

TREI

Cum să fii
părinte bun
pentru adolescenți

Michael Hammond

Traducere din engleză de Mihaela Negrilă

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Cum să utilizezi această carte</i>	11
Partea întâi	
Clădirea unei baze solide	15
Capitolul 1 Regulile: stabilirea unei baze ferme	17
Capitolul 2 Scrie regulile pentru adolescentul tău	24
Capitolul 3 Consecințe firești și consecințe logice	40
Capitolul 4 Consecințe active pentru situații dificile	49
Capitolul 5 Sistemele pe niveluri, punctajul și contractele	79
Capitolul 6 Comunicarea care duce la rezultatele pe care le dorești	102
Capitolul 7 Soluționarea conflictelor cu adolescenții	128
Capitolul 8 Consolidarea comportamentelor pe care dorești să le vezi repetându-se	135
Partea a doua	
Comportamentele-problemă și ce să faci cu privire la acestea	153
Capitolul 9 Certurile	157
Capitolul 10 Îndeplinirea sarcinilor gospodărești	165
Capitolul 11 Șofatul	173



Capitolul 12	Consumul de droguri și alcool	180
Capitolul 13	Prietenii	191
Capitolul 14	Tehnologia informației	199
Capitolul 15	Mișcările	204
Capitolul 16	Fuga de acasă	209
Capitolul 17	Sarcinile școlare și temele	219
Capitolul 18	Activitatea sexuală	227
Capitolul 19	Certurile între frați	233
Capitolul 20	Furatul	239
Capitolul 21	Înjuraturile	245
Capitolul 22	Uitatul la televizor	251
Capitolul 23	Fumatul	256
Capitolul 24	Chiulitul	262
Capitolul 25	Violența	267
Capitolul 26	Localizarea și ora-limită	274
Epilog	Tot ce e mai bun	279
<i>Lecturi recomandate</i>		281

Mulțumiri

Cartea de față reflectă ideile multor oameni care lucrează în calitate de cercetători în domeniul pregătirii părinților și de educatori ai acestora, precum și opiniile multor părinți. Cu toții au contribuit enorm la această carte prin sugestiile, creativitatea, devotamentul și energia lor. Sunt recunoscător, în special, activității desfășurate de Gregory Bodenhamer, George Howard, dr. J. Douglas Meyer, dr. Patricia Chamberlain, dr. David Rimm, dr. John Masters, dr. Gerald Patterson, dr. Alan Kazdin și dr. Scott Sells. Aș vrea să le mulțumesc celor care au citit și au făcut comentarii cu privire la primele ciorne ale cărții, incluzându-i pe dr. Blair Irvine, dr. Henry Raymond, dr. Dennis Wong, dr. Patricia Murphy, dr. Bill Martin și dr. Kevin McMahan. Mulțumiri speciale dr. Lawrence J. Ryan. Orice erori existente îmi aparțin.

În sfârșit, doresc să-mi exprim dragostea, recunoștința și mulțumirile față de soția mea, Trish, și fiica noastră, Kaitlyn, și față de memoria părinților mei.

Cum să utilizezi această carte

Cartea de față se adresează *oricărui* părinte de adolescent, mai ales părinților ai căror copii le creează dificultăți. Se adresează părinților care doresc să afle procedee și răspunsuri specifice, concrete, despre cum să rezolve numeroasele situații dificile cu adolescenții.

Cartea este scrisă având în vedere patru scopuri:

- să te ajute să îți îmbunătățești relația cu adolescentul tău
- să îți ofere instrumentele de a *stopa* comportamentul inadecvat
- să îți arate cum să încurajezi comportamentul pozitiv
- să te ajute să-l îndrumi pe adolescent să devină adult responsabil și demn de încredere.

La cursurile mele de parentaj sunt părinți care spun: „Eu nu mă confrunt cu niciuna dintre problemele majore de comportament pe care ziceți că le veți aborda, însă am niște chestiuni minore, cum ar fi să-i determin pe copiii mei să-și facă temele și să ajute la treburile gospodărești. Aș vrea un pic de ajutor în această privință“. Alți părinți spun: „Doctore Hammond, am toate problemele



mari — certuri, fuga de acasă, droguri — de toate. Am nevoie disperată de ajutor, deoarece nu reușesc să găsesc niciun fel de cursuri sau cărți de parentaj care să ajute la toate problemele pe care le are [fiica mea]!” Iar apoi sunt părinți care îmi spun: „Am venit la seminarul dumneavoastră pentru că vreau să știu cum să previn problemele mai încolo, *înainte* ca ele să înceapă. Acum suntem bine. Ce pot să fac ca lucrurile să rămână așa?”

