vecāku sajūtām attiecīgajā brīdī. Te mēs pārliecināties, cik svarīga ir vecāku prasme savaldīties un pieņemt lēmumus, kas balstās uz skaidru, loģisku domāšanu, nevis uz impulsīvām sajūtām.

Kā to panākt? Paanalizēsim vienu no visgrūtākajiem gadījumiem — vēlmi iet uz satikšanos. Kad mūsu meitai Kerijai bija 12 gadi, viņa gribēja iet uz satikšanos. To viņa saprata kā laika pavadīšanu divatā ar kādu zēnu. Mana sieva un es uzskatījām, ka Kerija tam vēl ir par jaunu.

Ikviens noteikums vai lēmums jāpamato, pusaudzīm ir tiesības zināt, kāpēc viņam kaut ko aizliedz. Turklāt iemeslam jābūt praktiskam, nevis vienkārši moralizējošam. Protams, kādam noteikumam var būt morāla rakstura pamatojums, taču tam jābūt arī praktiskam. Agrajos pusaudža gados bērni sāk pārbaudīt vecāku noteikumus un vērtības, turklāt daudz labāk saprot praktiska, nevis moralizējoša rakstura noteikumus. Viens no iemesliem, kāpēc tik daudzi pusaudži vēršas pret garīgajām vērtībām, ir tas, ka noteikumu vai aizliegumu iemesli ir pārāk moralizējoši. Šajā dumpīgajā, izaicinošajā un, iespējams, arī naidīguma pilnajā posmā vecākiem saprātīgi un praktiski jāpamato savi lēmumi. Protams, katrs iemesls jums nav jāizstāv kā doktora disertācija, jo nav ieteicams strīdēties ar pusaudzi par vienu vai otru iemesla piemērotību vai pamatotību. Pilnīgi pietiek ar saprātīgu atbildi. Strīdi parasti izraisa nesaskaņas un dusmas.

Atgriezīsimies pie Kerijas, kura 12 gadu vecumā gribēja iet uz satikšanos. Mēs viņai teicām, ka uz satikšanos varēs iet vienīgi tad, kad viņa tam būs nobriedusi — kā

mēs uzskatījām — aptuveni pēc četriem gadiem. Atcerieties, ka daudz labāk ir samazināt ierobežojumus nekā padarīt tos stingrākus.

Kerija jautāja: «Kāpēc nevar?» Mēs viņai paskaidrojām, ka ārkārtīgi svarīga nozīme mūsdienu pasaulē ir prasmei darboties grupās un tā jāapgūst tieši agrajā pusaudžu vecumā. Ir tik daudz pieaugušu cilvēku, kas 12—14 gadu vecumā nav iemācījušies darboties grupās un tādēļ kļuvuši par «sociāliem kropliem». Tad es dramatiski iesaucos: «Es nevēlos, lai mana meita ir «sociāla krople!» Mēs viņai apsolījām runāt par pārējām sociālām brīvībām tad, kad viņa būs iemācījusies labi darboties grupās.

Tas ilga apmēram gadu. Tad viņa mums paziņoja, ka esot iemācījusies darboties grupās. Mēs savukārt atbildējām, ka zināms progress tiešām ir vērojams, taču darboties grupās nebūt nenozīmē tikai labi sadzīvot ar visiem. Ir jāprot dot pozitīvu, konstruktīvu ieguldījumu grupas darbībā, nevis pakļauties grupas ietekmei, bet pašai ietekmēt grupu. Mēs uzslavējām meitu par teicamām sekmēm, bet atzīmējām, ka viņa vēl nav līdere, ka citi bērni viņu ietekmē vairāk nekā viņa tos. Par laimi, jāteic, ka Kerija attīstīja savas līdera spējas un viņas ietekme baznīcas grupā, skolā un citās organizācijās bija ne vien sirsnīga, veselīga un maiga, bet arī stipra.

Aizsargāt pusaudzi

Pusaudžu vecākiem jānodibina labi savstarpēji sakari, sirsnīgas attiecības ar bērna vistuvāko draugu vecākiem. Tas ir nenovērtējams ieguvums, ja varat dalīties informācijā un bažās ar citiem vecākiem un kopīgi vadīt un kontrolēt jauniešus.

Es atceros daudzus gadījumus, kad Kerija tika uzaicināta uz pasākumiem, par kuriem mēs neko nezinājām. Cik labi bija, ka varējām piezvanīt citiem vecākiem, kas tāpat bija nobažījušies, un pārrunāt attiecīgā pasākuma piemērotību.

Kā vecāki var zināt, vai attiecīgais pasākums ir pieļaujams vai ne? Vecākiem nav jākautrējas un ir jāzvana viesību rīkotājiem. Diemžēl jāteic, ka mūsu dienās daudzi vecāki ne vien pieļauj, bet pat aktīvi stimulē amorālu un destruktīvu attieksmi pret jauniešiem.

Nekautrējieties zvanīt vecākiem vai pieaugušajiem cilvēkiem, kas riko šo pasākumu. Kā gan citādi jūs varat kontrolēt un aizsargāt savu pusaudzi? Turklāt vērīgi ieklausieties tonī, kādā ar jums runā, jo tas parasti izsaka vairāk nekā paši vārdi. Piemēram, ja vecākiem ir patīkami, ka jūs esat piezvanījis un interesējaties par to, kā jūsu pusaudzis pavadīs laiku, tā ir laba zīme. Ir tik jauki dzirdēt, ka kāds uzslavē vecākus, kuri interesējas par savu bērnu. Kad es to dzirdu, pateicos Dievam, ka pasaulē vēl ir godīgi un mīloši vecāki.

Taču jūs varat saņemt arī citādu atbildi. Atceros, ka reiz piezvanīju kādai mātei, kas rikoja viesības, kurās bija uzaicināta arī Kerija (viņai toreiz bija 15 gadi). Mātes atbilde bija naidīga. Viņa teica: «Sīs ir privātas viesības. Jūsu meita ir uzaicināta, un viņa var nākt vai nenākt, bet tā ir mana darīšana, kā es savās mājās rīkojos!» Tikai no šādas atbildes vien es sapratu, ka tai mājā manai meitai nav ko darīt.

Taču es gribēju uzzināt detaļas. Es teicu: «Protams, bet es esmu norūpējies par savu meitu un gribētu uzzināt kaut ko sīkāk par viesībām.» Tagad māte jau bija dusmīga, taču es sapratu, ka pusaudžiem pasniegs vīnu un alkoholiskus kokteiļus jutekliski provocējošā atmosfērā.

Tagad tā ir parasta parādība. Tomēr jūs nevarat būt pārliecināts, ka pusaudži nonākuši veselīgā ietekmē tikai tāpēc vien, ka viņu rīcību kāds «uzraudzis». Kopā ar citiem vecākiem jāgādā, lai pusaudžu darbība būtu veselīga, kā arī jūs varētu informēt viens otru par to, kas notiek ar jūsu bērniem. Neviens cits to nedarīs jūsu vietā. Jāatceras, ka mūsu dienās pusaudži ļoti bieži tiek pakļauti nevēlamai ietekmei.

Atbilstība un uzticēšanās

Kontrolējot un mācot pusaudžus, jāatceras divas lietas. Pirmkārt, brīvībai jābalstās uz uzticēšanos. Otrkārt, jāpārliecinās, ka pusaudzis prātīs pienācīgi rīkoties attiecīgajā situācijā, tikai tad var ļaut viņam iet.

Kaut arī šķiet, ka šie ir pretēji apgalvojumi, tā nav. Pārāk daudzi vecāki šādā situācijā apmulst. Piešķirot pusaudzim zināmu brīvību, viņi balstās uz uzticēšanos, bet nepārbauda apstākļus un situācijas piemērotību. Pār-

baudīt situācijas atbilstību nebūt nenozīmē, ka jūs pusaudzim neuzticaties. Pat ja pusaudzim var uzticēties un viņam ir vislabākie nodomi, ir situācijas, ar kurām viņš brieduma trūkuma dēļ var netikt galā. Šādos gadījumos pusaudzis jāaizsargā.

Labs piemērs ir iepriekš minētās viesības, kurās Kerija bija uzaicināta. Kerijai varēja uzticēties, viņa neapšaubāmi būtu centusies uzvesties pienācīgi, taču meitene bija pārāk jauna un nenobriedusi, lai tiktu galā ar tik smagu situāciju.

Kad es Kerijai teicu, ka viņa nevarēs iet uz viesībām, viņas dabiskā reakcija bija jautājums: «Kāpēc?» Viņa piesardzīgi norādīja, ka iepriekšējās reizēs uzvedība ir bijusi teicama, ka es varu viņai uzticēties. Es atbildēju, ka tā ir pilnīga taisnība, ka es lepojos ar viņu un zinu, ka varu uzticēties, taču viņa vēl nav gatava tik sarežģītai situācijai, kāda būs gaidāmajā pasākumā. Es piebildu, ka arī mana uzvedība ir teicama un man var uzticēties, taču es esmu normāls cilvēks un varu krist kārdināšanā. Es droši vien varētu tikt galā ar jebkuru situāciju. Kā piemēru es Kerijai minēju epizodi no dienesta laika flotē. Mans pienākums bija uzraudzīt, kā matroži pavada brīvo laiku, kas bieži vien aizritēja striptīza bāros. Pat tur es jutu zināmus ārējus ierobežojumus — savu flotes virsnieka formas tērpu un atbildību par savu vīru labklājību.

Kaut arī es esmu izturējies šīs grūtās rakstura stipruma pārbaudes, mani, tāpat kā ikvienu cilvēku, var ievest kārdināšanā, ja es nepiesargāšos. Kāpēc lai es riskētu ar savu patstāvību, rakstura viengabalainību, laulību, garīgo tuvību ģimenē, savu bērnu labklājību un savu dzīvi? Es atgādināju Kerijai, ka šis ir viens no iemesliem, kāpēc es neapmeklēju bārus un diskotēkas. Es uzticos sev, taču neesmu pārliecināts, ka spēšu pretoties jebkurai kārdinājumam. Es viņai pastāstīju par kādu pazīstamu ministru, kas mīlēja apmeklēt bārus. Es nebiju pārsteigts, uzzinot, ka šāds dzīvesveids pārvērtā par farsu gan viņa karjeru ministrijā, gan laulības dzīvi.

Es teicu Kerijai, ka viņa ir uzvedusies labi un es viņai uzticos, taču ir situācijas, ar kurām viņa vēl neprot tikt galā, un ikvienam saprātīgam cilvēkam no tādām jāizvairās.

Vilcināšanās

Pieņemsim, ka jūs, piešķirot pusaudzīm rīcības brīvību, balstāties uz uzticēšanos un ievērojat katras situācijas atbilstību. Viņš zina šos kritērijus, kā arī to, kāpēc jūs pieņemat vienu vai otru lēmumu un ka jūs necenšaties būt despotisks. Taču bieži vien šādus lēmumus ir grūti pieņemt.

Es atceros, ka reiz piecpadsmitgadīgā Kerija tika uzaicināta pavadīt dienu uz liela jahtas. Vakarā bija paredzētas viesības. Dienā paredzētie pasākumi, protams, bija ļoti labi, taču vakara viesības mums radīja bažas. Mēs zinājām, ka vecāki, kas tās uzraudzis, ir prātīgi cilvēki.

Te atļaujiet dot labu padomu: ja kādreiz gaidāmais pasākums, kurā iesaistīts jūsu pusaudzis, rada jums bažas, bet jūs nevarat formulēt to iemeslu, vislabākais pasākums ir **vilcināšanās**.

Es parasti saku apmēram tā: «Tas ir grūts jautājums, milulīt, ļauj man padomāt.» Pusaudžu vidē notikumi un situācijas mainās tik strauji, ka šādas problēmas parasti atrisinās pašas. Es atceros tikai pāris gadījumu, kad tas bija citādi. Vilcināšanās priekšrocība ir tāda, ka pusaudzīm ir laiks apdomāt un viņš pats var pieņemt saprātīgu lēmumu. Kad Kerija bija uzaicināta pavadīt dienu un vakaru uz jahtas, es teicu: «Ļauj man padomāt.» Kerija atbildēja: «Labi, bet pasteidzies. Līdz ceturtdienai tas man jāzina.»

Diemžēl situācija pati neatrisinājās. Apšaubāmajam pasākumam tomēr bija jānotiek, laika prognoze bija lieliska. Ceturtdienas vakarā Kerija saērcinātā balsī teica: «Kāda ir tava atbilde, tēt? Gregam līdz vakaram jāzina.»

Man bija ļoti nēpatīkama sajūta, jo es nevarēju izdomāt nevienu pamatotu iemeslu, lai teiktu «nē». Kerija bija uzvedusies teicami. Brīdī, kad es jau gatavojos dot atļauju, viņa teica: «Starp citu, tēti, (Vai jūs esat pievērsis uzmanību šiem kritiskiem vārdiem?) Gregs nevar dabūt savu vecāku mašīnu un mums būs jābrauc bagijā, kurā nav drošības jostu, un jāpārbrauc pār tiltu maksimumstundā — pulksten piecos.»

Cik labi, ka es tajā brīdī uzmanīgi klausījos, jo es tūdaļ atbildēju: «Man ļoti žēl, bet es tev neļauju piedalīties šajā pasākumā.»

Kerija pat nejautāja pēc iemesla, devās pie telefona, piezvanīja Gregam un teica: «Piedod, bet es nevarēšu ierasties. Tēvs neļauj.»

Bieži pusaudzis netieši pasaka priekšā, kad viņš grib, lai atbilde uz jautājumu būtu negatīva. Uzmanīgi jāieklausās viņa teiktajā, jo parasti tas mēdz būt gadījumos, kad jāatrisina grūtas situācijas, kas saistītas ar vienauzdzēm. Ja pusaudzis var izmantot jūs kā aizsargu šādā situācijā, tas rada lielisku biedriskuma sajūtu jūsu starpā. Tas pusaudzīm ir ļoti svarīgi. Protams, jūs nedrīkstat melot vai atļaut pusaudzīm rīkoties negodīgi.

Kerijas rīcība šādā situācijā apliecina, ka viņa nejutās tik droša, lai apmeklētu viesības uz jahtas, un viņai bija vajadzīgs atbalsts. Varbūt viņas nedrošības sajūta manī viesā šaubas. Bet katrā gadījumā es esmu pateicīgs, ka Kerija izmantoja vecāku autoritāti, lai izvairītos no varbūtējās nevēlamās situācijas.

Ar skatu nākotnē

Ir vēl viens stratēģisks princips, kuram ir nenovērtējama nozīme, saskaroties ar pusaudža centieniem iegūt neatkarību vai lielāku brīvību. Vecāku attieksme pret bērna veidošanos par neatkarīgu cilvēku, kas spēj atbildēt par savu rīcību, lielā mērā ietekmē pusaudža reakciju uz kontroli un vecāku autoritātes izpausmēm.

Ja jūs vadīs tieksme padarīt pusaudzi atkarīgu no jums (to var izraisīt bailes) vai mēģinājumi apspiest viņa centienus pēc neatkarības, viņa reakcija būs negatīva. Ja pusaudzis pakļausies šādai vecāku tieksmei, būs traucēta viņa turpmākā attīstība un viņš var kļūt par pasīvu, no citiem atkarīgu cilvēku. Ja viņš pretosies pārmerīgai aizbildniecībai, jūsu attiecības, protams, pasliktināsies un bieži radīsies konflikti.

Kādam jābūt jūsu attieksmei un filozofijai? Visveselīgākā pieeja ir strādāt roku rokā ar pusaudzi, lai viņš kļūtu par neatkarīgu cilvēku līdz ar pilngadības sasniegšanu. Ja pusaudzis skaidri sapratis, ka patiesībā jūs **gribat**, lai viņš nākotnē kļūtu neatkarīgs, un cenšaties sasniegt šo mērķi, viņš jutīs, ka jūs esat ar viņu, nevis pret viņu.

