

LBRIS

We know
books

ANNE-CLAIRE KLEINDIENST

LYNDA CORAZZA

**MICUL DICȚIONAR ILUSTRAT AL
CRIZELOR
ADOLESCENTULUI**

Când criza ne permite să ne îmbogățim relația

Traducere de Loredana Bregi-Hotnog



UNDE A DISPĂRUT COPILUL NOSTRU 13

Adolescentului îi este rușine cu noi	20
Adolescentul se gândește la noi doar atunci când are nevoie de ceva . .	22
Adolescentul nu mai vrea să îl îmbrățișăm, cu excepția momentelor în care ne cere el	24
Adolescentul are un ritm decalat	26
Adolescentul își dozează greșit energia	28
Adolescentul caută conflictul cu noi, ne provoacă	30
Adolescentul nu se mai spală	32
Adolescentul nu se hrănește corect	34

ADOLESCENTUL NE SCAPĂ DIN MĂINI 37

Adolescentul se îmbracă cum vrea el	44
Adolescentul are mai multe prietenii virtuale decât reale	46
Adolescentul nu mai comunică cu noi	48
Adolescentul nu mai ascultă deloc	50
Adolescentul are un simț al ordinii cu adevărat particular	52
Adolescentul nu participă suficient la treburile casei	54
Adolescentul are smartphone-ul lipit de mână	56
Adolescentul nu ne vorbește despre viața sa amoroasă	58
Adolescentul refuză orice ajutor	60

CE VA DEVENI? 63

Adolescentul renunță la activitățile sale	70
Adolescentul nu învață în mod regulat	72
Adolescentul se lasă influențat	74
Adolescentul aduce acasă invitați care nu ne plac	76
Adolescentul este hărțuit	78
Adolescentul consumă substanțe psihoactive	80
Adolescentul își gestionează greșit banii de buzunar	82
Adolescentul nu este interesat de mare lucru	84
Adolescentului îi este greu să aleagă	86
Adolescentul nu învață din experiențele sale de viață	88

PĂRINȚII MEI NU VĂD CĂ AM CRESCUT 121

Părinții mei vor în continuare să ies cu ei	128
Părinții mei îmi impun limite ridicole	130
Părinții mei mă privesc de sus și îmi fac morală	132
Părinții mei mă pedepsesc în continuare ca pe un copil	134
Părinții mei vor în continuare să mă culc devreme	136
Părinții mei nu au încredere în mine în privința ecranelor	138

PĂRINȚII MEI STAU ÎNTOTDEAUNA PE CAPUL MEU. . 141

Părinții mei mă hărțuiesc prin telefon	148
Părinții mei vor să știe cu exactitate unde merg	150
Părinții mei mă ceartă pentru timpul petrecut în fața ecranelor . . .	152
Părinții mei vor întotdeauna să le vooooorbesc!	154
Părinții mei au făcut o fixație pentru notele mele	156
Părinților mei nu le place modul în care învăț	158

VOR SFĂRȘI PRIN A MĂ ÎNȚELEGE? 161

Părinții mei se ceartă din cauza mea	168
Părinții mei cred că sunt dependent	170
Părinții mei nu văd că am probleme cu ceilalți	172
Părinții mei nu sunt coerenți sau fiabili	174
Părinții mei își imaginează lucruri nu tocmai plăcute referitor la sexualitatea mea	176
Părinții mei nu țin cont de mine	178

BONUS**Să ne gestionăm
furia****PAGINA 181**

Să privim cum se exprimă aceste evoluții pentru adolescentul nostru și care este impactul lor pentru noi, părinții lui.

LPDIS | We know books

Ce se întâmplă CU ADOLESCENTUL NOSTRU

Ce se întâmplă CU NOI

EMOȚIILE sale sunt mai extreme și mai labile.

NU știm neapărat să ÎNTÂMPINĂM variațiile stării sale de spirit și să îi fim alături în timpul lor.

Trăiește lucrurile INTENS.

Acestea ne pot duce cu gândul la PROPRIA EXISTENȚĂ, în care am pierdut această intensitate a trăirilor.

Nu mai trăiește decât pentru PRIETENII săi (fie că are doi sau un întreg grup).

Ne putem simți ABANDONAȚI.

Își folosește toată energia pentru a APARTINE grupului său de prieteni, chiar dacă trebuie să se supună unor coduri care nu i se potrivesc.

Nu ne mai recunoaștem adolescentul, ceea ce ne facem să îi aducem CRITICI și REPROȘURI, dacă persoanele pe care le frecventează au o influență proastă asupra lui și îl îndepărtează și mai mult de noi.