Cum să fii părinte bun pentru adolescenți este o carte plină de instrumente și deprinderi pentru fiecare nivel de dificultate referitor la adolescenți, de la enervările minore la rupturile majore dintre copil și părinte. Indiferent dacă adolescentul tău este foarte cuminte sau foarte rău, această carte te poate ajuta. Totuși, ține minte că nu *orice* deprindere e pentru *orice* părinte. Va trebui să alegi în concordanță cu situația ta. Poți să faci asta în câteva moduri:

- Citește cartea din scoarță în scoarță, utilizând toate deprinderile care se aplică la situația ta.
- Citește partea care îți place și aplică acele deprinderi; nu lua în seamă ce nu îți place.
- Utilizează cartea ca pe o trusă cu scule; apelează la ea când ai nevoie de un răspuns la o problemă.

Partea I tratează instrumentele comportamentale care ajută familiile să funcționeze bine. Vei învăța cum să crezi reguli și consecințe care sunt eficiente în mod consecvent. Partea I tratează, de asemenea, comunicarea, încurajarea și soluționarea activă a problemelor. Folosind toate aceste deprinderi, vei fi capabil să-ți ghidezi și să-ți îndrumi copilul cu mult succes pe parcursul anilor de adolescență.

Partea a II-a prezintă soluții testate în timp pentru o diversitate de probleme, unele simple și minore (dar nu mai puțin enervante și perturbatoare pentru funcționarea familiei), iar altele suficient de grave pentru a amenința siguranța adolescentului tău

și relația părinte-copil. Alege ceea ce crezi că este relevant pentru tine și ceea ce ți se pare util.

Lucrul cel mai important este să știi că *poți* schimba felul în care merg lucrurile în casa ta și cu adolescentul tău. *Crede* că poți, pune-ți încrederea în deprinderile pe care ești pe cale să le înveți și aplică-le cu încredere tot mai mare. Fă asta și vei vedea rezultatele pe care le dorești. Am învățat mii de părinți să utilizeze eficient aceste deprinderi și instrumente. Ele pot avea la fel de mult succes și în cazul tău.

Partea întâi
Clădirea
unei baze solide

Capitolul 1

Regulile: stabilirea unei baze ferme

Regulile sunt fundamentale pentru viața de familie. Regulile stabilesc baza fermă pentru un plan de disciplină. Stabilește reguli ferme și corecte și atunci disciplina va urma în mod firesc.

Cele mai bune reguli sunt cele bazate pe valorile familiei tale — standardele care crezi că e important să fie respectate. Astfel de reguli oferă o busolă morală care îl ajută pe adolescentul tău să-și găsească drumul.

Când regulile pentru adolescenți sunt neclare, inutile, nedrepte sau inaplicabile, se creează rapid haos și furie. *Absența unor așteptări clare* provoacă divergențe între voi, deoarece adolescentul tău nu știe ce aștepti de la el. Așadar, regulile trebuie să fie create în mod deliberat și cu atenție. Înainte de a începe să creăm reguli, să vedem ce este sau ce nu este o regulă.

DEFINIȚIA REGULII

Regula este diferită de *dorință*. „Aș dori să-ți faci toate temele înainte să ieși afară“ spune că ai *prefera* să-și facă temele.



O cerere seamănă mai mult cu o regulă: „Trebuie să-ți faci toate temele înainte de a ieși afară”. Totuși, o cerere precum aceasta este personală și provoacă un conflict cu adolescentul tău.

O *așteptare* nu este suficient de imperativă. „Mă aștept să-ți faci toate temele înainte de a ieși afară” nu spune ce se va întâmpla dacă adolescentul va proceda altfel, în afară de eșecul de a se ridica la înălțimea așteptării.

