

Danie Beaulieu

100 de trucuri pentru o relație bună cu adolescenții

Traducere:
Gina Belabed



NICULESCU

Cuprins

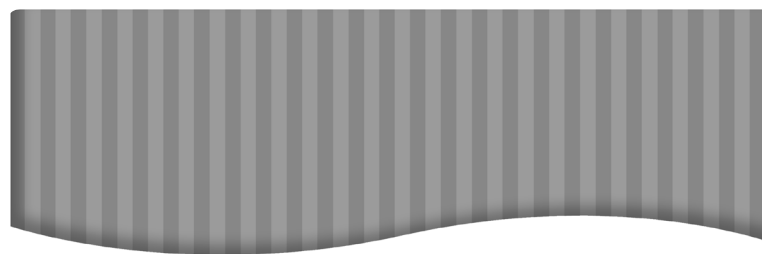
INTRODUCERE LA CEA DE-A CINCEA EDIȚIE	8
---	---

CAPITOLUL 1 : Universul adolescentului 11

Schimbările care survin în adolescență	13
• Schimbările fizice și consecințele lor.....	14
• Schimbările sexuale	18
• Schimbările psihologice și intelectuale	20
• Schimbările sociale	23
Pătrundeți în lumea lui.....	26
Comportamente agasante	29

CAPITOLUL 2 : Universul părintelui37

Factorii care îl influențează pe părinte.....	39
Strategiile parentale	41
O a doua șansă pentru părinți	47
• Alianța dintre părinți.....	48
Lecția pisoilor.....	51



CAPITOLUL 3 : Sfaturi.com pentru o mai bună comunicare.....57

Soluții pentru a pătrunde în universul adolescentului 59

Cele șapte secrete ale unei comunicări sănătoase..... 61

Instrumente de comunicare 63

- Câteva exemple..... 65

- Câteva exerciții 69

Butoanele roșii și butoanele verzi 77

- Exemple de butoane roșii: comportamentele voastre
care îi ENERVEAZĂ pe adolescenți..... 78

- Exemple de butoane verzi: comportamentele voastre
care le PLAC adolescenților 82

Angajamentul negociat 90

- Ce ar trebui să știe orice părinte despre angajamentul negociat 90

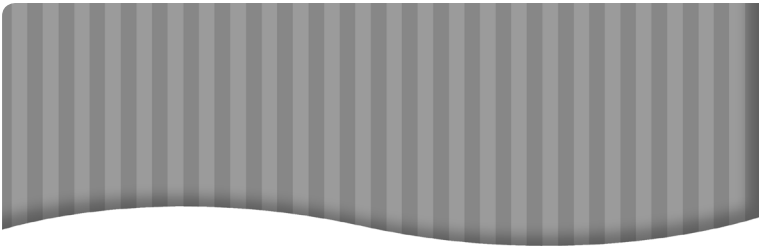
- Cele șapte capcane ale angajamentului negociat 92

- Exemple de angajamente negociate 94

Două instrumente grafice 99

- Balonul cu aer cald..... 99

- Așadar, ce crește? 100



CAPITOLUL 4 : Micile și marile provocări ale adolescenței	105
Prietenii și iubirile	107
Sexualitatea și masturbarea	110
Gândurile sinucigașe	116
Alcoolul și drogurile	121
• Adolescentul vostru a devenit dependent?	125
SERVICII DE ASISTENȚĂ	127
DREPT CONCLUZIE	129
REFERINȚE ȘI BIBLIOGRAFIE	131

