

LBRIS

We know
books

CRISTINA ȘTEFAN

Cartea părinților de adolescenți

**Rolul decisiv al părinților în relația
transformatoare de la copil către adolescent
și apoi adult**

Pitești, 2022

Cuprins:

Cui dedic această carte?.....	9
Ziua în care totul s-a schimbat.....	12
Cine este adolescentul din fața ta?.....	18
Cine este părintele din spatele adolescentului?	21
Care sunt semnele trecerii la etapa adolescenței?....	31
Adolescența, perioada conflictelor	33
Cum comunică cu adolescentul?	37
Cum îl faci pe adolescent să coopereze?	52
Adolescenții au nevoie de limite.....	59
Sunt pedepsele bune pentru adolescenți?	67
Adolescentul tău se simte neînțeles.....	73
Când discuți cu adolescentul, evită să-l umilești!	79
Când adolescentul își critică sau își respinge părinții	85
Cum comunică cu adolescentul deprimat?	87
Care este diferența între singurătate și solitudine la adolescent?	90
Încurajează sentimentul puterii personale a adolescentului tău	93
Cum reacționezi când adolescentul tău se simte respins de unul dintre prieteni?	98
Cum se integrează adolescentul într-o lume care deja funcționează după anumite valori și principii?	100
Lasă-l să-și exprime emoțiile	104

Cum te raportezi atunci când adolescentul tău face greșeli sau ia decizii proaste?	107
Cum îți manifesti controlul ca părinte?.....	109
Fanteziile necontrolate ale adolescenților	115
Ce poate face părintele pentru a avea o relație armonioasă cu adolescentul?	119
Care sunt așteptările adolescentului de la părinte?	122
Acordă-i mai multă încredere	124
Tensiunile și acuzele verbale sunt premisele descoperirii propriului sine	126
Imunitatea copiilor față de atitudinea părinților	131
Adolescentul este copia fidelă a unuia dintre părinți?.....	132
Renunță la a fi un părinte perfect	134
Relația dintre mamă și fiică.....	137
Cum gestionezi conflictele cu adolescenții?	148
Este posibilă conviețuirea fericită cu adolescenții?	153
De ce este adolescentul meu atât de rebel?	157
Dragoste și prietenie între adolescenți.....	161
Prietenia în adolescență: ce o face atât de specială?.....	162
De ce mint adolescenții?	165
Cum îi arăți adolescentului că îl iubești?.....	169
Cum gestionezi furia adolescentului?	174
Cum îl ajuți să-și tempereze furia?	178
Criza adolescentului și dorința lui de individualitate.....	181
Timiditatea la adolescenți.....	186
Stima de sine a adolescentului	190

Percepția propriei imagini corporale	195
Criza adolescentului versus criza părintelui	199
Când adolescentul tău refuză să te mai însoțească la petreceri sau în excursii	201
Stilurile de atașament la adolescență.....	203
Comparația prin prisma rețelelor de socializare	208
Cum să-i câștigi încrederea?	214
Transformările fiziologice care însoțesc perioada adolescenței	218
Trăsăturile amuzante ale adolescenților.....	231
Somnul adolescentului și dependența de rețelele sociale	233
Adultul de mâine.....	239
Sfaturi și principii de transmis adolescenților noștri	241
Sfaturi pentru părinții de adolescenți.....	244
Încheiere	244

Ziua în care totul s-a schimbat

O numim criza adolescenței. Este acel moment când copilul tău docil și liniștit se răzvrătește, îți răspunde, îți trântește în față ușa de la dormitorul său. Este ziua aceea când îți dai seama că acel copil jucăuș și exuberant s-a transformat într-un străin posac care îți critică toate gusturile, regulile și valorile.

Este acel moment în care devii inutil: „Nu, nu trebuie să vii cu mine când îmi cumpăr blugi. O să meargă prietena mea cu mine”.

Este momentul când pierzi din puterea ta de a-l proteja: este trecut de miezul nopții și îți răspunde vag și cu întârziere la mesajele pe telefon.

Este acel moment când mâncarea ta nu mai este așa de bună ca altădată: „Am mâncat la KFC, nu mi-e foame, și oricum nu-mi place ce gătești”.

Este acel moment când își probează toate hainele din dulap și izbucnește într-o criză de nervi că nu are cu ce se îmbrăca.

