

Pentru părinții de adolescenți

Adolescența este acea perioadă din viața copilului de care părintele se teme cel mai tare. Și pe bună dreptate! Schimbările prin care copilul tău trece sunt majore, atât pentru el, cât și pentru tine. Copilul tău crește și își dezvoltă personalitatea în ritm alert, iar tu trebuie să ții pasul cu el, fără a-ți pierde autoritatea și fără a fi perceput ca un inamic.

Cel mai indicat este să adopti o atitudine care să îl facă pe copilul tău să vadă în tine un prieten. Unui prieten îi va fi mai ușor să îi dezvăluie gândurile, trăirile, intențiile. Cu toate acestea este mai ușor de spus, decât de făcut. Noi ne-am gândit să îți prezentăm o listă cu cele mai frecvente 10 modalități prin care părinții reușesc să îi îndeparteze pe adolescenți.

Nu îi ascultă

Fie reacționează prea repede la ce le spune adolescentul, oferind soluții sau aplicând pedepse, fie nu le permit acestora să își exprime dorințele sau așteptările, punând în practică principiul "Faci cum spun eu!". În fiecare dintre aceste cazuri, adolescenții se pot simți respinși și pot ajunge la concluzia că nu are rost să încerce să mai comunice cu părinții lor.

Se concentrează doar asupra greșelilor adolescenților

Le acordă atenție atunci când greșesc, le reamintesc greșelile din trecut când au o discuție în contradictoriu în prezent și nu apreciază alegerile corecte sau eforturile depuse de adolescent pentru a îndrepta o greșeală. Asemenea atitudini îi pot descuraja, înfuria sau întrista pe adolescenți, făcându-i să renunțe să mai încerce să își îmbunătățească rezultatele școlare sau să îi ajute pe părinți în casă, de exemplu

Au așteptări prea mari de la ei

Mulți părinți sunt de acord, cel puțin în teorie, că adolescenții fac greșeli, însă în același timp, de fapt, se așteaptă ca adolescentul lor să se comporte perfect. Îl încurajează pe copil să comunice cu ei și să vină la ei oricând are nevoie de ajutor. Atunci când adolescentul intră în bucluc și într-adevăr cere ajutorul părinților, aceștia reacționează exagerat, intrând în panică sau înfuriindu-se pentru că așteptările le-au fost înșelate. Adolescenții învață astfel că, deși nimeni nu e perfect, nu pot primi înțelegere și sprijin din partea părinților atunci când greșesc.

Oferă sfaturi și soluții atunci când adolescenții nu au nevoie de ele

Uneori, copiii și adolescenții simt doar nevoia să fie ascultați sau aprobați atunci când trec printr-o situație dificilă. A oferi sfaturi atunci când adolescentul nu le cere poate transmite acestuia că nu crezi că poate rezolva singur situația, că încerci să îl convingi să acționeze cum vrei tu sau că vrei să arăți că tu știi mai bine despre

ce e vorba decât el însuși, direct implicat în situație. Așadar, atunci când vorbești cu copilul tău, întreabă-l dacă are nevoie de sfaturi. Dacă spune nu, încearcă să nu i le oferi. Știm, e dificil. Dar e în interesul lui.

Consideră că adolescentul nu are nevoie de ei

Fie este vorba de “Acum e mare, nu mai are nevoie de noi, trebuie să se descurce singur.”, fie de “Mi-a arătat clar că vrea să fie lăsat în pace, că nu are nevoie de sfaturile sau de ajutorul meu.” Este adevărat că în unele situații, în care adolescentul consideră că se poate descurca singur, este bine să îi dai voie să procedeze astfel. Însă acest lucru nu înseamnă că nu mai are nevoie deloc de tine, niciodată.

Folosesc sarcasmul în comunicare cu adolescentul

Uneori, din dorința de a încheia o discuție în contradictoriu mai repede, pentru că au rămas fără argumente sau pentru că însuși adolescentul a fost sarcastic, părinții pot folosi sarcasmul și ironia pentru a-și exprima părerea. Pentru a înțelege de ce acest lucru îi îndepartează pe adolescenți, este nevoie doar să îți amintești cum te-ai simțit ultima oară când cineva a fost sarcastic față de tine și dacă ai dorit să mai vorbești cu acea persoană apoi.

Minimizează problemele cu care se confruntă aceștia

De multe ori, pentru a-i încuraja, părinții folosesc replici precum “Lasă, o să îți treacă, ai să vezi.” sau “Nu merită să plângi din cauza asta”. Deși intențiile sunt bune, mesajul care ajunge la adolescent poate fi acesta “Ce simți tu nu contează, pentru că de fapt nici nu ar trebui să te simți astfel.” Înainte de orice, copiii, adolescenții și adulții au nevoie să le fie acceptate emoțiile, oricât de “deplasate” pot părea. Pentru adolescenți, mai ales, “micile” probleme pot cauza suferință adevărată, așa că este bine să nu încerci să le minimizezi.