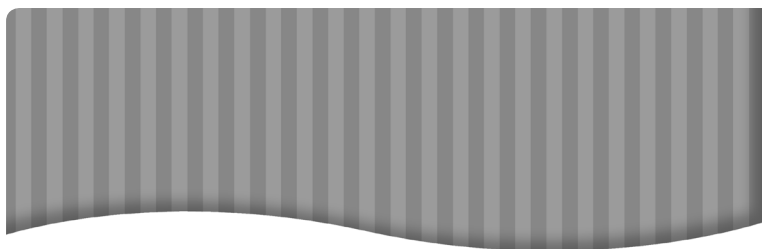
Introducere

la cea de-a cincea ediție

Cartea *100 de trucuri pentru o relație bună cu adolescenții* a câștigat foarte mult în popularitate..., iar tendința nu pare a da vreun semn de scădere. Părinții adolescenților din secolul XXI au nevoie mai mult decât oricând de instrumente eficiente, concrete și simple pentru a-i ajuta pe tineri să se dezvolte sănătos, iar această lucrare le oferă tocmai acest avantaj. Ar putea fi chiar numită *Trusă de unelte pentru părinții de adolescenți*.

În ceea ce privește această nouă ediție, au fost adăugate mai multe elemente. Pe de o parte, am îmbunătățit conținutul ediției anterioare, îmbogățindu-l cu exemple sau clarificări. Pe de altă parte, am propus câteva trucuri noi pe care participanții la conferința mea *Améliorez vos relations Parent – Ado* („Îmbunătățiți-vă relațiile părinte – adolescent”), disponibilă online, la voi acasă, la orice oră vă convine, m-au încurajat să le aștern pe hârtie.

Vă prezint, totodată, câteva modalități inovatoare de a vă transmite valorile și sfaturile mele. Poate că ați observat deja că marile voastre lecții de înțelepciune nu sunt întotdeauna apreciate la justa lor valoare de către tineri. Așadar, aici veți descoperi noi modalități de a le transmite altfel și cu un impact mai puternic.



În plus, în capitolul **Universul părintelui** veți găsi câteva adăugiri care vă vor fi de folos mai întâi ca femeie sau ca bărbat și apoi ca părinte de adolescent. Adolescența a reprezentat întotdeauna pentru părinți o imensă provocare, dar în zilele noastre este încă și mai mult. Mamele și tații adolescenților de astăzi își pun numeroase întrebări și se culpabilizează mai mult, sfârșind prin a se simți destabilizați. Veți remarca în această parte un element nou, „lecția pisoilor”, pentru a vă consolida bazele și a vă crește influența asupra copiilor voștri. Veți vedea dacă sunteți un „părinte preș” sau nu!

De asemenea, am mai scris o carte destinată adolescenților și intitulată *Ça roule!* („Totul merge ca pe roate!”). Ea conține numeroase informații care să-i ajute ca totul „să meargă” mai ușor în adolescență. 16 tineri au supervizat redactarea acestei lucrări. Vă recomand cu drag să i-o oferiți adolescentului vostru; va găsi în ea o mulțime de răspunsuri la întrebările despre transformările corpului său, despre sexualitate și despre cum să aibă mai mult control asupra tuturor forțelor interioare și exterioare care pun presiune pe deciziile sale. În același timp, cartea este un excelent supliment de informații pentru părinți.

Lectură plăcută!

CAPITOLUL 3

Sfaturi.com pentru o mai bună comunicare



Soluții pentru a pătrunde în universul adolescentului

Importanța comunicării – verbale și non-verbale – în stabilirea unei relații de încredere, respect și complicitate între părinte și adolescent este unanim recunoscută. Cu toate acestea, multora dintre părinți le este foarte greu să găsească modalitățile potrivite de a crea o legătură cu tânărul lor și de a o menține. Iată deci câteva sfaturi oferite de Michel Delagrave, care și-au dovedit eficacitatea. [De altfel, vă recomand călduros să-i citiți cartea, intitulată *Les ados, mode d'emploi à l'usage des parents* („Adolescenții, instrucțiuni de utilizare pentru părinți”)].