Acționează într-un mod mult mai IMPULSIV, fără a gândi întotdeauna.

Ne simțim DESTABILIZAȚI în fața acestui mod nou de a acționa, mod care nu prezintă siguranță pentru noi.

Are nevoie de noutăți și poate să ÎȘI ASUME RISCURI, fără a măsura pericolul.

Ceea ce produce ÎNGRIJORAREA noastră, deoarece noi vedem pericolul acolo unde el nu îl vede, și putem impune multe interdicții pe care adolescentul va dori să le încalce.

Poate să rămâne ore întregi FĂRĂ SĂ SE MIȘTE și pare să fie incredibil de EGOCENTRIC.

Ne simțim DEPĂȘIȚI, chiar EXASPERAȚI. Nu este simplu să avem o comunicare liniștită în acest context...

Poate resimți cu adevărat DESCURAJAREA, dacă viața lui nu are un sens pentru el sau dacă nu își găsește locul.

Ne simțim DEZARMAȚI, deoarece nu putem acționa în locul lui. Devine din ce în ce mai dificil să decidem pentru el.

Are nevoie să se afirme, să se poziționeze, chiar dacă uneori PROVOACĂ sau DOMINĂ.

Dacă ne simțim vizați personal, putem înclina către violența verbală, chiar către un RAPORT DE FORȚE.

Creierul său trece printr-o REMODELARE NEURONALĂ foarte importantă.

Sesizăm că poate uita la fel de repede pe cât învață, iar irosirea resurselor ne STRESEAZĂ.

* Numim „labil“ ceva care nu este stabil, fragil, schimbător.

Rolul nostru de părinți va consta acum în ÎNTÂMPINAREA a ceea ce se petrece și în adaptarea în fața acestor transformări.

LIBRIS

We know books

Deci voi fi nevoită să mă adaptez...

...dar ce ar fi trebuit să-i spun?

Că, pe lângă faptul că este urât, este și idiot ca toți adolescenții?



De fapt, suntem invitați să ne lăsăm transformați de adolescentul nostru..., iar aceasta nu este neapărat o veste rea!

Nu ne mai putem comporta cu el ca atunci când era copil.

Adolescentul nostru are nevoie, înainte de toate, să se simtă auzit și înțeles.

(Acestea fiind spuse, trebuie să subliniem că era valabil și înainte!)

Ah, bine, deci un simplu „te simți urât” era suficient?!

Într-adevăr, atunci când nu știm ce să-i răspundem, este suficient să reformulăm ce ne spune el.

Dar există și alte elemente pe care trebuie să vi le însușiți, spre exemplu, faptul de a nu lua totul personal.

Să ne uităm prin intermediul unor situații, din viața de zi cu zi, cum ar putea arăta acest tablou...



Este sigur, uneori avem motive de enervare...

Dar să încercăm să vedem ce se întâmplă cu adolescentul nostru...

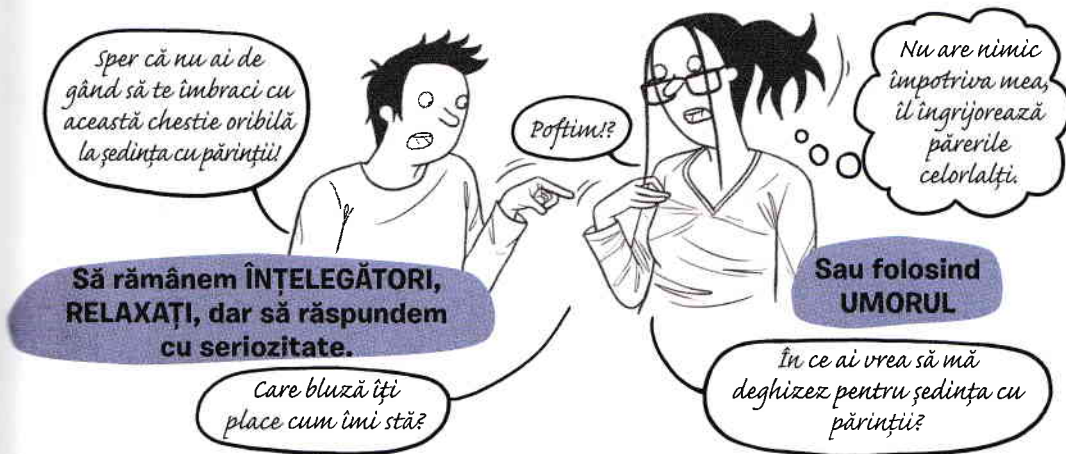


...pentru a reacționa altfel dacă este posibil.