Este acel moment în care copilul tău nu mai acceptă să te asculte cu răbdare și atenție, cum o făcea înainte; face o grimasă sau își dă ochii peste cap, zicându-ți: „Nu, nu începe cu teoriile tale!!”.

Acea este ziua în care totul s-a schimbat. Rămâi fără cuvinte. Apoi te lași dominat de o confuzie: oare ce s-a

întâmplat?, urmată de furie și frustrare: „Cum poate să-mi facă mie așa ceva? Eu, care îi fac toate poftele?! Eu, care muncesc pe brânci pentru a-i asigura tot ce are nevoie?”. Ce a pățit? Cum de a devenit dintr-odată obraznic(ă)?

Ei bine, înțelege că puștiul tău sau puștoaica ta a devenit adolescent(ă). El (ea) trebuie să crească, să se dezvolte, să învețe și să se maturizeze pe cont propriu. Nu poți face toate acestea în locul lui (ei). Prin urmare, el sau ea începe să facă judecăți înțelepte, să aibă opinii, să își formeze individualitatea, să se recreeze, să devină independent(ă). Adolescența este o vârstă la care copilul își construiește propria viziune asupra lucrurilor. Adoptă o structură nouă de exprimare a emoțiilor, care nu seamănă cu tiparul părinților.

Vorbim despre o altă generație, o altă stare de spirit, despre noi atracții ale vârstei, de alte motivații, valori. Copiii noii generații vor să știe totul, vor să exprime și să lupte pentru propriile adevăruri. Sunt dornici de a se afișa, de a-și cere drepturile și de a se impune. Ei nu se mulțumesc cu puțin. **Vor totul sau nimic.** De aceea, adolescența este supranumită **vârsta fatalității**. Acea etapă când totul pare dus la extrem, când apar tensiuni, certuri, neconcordanțe, cuvinte dure, țipete. Pe de-o parte se află adolescentul care trece printr-o criză hormonală și o transformare fiziologică, fiind astfel îndreptățit să fie nervos, să fie irascibil și să treacă rapid de la o stare de spirit la alta. De cealaltă parte se află părintele, ajuns la etapa maturității, care dezvoltă o criză a vârstei a doua și se simte destabilizat, furios și frustrat față de comportamentul adolescentului.

Dificultatea gestionării crizei adolescenței este cu atât mai mare cu cât părinții actualei generații provin din cultura educației prin reguli și pedepse. Există acea tendință de a

interpreta comportamentul copilului ca fiind împotriva noastră. Copilul ar fi inamicul nostru și de aceea trebuie să-l reducem la tăcere și supunere, căci altfel „ni se urcă în cap” sau „îl scăpăm din mână și o va apuca pe căi greșite”.

Dragă părinte care citești această carte, ai puterea de a schimba paradigma și de a pune STOP educației prin pedepse și amenințări, prin interdicții și reguli stricte! Adolescentul este copilul tău mult iubit, el nu este dușmanul tău și nu și-a făcut un scop din a te chinui. Înțelege că și el este copleșit de toate aceste transformări fiziologice și încearcă din răspuțeri să se identifice, să se redescopere și să înțeleagă cine este el cu adevărat.

Dacă tu îi impui mai multe interdicții, îți proiectezi toate frustrările asupra lui, îi îngreșezi libertatea de manifestare și exprimare, adolescentul tău nu se va mai simți în siguranță. Îi vei spori încordarea și nu se va mai plăcea pe el însuși.

Ceea ce le dă copiilor sentimentul de siguranță și încredere este **atașamentul**, **atenția** părintelui față de nevoile lor, **respectul**, **iubirea necondiționată** exprimată și manifestată prin gesturi discrete de afecțiune. La fel ca și adulții, copiii și adolescenții înfloresc atunci când se simt iubiți, acceptați și validați.

Când spui cuvântul *adolescent*, ai în minte imaginea generației conectate, adică a generației de tineri care folosesc internetul în mod predominant pentru a se juca, pentru a trimite mesaje text și a naviga între site-uri. Când ne gândim la tineri, ne imaginăm că stau în cea mai mare parte a timpului încuiați în camera lor și abia acceptă să iasă la cină sau ne imaginăm grupuri de tineri care împărtășesc anumite

LIBRIS | We know books
deprinderi departe de ochii părinților: țigări, alcool, sex, droguri. Cu toate acestea, când ne uităm la adevărata situație a adolescenților de astăzi, ne dăm seama că niciunul dintre aceste stereotipuri nu corespunde realității. Aplecarea lor către rețelele de socializare în virtual, tendințele lor de a consuma în exces alcool, droguri sunt efectele relației defectuoase cu părinții lor sau cu adulții care sunt responsabili de educația lor.