Pusaudzīm laiku pa laikam jāatgādina šī noruna, it īpaši tad, kad viņš grib darīt kaut ko aplamu. Piemēram,

viņš grib iet uz viesībām, kas, jūsuprāt, viņam nav atbilstošas. Rūpējoties par pusaudzi, jūs esat bijuši atsaucīgi un gādājuši, lai viņa emociju krātuve būtu pilna. Jūs esat efektīgi izmantojuši uzticēšanos, lai noteiktu, ko pusaudzis drīkst darīt. Jūs esat centušies novilcināt laiku, taču problēma nav atrisinājusies pati. Ir pienācis brīdis teikt «nē», un jūs jūtat, ka pusaudzis tam nepakļausies vai nespēs pakļauties.

Tāpat ir laba izdevība izmantot manis minēto stratēģiju. Es esmu atklājis, ka tā efektīgi palīdz pusaudzīm saskatīt perspektīvu, saprast, ka vecāki tā rīkojas viņa labā un nemēģina kavēt vēlmi pēc neatkarības. Mana pieredze liecina, ka šādas situācijas rodas, kad pusaudzīm ir 16 gadi. Viņš nesēn saņēmis autovadītāja tiesības, jūtas pieaudzis un cenšas gūt jaunus iesaļidus. Cik enerģiski jūs izmantosiet šo stratēģiju, protams, ir atkarīgs no specifiskās situācijas.

Atceros, ka reiz devu padomu sešpadsmitgadīga zēna vecākiem. Viņš bija stingri nolēmis iet uz koncertu, kas viņam acīm redzami nebija piemērots. Līdz tam vecāki bija spējuši diezgan labi kontrolēt viņa uzvedību un sociālo attīstību, izmantojot uzticēšanos un vilcināšanās paņēmienu. Bet šoreiz bija citādi. Vecāki bija nonākuši tiktāl, ka gandrīz atļāva viņam iet. Protams, tā būtu bijusi kļūda. Mums jāatceras, ka pusaudzīm vienmēr nepieciešama vecāku kontrole. Vecāki var mainīt savas domas, ja ir pamatots iemesls, bet tā nedrīkst būt kapitulācija pusaudža prasību priekšā.

Es ieteicu vecākiem būt laipniem, bet stingriem un paskaidrot pusaudzīm, ka viņi vēlas, lai puisis kļūtu neatkarīgs un pats pieņemtu lēmumus, tiklīdz viņš to spēs. Tā ka viņam ir sešpadsmitarpus gadi, tad jāgaida tikai 18 mēneši, līdz viņš kļūst pilnīgi neatkarīgs (izsakiet laiku mēnešos, lai tas liktos īsāks). Jau pēc 18 mēnešiem viņš atbilstoši likumam būs pieaudzis un varēs kārtot pats savas darīšanas (ievērojiet: sakiet «varēs kārtot», nevis «kārtos», lai jūs nenogrieztu sev atkāpšanās ceļu), pelnīt iztiku, meklēt sev dzīvokli, mazgāt veļu, vārīt ēdienu utt.

Ja arī šie fakti vēl neliek pusaudzīm paraudzīties nākotnē un viņš tomēr iebilst (kaut gan ļoti bieži tas līdz), jūs varat iet tālāk un paziņot, ka tad, kad viņš būs saņiedzis 18 gadu vecumu, jūs vairs nebūsiet atbildīgi par viņu likuma priekšā. Kā rūpīgi vecāki jūs darīsiet visu,

lai turpmākajos 18 mēnešos sagatavotu viņu pieauguša cilvēka dzīvei, jo tad beigsies likumā paredzētā atbildība par bērnu. Atkal neaizmirstiet iespraust vārdus «likumā paredzētā», lai vēlāk nebūtu jānožēlo savi vārdi, jo vecākiem ir citi pienākumi pret bērniem arī pēc 18 gadu sa-
sniegšanas.

Šis stratēģiskais paņēmieni ir visai bargs un būtu lietojams tikai kā pēdējā iespēja grūtos gadījumos. Taču pusaudžiem jāsaprot, ka vecāku vēlēšanās ir sagatavot viņus neatkarībai un pieauguša cilvēka dzīvei, nevis ierobežot.

So attieksmi var pastiprināt dažādi. Piemēram, atveriet viņam rēķinu krājbankā, pārskaitiet tajā ik mēnesi zināmu summu, māciet viņu atbildēt par noteiktiem izdevumiem — tas lieliski veicina jūsu un pusaudža sadarbību un pieradina viņu pie neatkarības. Sākumā viņš būs atbildīgs tikai par dažu lietu pirkšanu, bet ar laiku šo atbildību pakāpeniski var paplašināt ar tādu aprēķinu, ka līdz 18 gadiem viņš būs spējīgs uzņemties pilnīgu finansiālo atbildību.

Lai ieaudzinātu pusaudzī pārliecību, ka jūs kopīgi strādājat viņa nākamās neatkarības vārdā, ir jārunā par jaunieša nodomiem, par perspektīvām pēc skolas beigšanas — kādu amatu izraudzīties; vai iestāties augstskolā, informēt par augstskolu profilu. Kopīgi aplūkojot turpmāko mācību iespējas, pusaudzī viegli veidojas šī sadarbības sajūta. To pašu var panākt, izraugoties jaunu sporta vai brīvā laika pavadīšanas veidu.

Kā noteikt ierobežojumus

Vecāki bieži jautā, cik lielus ierobežojumus noteikt pusaudzīm par sliktu uzvedību. Pusaudžiem, tāpat kā visiem bērniem, ir precīza taisnīguma izjūta. Viņi saprot, kad vecāki ir pieļāvīgi un kad rikojas pārāk bargi un nepamatoti. Es esmu redzējis vecākus, kas iekrīt abās galējībās. Dažiem sagādā lielas grūtības konsekventi noteikt stingras robežas, un tāpēc pusaudžiem ir viegli manipulēt ar šādiem vecākiem. Citi ieņem pretēju nostāju un pārāk bargi izturas pret pusaudžiem. Es zinu kādu meiteni, kura bija spiesta sēdēt mājās vairāk nekā gadu par bāra apmeklējumu vien. Vecākiem jāatceras, ka par pārkāpumu jāsaņem atbilstošs sods. Te jāvadās no veselā saprāta!

Par mazākiem pārkāpumiem, piemēram, ja pusaudzis pēc satikšanās ir atgriezies 15 minūtes vēlāk, jānosaka ierobežojumi uz pārīs dienām. Ja tas atkārtojas, ierobežojumi jāpaildzina. Reti ieteicams noteikt ierobežojumus, kas ir ilgāki par divām nedēļām, bet mēnesis jau ir galējā robeža. Ja ierobežojumi jānosaka bieži un vairāk nekā vienu nedēļu, tas liecina, ka kaut kas nav pareizi vai nu bērnu un vecāku attiecībās, vai citā jomā.

Bet vispirms atcerieties, ka daudz vieglāk disciplinēt un kontrolēt pusaudzi, kurš ir pārliecināts par savu vecāku mīlestību. Mums jāgādā, lai viņu emociju krātuve vienmēr būtu pilna.

Vecāku pieklājība

Ļoti svarīgi, lai vecāki taktiski un laipni izturētos pret sava bērna vienaudžiem. Attieksmei jābūt sirsnīgai neatkarīgi no tā, ko viņi domā par pusaudža draugiem. Vecāku naidīga attieksme pret bērna vienaudžiem rada daudz nevajadzīgu problēmu. Atcerieties, ka vecāki ir autoritāte. Pusaudži parasti žēlo savus vienaudžus un nostājas viņu pusē jebkurā situācijā, ja vecāki pret viņiem slikti izturas.

Kā vienu no vistrāgiskākajiem gadījumiem var minēt notikumu Dempseju ģimenē. Džeina satikās ar zēnu, kas nepatika viņas vecākiem. Viņš bija daudz vecāks par Džeinu un tirgojās ar narkotiskām vielām. Viņš bija īgns un neatzina nekādas autoritātes.

Dažādu iemeslu dēļ, no kuriem vislielākā loma bija viņas vecāku ārkārtīgi naidīgajai attieksmei pret zēnu, Džeina arvien vairāk pieķērās puisim. Protams, vecākiem tas sagādāja lielas sirdssāpes.

Jācenšas izturēties pieklājīgi pret ikvienu cilvēku, arī pret jūsu bērna vienaudžiem. Pirmkārt, pusaudzis to novērtēs un brīvi uzaicinās mājās draugus. Otrkārt, dažiem pusaudžiem bieži rodas problēmas saskarsmē ar saviem vecākiem. Nereti viņi meklē citu pieaugušo atbalstu. Tā ir lieliska sajūta, ja jūs varat būt draugs sava bērna draugiem. Tas ne vien palīdz viņiem, bet arī nostiprina saites ar pašu pusaudzi.

Treškārt, ja jūs laipni izturaties pret nepatīkamiem sava bērna vienaudžiem, jūs viņu netieši nemudināt uz ciešāku draudzību ar tiem, kā to darīja Dempseji.

Parasti šādos gadījumos pusaudzis lūgs jums izteikt savas domas par viņa vienaudžiem un ieklausīsies tajās. Bet, ja jūs izturēsieties naidīgi pret viņa draugiem, viņš izvairīsies apspriest ar jums šo jautājumu, un jūsu ietekme uz bērnu mazināsies.

Nenormālas situācijas

Līdz šim mēs runājām par normālām situācijām, taču ir reizes, kad vecāki saduras ar situācijām, kuras par tādām nevar uzskatīt. Ja pusaudzis, neraugoties uz nesavtīgu vecāku mīlestību un apelēšanu pie veselā saprāta, tomēr ir grūti vadāms, viņam, iespējams, radušās nopietnākas problēmas, kas nav atrisināmas bez speciālistu palīdzības.

Var minēt vairākas pusaudžu uzvedības problēmas, ar kurām vecāki nespēj tikt galā. Viena no tām ir depresija, kas pusaudža vecumā var būt sarežģīta un bīstama. Arvien biežāk mēs saduramies ar domāšanas traucējumiem jeb grūtībām domāšanas kontrolē. Smaga problēma ir neiroloģiskas dabas traucējumi, kas var radīt emocionālus sarežģījumus. Lai tos novērstu, ir vajadzīga profesionāla palīdzība.

Ārstam jāprot konstatēt iespējamās novirzes raksturā. Par tām liecina pusaudža nespēja pienācīgi izturēties dusmu brīžos. Grūtības pusaudža uzvedības kontrolēšanā var izraisīt arī problēmas ģimenes attiecībās. Būtībā bērna uzvedību var ietekmēt ikviena šo faktoru kombinācija. Tā kā pusaudžu uzvedības problēmas vērojamas arvien biežāk un kļūst arvien sarežģītākas, gudri vecāki meklē palīdzību savlaicīgi, pirms tās kļuvušas nopietnas. Labs ārsts sadarbībā ar vecākiem var efektīvi novērst gandrīz jebkuru no tām.

PUSAUDŽU DEPRESIJA

Varbūt labāk būtu nomirt?

Pusaudžu depresija ir sarežģīta, grūti uztverama un bīstama parādība. Tā ir sarežģīta daudzo savstarpēji saistīto iemeslu un efektu dēļ. Netverama tā ir tādēļ, ka visbiežāk to nepamana arī pats pusaudzis, kamēr tā noved līdz tragēdijai. Tā ir bīstama, jo var dot vissliktākos rezultātus — no vājām sekmēm mācībās līdz pašnāvībai.

Es esmu ticis ar daudziem pusaudžiem, kuri mēģinājuši sevi ievainot vai nogalināt. Ļoti bieži vecāki un draugi ir ārkārtīgi pārsteigti un šokēti un nespēj ticēt notikušajam. Sie nelaimīgie cilvēki bija pārliecināti, ka ar viņu bērniem viss ir labi, un nevarēja pat iedomāties, ka viņi ir tik nomākti.

Pusaudžu depresiju ir grūti konstatēt, jo tās simptomi atšķiras no klasiskajiem pieaugušo depresijas simptomiem. Piemēram, pusaudzis, kam ir viegla depresija, rīkojas un runā normāli, bez jebkādam ārējām depresijas pazīmēm. Viegla pusaudžu depresija izpaužas fantāzēšanā un sapņainībā. To var konstatēt vienīgi tad, ja jūs aptuveni zināt bērna domu ievirzi un saturu. Tikai daži ārsti, labi profesionāļi, spēj atklāt depresiju šajā stadijā.

Arī mērenas depresijas gadījumos pusaudzis rīkojas un runā normāli, taču viņa runā dominē nomācoši temati — nāve, patoloģiskas problēmas un krīzes. Tā kā daudzi pieaugušie mūsu dienās ir pesimistiski noskaņoti, pusaudža depresija var palikt neievērota.

Nesen man piezvanīja kāda māte, kas bija nobažījies par savu 14 gadus veco dēlu. Viņai šķita, ka dēlam vajadzīga palīdzība. Šī mīlošā māte teica, ka viņas zēns rīkojas normāli, izskatās un runā normāli, ka viss šķiet lieliski, tikai katru vakaru pēc ziņām viņš mēdz izmest

šādus vārdus: «Pasaulē viss kļūst tik slikts, ka diez vai nebūtu labāk nomirt.» Izrādījās, ka šim lieliskajam zēnam bija mērena depresija.

Turpretim pieaugušajiem mērena depresija var būt postoša. Tā var izraisīt bezmiegu, apetītes zudumu un nespēju darboties dažādās jomās, sākot ar vecāku pienākumu pildīšanu līdz neveiksmēm darbā. Tas var radīt nopietnas sekas, pat novest līdz pašnāvībai.

Mērena pusaudžu depresija ir tikpat dziļa un nopietna kā pieaugušiem. Biokīmiskā, neiroloģiskā un hormonālā ziņā tās ir identiskas. Bet jūs redzat, cik dažādas ir izpausmes un simptomi. Pieaudzis cilvēks, kas slimo ar mērenu depresiju, izskatās briesmīgi, jūtas nožēlojami, un viņa funkcionēšanas spēja ir stipri traucēta. Bet pusaudzis? Visbiežāk tikai smagas depresijas gadījumos pusaudzis tik tiešām izskatās nomākts. Ja mēs varam sacīt: «Ak kungs, šis bērns gan ir ieslīdzis depresijā!» — tas nozīmē, ka pusaudzi tiešām pārņēmusi dziļa nomākība un viņš varbūt ir uz pašnāvības robežas.

Taču ir arī izņēmumi. Pusaudžu depresiju ir grūti konstatēt arī tāpēc, ka viņi to prot labi slēpt — izlikties, ka viss ir kārtībā pat tad, kad viņi jūtas nožēlojami. To dēvē par **smaidošo depresiju**. Pusaudzis slēpj nospiestību neapzināti, pirmām kārtām tad, kad apkārt ir cilvēki. Kad paliek viens, viņš atslābinās un šī maska krīt.

Tas var palīdzēt vecākiem. Ja ir iespēja redzēt pusaudzi brīdī, kad viņš domā, ka neviens viņu neredz, mēs varam labāk konstatēt depresiju. Pārsteidzoša pārmaiņa notiek sejas izteiksmē. Vienatnē viņi izskatās noskumuši un bēdīgi, bet, tiklīdz viņiem šķiet, ka kāds viņus vēro, tūdaļ parādās smaidošās depresijas maska, it kā viss būtu kārtībā. Šis ir viens paņēmieni, kā konstatēt depresiju, lai gan ne vislabākais.

Kā konstatēt depresiju

Kā tad var atklāt pusaudžu depresiju, lai varētu kaut ko darīt, pirms notiek traģēdija? Ir ļoti svarīgi atklāt to ātrāk, jo mūsu dienās depresija var nodarīt ļaunumu bērniem visdažādākos veidos. Depresijā ieslīdzis pusaudzis ir ļoti uzņēmīgs pret neveselīgu spiedienu no vienaudžu puses, viņš var pievērsties narkotiskām vielām, alkoholam, noziedzīgai darbībai, nepiedienīgiem seksuā-

liem sakariem un citādi pretsabiedriskai uzvedībai, arī pašnāvībai.