„Înainte de a ieși afară în fiecare seară, termină-ți toate temele pe care le ai de făcut” este o *regulă*. Îi spune adolescentului ce să facă și când să facă acest lucru.

Deci primul lucru care e necesar de știut despre stabilirea regulilor este că trebuie să eviți să enunți o dorință, o cerere personală sau o așteptare. O regulă spune exact ce și când vrei ca adolescentul să facă un lucru. Regulile sunt versiunea casnică a regulilor societății care reglementează comportamentul public. Niciunul dintre noi nu poate să facă orice vrea oricând dorește — regulile bune, la fel ca legile bune, previn haosul.

„REGULI” PENTRU CREAREA REGULILOR

Există cinci reguli sau principii pentru crearea unei reguli:

1. Concentrează-te asupra comportamentului, nu asupra atitudinilor.
2. Scrie regula; spune-o des cu voce tare.
3. Leagă regula de o consecință prestabilită.
4. Implică-ți adolescentul în crearea regulilor.
5. Supraveghează consecvent respectarea regulii.

REGULA 1: CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA COMPORTAMENTULUI, NU ASUPRA ATITUDINILOR

Comportamentul se poate vedea sau sesiza. Poți vedea că adolescentul tău și-a făcut curat în cameră, că a dat mâncare câinelui sau

că nu a venit acasă în stare de ebrietate. Poți vedea prin dovada *comportamentului* său dacă a respectat o regulă privind curățenia în dormitorul său, hrănirea câinelui sau consumarea alcoolului.

Nu poți vedea sau avea o percepție clară despre *atitudinea* sa cu privire la respectarea regulii. S-ar putea să nu-i *placă* acest comportament obligatoriu sau cererea ta de a înceta comportamentul interzis, însă nu aceasta este problema. Problema e dacă respectă sau nu regula — indiferent de ceea ce simte față de aceasta. Când o respectă, neapărat să-l lauzi și să-l încurajezi — fapt care îi ajută pe majoritatea oamenilor să-și schimbe atitudinea.

A avea o regulă de genul „îmbunătățește-ți atitudinea față de sora ta“ este lipsit de sens. Ce anume vrei să faci sau să nu faci adolescentul tău? Cum vei ști, tu sau el, că a făcut acest lucru? Dacă vrei să nu mai dea în sora lui, trebuie să spui asta. O regulă de genul „să nu dai niciodată în sora ta“ se concentrează asupra comportamentului pe care îl poți vedea sau sesiza, și nu asupra unei atitudini pe care nu o poți vedea.

REGULA 2: SCRIE REGULA

Este mult mai probabil ca regulile să fie respectate atunci când le scriem. Le poți afișa în forma finală într-un loc la vedere, de exemplu pe frigider sau pe ușa de la baie. Dă-i adolescentului tău un exemplar cu regulile, păstrând unul pentru tine. Acest procedeu previne certurile ulterioare cu privire la ce anume conțin regulile cu exactitate. Dacă apare o dispută despre cine spală vasele luna și miercuria — sau e vorba de luna și joia? — aveți forma scrisă, pentru a îmbunătăți memoria tuturor.

Este o idee bună să repeți regula când e necesar. Poți spune: „Regula e: «Să speli toate vasele de la cină în serile când ești desemnat»“. Probabil că, foarte repede, copiii tăi vor relua această frază și vor spune: „Da, da, știu, regula e: «Să speli toate vasele de la cină în serile când ești desemnat»“. Nu trebuie să-mi spui“. Asta



e bine, deoarece adolescentul tău a interiorizat regula — chiar dacă această regulă nu-i place.

Poți să scrii regulile și să i le repeți adolescentului tău până când îți se răcește gura, dar, dacă nu există o urmare a regulii, atunci acest lucru este o imensă risipă de timp și energie. Pentru a te ajuta să duci la bun sfârșit acest demers, va trebui să legi regula de o consecință prestabilită.

