

Gill Hines  
Alison Baverstock

# AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ DEVINĂ INDEPENDENT

Parentingul la vîrsta propriului drum în viață

Cuvînt înainte de Sandi Toksvig  
Traducere de Miruna Andriescu

POLIROM  
2016

Colecția *Psihologia copilului & Parenting* este coordonată de Georgeta Pânișoară.

Gill Hines, Alison Baverstock, *Later! A Guide to Parenting a Young Adult*

Copyright © Gill Hines and Alison Baverstock 2014

First published in Great Britain in 2014 by Piatkus

© 2016 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legea în vigoare.

Pe copertă: © Kinetik/Shutterstock.com

[www.polirom.ro](http://www.polirom.ro)

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4 ; P.O. BOX 266, 700506

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,

sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României :

HINES, GILL

*Ajută-ți copilul să devină independent: parentingul la vârsta propriului drum în viață* / Gill Hines, Alison Baverstock ; trad. de Miruna Andriescu, cuv. înainte de Sandi Toksvig. – Iași: Polirom, 2016

Bibliogr.

Index

ISBN print: 978-973-46-2200-9

ISBN ePub: 978-973-46-6036-0

ISBN PDF: 978-973-46-6037-7

I. Baverstock, Alison

II. Andriescu, Miruna (trad.)

III. Toksvig, Sandi (pref.)

159.922.7

Printed in ROMANIA

## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> . . . . .	7
<i>Cuvânt înainte</i> . . . . .	9
<i>Introducere</i> . . . . .	13
Capitolul 1. O lume cu totul nouă . . . . .	15
Capitolul 2. Maturizează-te! Cum să încurajezi dezvoltarea unor aptitudini existențiale adecvate . . . . .	39
Capitolul 3. Alegerea direcțiilor . . . . .	63
Capitolul 4. Vii la mine să bem o cafea? . . . . .	88
Capitolul 5. Marii petrecăreți . . . . .	112
Capitolul 6. Viață lungă și prosperă! . . . . .	142
Capitolul 7. Sindromul zăcutului pe canapea . . . . .	178
Capitolul 8. Bumeranguri . . . . .	195
Capitolul 9. Hotelul „La mama și tata” . . . . .	207
Capitolul 10. Așteptînd neașteptatul . . . . .	221
Capitolul 11. Pînă dincolo de eternitate . . . . .	239
<i>Note</i> . . . . .	251
<i>Resurse</i> . . . . .	253
<i>Index</i> . . . . .	257

### *Colegii de apartament*

La prima vedere, ideea de a împărți un apartament sau o casă poate părea incitantă pentru un tânăr. În realitate, adesea este mult mai dificil. Să locuiască împreună cu persoane pe care nu le cunoaște este pentru el la fel de dificil cum ar fi și pentru noi. De obicei se întâmplă ca în primele săptămîni să facă totul împreună, dar pe măsură ce trece timpul vor apărea dispute, iar abordările conflictuale ale existenței vor deveni clare.

Desigur, toate acestea constituie o experiență excelentă, iar oricine a locuit împreună cu alții într-o casă sau într-un apartament știe că în cele din urmă înveți să impui delimitări binevenite și să negociezi reguli, ca să-i poți suporta pe ceilalți. Procesul învățării poate fi însă dureros și frustrant. Destui tineri își abandonează studiile din cauză că nu se pot adapta la condițiile de locuit. Alți tineri ajung să aibă obiceiuri proaste și fac alegeri nepotrivite din cauza celor cu care împart locuința.

Deși nu puteți anticipa circumstanțele care pot să apară, un părinte nu poate face prea multe pentru a-l pregăti pe tânăr să împartă locuința cu alții. Delimitările utile, clare, instituite acasă, precum și discutarea problemelor în cadrul familiei, ori de cîte ori apar, constituie obiceiuri excelente pe care să le transpună în noua experiență de locuire. Îndeosebi ultimii ani pe care îi petrec acasă constituie o perioadă deosebit de propice pentru a vă asigura că pînă și problemele minore sînt rezolvate în mod deschis. Poate că v-ați obișnuit deja ca o cutie de lapte goală să fie pusă la loc în frigider sau cutia de cereale goală să ajungă din nou pe raft, dar acestea sînt genul de obiceiuri care pot cauza neînțelegeri majore într-o locuință pe care o împart mai multe persoane. Discutați problemele respective fără a emite învinuiri, precizînd pur și simplu ce s-a întîmplat, ce consecință a avut asupra dumneavoastră și ce ar trebui să se întîmple data viitoare într-o împerejurare asemănătoare.

