

LBRIS

We know
books

ad@lt și nu prea!

Doctorul **Stéphane Clerget** este specializat în psihologia adolescenților. Experiența sa în cadrul secției de psihiatrie infantilă de la spitalul din Cergy-Pontoise și lucrările referitoare la adolescenți, publicate la editurile Albin Michel sau LGF, fac din el un nume de referință al domeniului. De asemenea, este foarte solicitat de mass-media ca expert în problemele tinerilor, dar este apreciat, deopotrivă, și de părinți, mai ales datorită lucrării *Ghidul adolescenților, pentru uzul părinților* (LGF).

Soledad Bravi, o maestră a graficii, renumită pentru benzile sale desenate publicate în revista *Elle* sau datorită personajelor sale din *Leneșele*, apărute la Marabout, își pune întregul umor și toată creativitatea în folosul adolescenților, pe care îi îndrăgește nespus.

Ilustrații: Soledad Bravi
Concepție grafică: Noémie Levain

Dr STÉPHANE CLERGET

cum să obții ceea ce **vrei**

(sau aproape totul) de la părinții tăi

Creative
publishing

Cuprins

Introducere	6
Alege momentul oportun	9
Anticipează-le răspunsurile	11
Pune-te în pielea părinților tăi	13
De ce oare refuză părinții?	15
«Vorba dulce mult aduce»	18
Pregătește-ți terenul	20
Schimbă-ți felul în care vorbești	22
Cum să calmezi mânia părinților?	25
Începe prin a cere câte puțin	27
Fă compromisuri	28
Redu variantele de răspuns și încearcă să fixezi o dată-limită	31
Lasă-i pe părinții tăi să obțină ceea ce vor de la tine	32

De evitat: minciunile și falsele promisiuni	33
Găsește-ți aliați	34
Fă apel la sentimente	37
Dă-le părinților sentimentul că ideea le aparține	40
Dezbină și cucerește	42
Fă în așa fel încât părinții tăi să se miște	43
Cum să reușești să nu faci ce îți se cere	46
Răspunde așteptărilor pe care părinții le au de la tine	49
Repetă cererea	51
Nu mai cere nimic	53
Răbdare	54
În concluzie	56
Exemple de argumente pe care le poți utiliza în situații deosebite	59

E vreme frumoasă,
e weekend,
iar tata
tocmai a câștigat
o partidă de tenis...
O zi perfectă!



Alege momentul oportun

• Dacă vrei să le ceri ceva părinților, alege momentul potrivit. Răspunsul lor va depinde, într-adevăr, de timpul pe care îl au la dispoziție și de starea lor de spirit.

Or, ambele variază în funcție de starea lor de spirit și de momentele zilei, ale săptămânii sau ale lunii. Evită ziua de luni, deoarece este ziua în care, statistic vorbind, sunt șanse mari ca părinții tăi să aibă o dispoziție proastă, din pricina faptului că este prima zi de muncă din săptămână, ceea ce nu este deloc pe placul lor.

• Când li te adresezi părinților tăi, asigură-te că nu-i deranjezi. Începe prin a le spune următoarele: „Tata, aș dori să-ți vorbesc. Se poate acum?” Dacă ai ales să i te adresezi tatălui tău, și nu mamei, deoarece ești convins că aceasta îți va refuza cererea, dar crezi că ai șanse ca tatăl să o accepte, atunci lansează-i cererea în absența mamei. Ideal ar fi, totodată, ca aceasta să fie suficient de ocupată în acel moment încât tatăl tău să nu fie tentat să o cheme pentru a-i cere părerea, în cazul în care ezită. De pildă, alege o zi din săptămână în care mama ta este plecată pentru două zile din oraș, din motive profesionale. ●●●

••• • Totodată, va trebui să ai grijă, evident, să nu ceri ceva la scurt timp după ce părinții tăi te-au muștră pentru rezultate școlare slabe, de exemplu. La fel, dacă știi că au primit niște vești rele, dacă sunt supărați din pricina unor probleme de sănătate, de bani, de serviciu sau dacă tocmai ai asistat la o dispută între ei, las-o pe altădată. Cu toate acestea, există și posibilitatea ca, vulnerabili din cauza problemelor lor, părinții să cedeze mai ușor cererii tale, să uite, pentru o clipă, de rolul lor de părinți și să considere că solicitarea ta nu este atât de importantă, în comparație cu grijile pe care le au ei în acel moment. Dar trebuie să conștientizezi faptul că nu este corect, din punct de vedere moral, să acționezi astfel. De aceea, dacă vrei să obții ceea ce îți dorești de la părinții tăi, având totodată o atitudine corectă, va trebui să aștepti ca ei să se relaxeze și să aibă o dispoziție bună; ideal ar fi să aștepti weekendul, mai ales dacă e și vreme frumoasă.