Pe moment

NU O LUAȚI ÎN NUME PERSONAL

Problema nu este ceea ce suntem noi, ci ceea ce reprezentăm.



Pe termen lung

Să acceptăm această etapă în care ne dă deoparte.

Să-l încurajăm, dovedindu-i că nu intenționăm să-l facem de râs.

Atunci când este cu prietenii în prezența noastră, să rămânem la locul nostru, atenți, discreți și adaptați situației.

ADOLESCENTUL SE GÂNDEȘTE LA NOI DOAR ATUNCI CÂND ARE NEVOIE DE CEVA



Copilul nostru ajuns la adolescență pretinde că este autonom, dar mai rămân multe lucruri pentru care ne cere ajutorul, și o face în stilul „acum, pe loc“.

LIBRIS

ADOLESCENTUL

We know books

vrea să fie autonom,

dar

mai are nevoie de ajutor (pentru a-și face temele sau pentru demersuri administrative...).

Nu poate.

Nu știe cum.

Pentru el, totul trebuie să fie „acum, pe loc“.

PĂRINTELE

vrea ca el să fie autonom,

dar

nu se poate abține să facă lucrurile în locul lui (să-i facă patul, bagajele, de mâncare...).

Noi suntem, de fapt, cei care trebuie să-i arătăm, făcând împreună cu el...

Dobândirea competențelor presupune, uneori, un drum foarte lung. În loc să ne simțim descurajați, să considerăm fiecare eșec, fiecare încercare nereușită ca pe o oportunitate de învățare.

Noi trebuie să-l ajutăm să planifice, oferindu-i repere concrete și respectându-ne promisiunile.

În mod concret, situația poate arăta așa:

MAMAAAAA, UN TRICOU, REPEDE... sunt în întârziere!



Dacă nu mai ai în dulap, poți să iei unul de la uscat.

Ai noroc, aseară am întins rufele spălate.

Data viitoare, când pornesc mașina de spălat rufe, îți arăt cum se folosește, ca să-ți poți spăla singură, dacă ai nevoie de haine curate.

Pe termen lung, putem relua discuția cu calm, căutând soluții împreună.



În opinia ta, ce crezi că te va ajuta să îți gestionezi singură hainele?

* Chiar dacă nu mai locuiește cu noi, el are în continuare nevoie de noi pentru a învăța, pentru a se re poziționa și pentru a progresa.

ADOLESCENTUL NU MAI VREA SĂ-L IMBRĂȚIȘAM, CU EXCEPȚIA MOMENTELOR ÎN CARE NE CERE EL



Hai, un pupic mic
pentru mama!

MAMĂ, OPREȘTE-TE,
nu am chef!

Întotdeauna trebuie
să fie doar atunci când
dorește DOMNUL!

Nu, dar nu îmi
plac îmbrățișările
și pupicii!

Ah, da? De când?

De când ai două fire
de păr pe bărbie?!

Când adolescentul respinge apropierea noastră, ne simțim ușor răniți și îl putem răni și noi pe el. Să vedem partea bună: el începe să știe ce vrea și acesta este un semn destul de bun!

o transformare identitară

o transformare fizică

o tentă de ambivalență

Eu sunt mare, iar îmbrățișările sunt pentru cei mici (mai ales dacă mă vede cineva!)

Eu decid când vreau să fiu îmbrățișat, nimeni nu mă poate obliga.

Funcționez într-un mod reflex, fără să gândesc.

Emoțiile mele vin și se duc cu o viteză foarte mare.

Este un război în corpul meu, nu înțeleg nimic.

Sînt lucruri „sexuale” în corpul meu, nu știu cum să reacționez față de îmbrățișare, mă jenează!

Dar, uneori, nu mă simt bine și am totuși nevoie de o îmbrățișare.

Am nevoie să fiu liniștit, iar o îmbrățișare ajută.

Cum uneori am spus nu, nu mai știu cum să cer atunci când am nevoie.



Așadar, cum să reacționăm?

Să încercăm SĂ NU-L JIGNIM.

SĂ ACCEPTĂM adaptarea la nevoile lui.

SĂ NU INSISTĂM prea mult.

Să verificăm dacă, atunci când suntem mai **SUPLI ȘI MAI DESCHIȘI** referitor la acest subiect, poate fi și el, la rândul său, la fel.

SĂ NU RENUNȚĂM la micile contacte fizice în momentele în care simțim că sunt necesare (o mână pe umăr este diferită de o îmbrățișare).