Iată cum ar putea fi semnalat cazul unui mic dejun la care a trebuit să renunțați:

Cînd m-am dus la frigider ca să-mi iau lapte pentru ceai în dimineața asta, cutia era goală, la fel și cutia de cereale de pe raft. Dacă aș fi știut că nu mai avem lapte și cereale, aș fi cumpărat ieri. În situația asta, am fost nevoită să renunț la micul dejun, ceea ce mă indispuce. Dacă ai mîncat ultima porție de cereale sau dacă știi că sînt pe cale să se termine, te rog să le treci pe lista de cumpărături de pe ușa frigiderului. Dacă bei lapte dimineața, te rog să-mi lași și mie suficient cît să-mi pun în ceai, dacă se poate, sau ieși rapid și mai cumpără. Dacă se golesc cutiile, te rog să le arunci la gunoi.

În loc de:

M-am săturat să tot lași cutiile goale de lapte în frigider – ești atît de egoist! N-am putut nici să-mi beau ceaiul de dimineață, iar eu sînt cea care cumpără laptele, asta în primul rînd! Apoi am vrut să-mi pun fulgi de porumb, cutia era goală, însă era așezată tot pe raft. De unde să știu cînd să cumpăr altă cutie, dacă nu-mi spui? Eu mînînc fulgi de porumb odată la nu știu cît timp – tu mîninci în fiecare zi. E timpul să devii pușin mai responsabil, în loc să lași totul în seama mea.

Prin învinuiri și critici nu reușim decît să inducem resentimente și ostilitate. Dacă vrem să-și schimbe comportamentul, trebuie să formulăm solicitări clare și, mai important, dacă vrem ca la maturitate tinerii să aibă relații bune cu cei din jur, trebuie să învețe și cum să gestioneze situațiile dificile fără să creeze resentimente, care pot face ca o dispută minoră să capete proporții nebănuite.

Această abordare îi va pregăti pentru momentul cînd vor împărți locuința cu alții. După ce s-a instalat, nu uitați că relațiile cu colegii de apartament îl privesc pe el, nu pe dumneavoastră; dar dacă îi spuneți că poate discuta cu dumneavoastră diversele probleme, îl veți ajuta să simtă că are un sprijin pe parcursul procesului de învățare.

### *Alcoolul*

Tinerii tind să consume alcool într-un mod diferit față de adulți, dându-l pe gât, mai degrabă decât bîndu-l într-un ritm mai lent, mai responsabil. Pentru un tînăr, scopul și intenția consumului de alcool vizează mai degrabă doar efectul alcoolului, nu plăcerile de ordin social care îl acompaniază. Nu înseamnă că tinerii beau ca să se îmbete de fiecare dată cînd cosumă alcool, dar în general se așteaptă să simtă efectele – pentru asta dau bani pe el.

În general, cu cît un părinte își manifestă mai intens dezaprobarea față de consumul de alcool în exces, cu atît copilul său tinde să fie mai responsabil. Este mai puțin probabil ca tînărul a cărui mamă „mă omoară dacă merg acasă beat” să ajungă acasă pe trei cărări, în comparație cu cel al cărui tată „crede că sînt foarte comic cînd mă îmbăt”. Devenind conștiința lor cînd sînt tineri, părinții încurajează consumul responsabil de alcool al copiilor deveniți maturi –, iar atunci propria lor capacitate de discernămint cu privire la alcool se va fi amplificat, datorită experienței. Singura modalitate de a învăța să bea responsabil o constituie practica și greșelile, dar atitudinea parentală reprezintă o delimitare excelentă pentru desfășurarea experimentelor.