REGULA 3: LEAGĂ REGULA DE O CONSECINȚĂ PRESTABILĂ

Când adolescenții știu dinainte că, dacă aleg să încalce sau să nu ia în seamă o regulă, va urma o consecință neplăcută, este mult mai probabil ca ei să respecte regula. Însă mult prea adesea copiii aleg să riște. Ei mizează că pot să scape nepedepsiți pentru încălcarea regulii sau că e posibil ca tu să nu o aplici. Uneori, ei riscă și pierd. Aceasta se întâmplă atunci când tu descoperi fapta cea rea și hotărăști să-ți disciplinezi adolescentul. Însă, adesea, adolescentul tău poate să scape cu un avertisment sau trece prin confruntare cu rugăminți, țipete, amenințări și promisiuni. Acest gen de inconsecvență dă naștere la disprețul față de reguli și disciplină atunci când pedeapsa chiar vine.

O alternativă mai eficientă este să identifici clar ce va pierde adolescentul tău dacă va alege să riște cu privire la aplicarea regulii. Nu-l lăsa să ghicească. Nu spera că te vei putea gândi la o măsură foarte bună după ce faptul e consumat. În schimb, identifică foarte clar consecința care face parte din regulă.

Cu această metodă, adolescentul tău are o anumită cunoaștere a faptului că, dacă alege să încalce regula, alege și consecința care face parte din regulă. Aceasta îl ajută să-și dezvolte gândirea causală, o abilitate esențială, căci acum știe că, dacă alege să facă A, atunci B va urma tot atât de sigur pe cât noaptea urmează după zi. Eu numesc aceste mecanisme „reguli de consecință” și ele sunt singurul tip de regulă de care ai nevoie. Iată două exemple:

Regulă: Să pui toate hainele murdare în coș.

Consecință: Hainele care nu sunt în coș nu vor fi spălate.

Regulă: Să-ți termini de făcut temele în fiecare seară.

Consecință: Stai acasă pentru a-ți termina tema nefinalizată.

În următoarele capitole, vom analiza în profunzime ce gen de consecințe să folosești și cum să le pui în aplicare.

REGULA 4: IMPLICĂ-ȚI ADOLESCENTUL ÎN CREAREA REGULILOR

Este o idee bună să-ți implici adolescentul în crearea de reguli noi și în schimbarea celor vechi, după cum este necesar. Oamenii au mult mai mare grijă de lucrurile la a căror făurire au contribuit decât de lucrurile la a căror făurire nu au avut niciun aport.

Stai de vorbă cu adolescentul tău și explică-i îngrijorările tale cu privire la un anumit comportament și necesitatea unei reguli pentru a schimba acel comportament. Solicită-i părerea și cere-i să contribuie. Unii copii nu pot sau nu vor să participe la acest proces. Dacă adolescentul tău refuză să aibă vreo contribuție, spune-i că nu e nicio problemă; vei continua fără el. Apoi mergi mai departe. Majoritatea copiilor își vor da seama repede că este în avantajul lor să se implice, deoarece e mai probabil ca așa să facă regula să fie pe placul lor. Avantajul pentru tine, ca părinte, este că e posibil să întâmpini mult mai puțină împotrivire la regulă atunci când adolescentul este implicat direct în crearea acesteia.

REGULA 5: SUPRAVEGHEAZĂ CONSECVENT RESPECTAREA REGULII

Consecvența e cheia succesului în stabilirea și obținerea respectării regulilor. O regulă va dispărea rapid în depărtare, ca briza într-o noapte caniculară, dacă într-o zi părintele aplică regula,



iar în ziua următoare nu ține seama de ea. Adolescenții învață foarte repede din experiență că regula nu are mare valoare și că poate fi ignorată fără primejdie. Ei vor gândi: „Mama și tata nu prea țin la aplicarea regulii, așa că de ce să-mi bat capul să o respect?”

Să luăm ca exemplu o familie în care adolescentei i se spune să fie acasă la o anumită oră. Ea respectă regula o zi sau două. În cea de-a treia zi, hotărăște să testeze regula și vine acasă cu o jumătate de oră mai târziu. Părintele se uită urât la ea și îi spune să fie întotdeauna acasă la ora stabilită. Adolescena vine acasă la timp în următoarele trei nopți, iar apoi întârzie două ore în cea de-a patra seară. Părintele țipă și amenință. Ea întârzie două ore în seara următoare. De această dată, părintele se uită la ea cu dezgust și nu spune nimic despre regula privind ora-limită de ajungere acasă. Prin urmare, adolescena vine acasă cât de târziu vrea. Și regula? Fără vreo consecință sau punere în aplicare a vreunei măsuri, regula a dispărut în aerul nopții.