Ei își doresc ca părinții (sau adulții care îi au în grijă) să facă parte din viața lor. În călătoria lor spre autodescoperire și reinventare, adolescenții au nevoie de cel puțin un adult în viața lor care să le fie mentor și să le lumineze calea prin înțelepciune în noua lor **aventură** care se numește **VIATA**. Dacă nu vor avea sprijinul părinților, se vor atașa de sfaturile unui bunic sau ale unei mătuși, ale unui profesor sau ale părintelui prietenului său. Își va lua modele ale adulților din alte familii sau chiar din cărți și filme. Adolescentul este ca un copil care învață să meargă și să deprindă gesturi care îl vor ajuta să descopere lumea. El va imita pe fratele mai mare sau pe părinții lui. De aceea, pentru un adolescent este foarte important să-i oferiți modelul sănătos al propriei familii, fără ca acesta să fie nevoit să-și caute modele în altă parte.

Gândiți-vă o clipă că pentru adolescent voi sunteți **ancora** lui, sunteți tot ce are mai scump pe lume, sunteți **modelul** și seva de unde el își trage tot bagajul lui emoțional, care îl va însoți de-a lungul vieții sale. Și nu vă gândiți că această mare responsabilitate care este pe umerii voștri de părinți ar trebui să implice un comportament ideal sau sfaturi de o înțelepciune desăvârșită. Nu. Iubirea voastră este **suficientă**. Dragostea și atenția cu care îl înconjurați.

Deschiderea și înțelegerea voastră pentru capriciile vârstei și pentru tentativele lui de a experimenta tentațiile vârstei sunt definitorii pentru a sedimenta o relație sănătoasă cu adolescentul vostru.

Dacă deschidem larg urechile, îi vom auzi pe adolescenții de astăzi comunicându-ne următoarele:

Tânjesc să am o relație armonioasă cu părinții mei. Adolescenții nu o arată întotdeauna, dar dincolo de căutarea lor de independență, care iese în prim-plan, și-ar dori ca părinții să le fie aproape, să îi sprijine și să fie mândri de ei.

Vreau să îmi asum responsabilitatea pentru acțiunile mele. Adolescenții vor să fie tratați ca adulții. Vor să-și asume responsabilități pe măsura lor. A-i lăsa să-și asume responsabilitatea înseamnă a le spune că îți pasă suficient de ei pentru a le arăta cum să se comporte.

Vreau să contribui, să-mi ajut familia, să le fiu de folos. Adolescenții doresc să-și facă un loc în comunitatea lor și caută să joace un rol care îi va face indispensabili în ochii celorlalți. Vor să simtă că sunt importanți și pentru altcineva decât ei înșiși.

Mă simt conectat cu colegii și prietenii mei într-un mod pe care s-ar putea să nu-l înțelegi. Faptul că adolescenții petrec mult timp comunicând online nu este neapărat un lucru rău, atâta timp cât există supraveghere parentală și tinerii au, uneori, și oportunități de a interacționa personal.

Îmi place să trăiesc într-o lume care acceptă diversitatea și armonia. Adolescenții noștri sunt mai

LBPLS | We know books

conștienți decât orice generație care i-a precedat de întreaga gamă a experienței umane și a diversității culturale. Majoritatea sunt dispuși să accepte oameni care sunt diferiți de ei ca rasă, abilități, orientare sexuală sau țara de origine.

Dacă facem efortul de a ne asculta cu atenție adolescenții, aceștia ne vor spune că le place să simtă că fac parte din familie și că aparțin școlii și comunității lor. Tinerii își doresc cu disperare să li se ofere un rol, o responsabilitate, să li se dea șansa de a se face utili, să li se ofere posibilitatea de a-și etala talentul. Chiar și cei mai recalcitranți, cei care ne deranjează cu comportamentul lor rebel, apreciază din când în când micile gesturi de încurajare. Adolescenții vor să vadă în ochii altcuiva că ei contează pentru acea persoană și să li se spună asta uneori.