Depresiju pusaudzēs vislabāk var konstatēt tad, ja zinām dažādus tās simptomus un to attīstību. Ir ļoti svarīgi saprast visu simptomu kopumu, jo viens vai divi simptomi vēl neliecina par īstu depresiju. Īstā depresija ir biokīmisks un neirohormonāls process, kas pusaudzēs attīstās lēni, vairāku nedēļu vai mēnešu laikā.

Pirms aplūkojam specifiskos pusaudžu depresijas simptomus, mums jāzina, ka pusaudzim var būt viens vai vairāki klasiskās pieaugušo depresijas simptomi, tai skaitā bezpalīdzības un bezcerības sajūta, izmisums, miega un apetītes traucējumi (pārāk liela vai pārāk maza ēstgriba, svara zaudēšana), enerģijas trūkums, mazvērtības sajūta, grūtības dusmu pārvarēšanā.

Tagad aplūkosim pusaudžu depresijas specifiskos simptomus.

1. Mazināta koncentrēšanās spēja. Pusaudzis vairs nespēj koncentrēt uzmanību uz kaut ko tik ilgi kā agrāk. Viņa domas novirzās no tā, uz ko viņš grib koncentrēties, un jaunieši kļūst arvien izklaidīgāks. Viņš sāk arvien vairāk fantazēt. Tas parasti izpaužas mājas uzdevumu veikšanā, kad atklājas, ka viņam ir aizvien grūtāk koncentrēties. Jo vairāk viņš cenšas, jo mazāk sasniedz. Protams, tas izraisa vilšanos, un pusaudzis sāk uzskatīt sevi par «muļķi» vai «stulbeni», kam trūkst garīgo spēju. Iedomājieties, kā tas ietekmē viņa pašapziņu.

2. Fantazēšana. Samazinātās koncentrēšanās spējas ietekmē pusaudža darbu klasē. Sākumā viņš vēlti uzmanību darbam klasē ilgstoši un fantazē tikai dažas minūtes. Depresijai padziļinoties, koncentrēšanās spējas mazinās, un pusaudzis vēlti darbam arvien mazāk laika un fantazē arvien vairāk. Šajā stadijā konstatēt depresiju vislabāk var skolotājs. Diemžēl fantazēšanu parasti uzskata par slinkumu vai nevēlēšanos strādāt. Tomēr jāteic, ka viens vai divi simptomi vien vēl neļauj diagnosticēt pusaudžu depresiju. Jāvēro pakāpeniska simptomu kopuma attīstība.

3. Sliktas atzīmes. Koncentrēšanās spēju mazināšanās un fantazēšanas rezultātā atzīmes, protams, pasliktinās. Diemžēl tas notiek tik pakāpeniski, ka to ir grūti ievērot. Šī iemesla dēļ to reti saista ar depresiju. Pusaudzis, ve-

cāki un skolotājs parasti domā, ka darbs jaunietim ir pārāk grūts vai arī viņš ir sācis vairāk interesēties par citām lietām. Strauja sekmju pasliktināšanās (no 5 uz 2) viena ceturkšņa laikā izraisītu pamatotas bažas, taču parasti tās pasliktinās apmēram šādi: 5, 5—, 4+, 4. Par depresiju reti kad iedomājas.

4. **Apnikums.** Pusaudzis sāk fantazēt arvien vairāk, un pakāpeniski viņu pārņem apnikums. Garlaikošanās ir normāla parādība, it īpaši agrīnā pusaudža vecumā, bet relatīvi īsu laika sprīdi. Normāls apnikums var ilgt stundu vai divas, kādreiz visu vakaru vai dienu, dažreiz pat divas dienas. Bet apnikums, kas ilgst vairākas dienas, nav normāls. Tas liecina, ka kaut kas nav labi. Nekas man nerada tādas bažas kā ieildzies apnikums, it īpaši agrīnos pusaudža gados. Apnikums parasti izpaužas tādējādi, ka pusaudzis arvien ilgāk grib palikt viens savā istabā, viņš vienkārši guļ gultā, fantazē vai klausās mūziku. Apnikuma pārņemts pusaudzis zaudē interesi par to, kas viņam vai viņai kādreiz patika, piemēram, par sportu, tērpiem, mašīnām, vaļasprieku, klubu, baznīcu un sabiedrisko dzīvi, kā arī par iešanu uz satikšanos.

5. **Somatiskā depresija.** Apnikumam turpinoties un padziļinoties, pusaudzis ieslīgst mērenā depresijā. Ar šo brīdi viņu ir pārņēmis tas, ko es dēvēju par **somatisko depresiju**. Es lietoju šo terminu tāpēc, ka, neraugoties uz jebkuras depresijas fizioloģisko raksturu vai bioķīmisko un neirohormonālo pamatu, šajā stadijā simptomi sāk tieši fiziski ietekmēt bērnu. Piemēram, mērenas depresijas gadījumos pusaudzis sāk just fiziskas sāpes. Šādas sāpes var parādīties daudzās vietās, bet visbiežāk tās jūt krūšu apakšējā vidusdaļā vai galvā. Daudzi pusaudži, ko pārņēmusi depresija, jūt sāpes krūtīs vai galvā kā sekundāru parādību.

6. **Noslēgšanās sevī.** Juzdamies nelaimīgs, pusaudzis var norobežoties no saviem vienaudžiem. Turklāt, lai pasliktinātu stāvokli, viņš nevis vienkārši izvairās no viņiem, bet dara to tik naidīgi, agresīvi un nepatīkami, ka izraisa atsvešināšanos. Tā rezultātā pusaudzis kļūst ļoti vientuļš. Tā kā savus labos draugus pats ir atgrūdis, viņš var nonākt neveselīgā vienaudžu sabiedrībā, kur bieži vien lieto narkotiskās vielas vai rada konfliktsituācijas. Šāds stāvoklis kļūst draudošs.

Ja ir iestājies ilgstošs apnikums, daudz kas var notikt. Garīgās un fiziskās sāpes šajā stadijā var būt mokošas un reizēm pat nepanesamas. Šādā stāvoklī pusaudzis nevar atrasties bezgalīgi ilgi. Beidzot viņš sāk izmisīgi kaut ko darīt, lai atbrīvotos no savas nelaimes. Vispārsteidzošākais ir tas, ka pat šajā stadijā pusaudzis gandrīz nekad neapzinās savu depresiju. Pusaudža spēja slēpties un noliegt ir patiesi neaptverama. Tāpēc depresiju ir tik grūti konstatēt, kamēr nav notikusi traģēdija.

Depresijas izpausmes darbībā

Mērenas un smagas depresijas gadījumos, kad pusaudzis ir nonācis tik tālu, ka to vairs nevar izturēt, viņš mēģina kaut ko darīt, lai atvieglotu savas ciešanas. Šādu pusaudža rīcību dēvē par «depresijas izpausmi darbībā», kas var būt ļoti dažāda.

Zēniem ir lielāka tendence uz vardarbību nekā meitenēm. Viņi var mēģināt atvieglot depresijas slogu zogot, melojot, kaujoties, ātri braucot vai citādi pretsabiedriski uzvedoties. Viens no visbiežāk sastopamajiem kriminālās uzvedības paraugiem mūsu dienās ir **ielaušanās**. Šķiet, ka uztraucoša vai bīstama darbība mazliet atvieglo depresijas radītās sāpes. Ielaušanās svešās mājās rada šo atmosfēru, un tāpēc depresijas pārņemti zēni parasti ar to nodarbojas.

Protams, ir arī citi iemesli, kāpēc zēni ielaužas mājās. Tāpēc, kad pie manis atved pusaudzi, kas ir to izdarījis, es vispirms mēģinu konstatēt, cik lielā mērā šādu uzvedību ir ietekmējusi depresija. Tam ir izšķiroša nozīme, jo šīs slimības pārņemts pusaudzis parasti slikti reaģē uz centieniem palīdzēt viņam, ja vienlaikus netiek ārstēta arī depresija. Es uzskatu, ka neievērot slimības izpausmes šādu jauniešu rīcībā ir nepiedodama nolaidība. Diemžēl lielākā daļa organizāciju, kas nodarbojas ar pusaudžiem, galveno uzmanību pievērš uzvedībai un neapzinās, kāda loma bērna uzvedībā ir depresijai.

Meitenēm depresija neizpaužas tik vardarbīgā veidā. Taču neveselīgie, uz vardarbību orientētie paraugi masu informācijas līdzekļos maina šo tendenci. Meiteņu depresija bieži vien izpaužas **seksuālā izlaidībā**. Viņām šķiet, ka tuvas fiziskās attiecības mazina nomāktības radītās sāpes. Taču pēc dzimumakta šīs nelaimīgās meitenes pār-

nem vēl dziļāka depresija nekā iepriekš, jo tai pievienojas pašsausīšana. Meiteņu izlaidības pamatā gandrīz vienmēr ir depresija un pašcieņas trūkums. Pārsteidz tas, cik daudz mēs varam palīdzēt šādām meitenēm, atbrīvojot viņas no nomāktības, un otrādi — cik maz mēs varam viņām līdzēt, ja ignorējam šo slimību.

Depresijas pārņemts pusaudzis var pievērsties **narkotiskām vielām**. Marihuāna un depresija — tas ir ļoti bīstams savienojums, jo marihuāna uzlabo pusaudža pašsajūtu. Bet marihuāna tikai bloķē depresijas radītās sāpes, un tāpēc pusaudzis jūtas labāk. Protams, tiklīdz šī narkotika ir izvadīta no organisma, depresīvās sāpes atgriežas. Tad, lai gūtu tādu pašu atvieglojumu, pusaudzim jāieņem lielāka deva. Šādi jaunieši parasti pierod pie marihuānas. Citas narkotiskās vielas var tieši tāpat ietekmēt depresijas pārņemtu pusaudzi. Tāpēc gadījumos, kad mēs mēģinām palīdzēt pusaudzim atradināties no narkotisku vielu lietošanas, mums jānosaka, cik liela loma ir depresijai. Mani patiesi satrauc tas, cik bieži dažādas organizācijas un profesionāļi, kas nodarbojas ar pusaudžu narkomāniju, neņem vērā vai ignorē depresiju.

Vēl viens pusaudžu depresijas izpausmes veids darbībā ir **pašnāvības** mēģinājumi. Dažreiz šāds mēģinājums ir tikai žests, pusaudzis patiesībā nevēlas mirt, bet tikai cenšas pievērst sev uzmanību. Taču reizēm vērojami patiesi mēģinājumi darīt sev galu. Meiteņu vidū pašnāvības mēģinājumi vērojami biežāk nekā zēnu vidū, toties zēniem tie ir rezultatīvi. Meitenes parasti izmanto mazāk vardarbīgus līdzekļus, piemēram, miega zāles, bet zēni — šaujamočus. Protams, meitenes ir vieglāk glābt, lai gan es esmu redzējis, ka dažas nonāk ļoti tuvu nāvei vai pat mirst. Vai tā nav traģēdija!

Kā ārstēt vieglu depresiju

Ko mēs varam darīt, lai palīdzētu depresijas pārņemtajiem pusaudžiem? Vispirms slimība jāatklāj jau agrīnā stadijā, lai novērstu traģēdiju. Tas nozīmē, ka mums jāpazīst pusaudžu depresijas simptomi. Cilvēki, kam vajadzīga šī informācija, ir vecāki un skolotāji, skolu padomnieki, jaunatnes organizāciju darbinieki. Ja depresija ir konstatēta agri, tā izpaužas vieglā formā un to ir relatīvi viegli apturēt un ārstēt.

Kaut gan pusaudžu depresija ir sarežģīta tās cēloņu dēļ, bieži izdalāms kāds specifisks faktors vai notikums, kas saticis bērnu un izraisa nomāktību ar visiem tās simptomiem. Tā var būt kāda pusaudzim tuva cilvēka nāve, slimība vai aizbraukšana, vilšanās, vecāku šķiršanās vai konflikts, pārceļšanās uz dzīvi tādā vietā, kas pusaudzim nepatīk. Šādās situācijās pusaudzis jūtas vientuļš, pamests un nemīlēts. Vispirms ir ļoti svarīgi parādīt, ka mēs tik tiešām domājam par viņu un mīlam viņu. Tāpēc jāpavada pietiekoši daudz laika kopā ar pusaudzi, lai izzustu psiholoģiskā barjera un viņš sāktu apzināti kontaktēties ar mums. Tad būs nozīme mūsu mīlestības apliecinājumiem — skatienu un roku kontaktam, nedalītai uzmanībai.

Ja problēmu rada ģimenes konflikts, piemēram, šķiršanās, jāpalīdz pusaudzim tikt galā ar smagajām izjūtām. Bērnam noteikti jāsaprot, ka viņš tur nav vainīgs, ka nevar neko darīt, lai to novērstu.

Pusaudži ir ārkārtīgi jūtīgi pret sarežģījumiem vecāku attiecībās. Diemžēl lielākā daļa cilvēku domā tā: ja pusaudzis ir beidzis skolu un atstājis mājas, viņu vairs neietekmē tas, kas notiek vecāku starpā. Cik tas ir nepareizi!

Es atceros, kā mēs pirmo reizi apciemojām meitu pēc tam, kad viņa sāka mācīties koledžā. Kādā vakarā sapulcējās divdesmit jaunieši — viņas draugi. Viņi bija pirmā kursa studenti, kas pirmoreiz atstājuši mājas. Visi bija sajūsmā par skolu, saviem jaunajiem draugiem un dzīvi koledžā, bet vienlaikus arī apbēdināti par retajiem kontaktiem ar vecākiem — telefona zvaniem, vēstulēm, apmeklējumiem.

Lielākā daļa vecāku vienkārši nesaprot, cik nozīmīgs šis posms jaunā cilvēka dzīvē un cik svarīgi ir nodrošināt stingru un stabilu dzimtās mājas atmosfēru. Ja vecāki ir nolēmuši šķirties, vissliktākais brīdis šim nolūkam ir tad, kad pusaudzis atstāj māju. Aiziešana no ģimenes, it īpaši pirmo reizi, ir notikums, kas ikviena cilvēka dzīvē rada vislielāko sajukumu, bažas un nedrošību. Šādā brīdī pusaudža pirmais drošības balsts ir vecāki un ģimene. Šķiršanās šādā laikā pilnīgi sagrauj pusaudža stabilitātes avotus. Taču pārsteidz tas, cik bieži cilvēki ir naivi, cik daudzi vecāki šķiras tūlīt pēc tam, kad pusaudzis ir iestājies koledžā. Tas dziļi ietekmē pusaudža vērtību sistēmu, sagraujot viņā ticību laulības saišu svētumam. Šā-

das pārmaiņas neļauj viņam pilnīgi atbrīvoties no vilšanās, dusmām, bažām, atstumtības un bailēm, ko rada vecāku rīcība, pirms viņš pats sāk domāt par laulību. Šis neatrisinātais iekšējais konflikts var negatīvi ietekmēt jūsu bērna laulības dzīvi un radīt konfliktus ar nākamo dzīvesbiedru.

Mērena un smaga depresija

Padziļinoties depresijai, pusaudzim attīstās nopietnas komplikācijas, kas ietekmē domāšanas procesu. Mērenas un smagas depresijas gadījumos pusaudzis pakāpeniski zaudē spēju skaidri, loģiski un racionāli domāt. Pasliktinās spriešanas spējas, zūd veselīga perspektīva, un viņš arvien vairāk koncentrējas uz slimīgām, nomācošām detaļām. Bērns sagrozīti uztver īstenību, citu cilvēku domas par sevi un arvien biežāk nonāk pie secinājuma, ka viss ir drūms un bezvērtīgs, ka nav jēgas dzīvot.