DE CÂTE REGULI AI NEVOIE?

Unele familii au dificultăți deoarece au prea multe reguli. Când sunt prea multe, importanța și necesitatea oricărei reguli se pierd într-o mare de reglementări. Copiii nu au nevoie de o regulă pentru fiecare posibil comportament. Părinții care încearcă tot timpul să organizeze și să controleze în cel mai mic detaliu fiecare aspect din comportamentul copiilor lor invită la răzvrătire.

Este foarte greu atât pentru părinți, cât și pentru adolescenți să țină cont de reguli multiple. Totuși, poate fi dezastruos să existe prea puține reguli sau, încă și mai rău, să nu existe deloc. Soluția este să ai câteva reguli, unele care sunt necesare, corecte, clare, care pot fi impuse și care sunt aplicate consecvent.

REGULI PERIMATE

Regulile ar trebui să aibă un început și un sfârșit. Nu te-ai gândi să ai aceeași regulă de traversare a străzii pentru copilul tău de 15 ani ca pentru copilul tău de 5 ani. Când nu mai este nevoie de o regulă, ea ar trebui să moară de o moarte naturală. Fie împrejurările, fie experiența ta cu adolescentul fac ca regula să nu mai fie necesară. Eu le numesc pe acestea „reguli perimate“, deoarece au o „clauză de perimare“ atunci când necesitatea unei reguli a trecut. Totuși, unele reguli vor fi în vigoare, într-o formă sau alta, timp de mulți ani — de exemplu, regulile privind frecventarea școlii sau îndeplinirea sarcinilor gospodărești. Când se perimează în mod oficial aceste reguli? Atunci când fiul sau fiica nu mai locuiește acasă sau nu mai depinde de tine, regula se perimează.

Acum suntem pregătiți pentru sarcina de a hotărî de ce reguli are nevoie familia ta și de a învăța cum să le creăm astfel încât să ofere o bază solidă pentru relația părinte-copil. Dacă regulile tale sunt ineficiente sau inexistente, acum e momentul să schimbi ceva. Ajutorul a sosit!

Capitolul 2

Scrie regulile pentru adolescentul tău

O regulă are patru *caracteristici* esențiale. Ea trebuie să fie necesară, corectă, clară și aplicabilă. Pentru a fi aplicabilă, o combinăm cu o consecință știută. Mai întâi însă, să vorbim despre cum să te asiguri că regula este necesară, corectă și clară.

REGULI NECESARE

O regulă este necesară atunci când există un comportament dificil, problematic sau inacceptabil care trebuie schimbat. Un adolescent care chiulește de la școală de două ori în cursul anului școlar nu are același grad de comportament-problemă ca unul care chiulește în fiecare săptămână. Dacă un adolescent ia extrem de rar nota patru la un test, e una, dar dacă se întâmplă frecvent să ia nota patru la toate testele, asta e cu totul altceva. În primul caz, poți să rezolvi problema fără o regulă. În al doilea caz, ai nevoie, cu certitudine, de o regulă cu privire la activitatea școlară și pregătirea pentru teste.

Unitatea de măsură pentru a stabili necesitatea unei reguli este *frecvența și intensitatea* comportamentului-problemă. Cât de des are acest fel de comportament? Cât de mare este problema pe care o creează comportamentul atunci când acesta se manifestă? Comportamentele care au loc frecvent și sunt intense sunt candidate bune la modificarea prin intermediul regulilor.

REGULI CORECTE

Pentru a fi eficientă, o regulă trebuie să fie corectă. Când e vorba despre regulile care nu le plac, copiii spun frecvent: „Asta nu-i corect!“, ceea ce se poate traduce: „Asta nu-i așa cum vreau eu să fie“. Prin corectitudine înțeleg că regula este ceva ce adolescentul este capabil să facă. Nu te poți aștepta ca un copil de 4 ani să-și facă ordine în cameră la un standard ridicat, însă în mod cert un copil de 14 ani poate să facă asta. O regulă corectă este, de asemenea, în limitele bunului-simț. Nu este nici corect, nici rezonabil, nici probabil să se întâmple ceva dacă avem o regulă care prevede că un adolescent va face teme patru ore în fiecare seară, mai ales când nu a făcut niciodată în viața lui vreo temă.