Cine este adolescentul din fața ta?

Când trăiești cu un adolescent, îți dai seama că ai în fața ta o persoană complet nouă, care nu mai este ceea ce a fost și încă nu a devenit ceea ce va fi. Perioada de trecere de la copil la adult este o metamorfoză efervescentă, care se lasă cu transformări majore de la fizic până la comportament.

Adolescența te ia pe nepregătite. Fata sau băiatul tău, care mai ieri era ascultător și înțelegător, s-a transformat parcă peste noapte într-o persoană revoltată, nonconformistă, care face totul pe dos parcă pentru a-ți face în ciudă. Iar după acest punct de cotitură începe un șir lung de conflicte care poate degenera până la rupturi grave în relația părinte-copil.

Trebuie să înțelegi că adolescentul nu este dușmanul tău și nici nu face lucruri special pentru a-ți face în ciudă, ci doar se află într-o etapă de transformare în care luptă pentru autonomie, individualitate, recunoaștere, integrare, redescoperire.

Ruptura în relația dintre tine ca părinte și adolescentul tău survine atunci când îi ceri copilului adolescent să te asculte ca și până atunci. Să rămână copilul docil, supus, atent și înțelegător. Dar el nu mai poate fi de acord cu tine, cu părerile și deciziile tale, pentru că el are un cuvânt de spus, își dorește să se afirme, să fie luat în seamă,

să aibă o părere personală. El începe să devină conștient de propriul sine, să își formeze o idee despre cine și-ar dori el să fie, despre cum crede că este viața și unde se imaginează. Propria conștientizare de sine, cumulată cu dorința de afirmare, va duce la opinii contradictorii, conflicte verbale. El nu mai este de acord cu vechiul, cu tradițiile, cu obiceiurile moștenite. El are un alt punct de vedere despre viață, mai evoluat și futurist. I se par inutile unele reguli impuse de tine ca fiind bazele educației și ale bunului-simț. Acționează din impuls și gândește sub efectul necontrolat al emoțiilor.

El nu îți pretinde luna și soarele de pe cer, nu îți cere să faci imposibilul pentru a-i demonstra iubirea pe care i-o porți. El își dorește doar să nu pui prea multă presiune pe umerii săi, pentru ca povara să nu-i provoace răni. Își dorește să găsească înțelegere atunci când a greșit, să fie susținut atunci când are ezitări, să fie lăsat să se oprească atunci când a obosit.

Copilul are simțul datoriei fără ca acesta să fie impus din exterior. Îi plac planificarea și ordinea, nu se plânge de obligații, doar dacă este acceptat și lăsat în ritmul lui, fără a pune presiune și fără a-l critica la tot pasul. La această vârstă are nevoie de indulgență și de permisivitatea ta ca părinte mai mult ca oricând. Are nevoie de susținerea ta și de încrederea ta, de scutul tău protector, dar fără a-i anihila libertatea.

Copilul tău adolescent vrea să fie tratat cu seriozitate, vrea încredere, indicații, sfaturi, dar fără a i le spune pe un ton acuzator.

De exemplu, ai putea să i le spui ca niște sugestii:

LIBRIS
În locul tău, eu aș proceda așa... Dar cum eu nu sunt în locul tău, te las pe tine să iei cea mai bună decizie, așa cum consideri tu de cuviință...

Sau:

Dacă mă întrebi pe mine cum aș proceda, părerea mea este că... Dar sunt convinsă că tu știi cel mai bine cum este amicul tău și am încredere în tine că vei lua cea mai bună hotărâre...



Cine este părintele din spatele adolescentului?

Trăim un sentiment de disconfort emoțional pentru că nu am reușit să ne impunem, să dovedim cine suntem cu adevărat, să avem autoritate în fața copilului. Suntem răvășiți de tot ceea ce ni se întâmplă. Avem sentimentul propriei noastre dezamăgiri.

Ce am făcut întreaga viață? Am luptat să avem. Să facem, să dovedim, să-i oferim tot ce își dorea copilul nostru. Am uitat să fim! Am uitat cine suntem cu adevărat. Toată viața noastră s-a învârtit în jurul copilului (copiilor). Și ce folos? Acum abia dacă ne mai vorbește. Parcă nici nu mai existăm. Suntem buni doar să-i dăm bani de buzunar și să-i oferim un acoperiș deasupra capului. Ne simțim descurajați, neiubiți, părăsiți. Înainte, ne pupa de noapte bună, sărea în brațele noastre, asculta cu supunere ceea ce îi spuneam. Se bucura când intram pe ușă la întoarcerea de la serviciu, era fericit să ne vadă. Acum, folosește doar cuvinte de respingere:

Lasă-mă în pace!