În prezent, în majoritatea școlilor, elevii învață despre unitățile de alcool și despre limitele consumului (vezi și p. 155). Nu este clar dacă aceste informații influențează alegerile tinerilor în viața reală, dar cel puțin înseamnă că puteți discuta cu ei despre limitele de siguranță, în condițiile în care și ei, și dumneavoastră cunoașteți și înțelegeți aceste lucruri.

Celor mai mulți tineri li se pare dificil să se decidă să-și schimbe comportamentul în baza unor consecințe ce vor surveni cîndva, în viitor. Ciroza ficatului sau alte probleme de sănătate li se par probleme foarte îndepărtate. Să-ți fie rău, să te faci de rîs, să spui ceva ce ulterior vei regreta sau să-ți riști siguranța, starea de bine sau reputația sînt consecințe cotidiene ale abuzului de alcool pe care majoritatea tinerilor le acceptă

mai ușor ca idee și pe care pot încerca să le evite. Prin urmare, dacă discutați despre efectele alcoolului făcând referire mai degrabă la aceste probleme care survin pe termen mai scurt, este foarte posibil ca tînărul să facă alegeri raționale.

De asemenea, ca modalitate de a limita consumul de alcool, încurajați-i să aibă o opinie negativă cu privire la comportamentul persoanelor în stare de ebrietate – să considere vorbirea neclară, mersul împleticit și exhibiționismul mai degrabă indezirabile decît comice. Atitudinea este importantă. Tinerii care cred că a fi beat este culmea distracției și că este amuzant să vorbești despre asta nu vor învăța să-și limiteze consumul; mai curînd vor tinde să depășească limitele ori de cîte ori au ocazia.

Din păcate, în ziare apar adesea articole despre adolescenți implicați în accidente sau care au de suferit din cauza propriului comportament sau a vulnerabilității lor față de alții, cînd se află în stare avansată de ebrietate. Dacă tînărul dumneavoastră cunoaște pe cineva care a ajuns la secția de poliție, la spital sau mai rău, discutați cu el despre asta. Rugați-l să vă spună ce părere are, în loc să-i comunicați opinia dumneavoastră – ne dezvoltăm mai bine opiniile și principiile călăuzitoare cînd ne ordonăm singuri gîndurile cu privire la o situație, decît dacă ascultăm concepțiile altora.

Desigur, principala problemă legată de alcool este faptul că, cu cît bei mai mult, îți dorești să bei și mai mult – și ai o atitudine tot mai puțin obiectivă cu privire la starea propriei persoane. O precauție înțeleaptă este să fii mereu în compania prietenilor și să-ți stabilești limite înainte de a începe să bei, rugîndu-i totodată pe prietenii respectivi să te ajute să le respecti.

A-i oferi tînărului o cantitate mică de băutură – cînd este suficient de matur încît să consume alcool în mod responsabil, dar nu suficient de matur încît să și-l cumpere singur – poate fi o modalitate de a încuraja consumul rațional de alcool. Probabil că este mai bine să-i oferiți patru doze de bere pe care să le ia la o petrecere, decît să-l lăsați să-și facă singur rost de băutură – mai ales dacă băutura cea mai tare pe care și-ar permite-o ar putea fi mărcile ieftine de votcă de la supermarket, care prezintă riscuri mai mari.

Asigurați-vă că este conștient de riscurile asocierii consumului de alcool cu șofatul, chiar ca pasager – la știri sînt prezentate relatări șocante despre tineri care acceptă să fie duși cu mașina și care devin victimele șofatului în condiții periculoase. Dacă iese în oraș și are de gînd să consume alcool, să se gîndească cum va ajunge apoi acasă în siguranță. Discutați cu el despre asta. Dați-i o foaie cu orarul de noapte al autobuzelor și numărul de telefon al unei companii de taxiuri de încredere, dacă are de gînd să se întoarcă tîrziu, și lăsați-l să-și stabilească singur opțiunile, fără să interveniți imediat, oferindu-vă să-l aduceți dumneavoastră cu mașina. Desigur, vă poate cere ajutorul, caz în care va trebui să decideți dacă este sau nu acceptabil, ținînd cont de faptul că, mai devreme sau mai tîrziu, trebuie să învețe să se descurce fără ajutorul dumneavoastră. Totuși, poate că uneori abia așteptați să auziți despre un anumit eveniment deosebit la care a participat, iar singura cale de a afla totul despre asta este să-l luați de acolo cu mașina – cînd este încă dispus să vă povestească.