Sai stadijā sākušies arī domāšanas procesa traucējumi. Tā kā pusaudzis arvien vairāk zaudē spēju racionāli domāt un kontaktēties, padomu došana kļūst arvien mazāk efektīva. Tas ir draudīgs signāls. Kā jūs varat palīdzēt pusaudzim ar padomu, ja jūs nevarat viņu pārliecināt? Šādā situācijā medicīniskā palīdzība ir obligāta. Kad pusaudzis zaudē spēju racionāli un saprātīgi domāt, depresija parasti izpaužas viņam kaitīgā darbībā.

Jūs nevarat cerēt, ka pusaudža depresija pāries pati no sevis. Šī viltīgā kaite kļūst arvien nopietnāka, ja tā netiek atklāta un attiecīgi ārstēta.

Depresija un narkotiskās vielas

Kā jau minējām, depresijas pārņemts pusaudzis viegli pakļaujas aicinājumiem lietot narkotiskas vielas divu iemeslu dēļ. Pirmkārt, daudzas narkotiskās vielas, it īpaši marihuāna, bloķē (vai mazina) depresijas radītās sāpes. Otrkārt, no daudziem avotiem mūsu jaunieši dzird, ka narkotisko vielu lietošana neesot nekas slihts. Daži profesionāli un pat organizācijas mēģina iestāstīt pusaudžiem, ka marihuānu var lietot, ja nedzer alkoholu. Pārsteidz tas, cik daudzi pusaudži un pieaugušie uzskata, ka marihuāna nav kaitīga. Taču katru dienu mēs sastopa-

mies ar reālu šīs viltīgās un bīstamās narkotiskās vielas ietekmi.

Nesen mēs uzņēmām slimnīcā 15 gadus vecu zēnu. Konstatējām pārmērīgu narkotisko vielu lietošanu, smagu depresiju un novirzes uzvedībā. Viņa anamnēzi, protams, papildināja ārsta apskates un asins analīzes rezultāti. Mēs bērnam atklājām smagu mazasinību. Viņa organisms pakāpeniski zaudēja spēju ražot asinis pārmērīgas narkotisko vielu lietošanas dēļ. Pirms sākām ārstēt viņa psiholoģiskās kaites, viņš bija jāievieto universitātes medicīnas centrā kaulu smadzeņu pārstādīšanai. Prognoze ir ļoti slikta.

Tas viss atgādina, ka vecākiem jākontrolē pusaudža brīvība un tās piešķiršanā jābalstās uz uzticēšanos un darbības piemērotību. Ja pusaudzis jutīs, ka jūs tik tiešām mīlat viņu un rūpējaties par viņu, tad uzklausīs jūsu padomus. Tāpēc jums jāraugās, lai viņa emociju krātuve vienmēr būtu pilna. Tad jūs spēsiet palīdzēt savam bērnam izvairīties no kaitīgajām sekām, ko var radīt vienaudžu mudinājumi lietot narkotiskas vielas. Jums pastāvīgi jāatgādina pusaudzim, lai viņš ir uzmanīgs un nedzer vai neēd neko, kas varētu saturēt narkotiskas vielas. Jebkurās apšaubāmās viesībās būtu prātīgi nelietot dzērienus, ko pasniedz vaļējos punša traukos, nepieņemt ēdienu vai dzērienu no nepazīstamām personām. To varētu uzskatīt par pārmērīgu aizdomīgumu, ja es pats savām acīm nebūtu redzējis ļaunumu, ko pusaudža nobriedušajai psihei var nodarīt viena vienīga narkotisko vielu deva.

Visbriesmīgākā narkotisko vielu īpašība ir to spēja ietekmēt pusaudža domāšanas procesu. Es esmu redzējis daudzus jauniešus, kuri nespēj secīgi vai loģiski domāt pat pēc vienas narkotiku devas. Šie domāšanas procesa traucējumi bieži vien ir tik nemanāmi, ka sākumā tos neievēro, bet rezultāti ir postoši. Pasliktinās pusaudža spēja pozitīvi reaģēt uz cilvēkiem. Viņam ienāk prātā kļūdainas un nereti dīvainas idejas par cilvēkiem, vērtībām, autoritātēm, sabiedrību un pašam par sevi. Viņš pārprot cilvēkus un viņu rīcības motīvus. Tā kā viņš nespēj sakarīgi domāt, viņš apmulst un viegli pakļaujas vienaudžu grupām, kultiem un cilvēkiem, kas ir ieinteresēti vienīgi izmantot jauni.

Kas gan ir briesmīgāks par cilvēkiem ar sagrozītām idejām, sagrozītiem uzskatiem un sagrozītām vērtībām? Vai jūs gribat, lai pusaudža gados netiktu bojātas vai sagrautas jūsu bērna intelektuālās, sociālās un psiholoģiskās vērtības? Ja jūs to vēlaties, mīliet savu pusaudzi, rūpējieties par viņu un uzraugiet viņu. Tas ir grūts darbs, bet tas atmaksājas. Viens no dzīves vislielākajiem gandarījumiem ir redzēt, kā pusaudzis izveidojas par nobriedušu, smalkjūtīgu, neatkarīgu un pareizi domājošu cilvēku, kas dod labumu šai pasaulei.

KĀ PALĪDZĒT PUSAUDZIM ATTĪSTĪT INTELEKTU

**Ļoti svarīgi iemācīt pusaudzim
racionāli, loģiski un secīgi domāt**

Lai sagatavotu pusaudzi dzīvei mūsdienu nesaprātīgajā pasaulē, viņam jāiemāca skaidri domāt. Tas ir svarīgi divu iemeslu dēļ. Pirmkārt, cilvēks nevar iegūt stipru, pastāvīgu un ilgstošu ticību vai morālo vērtību sistēmu, ja nespēj skaidri domāt. Stabila un nesatricināma ticība, uz ko pamatojas dzīves jēga, nevar būt akla. Tai jābalstās uz racionālu, loģisku domāšanu un jāatbilst reālajai pasaulei, kā arī jādod saprātīgas atbildes uz dzīves svarīgākajiem jautājumiem.

Otrkārt, jauniešiem jāiemāca skaidri domāt arī tāpēc, ka mūsu dienās tiek pieņemti daudzi lēmumi un veiktas darbības, kas nebalstās uz rūpīgu, loģisku domāšanu, bet gan uz iracionālām, impulsīvām kaprīzēm.

Kā piemēru var minēt notikumu 1979. gadā, kad tika ieņemta ASV vēstniecība Irānā. Lai kā jūs iztulkotu šī akta iemeslus, tam nav **racionālas** jēgas. To var uztvert vienīgi kā nesaprātīga niknuma izpausmi. Ķīnieku sagūstīšanu Irānā var uzskatīt par atsevišķu incidentu, taču šāda tipa domāšana, kas pamatā visai situācijai, ir daudz biežāk sastopama, nekā mēs to gribētu atzīt. Mēs pieņemam, ka cilvēki, kas rīkojas nesaprātīgi vai aizstāv nesaprātīgu rīcību, istenībā **saprot** faktus, vienkārši lieto fanātiskus līdzekļus, lai panāktu savu prasību izpildi. Ja tas tā būtu, tad viņus varētu pārliecināt. **Taču istenībā šādi cilvēki patiesi tic, ka viņi rīkojas racionāli un loģiski.**

Ir ļoti svarīgi iemācīt pusaudzim domāt racionāli, loģiski un secīgi (tā, lai fakti sekotu viens otram pienācīgā kārtībā). Viena no vislabākajām vērtībām, ko varat dot savam bērnam, ir spēja novērtēt savu domāšanu, lai viņš

tai uzticētos un prastu mainīt to, iegūstot jaunas zināšanas. Turklāt viņam jāiemācās saskatīt kļūdas nepareizā domāšanā un jāsaprot, kā izdara kļūdainus secinājumus. Kā jūs varat palīdzēt pusaudzīm?

Intelektuālā attīstība

Intelektuālā ziņā bērns attīstās pakāpeniski. Pozitīvo emociju daudzums ir galvenais faktors, kas nosaka, cik labi bērns apgūst katru domāšanas attīstības stadiju. Jo vairāk nedalītas un patiesas mīlestības jūs veltīsiet bērnam, jo labāk attīstīsies viņa intelekts. Jo vairāk bērns jutīsies mīlēts, jo labāk viņš iemācīsies domāt skaidri un loģiski. Bet, jo mazāk bērns jutīs mīlestību, jo vājākas var būt viņa spriešanas spējas.

Lai pusaudzīm izveidotos veselīgas spriešanas spējas, viņam vispirms jāiegūst pašapziņa. Tad viņš brieduma gados kļūs par gudru un saprotošu cilvēku, kas visu spēs aplūkot pienācīgā perspektīvā, it īpaši savas emocijas. Jaunietis, kas nav saņēmis pietiekami daudz pozitīvo emociju, vāji kontrolē savu domāšanas procesu un var palauties jūtu ietekmei. Jums vispirms jāapmierina pusaudža emocionālās vajadzības.

Nesen konsultēju muskuļainu 14 gadus vecu zēnu, kas ar nūju bija uzbrucis savam beisbola trenerim un ievainojis viņu. Zēns bija pilnīgi pārliecināts, ka rīkojies pareizi. Pūsis apgalvoja, ka viņam esot tiesības uzbrukt trenerim, jo viņš un trenera dēls konkurējot uz vienu un to pašu vietu, tādējādi viņš esot nostādīts neizdevīgākā stāvoklī.

Šī zēna vājās spriešanas spējas atbilst tādām, ko psihologi dēvē par **patvaļīgām asociācijām**. Izmantojot domāšanas procesā patvaļīgas asociācijas, cilvēks var atstāt gan drīz jebkuru rīcību. Šāda nesakarīga domāšana ir neloģiska un bīstama, mūsu dienās tā arvien biežāk sastopama pusaudžu vidū. Diemžēl šāds kļūdainais domāšanas process ir gan drīz nemanāms un grūti konstatējams, ja attiecībām ir gadījuma raksturs. Taču tas ir viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc daudzi mūsu pusaudži nav pienācīgi sagatavoti pieauguša cilvēka dzīvei.

Jums pastāvīgi jā māca pusaudzīm pareizu un precīzu asociāciju veidošana domāšanas procesā. Līdz 15 gadu

vecumam pusaudža abstraktās domāšanas spējas ir visai vājas, tikai vēlākos gados viņš sāk mācīties domāt. Tieši tāpēc bērni agrā un vidējā pusaudža vecumā bieži vien uzskata, ka vecāki rikojas nepareizi vai neko nezina; vēlāk, kad domāšanas process nobriest un viņš spēj abstrakti spriest, pusaudzis sāk saprast savus vecākus un respektēt viņu domas.

Sajā grūtajā laikā ir vajadzīga pacietība un mīlestība, lai pusaudzim pakāpeniski iemācītu skaidri domāt. Viens no paņēmieniem, kā to izdarīt, ir atklāt kļūdainas asociācijas un labot tās.

Intelektuālais apliecinājums

Lai pusaudzis iemācītos domāt, viņam ir nepieciešams intelektuālo spēju novērtējums. Lai radoši domātu, cilvēkam jāciena savas emocionālās un fiziskās, kā arī intelektuālās dotības. Viņam jājūt, ka spēja domāt tiek pienācīgi novērtēta. Tas nenozīmē radīt iespaidu, ka pusaudzim vienmēr ir taisnība, bet gan stimulēt viņa pašapziņu par prasmi spriest un risināt problēmas.

Lielākā daļa pusaudžu nevar izjust pašpaļāvību un pašapliecinājumu, ja to vispirms nesaņem no saviem vecākiem vai cilvēkiem, kas ir vecāku vietā. Daudzi vecāki vienīgi izlabo pusaudžu aplamības. Tā ir kļūda, jo bērns jutisies kompetents vienīgi tad, kad saņems gan atzinīgu novērtējumu un uzslavu, gan arī rājienu.

Jūs varat sniegt pusaudžiem šo nenovērtējamo atbalstu tikai tad, ja jums ir intelektuāla saskarsme. Tas nozīmē, ka esat gatavs uz klausīt viņu idejas līdz galam, neizrādot savu reakciju. Nav jācenšas tūdaļ norādīt uz kļūdām vai strīdēties, šo tematu var apspriest, ar cieņu un nopietni izturoties pret jaunieša viedokli un mierīgi izsakot savējo. Tā varētu sarunāties labi draugi. To darot, jūs nebūt nemazināt vecāku autoritāti. Jūs vienkārši izrādāt cieņu pret pusaudža spriešanas spējām un liekat saprast, ka viņa domas ir uzmanības cienīgas un vērtīgas. Ja pusaudzis jutīs, ka mīlat un cienāt viņu, tad jūsu uzskatus un vērtības pakāpeniski iekļaus savā domāšanā.

Diemžēl pārāk daudzi vecāki atsakās kontaktēties ar pusaudžiem šādā veidā, bet runā kā ar maziem bērniem. Pusaudži saprot, ka viņu domām nav nekādas nozīmes, nesaņem intelektuālo spēju novērtējumu, nejūt, ka vecāki

viņus patiesi mīl un ciena — un tas rada aizvainojumu un dusmas.

Turklāt atcerieties — jaunieši vēl nezina, vai viņu domāšanas veids ir pareizs vai nepareizs, loģisks vai ne-loģisks. Viņiem nav atgriezeniskās saiknes ar vecākiem, kas liecinātu, ka bērnu idejām ir kāda nozīme.

Pusaudži lielākoties neizprot, vai domā pareizi vai nepareizi, un tas ļauj pieņemt arī tādu cilvēku uzskatus, kuriem nebūt neinteresē viņu labklājība. Kad jaunieši pārāk atsvešinās no ģimenes, vairs neuzņem vecāku vai citu autoritāšu viedokļus un vērtības, viņi sāk ieklausīties cilvēkos, kam ir vēlēšanās garīgi, emocionāli vai fiziski kaitēt pusaudžiem.

Ar skatienu un roku kontakta un nedalītās uzmanības palīdzību jūs gribat panākt, lai pusaudzis justu nesavtīgu mīlestību. Dodiet viņam intelektuālu vērtējumu, uzklautot, ievērojot, kā viņš domā un nonāk pie secinājumiem. Parādiet cieņu un izsakiēt savu viedokli, nekritizējot un nenosodot viņa domāšanas veidu.

Vienīgi tad, kad pusaudzis redzēs, ka izturaties kā pret cilvēku, kas spēj atbildēt par savu rīcību un kam var būt savas domas, viņš jutīs līdzsvarotu pārlicību par savu spēju domāt skaidri un sasniegs intelektuālu briedumu.

Ja kritizēsiet pusaudža viedokli, viņš droši vien kļūs dusmīgs, aizvainots vai sarūgtināts. Viņš var pat iespīlēties un atteikties grozīt to. Ja tas notiks, viņa uzskati būs nenobrieduši, egoistiski un nepareizi, viņš turēsies pie tiem arī vēlāk, kad kļūs pieaudzis. Mēs sastopam pieaugušus cilvēkus, ko pārņēmušas nepareizas vai dīvainas idejas. Šiem nelaimīgajiem ir grūti saprast sociālās, garīgās un emocionālās attiecības. Viņi pakļaujas acumirkļa impulsam, un viņu uzskati bieži vien ir nereāli un anta-gonistiski.

Māciet ar piemēru

Kā tēvs esmu pieļāvis pietiekoši daudz kļūdu, tāpēc varu rakstīt grāmatu, izvēloties ilustrācijas domām no savas pieredzes. Minēšu vienu piemēru par dēla Deivida intelektuālo audzināšanu. Es domāju, ka šai situācijā rīkojos pareizi — nekritizējot viņu, centos pierādīt, kur viņa domāšana ir neloģiska un pārāk vienkāršota, mācīju nopietnāk domāt.