O regulă este corectă mai ales când comportamentul unei persoane afectează în mod direct drepturile altora și deci este pentru binele comun. Corectitudinea depinde, adesea, de perspectiva ta. Un adolescent ar putea să spună: „Ar trebui să pot să-mi păstrez camera cum vreau — e camera mea“. Totuși, o regulă privind păstrarea ordinii în cameră este corectă, deoarece dormitorul e legat de restul casei pe care o folosește toată lumea în comun. Un dormitor dezordonat poate fi supărător pentru ochi, precum și o problemă de sănătate și siguranță. (Dacă nu este cazul sau dacă nu îți pasă cu adevărat cum îți păstrează copiii camerele, nu face o astfel de regulă.)



Există reguli și așteptări diferite pentru oameni diferiți, la vârste diferite și în circumstanțe diferite. Copilul tău de 5 ani nu are ocazia să facă sau să aibă anumite lucruri pe care are ocazia să le facă sau să le aibă un copil de 10 ani; acest lucru este valabil și pentru copilul de 16 ani. Odată cu mai multă libertate vin mai multe alegeri și, de asemenea, mai multă responsabilitate în a face alegerile potrivite. Copilul tău de 13 ani nu are voie să facă sex, să consume alcool sau să conducă o mașină. Însă tu ai voie, dacă alegi asta. Regulile pentru tine sunt diferite. Deși s-ar putea ca asta să nu li se pară corect adolescenților, ei învață să accepte aceste diferențe.

REGULI CLARE

Pentru a fi eficientă, o regulă trebuie să fie clară. Cea mai bună modalitate de a fi clar este să folosești cuvinte care descriu comportamentul. Regula „niciodată să nu te îmbeți la petreceri” pare clară până când te gândești la ea cu atenție. Poate că tu ai o idee clară despre ceea ce vrei să spui, dar adolescentul tău s-ar putea să aibă sau nu. Regula este interpretabilă după cum urmează:

Niciodată — Niciodată este în regulă. Niciodată înseamnă niciodată.

Să nu te îmbeți — Vrei ca adolescentul tău să nu bea alcool sau doar să nu se îmbete atunci când bea?

La petreceri — Poate să bea în mașină cu prietenii? În camera lui? La școală?

Cu această regulă neclară, adolescentul tău poate să consume alcool până pe punctul de a fi în stare de ebrietate, oriunde,

oricând, cu oricine și, totuși, să respecte întru totul regula, cu condiția să nu se îmbete la petreceri. „Niciodată să nu bei alcool până la majorat“ este o regulă mult mai clară.

Adolescenții sunt frecvent avocați versați și caută porțițe care le permit să interpreteze o regulă în avantajul lor. Cea mai ușoară modalitate de a evita răstălmăcirea este să scrii regula simplu și clar.

REGULI APLICABILE

O regulă privind consumul de alcool e bună, dar e lipsită de sens dacă nu este aplicată sau dacă este imposibil de pus în aplicare. Crearea unei reguli nu va modifica în mod obligatoriu comportamentul adolescentului tău, tot așa cum un semn de circulație care indică limitarea vitezei nu va avea efect asupra vitezomanilor. Totuși, după o amendă sau două pentru viteză excesivă, cei mai mulți dintre noi vom păstra viteza redusă, cel puțin pe porțiunea de șosea unde am primit amenda. La fel e și în cazul copiilor. Adolescenții au nevoie de sancțiuni consecvente pentru încălcarea regulii. Însă când sancțiunile sunt date sporadic sau deloc, adolescentul învață că poate scăpa nepedepsit pentru încălcarea regulii. El încearcă apoi să descopere de fiecare dată dacă aceasta este o ocazie când poate scăpa nepedepsit. O regulă bazată pe comportamentul pe care îl poți sesiza poate fi pusă în aplicare cu ajutorul impunerii unor consecințe. O consecință este lucrul care se întâmplă imediat după ce alegi un comportament și toate comportamentele au consecințe.