- ☉ Ascultați-l până la capăt înainte de a-i împărtăși punctul vostru de vedere și întrebați-l: „Mai ai ceva de spus?”
- ☉ Arătați-vă interesul pentru prietenii lui: ei reprezintă o mare parte din universul adolescentului.
- ☉ Vorbiți-i despre voi, despre greșelile pe care le-ați făcut, despre dificultățile pe care le-ați întâmpinat la vârsta lui, despre neplăcerile voastre... Mulți părinți evită să abordeze aceste subiecte, temându-se că acest lucru îi încurajează pe tineri să facă aceleași greșeli, când, de fapt, o astfel de discuție creează mai degrabă niște relații mai apropiate.
- ☉ Petreceți timp de calitate cu el, participând la activități care îl interesează. Imaginați-vă un cont bancar: dacă există mai multe retrageri decât depuneri, într-o zi vă veți trezi fără fonduri. Această realitate tristă descrie adesea

relațiile dintre părinți și adolescenți: facem multe „retrageri” (admonestări, judecăți, comentarii care nu sunt întotdeauna indulgente) și nu investim suficient în capitolul „depozite”. Gătind alături de el, primindu-i acasă la voi prietenii, cumpărându-i hainele pe care și le dorește, toate acestea nu se numără printre „depozite”: în opinia adolescentului, ele țin de datoria părintelui. Pentru a fi înregistrate la capitolul „depozite”, faptele voastre trebuie să-l surprindă pe adolescent, să-l emoționeze în mod special, să-i demonstreze că ați făcut un efort în plus, că ați avut în gând să-i faceți o plăcere.

- ⑨ Încercați să găsiți soluții alături de el: nu vă limitați la propriile soluții.
- ⑨ Asigurați-vă că relațiile de comunicare dintre voi rămân politicoase: evitați butoanele roșii (a se vedea pagina 77).



Cele șapte secrete ale unei comunicări sănătoase

Pentru a stabili o relație cu adolescentul vostru, trebuie să cunoașteți cele șapte secrete ale unei comunicări sănătoase. Acestea sunt:

ASCULTAREA: Fiți deschiși la ceea ce are de spus, chiar dacă nu sunteți de acord cu el sau chiar dacă discursul lui vi se pare absurd. În plus, înainte de a reacționa, verificați dacă adolescentul vostru mai are ceva de adăugat.

INVESTIGAȚIA: Puneți-i întrebările care v-ar putea ajuta să înțelegeți mai bine realitatea lui. Atenție, însă: adolescentul detectează cu ușurință interogatoriile care urmăresc să-l prindă în plasă. Arătați-vă curioși și interesați.

ÎNȚELEGEREA: De cele mai multe ori, adolescentul nu vrea să-și mărturisească stările de spirit sau, pur și simplu, nu știe cum să formuleze ceea ce ar vrea să vă spună. Verbalizați ceea ce simte prin enunțuri precum: *am impresia că...* („Am impresia că ești supărat ori nefericit sau că ceva nu este în regulă.”). Altfel spus, ieșiți din globul de cristal: încercați să ghiciți ce îl deranjează pe adolescentul vostru și oferiți-i ajutorul.

ÎNVĂȚAREA: Adolescentul nu duce în niciun caz lipsă de lecții primite. În calitatea voastră de părinți, voi jucați unul dintre rolurile cele mai influente, cu condiția să nu-i impuneți lecțiile voastre și să nu vă considerați rege și stăpân. Cel mai

potrivit este să-i oferiți sfaturi pe baza propriei voastre experiențe de adolescent. Este important să rețineți că nici adulții nu au un control deplin asupra multiplelor aspecte ale acestei învățări. Răbdarea, înțelegerea și obiectivitatea sunt, prin urmare, atuuri valoroase pe acest drum. Cum copilul învață în special prin exemplu, reacțiile voastre față de el sunt unul dintre cele mai performante instrumente de care dispuneți – dar, în același timp, și unul dintre cele mai redutabile.

ANTRENAMENTUL: Singura modalitate de a dezvolta o abilitate este aceea de a o practica. Un părinte bun este, prin urmare, mai întâi un „antrenor” bun, care se așteaptă la greșeli din partea copilului său și care știe să-l ajute, prin observații constructive, să-și cizeleze comportamentul și reacțiile.