Deivids zina, kuras televīzijas programmas māte un es atzīstam par piemērotām un kuras ne. Parasti viņš diezgan labi ievēro mūsu vēlēšanās televīzijas programmu izvēlē. Tomēr kādu vakaru viņš skatījās programmu, kas mums nepatīk — «Mīlestības laiva». Kad atgādināju Deividam, ka negribu, lai viņš to skatās, puika jautāja: «Kāpēc ne?» Viņš iebilda, ka tajā nesaskatot neko sliktu, jo «nevienam neko ļaunu nedara».

Vai šāds domu gājiens jums nešķiet pazīstams? Deivida apgalvojums atspoguļo pašreizējo morāles atziņu mūsu sabiedrībā: «Es varu darīt, ko gribu, ja tas nekaitē citiem.» Bet mēs ar Patu vēršamies tieši pret šo attieksmi dažās televīzijas programmās, jo tajā slēpjas grūti uztverama un bīstama filozofija.

Man radās kārdinājums kritizēt Deividu par viņa seklo un nenobriedušo domāšanas veidu, taču, par laimi, es atcerējos, ka zēnam ir nepieciešams intelektuālais novērtējums un ka viņam jāmacās domāt nopietni.

Tāpēc es atbildēju: «Es saprotu, ko tu domā, Deivid, bet man šķiet, ka «Mīlestības laiva» ir hedonistisks un narcisistisks raidījums.» (Tas saistīja viņa uzmanību.)

Viņš jautāja: «Ko tas nozīmē?»

Es teicu: «Zini ko, Deivid, paņem vārdnīcu un paskaties, ko šie vārdi nozīmē.» (Starp citu, vārdnīca man ļoti palīdzēja mācīt bērniem grūtus jēdzienus.)

Mēs šos jēdzienus vārdnīcā meklējām kopīgi. Tad noskaidrojām, ko nozīmē «hedonistisks» un «narcisistisks», kamēr pārliecinājos, ka viņš tos saprot. Taču, kā tas tipisks agrinā pusaudža vecumā, Deivids saprata šo vārdu nozīmi, bet neuztvēra, kāds tiem sakars ar reālo dzīvi. Es teicu: «Deivid, vai tu domā, ka hedonistisks un narcisistisks cilvēks varētu kļūt par labu vīru, sievu, māti vai tēvu? Vai tava māte ir egoiste? Vai viņa domā tikai par sevi un aizmirst citus? Vai viņa dzīvo tikai sev par prieku un nedomā par citu labklājību?» Tas, protams, lika Deividam padomāt. Viņš atcerējās visu, ko mīlošā māte tajā dienā bija darījusi viņa labā, kaut arī nejutās visai vesela.

Es ļoti priecājos, kad Deivids beidzot atbildēja: «Tas nozīmē, ka egoists ir ieinteresēts gūt labumu vienīgi sev un nerūpējas par citiem cilvēkiem.»

Tad mēs ar Deividu runājām par to, kā raidījumā

«Mīlestības laiva» izpaužas egoistiska attieksme pret cilvēkiem, kā ekrāna varoņi ignorē citu labklājību.

Mācīt pusaudzīm skaidri domāt ir grūts un nogurdinošs darbs, kas prasa daudz laika. Bet, ja jūs neieviesīsiet skaidrību šajos jautājumos, tie neapšaubāmi ietekmēs pusaudzi.

Esiet konsekventi

Viens no iemesliem, kāpēc pusaudžus mulšina morāles temati, ir tas, ka daudzi vecāki nejutas atbildīgi par savas pārliecības ieaudzinašanu bērnos. Citi saka, ka viņi ticot garīgajām vērtībām, bet dzīvē neievēro tās. Daudziem vecākiem — arī kristiešiem — grūtības rada pašu uzvedība. Satrauc arvien biežāk vērojamā seksuālā izlaidība, vardarbība pret bērniem un krāpšana.

Nekas tā nemulšina pusaudzi kā konsekvences trūkums viņa vecāku dzīvē, it īpaši attieksmē pret lietām, ko vecāki sakās augstu vērtējam, bet pēc tam neņem vērā. Kā vecāki var iemācīt pusaudžiem skaidri domāt par morālām un garīgām vērtībām, ja pašu dzīvesveids neliecina par skaidru domāšanu?

Es uzskatu, ka kaut kas jādara, jo nedisciplinētība grauj mūsu sabiedrības morāli. Tik tiešām Dievs mūs tiesās par disciplīnas un paškontroles trūkumu, kaut arī daudzi no mums sevi dēvē par kristiešiem.

Vecāki, līdzsvarosim savas dzīves ritējumu un izturēsimies tā, kā Dievs to vēlas. Tad Dieva solījumi piepildīsies mūsu bērnos.

KĀ PALIDZĒT PUSAUDZIM GARIGĀ ATTĪSTĪBĀ

Kāpēc tik daudzi pusaudži ir apātiski?

Mūsdienų pusaudžus bieži vien dēvē par «apātisko paaudzi». Diemžēl tā ir taisnība. Šiem jauniešiem, kas ir mūsu zemes nākotnes cerība, trūkst vitalitātes, mundruma un dedzīguma, ko mēs tik ļoti vēlētos redzēt.

Kāpēc tik daudzi pusaudži ir apātiski? Kāpēc viņiem trūkst iniciatīvas un stimula darbībai? Galvenokārt tāpēc, ka viņi maz cerību saista ar nākotni. Šāda bezcerība ir bīstamāka nekā sešdesmito gadu beigās vērotā agresivitāte un vētrinieku protesti. Kaut arī tad jauniešu idejas bieži vien guva nepareizu ievirzi un tika nepilnīgi īstenotas, viņiem vismaz bija cerība, ticība savai zemei, savam dzīvesveidam un — pats svarīgākais — sev.

Sodien tā vairs nav. Tagad jauniešos dominē **bezcerība, bezpalīdzība un izmisums**. Mēs brīnāmies, kā var nonākt tik nožēlojamā situācijā. Šķiet, ka mūsu mīlie pusaudži ir zaudējuši sirdi un dvēseli. Kāpēc viņiem nav ticības nākotnei?

Ir viegli norādīt uz notikumiem pasaulē, kas nevieš cerības, — genocīdu Kambodžā, badu, krievu agresivitāti, piesārņotību utt. Bet tas **nav** pusaudžu bezcerības un izmisuma cēlonis.

Mūsu senči pārdzīvoja tikpat grūtus, bīstamus un vilšanās pilnus laikus, kad vēl mazāk varēja runāt par drošību, — lielo ekonomisko krīzi, holokostu, citas Otrā pasaules kara šausmas. Bet arī tad jaunieši nejutās tik bezcerīgi un izmisuši kā tagad.

Nācijās jaunatnes noskaņojums un attieksme pret nākotni atspoguļo pieaugušo noskaņojumu un cerības. Dažreiz jaunieši seko saviem vecākajiem biedriem, it īpaši ja ir apdraudēta nacionālā drošība. Citreiz viņi vēršas pret pastāvošo iekārtu, ja jūt liekulību. Taču tagad nav vēro-

jama ne pozitīva, ne negatīva attieksme, bet gan jaunu vēstījošs inertums. Kas jauniešos atspoguļojas no pieaugušo dzīves? Viņos atspoguļojas depresija, grūtsirdība un izmisums. Vai šādā atmosfērā pusaudzis var reaģēt pozitīvi? Jaunajiem jāskatās kaut kas būtisks, kā dēļ būtu vērts dzīvot.

Diemžēl pusaudžiem trūkst vēsturiskās perspektīvas, kas viņiem ļautu atskatīties un mācīties no savu priekšteču pieredzes. Viņiem pastāv tikai tagadne un nākotne. Tāpēc viņu attieksmi un noskaņojumu veido **pašreiz dominējošais sabiedriskais klimats un pašreiz dominējošā attieksme pret nākotni.**

Viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc pusaudžiem rodas problēmas nākotnes uztverē, ir pieaugušo nespēja dot viņiem to apņēmību, cerību un stimulu, kas nepieciešami, lai drošu skatu raudzītos uz priekšdienām. Šķiet, ka mēs, vecākā paaudze, piedāvājam jauniešiem divainu un neveselīgu attieksmi, kas nav ne patiesa, ne garīga. Gandrīz neapzināti mēs veidojam jauniešos tādu orientāciju, kas ir neveselīga, neradoša, mudina uz atkāpšanos un pasivitāti. Mēs esam atļāvuši citiem cilvēkiem noteikt savu vērtību sistēmu un dzīves uzskatus. Daudzi no mums tic:

- ka mēs esam pirmā paaudze, kas saduras ar krīzes situācijām;

- ka pirms tam, kad radās pašreizējās problēmas, pasaule bija jaukāka, labāka un drošāka;

- ka pasaule deģenerējas tik strauji, ka ir bezcerīgi un muļķīgi kaut ko plānot vai gatavoties nākotnei, jo tādas vispār var nebūt. Tāpēc ir pilnīgi pamatoti, ka pusaudzis, kas tik maz zina par cilvēces vēsturi un lielo Dieva žēlastību, pakļaujas šim nomācošajam pesimismam, kas atņem jebkādu cerību.

Mēs esam kļuvuši par cilvēkiem, kuru attieksmi un vērtību sistēmu viegli ietekmē citi. Mums ir tendence krist izmisumā, ja kaut kas vairs nav tik labs kā agrāk, ignorējot to, kas ir labs. Mēs aizmirstam pateikties par to, kas mums ir dots. Es esmu redzējis cilvēkus, kas kriet izmisumā par visnenozīmīgākajām lietām. No otras puses, mēs pārāk pozitīvi reaģējam uz tik mazsvarīgām lietām kā jauna automašīna vai jauns apģērbs. Kāpēc jābrīnās, ka mūsu jauniešus tik viegli ietekmē rokgrupas un kultī,

ja mēs tikpat viegli pakļaujamies televīzijas un speciālu interešu grupu ietekmei?

Es varu saprast, ka neticīgs cilvēks zaudē orientāciju, apmulst un krīt izmisumā, bet man ir grūti izskaidrot, kā kristietis var iekrist šajās bezcerības lamatās. Tomēr es redzu, ka daudzi kristieši slīgst pesimismā un pusaudži neatrod to būtisko cerību balstu, kas dod mieru un ko Kristus ir paredzējis savai tautai.

Es gribētu, lai pusaudži sadzird šo **cerību, pamudinājuma un izaicinājuma** vēsti, taču mūsu paaudze ir zaudējusi kontaktu ar savu **garīgo mantojumu**. Jā, mums ir problēmas, un dažas no tām ir pavisam jaunas, bet ar to pašu sadūrās arī mūsu vecvecāki. Kāpēc mēs nevaram stāties pretī krīzēm un grūtībām bez ļaunām priekšnojautām, depresijas, bezcerības un nolemtības sajūtas?

Pastardiena?

Juku laikos dažas reliģiskas grupas un sludinātāji ir mēģinājuši izvairīties no atbildības, atsakoties no visa un gaidot pastardienu. Sie viltus pravieši neizmanto Dieva vārdus, lai viestu cerību, bet meklē Svētos Rakstus, lai pareģotu pastardienas tuvošanos. Viņi sludina bezcerību: drīz būs gals, un tāpēc nav jēgas risināt problēmas vai nodrošināt mūsu bērniem labāku dzīvi. Tas rada garīgu un emocionālu paralīzi un stimulē šādu attieksmi pret dzīvi — «ēd, dzer un priecājies, jo rīt mums jāmirst».

Iedomājieties, kā jūtas pusaudzis šādā atmosfērā. Laikā, kad viņam būtu jāgatavojas dzīvei un jādomā, ko tajā sasniegt, viņš jūt vispārēju tendenci samierināties ar šodienu, jo rītdien, pat ja tā pienāks, varbūt nebūs vērts dzīvot.

Šāda filozofija iznīcina atbildības sajūtu gan pusaudžos, gan pieaugušajos. Kāda māte, izlasījusi televīzijā izreklamēto grāmatu par «pasauls galu», atzina: «Es nesaprotu, kāpēc man būtu jāaudzina bērni un jāgatavo viņi nākotnei, ja tādas nebūs!» Kāds vīrs, kas bija izlasījis citu pastardienas sludinātāju grāmatu, teica: «Man gribas aiziet no darba un atteikties no visa. Kāda gan jēga dzīvot?»

Šādā arvien pieaugošā dzīves veltīguma atmosfērā cilvēkiem ir grūti cīnīties pret cinismu, izvairīties no narkotiskām vielām un nelaimēm. Ja pastardienu sludina vi-

sos kristiešu masu informācijas līdzekļos, nelīdzsvarojot to ar cerību un ticību Dievam un Kristus mīlestībai, nav nekāds brīnums, ka ticīgajiem kļūst arvien grūtāk saglabāt atbildības sajūtu un drosmi un gādāt, lai dzīve paietu radošā darbā.

Kristus nesludināja pesimismu, bet gan cerību un prieku. Runādams par pēdējām dienām, Kristus teica: «Bet par to dienu vai stundu neviens nezina: ne eņģeļi debesīs, ne Dēls, kā vien Tēvs. Pielūkojiet, esiet modrīgi, jo jūs nezināt, kad tas laiks ir.» (Marka ev. 13, 32.—33.). Mums jāgaidā Viņa atnākšana un jālūdz Dievs. Mums nav jāpadodas vai jādomā par nākotni pesimistiski. Mums jāuzņemas morālā atbildība, dzīvojot dievbijībā un nododot savas vērtības tālāk bērniem. Svētie Raksti māca būt priecīgiem, optimistiskiem, cerīgiem un gaidīt visu labāko.

Lielākā daļa no mums krīt par upuri pastardienas sludinātāju nemanāmajai ietekmei un arvien dziļāk grimst pesimismā un bailēs. Tas **'nav pareizi**, jo mums jāklausa Kristus, un Viņš saka, ka mums jādzīvo **ticībā** un cerībā. Ticība Viņam un Viņa vārdiem vieš mieru un optimismu. Šāda ticība mūs virza un dod mums spēku pārvarēt grūtības un ar pārliecību raudzīties nākotnē. Pusaudžos atspoguļojas mūsu depresija, izmisums un pesimisms, jo mēs esam pazaudējuši garīgā mantojuma perspektīvu.

Ja mēs kā vecāki spēsīm aptvert visu vēstures ainu, tad saskatīsim tajā savu vietu, kas ir ārkārtīgi svarīga un aizraujoša. Mūsu dzīves ritējums ir tikai viena nodaļa Dieva plānos un bezgalīgajā vēstures grāmatā. Kad šī nodaļa beigsies, es gribēšu atskatīties un zināt, ka mēs, Viņa tauta, esam izpildījuši Viņa gribu, ka mēs esam bijuši stipri savā ticībā Viņam un Viņa labestībai. Es varēšu justies labi, ja nebūšu padevis pasaules kārdinājumam izmantot iespējas, lai gūtu «pieredzi», ziedojot Dieva dotās tiesības dzīvot taisnīgi un dievbijīgi. Es gribu sacīt līdz ar Pāvilu: «Labo cīņu es esmu izcīnījis, skrējieni esmu pabeidzis, ticību esmu turējis.» (Pāv. 2. vēst. Timotejam 4, 7.).

Lai Dievs mums palīdz pabeigt savu ceļu un uzturēt ticību, jo tas dos mūsu bērniem daudz vairāk nekā citas pārejošas vērtības. Mums pašiem jādzīvo cerībā, ticībā un optimismā, lai spētu to dot pusaudžiem.

«Parādi man, kā dzīvot»

Viena no galvenajām prasībām, ko pusaudzī mūsu dienās izvirza saviem vecākiem, ir nepieciešamība pēc ētisko un morālo vērtību sistēmas, pēc kuras vadīties. So prasību pusaudzī izsaka dažādi. Viens bērns saka, ka viņam vajagot «dzīves standartu», cits pusaudzis meklē «dzīves jēgu». Kāds cits izmisuma pārņemts jauniešs ilgojas pēc «kāda, kas viņam parādītu, kā dzīvot» vai «pie kā turēties», pēc «kādas augstākas varas».