ATENȚIE LA LIMBAJ CÂND SCRII REGULILE

O regulă poate fi necesară, corectă, clară și aplicabilă și, totuși, să fie plină de fisuri, ca o fundație infestată de termite. Există niște principii directe importante care trebuie urmate când scrii regulile, care te vor ajuta să previi eșecul înainte chiar de a începe acest demers.

Una dintre cele mai mari slăbiciuni ale regulii apare când aceasta este creată folosind un limbaj acuzator sau înjositor. Directive ca „Deoarece ești ca un porc, să faci întotdeauna curățenie în camera ta” și „De vreme ce nu pot avea încredere în tine, să vii imediat acasă după școală” sunt lipsite de respect și nu fac nimic pentru a clădi o relație pozitivă între tine și adolescent.

Folosirea limbajului autoritar în formularea regulii va da naștere, probabil, unui conflict. Regulile care încep cu cuvântul *trebuie* sunt autoritare. Observă: „Trebuie să fii acasă la ora 9 în fiecare seară”; „Trebuie să-ți faci toate temele în fiecare seară”; „Trebuie să scoți tomberonul pe marginea trotuarului în fiecare luni seară”. Adolescenții, la fel ca toată lumea, sunt, de obicei, mult mai cooperanți atunci când cred că sunt tratați cu respect, în loc să li se comande ca unor roboți.

Observă acum regulile revizuite: „Să fii acasă la ora 9 în fiecare seară”; „Să-ți faci toate temele în fiecare seară”; „Să scoți tomberonul pe marginea trotuarului în fiecare luni seară”. Regulile nu și-au pierdut nimic din claritate sau autoritate. S-ar putea ca adolescentul tău să nu vrea, în continuare, să îndeplinească sarcina, dar este mai puțin probabil să se simtă jignit de regulă. În funcție de ce simt față de voi și de ce simțiți voi față de mine, e foarte posibil ca, atunci când aud „trebuie” în regulă, să mă gândesc așa: „Nu, zău? Vedem noi dacă o s-o fac sau nu. Ei nu pot să-mi spună ce să fac!”

Observă că niciuna dintre aceste reguli nu este o cerere sau o dorință. Ele sunt cerințe. Cerințele nu sunt jignitoare în sine. Dacă

vrem să se întâmple ceva, trebuie să îndeplinim cerințele. Un adolescent nu va absolvi dacă nu îndeplinește cerințele școlii. El trebuie să se încadreze în anumite cerințe pentru a obține permisul de conducere. Dacă vrea să practice un sport, trebuie să respecte cerințele pentru a participa. Dacă vrea o slujbă, trebuie să se conformeze cerințelor angajatorului. Cu toții trebuie să îndeplinim cerințele pentru a face sau a avea anumite lucruri pe parcursul vieții noastre. Și nu e nimic greșit ca părinții să pretindă anumite comportamente din partea adolescenților lor.

De asemenea, nu e nimic greșit în a formula rugăminți sau dorințe față de adolescentul tău. O cerere sau dorință îi oferă adolescentului opțiunea de a face sau nu ceva; există o alegere. De exemplu, „Ai vrea să pregătești cina diseară?“ este o rugămințe; adolescentul ar putea să răspundă: „Nu, sunt prea obosit de la antrenamentele din timpul săptămânii“. Prin comparație, o regulă nu oferă nicio alegere.

Observă că, în exemplele de mai sus, fiecare regulă are un comportament. O regulă de genul „Să scoți toberonul pe marginea trotuarului în fiecare luni seară, să mături garajul, să golești cutia pisicii și după aceea să te duci înapoi în casă și să-ți faci toate temele înainte de a te uita la televizor“ este derutantă și împovăraătoare. Dacă vrei să schimbi comportamentele din spatele fiecăreia dintre aceste reguli deoarece comportamentele respective constituie o problemă permanentă, vei avea nevoie de o regulă distinctă pentru fiecare comportament.

Pentru a rezuma, există patru principii directe privind limbajul pe care ar trebui să-l folosești când scrii o regulă:

- Nu folosi un limbaj acuzator sau înjositor.
- Nu începe o regulă cu *trebuie*, deoarece acest lucru invită la conflict.
- Nu scrie o rugămințe sau o dorință.
- Concentrează-te asupra unui singur comportament într-o regulă.