Nu mă interesează teoria ta!

Voi nu înțelegeți nimic!

Nu numai copiii trec prin această etapă a adolescenței, ci și noi, părinții lor. Este o experiență confuză, umilitoare, înduioșătoare, efervescentă și, în final,

triumfătoare. Te înarmezi cu răbdare și înțelegere, cu calm și toleranță față de „întemperiile” acestei vârste.

Gândim că, în schimbul a tot ceea ce îi oferim cu bunăvoință, el ar trebui să se străduiască și să ne răsplătească, ar trebui să se resemneze și să renunțe la ostilitate, ar trebui să aibă un sentiment de recunoștință. Odată cu vârsta, cresc și obligațiile, și cerințele, cresc și așteptările noastre. Pretindem mai multă acțiune, implicare, atenție de la copilul nostru, care este deja mare. Îl privim cât s-a deșirat și gândim că acum e mare, gândește rațional, strategic, cu simț al răspunderii. Considerăm că știe multe și ne descurajează, dar observăm că încă se așteaptă ca noi să îi aducem mâncarea pe tavă la calculator, încă e nevoie să îl atenționăm să-și facă ordine în dulap, încă râde ca un copil cu prietenii lui, încă se joacă pe calculator.

Ne obosește viața agitată, zgomotoasă, ne obosesc enigmaticele, starea de iritare, încordarea adolescentului nostru, tensiunea, misterul din mintea copilului nostru, iar în final ajungem într-o stare de frustrare, pentru că ne chinuie întrebările și mirarea, descoperirile și încercările, deziluziile și răzvrătirile.

Cu toții am trecut prin experiența adolescenței. Poate nu am simțit aceeași intensitate a emoțiilor ca în ziua de astăzi, dar și noi am avut manifestările noastre furtunoase. Iar părinții noștri au făcut față și au fost înțelegători pentru acea etapă din viețile noastre. Am supraviețuit fără urmări negative.

Și iată-ne ajunși în aceeași conjunctură, dar de data aceasta în rolul de părinte. Oricum ar fi fost adolescența noastră, avem o idee despre ce simte, care sunt nevoile și ce

experimentează un adolescent. Astăzi, de pe poziția de adult, ne aducem aminte că părinții noștri aveau dreptate, dar atunci nu puteam fi de acord cu ceea ce ne sfătuiau. Atunci simțeam nevoia să ne afirmăm, să luăm decizii, să ne regăsim și să cucerim lumea în felul nostru.

De regulă, în etapa adolescenței, copilul are o relație conflictuală mai accentuată cu un părinte și o relație mai blajină cu celălalt părinte. De regulă, atenția, critica și controlul vin din partea mamei, în timp ce tatăl apare mai detașat și mai relaxat în relația cu copilul. Dar bineînțeles că poate să fie și invers.

Rolul nostru ca părinte este covârșitor în gestionarea relației cu adolescentul în această perioadă, pentru că, mai presus de toate, părintele are experiența propriei adolescențe și vine cu înțelegere și înțelepciune pentru această etapă din viața copilului. Nu te concentra pe câștigarea bătăliei, ci mai degrabă pe câștigarea războiului, pentru că în final contează cât de bine ai reușit să-l ajuți pe copilul tău să-și canalizeze energia în direcția experiențelor pozitive.

Prioritar pentru o bună gestionare a relației cu adolescentul este ca tu, părintele, să fii implicat, să fii apropiat de copilul tău, să faci front comun, să fii interesat de stările lui, de ideile, preocupările, frământările copilului.

În această perioadă îți asumi câte puțin din fiecare rol: ești bun ascultător, psiholog, educator, prieten, consilier motivațional, mentor.

Dragă părinte, încearcă să fii tu bine cu tine însuși! Cunoaște-te pe tine însuși, înainte de a dori să-ți descoperi propriul tău adolescent. Fii conștient de ceea ce ești tu în stare înainte de a contura setul drepturilor și obligațiilor