Šādas izmisīgas ilgas nejt tikai daži neapmierināti, nelaimīgi pusaudzī. Taču lielākā daļa tās jt un apmulst šajā vissvarīgākajā dzīves jomā. Diemžēl reti var sastapt pusaudzus, kas savā dzīvē saskata jēgu un mērķi, kas ir mierā ar sevi un šajā strauji mainīgajā, apjukuma un baiļu pārņemtajā pasaulē ir saglabājuši veselīgu dzīves perspektīvu.

Šakumā bērns grib, lai vecāki viņu vada. Taču pieaugušie to sekmīgi darīs vienīgi tad, ja paši būs atraduši dzīvē ceļu un ja bērns spēš pārņemt vecāku vērtības un padarīt tās par savējām. Bērnam, kurš nejt, ka vecāki viņu patiesi mīl, būs grūti to izdarīt.

Aplūkosim pirmo nosacījumu, kas nepieciešams, lai dotu jauniešiem ļoti būtisko dzīves jēgu. Mums, vecākiem, ir vajadzīgs pamats, uz kā balstīties dzīvē, kas iztur laika pārbaudi un izvada mūs cauri visiem pārbaudījumiem — laulības dzīves grūtībām, naudas krīzēm, bērnu audzināšanas problēmām, enerģijas trūkumam un sadursmēm mainīgajā sabiedrībā, kurā strauji devalvējas garīgās vērtības. Šāds pamats nepieciešams, lai nodotu to tālāk saviem bērniem.

Šis nenovērtējamais dārgums, kas dod mierinājumu un ir vajadzīgs katrai sirdij, ir Viņš. Viņš ir ļoti personisks, taču Viņā var dalīties ar citu cilvēku. Viņš dod spēku nelaimē un remdē skumjas. Viņš dod mums gudrību, kad esam apmulsuši, un labo mūsu kļūdas, kad rīkojamies nepareizi. Viņš sniedz palīdzību, kad mums tā ir nepieciešama, un Viņa palīdzība ir bezgalīga, jo Viņš pastāvīgi mūs vada un ir «tuvāks nekā brālis».

Viņš ne vien dod pavēles, lai mēs tās izpildītu, bet arī dāsni atalgo par paklausību. Dažreiz Viņš pieļauj zaudējumus, nelaimi un sāpes, bet vienmēr dod mums kaut ko labāku. Viņš neuzmācas mums, bet pacietīgi gaida, kad

mēs Viņam dosim vietu savā dzīvē. Viņš nespiež mūs pildīt savu gribu, bet ir ļoti vilies, ja mēs rikojamies nepareizi. Viņš vēlas, lai mēs Viņu mīlētu, jo bija pirmais, kas mīlēja mūs, taču Viņš mums atļauj brīvi izvēlēties — atzīt vai noraidīt Viņu. Viņš grib gādāt par mums, bet nedara to ar varu. Viņa lielākā vēlēšanās ir būt mūsu Tēvam, bet Viņš nekad neuzspiež savu gribu. Ja mēs gribam to, ko grib Viņš — mīlošas, gādīgas Tēva un bērnu attiecības — mums jāpieņem Viņa piedāvājums. Viņš ir pārāk taktisks, lai to uztieptu. Viņš gaida, kad mēs kļūsim Viņa bērni. Protams, jūs saprotat, ka Viņam jābūt personiskam Dievam.

Sīs personiskās, tuvās attiecības ar Dievu caur Viņa Dēlu Jēzu Kristu dzīvē ir vissvarīgākās. Tas ir netveramais, pēc kā ilgojas mūsu jaunieši: «dzīves jēga», «atbalsts», «mierinājums, kad viss brūk». Vai jums tas ir? Ja nav, lūdziet palīdzību garīdzniekam vai ticīgam draugam.

Otra prasība ir bērna un vecāku uzskatu sakritība, lai viņi varētu pieņemt un pārmantot savu vecāku vērtības.

Atcerēsimies — ja pusaudzis nevēlas mīlēts un pieņemts tāds, kāds ir, viņam ir grūti piekrist saviem vecākiem, uz vecāku vadību viņš atbild ar dusmām, aizvainojumu un naidīgumu. Katru pieaugušo prasību (vai pavēli) viņš uzskata par piespiešanu un mēģina pretoties tai. Smagos gadījumos pusaudzis sāk uztvert katru vecāku prasību ar tādu aizvainojumu, ka viņam veidojas aplama vispārējā orientācija uz vecāku autoritāti (un galarezultātā uz jebkuru autoritāti, arī Dievu) — darīt tieši pretējo. Ja atsvešinātība sasniegusi tādu pakāpi, vecākiem ir gandrīz neiespējami nodot pusaudžiem savas ētiskās un morālās vērtības.

Lai panāktu saskaņu pusaudža un vecāku starpā, attiecībām jābūt tuvām, jāprot pieņemt bērna standarti, viņam jājūtas mīlētam. Lai ievadītu pusaudzi tuvā saskarsmē ar Dievu, viņam jājūt nedalīta mīlestība. Ja tās trūkst, pusaudzim ir ārkārtīgi grūti just Dieva mīlestību.

Reliģiskā audzināšana

Ir ļoti svarīgi zināt, kā darbojas pusaudža atmiņa. Atcerieties, ka emocionālā ziņā pusaudzis vēl ir bērns, kam jūtas dominē pār izziņas procesu. Tāpēc viņš sajūtas

atceras labāk nekā faktus. Bērns daudz vieglāk atceras, kā viņš jutās kādā noteiktā situācijā nekā to, kas toreiz notika.

Minēšu attiecīgu piemēru. Bērns vai pusaudzis, kas apmeklē svētdienas skolu, vēl ilgi atcerēsies, kā viņš tur jutās, bet būs aizmirsis, ko viņam toreiz teica vai mācīja.

Tādējādi bērna patika vai nepatika ir daudz svarīgāka par skolotāja sniegtās mācības detaļām. Es nedomāju, ka skolotājam būtu jāgādā, lai stundās valdītu tikai jautrība un prieks, kā bērni to vēlētos. Skolotājam jāizturas pret bērniem ar cieņu, jābūt laipnam un gadīgam un jāpanāk, lai bērni justos labi. Bērnu nevajag kritizēt, nosodīt vai citādi pazemot.

Ja reliģiskā audzināšana jauniešiem ir pazemojoša un garlaicīga, viņš nepieņems pat vislabāko mācību, it īpaši ja tā ietver morāli un ētiku. Tieši šādās situācijās pusaudzī izveidojas noliedzoša attieksme pret reliģiju un tendence uzskatīt par liekuļiem visus, kas apmeklē baznīcu. Šādu attieksmi ir grūti labot, un tā var palikt uz visu mūžu.

No otras puses, ja mācības sagādā prieku, reliģija kļūs patīkama un iekļausies viņa garīgajā pasaulē. Emocionalitāte un garīgums nav pilnīgi dažādas kategorijas, tās ir savstarpēji saistītas un atkarīgas viena no otras. Tapēc, ja vecāki vēlas veicināt bērna garīgo izaugsmi, viņiem jā rūpējas par viņa emocionālo attīstību. Tā kā sajūtas bērns atceras labāk nekā faktus, jāgādā, lai paliktu patīkamas atmiņas, kurās uzkrātos fakti, it īpaši garīgie fakti.

«Lai pats tiek galā»

Es gribētu paanalizēt nepareizu uzskatu, ko varētu formulēt apmēram šādi: «Es gribu, lai mans bērns mācās pats pieņemt lēmumus, kad saduras ar kādu parādību. Viņa uzskatiem nav jāsakrīt ar mani. Es gribu, lai viņš iepazīstas ar dažādām reliģijām un filozofijām; kad viņš kļūs pieaudzis, viņš varēs izvēlēties.»

Sie vecāki vai nu cenšas būt oriģināli, vai arī viņiem nav nekādas jēgas par pasauli, kurā mēs dzīvojam. Šādi audzināts bērns izraisa žēlumu. Trūkstot pastāvīgai vadībai ētiskos, morālos un garīgos jautājumos, viņš arvien

sliktāk orientēsies savā pasaulē. Daudziem dzīves konfliktiem un šķietamām pretrunām ir saprātīgs izskaidrojums. Viena no vislabākajām dāvanām, ko vecāki var dot savam bērnam, ir skaidra pasaules un tās samudžināto problēmu izpratne. Nav nekāds brīnums, ka daudzi bērni bez šī stabilā zināšanu pamata un izpratnes pārmet saviem vecākiem: «Kāpēc jūs man to visu nepaskaidrojāt? Ko tas viss nozīmē?»

Kā otru iemeslu, kāpēc šāda attieksme pret garīgumu ir ārkārtīgi pavirša, var minēt to, ka arvien vairāk organizāciju un kultu piedāvā destruktīvas, paverdzinošas un nepareizas atbildes uz dzīves jautājumiem. Šie ļaudis meklē cilvēku, kas audzināts bez aizspriedumiem, jo tāds viegli krit par upuri dažādām grupām, kas piedāvā konkrētas, bet nepareizas un paverdzinošas atbildes.

Mani pārsteidz tas, ka daži vecāki tērē tūkstošiem dolāru un izmanto visādas politiskās manipulācijas, lai dotu saviem bērniem labu izglītību, bet atstāj novārtā vissvarīgāko — bērna sagatavošanu dzīves garīgajām ciņām un dzīves jēgas meklējumiem, ļaujot viegli krist par upuri dažādiem kultiem.

Sagatavojiet dzīvei pusaudzus garīgi

Kā vecākiem jā sagatavo pusaudzi garīgi dzīves ciņām? Augošam bērnam vai pusaudzim ārkārtīgi svarīgas ir organizētas reliģiskās mācības un nodarbības. Taču nekas pusaudzi neietekmē tā kā ģimene un tās atmosfēra. Vecākiem aktīvi jāiesaistās pusaudžu garīgajā audzināšanā, neatstājot to citu cilvēku ziņā, lai cik lieliski speciālisti tie būtu jauniešu garīgās veidošanas jautājumos.

1. **Vecākiem jāmodina pusaudzus garīgās intereses.** Pusaudzjiem jāsniedz ne vien garīgie fakti, bet arī prasme izmantot tos ikdienas dzīvē. Un tas nav viegli. Ir pavisam vienkārši minēt galvenos faktus Svētajos Rakstos — mācīt par dažādiem Bībeles personāžiem un viņu darbību. Bet tas nav galamērķis, jo mēs gribam, lai pusaudzi saprastu, kāda ir Bībeles personāžu un principu nozīme katrā jaunieša personiskajā dzīvē. Tas prasa zināmu upuri no mums — veltīt koncentrētu uzmanību pusaudzjiem. Mums jābūt gataviem pavadīt laiku divatā ar pusaudzi,

lai apmierinātu gan viņa emocionālās, gan garīgās vajadzības. To var darīt arī vienlaikus.

2. Vecākiem jādalās savā garīgajā pieredzē. Fakti, ko pusaudzis uzzinājis baznīcā, svētdienas skolā un ģimenē, ir tikai sākotnējais materiāls turpmākajai garīgajai izaugsmei. Viņam jāmācās efektīgi un akurāti izmantot šīs zināšanas, lai kļūtu par garīgi nobriedušu cilvēku. Lai to izdarītu, pusaudzim jāiegūst pieredze ikdienas saskarsmē ar Dievu, jāmācās paļauties uz Viņu.

Vislabāk šajā ziņā pusaudžiem var palīdzēt, daloties savā garīgajā dzīvē. Bērnam augot, vecākiem pakāpeniski arvien vairāk jāatklāj viņam, kā mēs paši milam Dievu, saskaramies ar Viņu, paļaujamies uz Viņu, meklējam Viņa vadību un palīdzību, pateicamies Viņam par mīlestību, gādību, dāvanām un atbildētām lūgšanām.

Tas viss pusaudžiem jāatklāj tad, kad tas notiek, nevis vēlāk. Daloties pagātnes pieredzē, mēs vienkārši sniedzam papildu faktisko informāciju, neļaujot pusaudzim mācīties no paša pieredzes. Daudz patiesības ir vecajā apgalvojumā, ka «pieredze māca vislabāk». Dalieties ar bērnu savā pieredzē. Jo vairāk pusaudzis mācīsies uzticēties Dievam, jo stiprāks viņš kļūs.

Pusaudzim jāzina, kā Dievs apmierina visas personiskās un ģimenes vajadzības, arī finansiālās vajadzības. Viņam jāzina, par ko vecāki lūdz, piemēram, ja viņi lūdz kāda cilvēka labā. Atsevišķos gadījumos viņam būtu jāzina, kādās grūtībās jūs vērsāties pēc Dieva palīdzības. Neaizmirstiet pastāstīt viņam, kāda loma jūsu dzīvē ir Dievam un kā Viņš jūs vada, lai palīdzētu citiem. Un, protams, pusaudzim jāzina, ka jūs lūdzat par viņu un viņa vajadzībām.

3. Vecākiem jāapliecina sava spēja piedot. Pusaudzim konkrētos brīžos jāmāca piedot un lūgt piedošanu gan Dievam, gan cilvēkiem. Vecāki to apliecina, vispirms piedodot paši. Ja viņi kļūdās un nodara pusaudzim sāpes, tad jāatzīst sava kļūda, jāatvainojas un jālūdz bērnam piedošana. Tam ir ārkārtīgi svarīga nozīme. Tik daudzus cilvēkus mūsu dienās moka vainas apziņa. Viņi nespēj piedot un just piedošanu. Kas var būt vēl nožēlojamāk? Bet laimīgie cilvēki, kas mācījušies piedot saviem pāridarītājiem, kas spēj lūgt un saņemt piedošanu, apliecina savu garīgo veselību.

Dziļu balsis un «gaismas ļaudis»

Mans mācītājs Monkrīfs Džordans pastāstīja par savu draugu. Tā kā tam ir sakars ar mūsu attieksmi pret pusaudžiem, es jums to atkārtōšu. Mācītāja Džordana draugs teica, ka tad, kad viņš mēģina pārvarēt mazdūšību un izmisumu, viņš ļaujot, lai runā dziļu balsis.

Sis balsis mūsos atskan no paša būtības dzilēm. Dažreiz tie ir impulsi un dzenuļi, kas mums parasti asociējas ar primitīvu pasauli — strauja daba, spējas dusmas un atriebības dziņa.

Bet dziļu balsis nav tikai emocionāla vai fiziska reakcija vien. Tās nāk no mūsu tumšākajām dzilēm, no tās personības daļas, ko cilvēki reti redz. Tur top naidis, alkātība, lepņība, kaisle un iznīcināšanas kāre. Un nelaime gaida to cilvēku, kas neatzīst to varenību!

Dziļu balsis atskan to cilvēku vārdos, kas savas zemās pašapziņas, vainas sajūtas, vilšanās un naidīguma dēļ stāsta mums, cik pasaule ir slikta un cik mēs paši esam nejauki. Ja mēs ļaujamies šīm dziļu balsīm, tās mūs var novest izmisumā un bezcerībā.

Bet mācītāja Džordana draugs stāstīja arī par «gaismas ļaudīm». Tie ir cilvēki — dzīvie un mirušie — kas mūs ceļ ar savu mīlestību, ticību, cerību un drosmi.

Mums visiem ir vajadzīgi «gaismas ļaudis», kas parāda, ka varam pacelties pāri dzīves sīkumiem un nesaskaņām, ka mums nav jāieslēgst negativismā un izmisumā, ļaujot iekšējiem konfliktiem radīt haosu mūsu dzīvē, ka varam dzīvot un uzvarēt. «Gaismas ļaudis» runā ar mums saviem vārdiem un saviem darbiem.

Daži «gaismas ļaudis» ir brīnišķīgi aprakstīti Vēstulē ebrejiem (11. nodaļā), pierādot, ka ticībai ir spēks, ka dzīvei var būt jēga un mērķis ir ikvienā vēstures posmā.