• Dacă se întâmplă să ai un frate sau o soră care tocmai le-a cerut ceva, evită să le mai ceri și tu altceva în aceeași zi, mai ales dacă solicitarea fratelui sau a surorii a fost refuzată. În schimb, dacă părinții tăi i-au acceptat cererea, atunci este o ocazie bună să le adresezi și tu solicitarea ta, căci, cu siguranță, nu vor dori să declanșeze o scenă de gelozie între frați, mai ales dacă ceea ce le ceri este mai ușor de acceptat.

Anticipează-le răspunsurile

• Încă de când te-ai născut, ai învățat să-ți cunoști părinții, observându-i, zi de zi. Așadar, profită de toate cunoștințele acumulate de-a lungul timpului, pentru a le anticipa răspunsurile la diferitele tale solicitări. Și, dacă ai vreo îndoială, cere părerea fraților sau a surorilor tale mai mari, care le-au adresat părinților același gen de solicitări, ca să afli cum au reușit să negocieze și care au fost argumentele părinților tăi. Află și de la prietenii ce tehnici de negociere aplică cu părinții lor, apoi pune-le în aplicare. Dar, amintește-ți, totodată, ce reacții au avut la cererile adresate de tine în trecut. Gândește-te la diferitele răspunsuri pe care ți le-ar putea da tatăl sau mama ta (sau părinții vitregi), pregătește-ți replicile și argumentele. Trebuie să ai în vedere toate răspunsurile posibile și, pentru fiecare în parte, să întrevezi posibile argumente. Chiar și cei mai buni avocați își pregătesc dinainte pledoariile. Dacă tu crezi că te-ar putea ajuta, scrie-ți dialogurile sau exersează împreună cu un amic sau o amică. Mai ales, pregătește deja răspunsul la

•••

«Amintește-ți, totodată,
ce reacții au avut la cererile
adresate de tine în trecut.»

... întrebarea dacă meriți să ți se accepte cererea. În acest scop, amintește-ți și enumeră situațiile în care părinții tăi au procedat corect acordându-ți încredere, notele mai mari obținute la x sau y materie sau serviciile făcute de-a lungul timpului (de pildă, ai avut grijă de frățiorul tău fără să strâmbi din nas).

• Începe prin a le lansa o provocare.

Povestește-le, de pildă, faptul că prietenul tău are o tabletă ultimul-răcnet, oferită chiar de părinții săi, cu prilejul aniversării zilei de naștere sau că o prietenă de-a ta a mers într-un club pentru prima oară.

Astfel, le vei putea observa reacțiile și comentariile. În privința tabletei, în cazul în care te întreabă dacă ți-ar plăcea același tip înseamnă că lucrurile sunt ca și rezolvate. Dacă spun însă, supărați, că părinții prietenului tău s-au lăsat manipulați de fiul lor, înseamnă că „ai pornit cu stângul”.

Dar, dacă se mulțumesc spunând că aceste tablete sunt prea scumpe sau că nu văd de ce ai mai avea nevoie de una din moment ce ai deja un calculator în casă, înseamnă că trebuie să negociezi.

Dar, oricare ar fi comentariile lor, notează-le pentru ca, ulterior, să poți reflecta la câteva argumente.

Pune-te în pielea părinților tăi

• Capacitatea de a te pune în locul altuia și de a-i înțelege, astfel, emoțiile, sentimentele, raționamentele, modul de a gândi, de a-i analiza opiniile este o abilitate extrem de utilă. Poartă numele de empatie. E mai ușor, evident, să pui în practică toate acestea cu părinții tăi decât cu un necunoscut, deoarece îi cunoști îndeajuns de bine. Să te pui în locul lor înseamnă să nu mai raționezi așa cum îți este caracteristic, precum un adolescent de 11 ani sau de 17 ani, ci să devii, pentru puțină vreme, un tată sau o mamă care are un fiu adolescent. Mai bine zis, un părinte care are o slujbă, care formează un cuplu sau care este divorțat și care are un caracter diferit de al tău. Cursurile de teatru te ajută să-ți însușești capacitatea de a te pune în pielea unui personaj, pentru a-l juca într-o manieră cât mai credibilă. Aici, personajele sunt părinții tăi. De exemplu, dacă ești fată, să te pui în locul tatălui tău când îi ceri să te lase să ieși cu colegele sâmbătă seara înseamnă să-ți imaginezi că ești un bărbat în vârstă de 50 de ani și tatăl unei adolescente de 16 ani. Gândește-te ce anume l-ar putea face să fie neliniștit. Își va imagina, probabil, că vei bea alcool, că vei fi abordată de băieți sau bărbați cu intenții dubioase, că există riscul să fii agresată. Își va aminti de tinerețea sa și de modul în care colegii