Să îi propunem un mic masaj, atunci când avem ocazia.

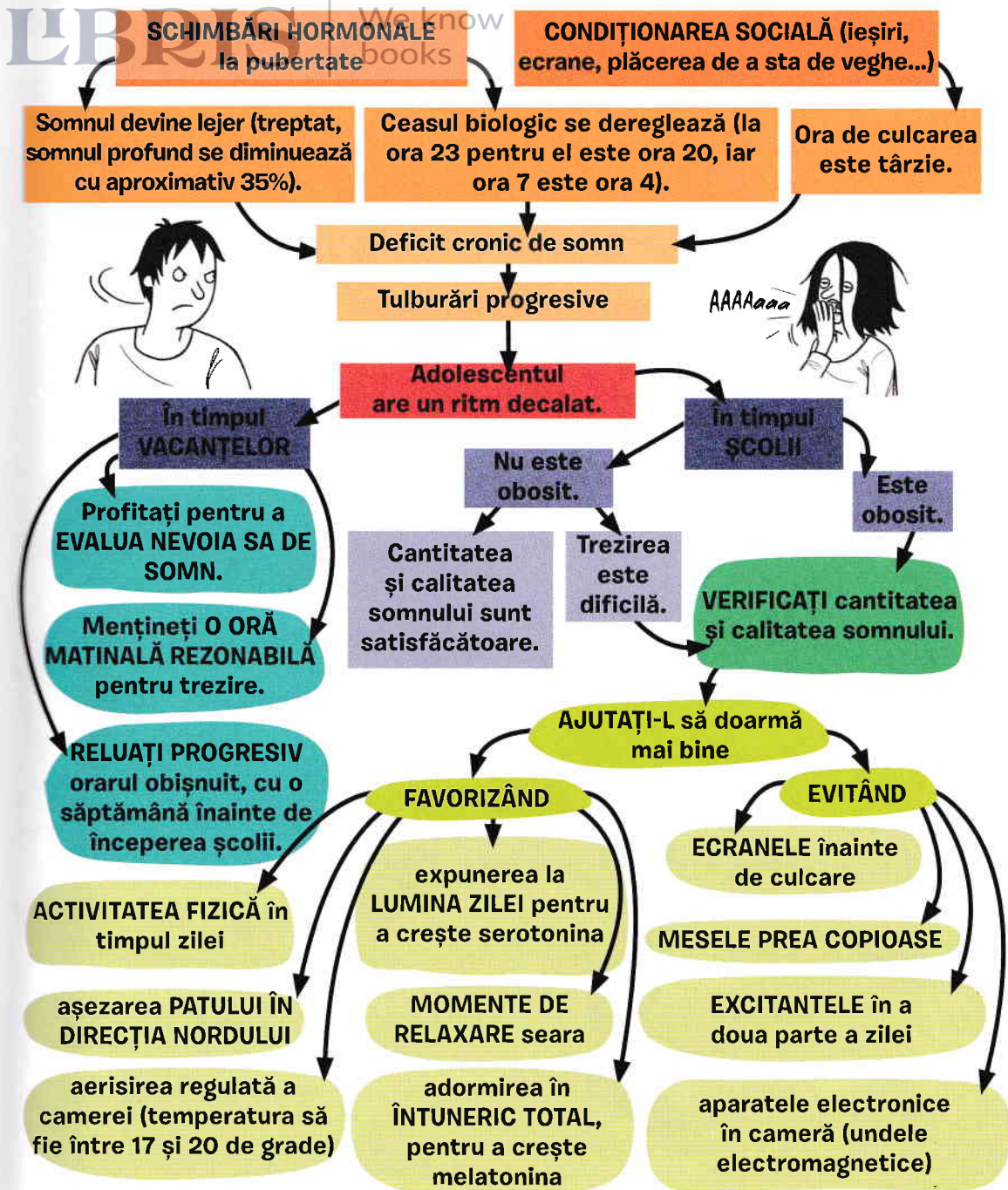
Să continuăm **SĂ-I PROPUNEM.**

Nu vrei să te îmbrățișez acum, este OK. Dar, dacă ai nevoie mai târziu de o îmbrățișare, dai un semn, da?!





Este culmea! Când era mică, visam că ne va lăsa să dormim până târziu, iar acum, când noi nu mai dormim atât de mult, iat-o că doarme până la ore chiar indecente!



Este esențial să își conștientizeze progresiv nevoile, pentru a avea grijă mai bine de propria persoană.