Lielākā daļa cilvēku var mācīties no pašu pieredzes, taču ir jābūt gudram, lai mācītos no citu pieredzes. Mūsu priekšrocība — ļaut «gaismas ļaudīm» glābt mūs no nevajadzīgām kļūdām un konfliktiem, pacelt mūs cerībā.

Varbūt mums vajadzētu rakstīt pašiem savu vērtīgo atziņu dienasgrāmatu, norādot tajā mūsu «gaismas ļaudis». Vai jūs saprotat, ka mums ir vairāk šādu ļaužu, no kā mācīties, nekā jebkad agrāk vēsturē?

Mums vajadzētu izraudzīties dažus «gaišus» cilvēkus, kuriem laiku pa laikam varam atklāt savu sirdi un dvē-

seli, cilvēkus, kuriem pilnīgi uzticamies, atklājot savas tumšās puses, zinot, ka mūs milēs un par mums lūgs. Tā ir daļa no Kristus baznīcas būtības.

Mūsu pusaudžiem ir vajadzīgi «gaismas ļaudis», kas dod cerību, jo viņi dzird pārāk daudz tumšo dziļu balsu. Mums jābūt mīlo jauniešu «gaismas ļaudīm», tāpēc nedrīkstam sludināt grūtsirdību un nolemtību. Cik pusaudži ir jūtīgi pret savu vecāku pesimismu! Mēs nedrīkstam pakļauties mūsdienu izmisumam. Ticība Dievam un mums pašiem — to izlasiet Vēstulē ebrejiem, īpaši 11. nodaļā. Pasteidzieties! Tā dod cerību, ko nevar sagraut.

Dievs dod mums cerību, taču cerēt nenozīmē iztēloties vēlamo par esošo. Cerēt nozīmē **zināt**, ka Dieva brīnišķīgie solījumi ir patiesi. Dievs mums devis tūkstošiem solījumu. Lasiet paši. Sāciet ar Pāvila vēstuli romiešiem (8, 28.). «Un mēs zinām, ka tiem, kas mil Dievu, visas lietas nāk par labu, tāpēc ka tie pēc viņa mūžīgā nodoma ir aicināti.»

Jeremijas grāmatā lasām: (29, 11.) «Jo Es zinu, kādas Man domas par jums,» saka tas Kungs, «mierā un glābšanas domas un ne ļaunuma un ciešanu domas, ka Es jums beigās došu to, ko jūs cerat.»

Ielūkojieties Jesajas grāmatā (41, 10.). «Nebīsties, jo Es esmu ar tevi! Neatkāpies, jo Es esmu tavš Dievs! Es tevi stiprinu, Es tev arī palīdzu, Es tevi uzturu ar savas taisnības labo roku!»

Psalmi mums vēsta: (34, 19.) «Tas Kungs ir tuvu tiem, kam salauztas sirdis, un palīdz tiem, kam satriekts un noskumis prāts.»

Ja vēlaties, varat rakstīt man uz izdevniecību «Victor Books, P. O. Box 1825, Wheaton, Illinois 60187» un es jums atsūtīšu plašu sarakstu ar citātiem no Svētajiem Rakstiem, kas sludina cerību un pašāvību.

Kristīgā cerība

Mūsu zemei jāatgūst cerība. Mūsu jauniešiem ir vajadzīga cerība, lai dotos nezināmā nākotnē. Es saprotu, ka situācija šobrīd nav viegla, bet ticu, ja mēs, tāpat kā iepriekšējās paaudzēs, dosim mūsu jauniešiem to, kas viņiem būs vajadzīgs nākotnē, viņi būs tai labi sagatavoti. Viņiem jādod pašāvība, drosme, morālais spēks un at-

bildības sajūta. Taču mēs nevaram ieaudzināt šīs nenovērtējamās īpašības bez cerības — pārliecības, ka Dievs ir, ka Viņš mūs mīl un ka Viņa solījumi ir patiesi.

Mans mācītājs reiz stāstīja par kādu cilvēku, ko viņš bieži apmeklēja. Viņam bija daudzas fiziskas kaites, un beidzot viņam amputēja abas kājas. Džordans domāja, ka tas sagraus viņa dzīvesprieku un optimismu. Taču mācītājs maldījās. Šis vīrs ar trapeces palīdzību pārvietojās no gultas krēslā un devās uz pansionāta viesistabu, kur spēlēja klavieres un dziedāja. Drīz citi dziedāja kopā ar viņu. Pēdējos gados viņš daudziem cilvēkiem bija cerību un prieka avots.

Kristīgā cerība nav atkarīga no tā, ko pasaule dara mums, bet gan no tā, ko mēs darām pasaulē, atbildot uz Dieva lielo mīlestību.

Es zinu, ka astoņdesmitajos gados ir grūti būt gaišam cilvēkam. Taču tikai tā varam dot pusaudžiem visu nepieciešamo, lai viņi kļūtu par «gaismas cilvēkiem».

Pēc dabas mana sieva ir tuvāk ideālajam «gaismas cilvēkam» nekā es. Ar lielu prieku vēroju, ka mana meita iet mātes pēdās. Arī viņa jau kļūst par «gaismas cilvēku». Tas mani izraisa apbrīnu un vēlēšanos līdzināties viņai.

Strādājot diendienā mēs pakāpeniski tuvosimies Kristum, kas pats ir augstākā «gaismas būtne».

PEDĒJIE PUSAUDZA GADI

Māciet pusaudzim iekļauties reālajā dzīvē

Kad pusaudži atstāj ģimeni, viņiem ir vajadzīgs vecāku atbalsts, lai spertu šo izšķirošo soli uz pieauguša cilvēka dzīvi. Tas nenotiek acumirkļi, beidzot skolu vai atstājot mājas, kā domā daudzi vecāki.

Pusaudzis kļūst par pieaugušu cilvēku pakāpeniski, un šim procesam jāgatavojas gan vecākiem, gan pašiem pusaudžiem.

Vispirms jāpārliecinās, ka pusaudzis spēj dzīvot patstāvīgi. Jaunietis var «praktizēties», dzīvojot projām no mājas zināmu laiku, piemēram, vasaras nometnē vai pie radniekiem. Tad, palielinot pusaudža patstāvību, jāpārliecinās, ka viņš tiešām var gādāt par sevi — mazgāt drēbes, pats gatavot ēdienu, darīt visu, kas nepieciešams, dzīvojot patstāvīgi. Parasti šīs vajadzības neievēro, it īpaši audzinot zēnus. Es zinu vairākus gadījumus, kad zēns, kas pirmo reizi dzīvo ārpus ģimenes, neskaitāmas reizes gatavo vienu un to pašu ēdienu, kamēr izveidojas vitamīnu trūkums un uzņēmība pret slimībām.

Pusaudzim jā māca patstāvīgi risināt finansiālos jautājumus. Tas nozīmē prasmi sekot saviem ieņēmumiem un izdevumiem. Šķiet, ka par to nebūtu vērts runāt, taču pat daudzi pieaugušie neprot līdzsvarot savu budžetu, nemaz nerunājot par prasmi iekrāt naudu.

Patstāvīgās dzīves iemaņu apguvei ir vajadzīgs laiks. Es esmu pārsteigts, ka daudzi studenti, piemēram, nespēj paši laikā piecelties un ierasties nodarbībās. Pašdisciplīna jāapgūst, pirms pusaudzis atstāj ģimeni. Vēlāk to grūti iemācīties.

Paradumi, kas paliek uz visu mūžu, parasti veidojas pēdējos pusaudža vecuma gados. Kaut arī pusaudža rak-

stura iezīmes galvenajos vilcienos jau ir izveidojušās, tās vēl var mainīt. Gan vecākiem, gan jauniešiem jāizmanto šis laiks, lai attīstītu labās rakstura īpašības un pēc iespējas atbrīvotos no sliktajām.

Mērķorientācija

Viens no vissvarīgākajiem pusaudža personību raksturojošiem aspektiem ir viņa mērķorientācijas pakāpe. Neviens, it īpaši pusaudzis, šajā jomā nav ideāli līdzsvarots. Daži cilvēki ir pārāk orientēti uz mērķa sasniegšanu un iegulda visus savus spēkus, lai panāktu to, ko viņi vēlas, — labas atzīmes, koledžas diplomu, naudu —, aizmirstot, ka pastāv arī citas ne mazāk svarīgas lietas — jautrība, atslābināšanās un personiskās attiecības. Šāds cilvēks cenšas visur sasniegt pilnību, viņam ir savs spriedums un neradoša domāšana, viņš ir saspringts un nobažījies. Šāds cilvēks visu uzņem pārāk nopietni un personiski. Daudzi šīs grāmatas lasītāji ietilps šajā kategorijā tāpat kā es pats.

Ir labi būt mērķtiecīgam un apzinīgam, taču pārmērības šajā ziņā padara dzīvi garlaicīgu un nedod prieku. Šādiem cilvēkiem, kļūstot vecākiem, it īpaši vidējos gados, ir tendence uz depresiju. Mērķu sasniegšana viņiem kļuvusi par dzīves jēgu. Kad viņi to sasniedz, zūd dzīves jēga tāpat kā tiem, kuri mērķus nav sasnieguši. Ja pusaudzim vērojamas šādas rakstura iezīmes, tad jāpalīdz viņam rast apmierinājumu arī patīkamā vaļaspriekā un jāmaca novērtēt draugu un personisko attiecību svarīgo nozīmi. Pusaudzim vēl ir relatīvi viegli mainīties, taču ar gadiem tas kļūst arvien grūtāk. Jo vairāk pieaudzis cilvēks ir orientēts uz pilnību un mērķu sasniegšanu, jo garlaicīgāks, depresētāks, stīvāks un nepatīkamāks viņš kļūs vecumā.

Es atceros divus cilvēkus, kas šajā ziņā bija pilnīgi atšķirīgi. Nesen tikos ar kādu 67 gadus vecu vīru, kas savā mūžā bija smagi strādājis, veltīdams gandrīz visu enerģiju tikai darbam. Viņš maz laika veltīja ģimenei un draugiem un bija kļuvis par īstu pedantu. Līdz pensijai viņa dzīve ritēja visai apmierinoši. Kad viņš aizgāja pensijā, tad zaudēja lielāko daļu dzīves jēgas un strauji ieslīga dziļā depresijā. Kad es viņu redzēju, vīrs stīvi lūkojās sev priekšā, it kā būtu katatoniskā transā. Viņš gan-

drīz vairs nekustējās, un beidzot ģimene saprata, ka ir nepieciešama ārstēšana.

Tiešs pretstats viņam ir mūsu kaimiņiene, atraitne. Viņa bija spējīga sieviete un arvien nodarbojās ar dažādiem projektiem. Taču kaimiņiene vienmēr bija mīļējusi cilvēkus un uzturējusi ciešas attiecības ar paziņām. Cilvēki viņas klātbūtnē vienmēr jutās labi.

Kāda starpība! Vīrietis bijis pārāk pedantisks un mērķorientēts, bet mūsu kaimiņiene sasniegusi apbrīnojamu līdzsvaru. Ir svarīgi atcerēties, ka šīs rakstura īpašības viņos izpaudās jau pusaudža gados un ar laiku tikai pastiprinājās.

Jo labāk pusaudzis sapratīs cilvēcisko attiecību nozīmi un vērtību, jo veiksmīgāk viņš veidosies par patīkamu, sirsnīgu cilvēku, kas spēj uzņemt dzīves sitienus, neieslīgstot depresijā. Visa pamatā ir **līdzsvars**. Jūs gribat, lai pusaudzis zināmā mērā būtu orientēts uz mērķi un kaut ko sasniegtu dzīvē, bet jūs arī vēlaties, lai viņš būtu orientēts uz cilvēkiem un viņam veidotos pilnvērtīgas personiskās attiecības gan kā vīram vai sievai, tēvam vai mātei, draugam.

Mums ir bijušas garas diskusijas ar meitu Keriju, pirms viņa iestājās koledžā. Es uzsvēru, cik svarīga nozīme ir skolas un koledžas laikā iegūtajai draudzībai. Tā ir īpaša draudzība, kas jāuztur visu mūžu, ja iespējams. Es ieteicu viņai ierakstīt piezīmju grāmatā ikviena kaut cik nozīmīga drauga vārdu un adresi, lai nezaudētu sakarsmi ar viņiem vēlākos gados.

Kaut arī pēc skolas gadiem mums veidojas ciešas draudzības saites, taču skolas un koledžas draugi ir kaut kas atšķirīgs. Tie ir cilvēki, pie kuriem varam griezties vēlākos gados un acimirkli rast atsaucību. Šķiet, ka saruna turpinās no tās vietas, kur pārtrūka «vecajos, labajos laikos». Pēdējos pusaudža gados draugiem ir īpaši svarīga nozīme, jo, orientējoties uz mērķa sasniegšanu, jaunieši bieži vien pienācīgi nenovērtē draudzību.

Taču pusaudzī var izpausties gluži pretēja tendence. Varbūt viņam patīk atslābināties, nodoties priekiem, baudīt dzīvi, izvairīties no atbildības pēc iespējas ilgāk. Veselais saprāts jūs brīdinās, ka šādas tendences jākonstatē un tām jāpievērš uzmanība jau agrīnajos pusaudža gados.

Var būt, ka pusaudzis spēj saņemt labas atzīmes, bet viņš ir tik aizņemts ar draugiem un dažādām nodarbībām, ka mācībām neatliek laika. Šai problēmai jāpieiet tieši, ja vien jūsu bērnam pārāk neizpaužas pasīvi agresīvas uzvedības tendences. Jūs varat palīdzēt pusaudzim kļūt līdzsvarotākam, atbildīgākam. Ja esat veikuši savu darbu kā vecāki un pusaudzis jūt nesavtīgu mīlestību, jums ir tiesības piespiest pusaudzi uzņemties savu atbildības daļu un kļūt pienācīgi mērķorientētam.

Atceros savu 13 gadus veco dēlu Deividu. Viņš spēj mācīties labi un to arī darīja līdz septītajai klasei, kad tā aizrāvās ar futbolu un draugiem, ka arvien biežāk parādījās trijnieki. Zinot, ka tas nebūt neatbilst viņa spējām, un redzot šo noslieci uz patīkamu laika pavadīšanu draugu sabiedrībā, mēs ar Patu sapratām, ka kaut kas ir jāmaina. Mēs sazinājāmies ar Deivida skolotājiem un lūdzām paziņot mums viņa atzīmes katru nedēļu. Tiklīdz Deivids saņēma trijnieku, viņam nākamajā nedēļā bija jāpārtrauc sporta nodarbības. Bija jāveido un jānostiprina mācīšanās iemaņas. Drīz Deivids ne vien saņēma labas atzīmes, bet mainījās viņa attieksme pret mācībām. Viņš bija apmierināts ar saviem panākumiem, un mūsu pārliecināšana vairs nebija nepieciešama.

Reizēm pusaudzim izveidojas negatīva attieksme pret mācībām, kad skolas laiks tuvojas beigām. Tas bieži notiek ar pusaudžiem, kam jau agrāk bijušas grūtības ar mācībām vai uztveres problēmas. Tas var izraisīt konfliktus ar vecākiem, kas saista lielas cerības ar jaunieša turpmākajām studijām. Katra situācija jāaplūko atsevišķi. Es esmu pieredzējis, ka šādos gadījumos var gūt labus rezultātus, iesakot pusaudzim pārtraukt mācības uz gadu vai diviem vai arī iet karadienestā. Šāda ievirze dod pusaudzim laiku un iespēju nobriest, izlemt un orientēties uz zināmu mērķi gan aroda izvēlē, gan arī sociālā ziņā.