... săi se comportau cu fetele sau își va aduce aminte de vreo problemă cu care s-a confruntat una dintre colegele lui. **Totodată, va deveni neliniștit și trist atunci când va înțelege că fiica lui a crescut și n-o mai poate controla.** Trebuie să prevezi toate aceste resentimente. Te vor ajuta să înțelegi reacția tatălui tău, să-i accepți refuzul sau, din contră, să-ți pregătești argumentele pentru a-l liniști punct cu punct. De pildă, dacă se pune problema unei ieșiri, ca să-i îndepărtezi orice urmă de neliniște este bine să i le prezinți tatălui tău pe câteva dintre colegele cu care intenționezi să ieși, să-i comunici adresa, să ai în vedere un mijloc de transport sigur, să-i oferi date precise asupra orelor petrecute acolo, să-i propui să fiți însoțite de fratele mai mare al unei colege (tații vor sta întotdeauna mai liniștiți dacă știi că fetele lor sunt însoțite de un băiat, evident, demn de încredere).



De ce oare refuză părinții?

• Uneori sau deseori, atunci când părinții tăi sau unul dintre părinții tăi îți refuză ceea ce le-ai cerut, rămâi complet uluită. Cu atât mai mult cu cât, fără îndoială, ai un prieten sau o prietenă ai căror părinți au răspuns favorabil la o cerere similară. Așa cum reiese din paragraful precedent, este foarte util să analizezi posibilele motive ale acestui refuz, de fapt, aceasta constituie prima etapă înainte de a reflecta la argumentele tale și de a-ți pregăti negocierea sau, de ce nu, de a-ți modifica cererea ori de a renunța definitiv la ea. Trebuie să știi că părinții tăi nu au un răspuns gata pregătit pentru ...

••• oricare cerere de-a ta, deoarece nici ei nu pot lua în calcul toate cererile pe care le-ai putea adresa. Mai ales, dacă ești primul lor copil. Prin urmare, este posibil ca, uneori, atunci când le ceri ceva, nici ei să nu știe ce să răspundă, dacă e bine să accepte sau nu. Ei nu vor lua în seamă răspunsul care te-ar mulțumi pe tine, ci se vor gândi îndeosebi la ce este convenabil pentru tine. Oare este bine pentru sănătatea, pentru echilibrul moral, evoluția sau pentru protecția ta să spună „da”? Nici ei nu știu. Motiv pentru care preferă să adopte principiul precauției. Adică, din prudență, spun „nu”. În această situație, trebuie să accepți refuzul fără a te enerva, oferindu-le, totuși, câteva argumente pentru a-i liniști; de pildă, le poți spune: „Înțeleg că nu vreți, nu vreau să insist, aș dori să vă precizez doar că...”.

• O altă ipoteză este ca tatăl tău să fi reflectat mult la întrebarea adresată de tine și să aibă un răspuns foarte clar. De pildă, nici vorbă să întrerupi orele de

«Este posibil ca, uneori, atunci când le ceri ceva, nici ei să nu știe ce să răspundă, dacă e bine să accepte sau nu.»

pian, să-ți faci un cont pe Twitter® sau să te îmbraci punk. Și în acest caz, este inutil să mai insiști, însă ai putea căuta niște argumente suficient de solide, din partea unor adulți sau chiar a unor profesioniști, pentru a-i contrabalansa argumentele și a-i explica pe ce se întemeiază dorințele tale. Poți să ceri sprijinul celuilalt părinte sau al altor membri ai familiei pentru a iniția o dezbatere familială (atenție, am scris „dezbatere”, nu „bătaie”).

• O a treia ipoteză este cea în care tatăl tău ezită.

Răspunsul lui la solicitarea ta depinde de mai mulți factori: de starea de spirit, de opinia celuilalt părinte, de felul în care te-ai comportat zilele trecute, de încrederea pe care i-o inspire azi, de modul în care îi adresezi cererea sau de știrile zilei respective (dacă, de pildă, o tânără a fost dată dispărută chiar în momentul în care tu îi soliciți să ieși, e clar că nu ai ales momentul potrivit). Același lucru se întâmplă, dacă tocmai a fost lansată pe piață cartea unui psiholog pediatru care tratează problema impactului utilizării jocurilor video asupra copiilor. E clar că nu e cazul să-i ceri tatălui tău ultima generație de jocuri video, abia apărute pe piață.