Critica stilul adolescenților

Machiajul, coafura, hainele și accesoriile alese de adolescenți îi pot înfuria pe mulți dintre părinți. Când alegi să critici înfățișarea copilului tău, întreabă-te însă dacă într-adevăr merită să declanșezi un conflict pe această temă. Există și alte probleme mai dificile cu care te-ai putea confrunta, iar stilul adolescentului tău cu siguranță se va “cuminti” în timp.

Nu acordă importanță vieții sociale a copilului

Mulți părinți consideră că școala este singurul lucru care ar trebui să conteze pentru copil. Adolescenții învață însă o mulțime de lucruri și din relațiile de prietenie. De asemenea, relațiile sociale sunt o parte importantă a vieții adolescentului tău, așa că a-i cere ca școala să fie singurul lucru căruia să îi acorde timp și atenție este

nerezonabil și va duce doar la conflicte. Este recomandabil să îi ceri copilului să păstreze un echilibru între ele, nu să renunțe la prietenii săi.

Sunt cicălitori

Mulți părinți de adolescenți simt că trebuie să le repete adolescenților anumite sfaturi, să le reamintească de mai multe ori anumite riscuri sau să le țină predici lungi despre diferite subiecte. Mai ales părinții care se îngrijorează prea mult simt nevoia să insiste, să se asigure că adolescenții au înțeles sau au realizat o anumită sarcină și pot ajunge să îi îndeparteze pe aceștia.

Reguli de comunicare în relația părinte – adolescent:

Adolescența este o perioadă grea atât pentru un tânăr, dar și pentru familia lui. Este destul de greu pentru un părinte să se înțeleagă cu propriul copil atunci când acesta se află în plină dezvoltare dar și transformare. Părinții caută întotdeauna soluții de a avea o comunicare eficientă cu adolescenții lor. Iată câteva soluții utile întotdeauna, și la îndemână. Unele pot reprezenta o schimbare de atitudine, altele sunt metode pe care le puteți pune în aplicare; toate au potențialul de a îmbunătăți comunicarea în relația cu adolescentul dumneavoastră. Este important să știm că, conexiunile neuronale dintre creierul emoțional și cel rațional nu se dezvoltă pe deplin înaintea vârstei de 25 de ani. Începând cu această vârstă cei mai mulți adolescenți încep să aibă un comportament tipic "adult", care include controlul sporit asupra impulsurilor și asumarea unor responsabilități mai mari, cum ar fi capacitatea de a răspunde calm și profesional într-o situație de criză. Cu toate acestea, chiar dacă dezvoltarea creierului este încă în curs de dezvoltare, adolescentul încă mai trebuie să învețe cum să își controleze comportamentul impulsiv și nepolitic, nu numai pentru a face vieții și momentelor plăcute din viața lui la timp, dar, de asemenea, pentru experiențele pe care le are în timpul adolescenței care ajută să facă față în mod eficient emoțiilor și impulsurilor pe tot parcursul vieții.

Reguli pentru părinți:

- Respectați intimitatea adolescentului;
- Oferiți nu doar sfaturi ci și exemple de comportament;
- Încurajați ideile(căutarile)adolescentului;
- Demonstrați afecțiune și suport emoțional constant față de adolescent;
- Păstrați secretele încredințate;

- Respectați-vă promisiunile;
- Nu fiți exagerat și posesiv;
- Încercați să tratați adolescentul ca pe un tânăr adult responsabil;
- Uitați-vă în ochii lui în timpul conversației;
- Vorbiți cu adolescentul despre problemele sexuale și despre moarte;
- Oferiți adolescentului cadouri și felicitări de ziua lui de naștere;
- Sprijiniți adolescentul atunci când nu este prezent;
- Abordați cu adolescentul discuții despre politică și religie;
- Considerați-vă responsabil de comportamentul adolescentului dumneavoastră;
- Nu criticați aspru alegerile și prietenii adolescentului.

Reguli pentru adolescenți:

- Respectați intimitatea părinților;
- Consultați-vă părinții în probleme personale chiar și intime;
- Luați în considerare drepturile părinților;
- Fiți politicoși cu părinții, mai ales în public, în grup;
- Pastrați confidențele, secretele împărtășite de părinți;
- Invitați prieteni acasă;
- Respectați-vă promisiunile;
- Nu vă criticați părinții în public;
- Priviți-vă părinții în ochi în timpul conversației;
- Oferiți cadouri și felicitări de ziua lor de naștere;
- Respectați dorințele lor, chiar și când sunt absenți;
- Discutați cu părinții despre politică și religie;
- Acceptați supravegherea și grija generală a părinților;
- Respectați aprecierile și evaluările părinților chiar dacă sunt demodate.

Atunci când copiii sunt respinși de părinți cresc într-un mod dramatic șansele ca ei să evolueze la pubertate și adolescență înspre delicvență, agresivitate, conduite nevrotice, conduite atipice și, simultan șansele de a se îndrepta spre conduite civilizate de a fi prietenoși, de a dezvolta capacitate de comportament civilizat, de a fi cooperanți, de a purta o discuție sau alte conduite de echilbru , sunt destul de reduse.

Consilier școlar,

Prof. Psiholog Daniela Domăneanțu

Colegiul Național C.D.Loga Caransebes