Sagatavošanās reālajai dzīvei

Viena no visgrūtākajām dilemmām, ar ko mūsu dienās jāsaduras vecākiem, ir jauniešu sagatavošana reālajai dzīvei ar tās vilinājumiem un trūkumiem — alkoholu un narkotiskajām vielām, seksuālo izlaidību, garīgo vērtību deģenerēšanos un vispārējo egoistisko attieksmi. Ir grūti

rakstīt par to, jo šis jautājums ir tik pretrunīgs. Es uzskatu, ka centieni pilnīgi izolēt bērnus un pusaudžus no reālās pasaules ir rupja kļūda, taču daudzi vecāki to pieļauj. Viņu dēli un meitas galu galā aiziet. Ja jaunieši nav iemācījušies pretoties šiem kārdinājumiem, dzīvojot ģimenē, ko viņi darīs, kad kļūs patstāvīgi?

Kamēr pusaudzis dzīvo ģimenēs drošībā un vadībā, viņam jāļauj saskarties ar dažām šādām problēmām, tiesa, vecāku uzraudzībā. Protams, ar to es nedomāju, ka pusaudzīm «jāapgūst pieredze». Viņam jāmacās atrast savu vietu reālajā dzīvē, atļaujoties brīvību, kas balstās uz uzticēšanos, savas ricības seku apziņu un situācijas piemērotību. Šī brīvība pusaudzīm jāpiešķir pakāpeniski, lai viņš mācītos rīkoties dažādās situācijās. Protams, tas nenozīmē, ka būtu jāpiedalās neveselīgos pasākumos. Gluži otrādi, viņam jāmacās rīkoties saprātīgi un palikt tīram un neaptraipītam mūsdienu sabiedrības neveselīgajā gaisotnē. Lai panāktu šādu brieduma pakāpi, ir vajadzīgs laiks, sagatavošanās, pārliecība un kontrole no jūsu puses.

Ļoti kļūdaini ir uzskats, ka šo bērna attīstības daļu savā ziņā ir pārņēmusi skola, baznīca un citas organizācijas. Vecāki var visvairāk ietekmēt pusaudžus, it īpaši jautājumos, kas saistīti ar vērtībām un dzīvesveidu. Skola un baznīca var palīdzēt, taču, ja vecāku ietekme nebūs primāra, tad arī panākumu nebūs. Sūtīt bērnu uz koledžu, kamēr viņš vēl nav sagatavots dzīvei, nozīmē izvairīties no atbildības. Es esmu vērojis daudzus pusaudžus, kas mājās uzvedas labi, bet izlaižas, tiklīdz vairs nejūt vecāku kontroli. Tas nozīmē, ka viņiem trūkst vajadzīgās paškontroles, lai būtu neatkarīgi un brīvi.

Lai nōvērstu šādu katastrofu, ar pusaudzi jānodarbojas, pirms viņš kļūst neatkarīgs. Viņam jāsaprot, ka jūs pūlaties viņa labā, nevis vērsāties pret viņu, palīdzat sagatavoties neatkarībai un brīvībai. Šajā laikā jāsiglabā savstarpējā uzticēšanās un jādomā par iespējamām sekām. Dažus mēnešus pirms došanās uz koledžu pusaudzīm pakāpeniski var piešķirt tādu pašu brīvību, kādu viņš baudīs, dzīvojot kopmītnē vai atsevišķā dzīvoklī. Tādējādi viņš mācīsies kontrolēt sevi un rīkoties atbildīgi apstākļos, kad neviens viņu nekontrolē.

Vecākiem tas nav viegli. Gadiem ilgi mēs esam mācījuši un uzraudzījuši savus bērnus — un tagad jāļauj vi-

ņiem iet. Tas ir liels pārbaudījums. Taču ir daudz vieglāk un konstruktīvāk darīt to mājās, plānoti un pakāpeniski, darbojoties kopā ar pusaudzi. Tas nozīmē, ka jauniešiem pakāpeniski tiek atcelti gandrīz visi ierobežojumi, lai dažas nedēļas vai mēnešus viņš justos tikpat neatkarīgs kā koledžā. Te jārikojas piesardzīgi. Ja mēs būsīm labi strādājuši, pusaudzis ar šo uzdevumu viegli tiks galā.

Taču tas bieži rada konfliktus ģimenē, ja pusaudzis nāk mājās vēlu un traucē pārējos ģimenes locekļus, nesaka, kur viņš būs un kad atgriezīsies. Ja šāda uzvedība turpinās, vecākiem jāierobežo brīvība, jo pusaudzis vēl nav gatavs uzņemt pilnu atbildību par savas rīcības sekām.

Drošība

Kaut arī pusaudži jau ir gandrīz pieauguši, viņu emocionālās vajadzības, salīdzinot bērnību, ir maz mainījušās. Pat šajā laikā viņiem jāzina, ka mēs viņus patiesi mīlam, ka esam pieejami un palīdzēsim viņiem, kā vien varēsim. Kamēr viņi jūtīs mūsu gādību, saglabāsies mūsu konstruktīvā ietekme un mēs palīdzēsim viņiem panākt neatkarību.

Te daudzi vecāki var sadurties ar veco ienaidnieku — dusmām. Dažiem vecākiem, kas sekmīgi pārvarēja dusmas, kad pusaudži bija jaunāki, šajā izšķirošajā posmā rodas grūtības. Mums jāatceras, ka šī galīgā atdalīšanās no ģimenes pusaudžiem ir grūta. Tas ir pakāpenisks process, kurā viņiem jāsniedz palīdzība un atbalsts. Vai jūs kādreiz esat redzējuši, kā putnu māte izgrūž jaunos putnēnus no ligzdas, kad ir pienācis laiks? Nesen es novēroju vairākas bezdelīgu ligzdas, kur mātes veica šo grūto pienākumu. Daži putnēni lidoja bez grūtībām, bet tiem, kam tas neveicās, māte un tēvs vienmēr bija gatavi palīdzēt. Viens putnēns izmisīgi mēģināja lidot, bet nokrita zemē. Dzirdot atsitienu pret zemi, es sapratu, ka ir notikusi traģēdija — viņš vēl nebija gatavs atstāt ligzdu un vecāki viņam nevarēja palīdzēt šajā pēdējā brīdī.

Pat pēc tam, kad jaunieši ir atstājuši ģimenes ligzdu, mēs viņiem esam vajadzīgi. Viņiem jāzina, ka esam gatavi palīdzēt vajadzības gadījumā. 9. nodaļā es minēju, kā mēs ar Patu ciemojāmies pie Kerijas un tikāmies ar

viņas jaunajiem draugiem. Visi šie lieliskie jaunieši jutās laimīgi, bet sūdējās, ka viņi reti tiekas ar vecākiem, reti saņem vēstules un viņiem reti zvana mājinieki.

Kad mēs vēlāk par to ieminējamies Kerijai, viņa teica, ka jūtot to pašu, un tas mani pārsteidza. Bet, kad es padomāju un atcerējos savas pirmās dienas prombūtnē no mājām, es sāku saprast. Vecāku un bērnu attālināšanās notiek pakāpeniski un bieži vien ir sāpīga. Kopš tās reizes mēs ar Patu katru svētdienu vakaru zvanījām Kerijai, lai viņa zinātu, ka mēs domājam par viņu, lūdzam Dievu par viņu un vienmēr esam gatavi palīdzēt.

Vēl ir svarīgi, lai pēc jauniešu aizbraukšanas mājās viss paliktu kā bijis. Tas rada jauniešos drošības sajūtu. Viņi var justies dziļi aizvainoti, ja viņu istabu atdod jaunākajam brālim vai māšai. Nesteidzieties pārdot savu māju un pārcelties uz mazāku dzīvokli. Es esmu dzirdējis dažus pusaudžus sakām: «Es ceru, ka mani vecāki nekad nepārdos mūsu māju. Es gribu, lai man vienmēr būtu kur atgriezties.»

Taču vissvarīgākais drošības enkurs pusaudžiem ir viņu vecāku attiecības. Vispostošāk pusaudži ietekmē vecāku šķiršanās, tiklīdz viņš ir atstājis ģimeni. Viņam šķiet, ka pasaule sagrūst. Tomēr pārsteidz tas, cik daudzi vecāki paliek kopā bērnu dēļ, bet, tiklīdz tie atstāj ģimeni, aiziet katrs uz savu pusi. Tas ir ārkārtīgi nesaprātīgi. Bērns zaudē pamatu zem kājām brīdī, kad viņam visvairāk vajadzīgs atbalsts, laika, kad viņš izmēģina piemēroties jaunajai dzīvei, jaunajiem draugiem utt. Šādos gadījumos jaunieši visbiežāk pārņem vainas apziņu. Lai cik absurdi tas skanētu, bet jauniešiem šķiet, ka viņš kaut kādā ziņā ir atbildīgs par vecāku neveiksmīgo laulības dzīvi vai šķiršanos. Ja šķiršanās ir neizbēgama, ir labāk spert šo soli, labu laiku pirms pusaudzis aiziet no mājām, lai vecāki, draugi vai garīdznieks viņam palīdzētu pārdzīvot zaudējumu un sāpes.

Es pazinu kādu puisi Džonu, kurš bija parliecināts, ka viņa vecāku laulības dzīve ir laimīga. Trīs mēnešus pēc tam, kad viņš iestājās koledža, viņi izšķirās. Drīz māte āprecejās un pārdeva ģimenes māju. Džons reti brauc uz turieni, jo tas viņu nomāc. Viņa drošības pamats ir sagruvis. Varat iedomāties, kā tas ietekmē viņa labsajūtu.

Tāpat ir svarīgi, lai, atstājot ģimeni, bērniem sagla-

bātos saites ar drošības un stabilitātes avotiem. Viens no tiem ir baznīca. Jācenšas regulāri apmeklēt baznīcu kopā ar bērniem un pusaudžiem, turklāt jāgādā, lai tas sagādātu patikamas izjūtas. Kad bērni iestājas koledžā vai sāk strādāt, mums viņi jānudina darboties baznīcas labā vai kristīgās organizācijās.

Dzīvesbiedra izvēle

Katra tēva viens no galvenajiem uzdevumiem ir gādāt, lai bērni spētu saskatīt tās īpašības, kas ir vēlamas nākamajā dzīvesbiedrā. Pusaudzīm nav viegli saskatīt savā vienaudzī tās rakstura iezīmes, kas liecina, ka viņš vai viņa būs labs dzīvesdraugs, tēvs vai māte. Tā kā satikšanās zināmā mērā ir mākslīga situācija, jauniešiem bieži vien vienīgais kritērijs ir tas, cik «labi» viņi jūtas otra cilvēka sabiedrībā. Protams, pašaušanās tikai uz šīm virspusējām sajūtām var izraisīt postošas sekas. Pie manis regulāri ierodas jaunieši, kas pieļāvuši šo tragisko kļūdu. Dodoties laulībā, viņi paļāvušies uz jūtām, ignorējot daudz svarīgākus faktoros.

Pirmais, ko es mācīju Kerijai, bija vērot zēna raksturu un analizēt jūtas, ko viņš izraisa. Es viņai paskaidroju, ka labākais indikators, kas liecina, kā viņš pēc kāzām izturēsies pret sievu, ir izturēšanās pret gados vecākiem, nepatikamiem vai bezpalīdzīgiem cilvēkiem, ar kuriem viņu nesaista kaut kādi pienākumi. Es ieteicu viņai vērot zēna attieksmi pret apkalpojošo personālu — oficiantiem vai oficiantēm.

Trešais rādītājs, kas Kerijai ļoti iepatikās, bija zēna attieksme pret bērniem, it īpaši maziem bērniem. Kerijai ir divi jaunāki brāļi, kas lieliski veica lakmuspapīra lomu. Agrāk Kerija pirms zēna ierašanās parasti pārliecinājās, vai mazie brāļi nemaisās pa kājām, turpretim vēlāk viņa bieži vien lūdza Deīvidu un Deīlu atvērt durvis un parunāt ar puisī, kamēr viņa «sakārtojās». Bija interesanti redzēt, kā Kerija no slēptuves vēro sava drauga un brāļu izturēšanos. Mūsu saruna palīdzēja Kerijai dziļāk ielūkoties zēnos, ar kuriem viņa satikās.

Taču jāteic, ka reiz tas man atspēlējās. Kad Kerija mācījās koledžā, viņai iepatikās kāds zēns un viņa puisī

uzaicināja mājās, lai iepazīstinātu ar mums. Lai palīdzētu viņam radīt labu iespaidu, viņa īpaši pamācīja, kā izturēties pret Deividu un Deilu.

Cilvēku, kas būs labs dzīvesbiedrs, tēvs vai māte, raksturo spēja saprātīgi spriest. Tam ir izšķiroša nozīme dzīvesbiedru, kā arī vecāku un bērnu attiecībās; lai kļūtu par saprātīgu cilvēku, ir jāprot spriest. Ja cilvēks spēj spriest, viņš parasti spēj arī vienoties un piekāpties ģimenes konfliktos. Citiem vārdiem sakot, šāds cilvēks var strīdēties par savu viedokli, bet spēj arī piekāpties, kad viņam pierāda, ka pašam nav taisnība. Tāds cilvēks prātis saprasties ar laulāto draugu vai bērnu. No otras puses, cilvēks, kurš neprot spriest, gandrīz vienmēr ir nesaprātīgs. Viņš nespēj strīdēties un paskaidrot savu viedokli konflikta gadījumā un droši vien centīsies panākt, lai viss notiek tā, kā viņš to grib.

Meklējot šīs rakstura iezīmes, tās var atklāt isā laikā, it īpaši cilvēka dusmu brīžos. Pret cilvēku, kas **nekad** nesadusmojas, jāizturas piesardzīgi. Viņš var būt pasīvi agresīvs vai arī nespēj īsti emocionāli pieķerties nevienam. Ar jebkuru no šiem cilvēku tipiemi ir grūti dzīvot kopā. Taču jāteic, ka dažreiz sastopami tik miermīlīgi cilvēki, ka viņos tikai ārkārtīgi reti var izraisīt dusmas. Es viņus apskaužu. Tādi tik tiešām ir **reti** sastopami.

Vēl viens moments, ko ļoti svarīgi, bet grūti atklāt, ir cilvēka spēja apspiest pretrunīgas jūtas pret vienu un to pašu personu. Kaut arī to ir grūti konstatēt, manuprāt, vislabākais paņēmieni ir vērot kādas personas izturēšanos pret dažādiem cilvēkiem. Piemēram, cilvēkam ir stingri un nesatricināmi uzskati par visu. Viņam nav pelēku krāsu, viņš nepazīst kompromisu. Cilvēkos viņš saskata tikai pareizo un nepareizo, labo un sliktu. Viņš nesaprot, ka katrā cilvēkā ir kaut kas labs un slikts, patīkams un nepatīkams. Mums visiem jāprot pārvarēt pretrunīgas jūtas. Tas, cik saprātīgi mēs tās apspiežam, liecina par cilvēka briedumu. (Grāmatas «Kā patiesi mīlēt savu bērnu» 2. nodaļā pretrunīgās jūtas analizētas vispusīgāk.)

Vēl viens labs paņēmieni, kā noteikt nākamā laulātā drauga īpašības, ir vērot viņa attieksmi pret vecākiem, brāļiem, māsām, vecvecākiem, citiem radniekiem un sešiem draugiem. Te lieliski izpaudīsies tas, kāda vēlāk būs viņa attieksme pret dzīvesbiedru un bērniem.

LEADERSHIP APPOINTMENT

THE BOARD OF DIRECTORS OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF
MAY 1900

LBDS JAUNATNES APVIENTBA

Nodota salikšanai 26.03.91. Parakstīta iespiešanai 12.12.91. Papīra formāts
60×84/16. Pasūtījums 1107. Tirāža 10 000 eks. Apliecība Nr. 2-0206. Līgumcena.
Iespiesta ražošanas apvienības LITTA Ogres tipogrāfijā, 228300, Ogrē,
Brīvības ielā 31.

201

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0306114444

Kontrolseksemplars