### *Consumul de substanțe*

În privința consumului de substanțe, altele decît alcoolul, iată o veste bună: consumul de droguri continuă să scadă an de an în cadrul grupeii de vîrstă de 16-24 de ani. Ultimele date disponibile (statisticile Institutului Național de Sănătate) arată că 19,3% dintre tinerii cu vîrste cuprinse între 16 și 24 de ani susțin că au consumat un drog în ultimele 12 luni<sup>7</sup> (informațiile datează din 2012) – o mare schimbare față de acum zece ani, cînd aproape 32% afirmau că au consumat droguri în ultimele 12 luni. Dintre drogurile menționate, cel mai des folosit, de departe, era canabisul, care întrunea 15,7%, urmat de cocaină (4,2%), ecstasy (3,3%) și amfetamine (2%). Procentele utilizării imprudente a drogurilor corespunzătoare acestei grupe de vîrstă sînt cele mai mici înregistrate de la începuturile întocmirii acestor statistici.

Cînd au fost întrebați cu privire la consumul de droguri în ultima lună, înainte de colectarea datelor, 15,1% dintre tinerii

din grupa de vîrstă 16-24 de ani au afirmat că au consumat droguri, cel mai des fiind menționat cannabisul. Totuși, consumul regulat de cannabis a scăzut față de ultimii ani, deși consumul regulat de cocaină a crescut ușor la 3% pe lună, de la 2,2% în luna anterioară.

Deși aceste procente mici îi pot liniști pe părinți, ele reflectă totuși un risc comportamental semnificativ pentru tineri. Tot mai mulți tineri aleg să nu consume deloc droguri, ceea ce arată că recepționează mesajele comunicate de părinți, de mass-media, de școli și de serviciile pentru tineri.

Cu toate acestea, chiar în momentul redactării acestei cărți, a apărut un nou semnal de alarmă în legătură cu drogurile legale, după ce câțiva tineri au murit în urma consumării de îngrășăminte pentru plante. Fără îndoială, în curînd vor fi luate măsuri de interzicere a respectivei substanțe chimice, însă tinerii vor avea mereu la dispoziție alte substanțe pe care le pot consuma. Cînd survin astfel de evenimente teribile, folosiți-vă de ocazie pentru a iniția un dialog cu tînărul. Desigur, aveți opinii și temeri proprii și aveți tot dreptul să vi le exprimați; totuși, este posibil ca tînărul să vadă altfel lucrurile și, la rîndul său, are dreptul să-și exprime opiniile. Pentru a menține dialogul, trebuie să-i ascultați punctul de vedere și să încercați să înțelegeți lumea în care trăiește, în care drogurile sînt ceva obișnuit. Ascultați ce spune și modul în care vorbește, dacă vreți să aveți o influență asupra lui. Astfel, nu doar veți înțelege perspectiva sa asupra situației, dar veți fi și capabil să reacționați în mod adecvat la toate aspectele pe care le aduce în discuție. Dacă îi spuneți pur și simplu că i se vor întîmpla lucruri îngrozitoare dacă va consuma droguri, nu îl veți împiedica să o facă, nici nu îi veți schimba opiniile – veți reuși doar să-l convingeți că nu știți nimic despre asta și că, prin urmare, ceea ce spuneți nu are nici o importanță. Cel mai important mesaj pe care îl putem transmite este poate acesta: consumul de droguri modifică modul în care funcționează corpul și mintea. Pentru persoanele mîndre de corpul și de mintea lor, îndeosebi pentru studenții care își folosesc mintea în mod regulat