ÎNCURAJAREA: Oferiți-i tânărului sprijin, entuziasm și speranță, astfel încât să-și poată ierta greșelile, să creadă în sine și să continue să lucreze la reușita sa în viață.

EXPRIMAREA: Precizați-vă clar limitele și cerințele. Comunicați respectuos, spunând des „eu” și rămânând cât mai calmi cu putință.



Instrumente de comunicare

☉ Nu vă adresați minții lui

Când reacționați la comportamentele inadecvate ale copilului vostru cu apostrofări de tipul „De câte ori ți-am spus să...?”, „Fă-ți ordine în cameră!” sau „Lasă telefonul!”, atunci vă adresați minții și nu inimii lui. Iar mintea acestuia este deja plină de propriile griji. Cunoașteți consecințele care decurg de aici: adolescentul nu vă aude, voi ridicați tonul pentru a vă face auziți, agresivitatea continuă să crească, iar discuția se încheie cu insulte sau cu lipsa colaborării. Dacă însă veți începe anumite enunțuri cu „Mulțumesc pentru...”, „Aș fi foarte fericit dacă tu...”, „M-aș bucura dacă tu...”, „Mi-ar plăcea mult ca tu...”, veți obține mai ușor un rezultat pozitiv.

☉ Încercați mai degrabă să ajungeți la inima lui

Așa cum spune Jacques Salomé: „Trebuie să înveți să intri în RELAȚIE și nu în REACȚIE cu celălalt.” Acest lucru devine posibil atunci când știm să ascultăm și când ne formulăm comentariile ținând seama, în primul rând, de logica internă sau de sentimentele adolescentului.

De pildă, i-ați putea spune: „Știu că ești foarte obosit și că ai vrea să te odihnești, dar aș aprecia foarte mult dacă m-ai ajuta să pregătesc cina.” Sau: „Știu că nu ești de acord cu răspunsul meu. Ți mulțumesc că ai colaborat, chiar dacă ești supărat pe mine.”

Făcând efortul de a înțelege realitatea interioară a copilului vostru, veți fi surprinși să observați că el va da dovadă de cea mai bună colaborare și de cea mai mare deschidere.

Comportamentele sunt întotdeauna coerente atunci când înțelegem sentimentele și logica internă din spatele lor. Este imposibil să vă puteți ajuta cu adevărat adolescentul fără să înțelegeți ce îl frământă în interior. Ascultați-l.



Câteva exemple

Exemplul nr. 1: Thierry, 15 ani

ÎNTÂMPLARE	Cineva și-a bătut joc de el în autobuz.
LOGICA INTERNĂ	„Hugues este un cretin. Numai când mă gândesc că și-a permis să râdă în autobuz de urechile mele, de față cu toți!”
SENTIMENTE	Agresivitate, umilire.
COMPORTAMENT	Adolescentul se întoarce de la școală, își aruncă ghiozdanul pe hol și se închide în camera lui, trântind ușa după el.

Dacă voi reacționa la comportamentul lui, voi spune:

„Nu poți să te controlezi puțin atunci când vii acasă?”, „Nu ești în stare să saluți atunci când te întorci de la școală?”

Consecința:

Exacerbarea sentimentului de ostilitate față de copil, lipsă de deschidere și posibilitatea de a înrăutăți situația.

Dacă voi reacționa la logica sa internă sau la sentimentele lui, voi spune:

„Văd că lucrurile nu merg așa cum ți-ai dori. Pare că nu te simți în largul tău. Am impresia că s-a întâmplat ceva neplăcut la școală sau ceva care te-a supărat; este adevărat?”

Consecința:

Adolescentul are sentimentul că este înțeles și respectat, iar interacțiunea generează mai degrabă apropiere decât rezistență. Rețineți că avantajele sunt valabile pentru ambele părți.