

## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> . . . . .	9
Ce este adolescența? . . . . .	13
Cum să păstrez comunicarea cu adolescentul meu? . . . . .	21
E camera MEA! . . . . .	41
Când adolescența rimează cu insolența . . . . .	55
Adolescentul meu e cuprins de melancolie . . . . .	73
Autoritatea și regulile: mai au adolescenții noștri nevoie de ele? . . . . .	89
Importanța prieteniei în adolescență . . . . .	119
Adolescentul și tutunul, alcoolul și drogurile . . . . .	133
Adolescentul meu manifestă dezinteres față de școală . . . . .	155
Adolescenții și sexualitatea . . . . .	171
De ce adolescentul meu e atât de delăsător? Cum îl pot face să-și asume responsabilități? . . . . .	195
Tulburări de alimentație la adolescenți. . . . .	211
Divorțul și familia recompusă . . . . .	229
<i>Bibliografie</i> . . . . .	249

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

Suzanne Vallières, *Les Psy-Trucs pour les ados*

Published originally under the title: *Les Psy-Trucs pour les ados*

© 2012, Les Éditions de L'Homme, division of Groupe Sogides inc., department of Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)

© 2013 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 legile în vigoare.

Foto copertă: © Monkey Business/Depositphotos.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, C.P. 15-728

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

VALLIÈRES, SUZANNE

*Trucuri psihologice pentru părinți: educația adolescenților* / Suzanne Vallières; trad. de Mihai Dos. – Iași: Polirom, 2013  
Bibliogr.

ISBN 978-973-46-3342-5

I. Dos, Mihai (trad.)

159.922.7

Printed in ROMANIA

Suzanne Vallières

**TRUCURI PSIHOLOGICE  
PENTRU PĂRINȚI  
Educația adolescenților**

Traducere de Mihai Dos

POLIROM  
2013

### ***Evitați violența verbală***

Atunci când impunerea regulilor se realizează într-un climat negativ, aceasta poate să conducă la știrbirea profundă a stimei de sine a adolescentului. Este absolut necesar să evităm insultele sau comentariile umilitoare care, chiar fără ostilitate sau răutate intenționată, sfârșesc prin a-l determina pe acesta să se considere o persoană rea (în timp ce, de fapt, *comportamentul* său este doar neadecvat).

Ca părinți, avem uneori impresia că printr-o atitudine provocatoare îl vom determina pe adolescent să se schimbe, crezând că această metodă ar putea da rezultate. *Cătuși de puțin!* Dimpotrivă, această abordare poate să accentueze comportamentele nedorite.

Prin fiecare intervenție a noastră trebuie să-l facem pe adolescent să simtă că nu persoana sa este pusă în discuție, ci comportamentul său. Fraze precum următoarele ar trebui să lipsească cu desăvârșire din modul nostru de a ne adresa:

*„Ești, într-adevăr, doar un leneș.”  
„Nu reușești să te aduni niciodată, mă faci mereu de rușine!”  
„Nu te gândești decât la tine, nu ești decât un egoist.”*

Astfel de cuvinte îl rănesc pe adolescent. Este mult mai înțelept să punem accentul asupra comportamentului criticat sau dorit:

*„Ai vrea să vii să-ți strângi pantofii de aici, te rog?”  
„Obiceiul ăsta prost al tău chiar e enervant. Ai putea să vii să ne ajuți să facem ordine...”  
„Cu certitudine, camera ta este într-o stare inacceptabilă.  
Nu ieși nicăieri până când nu faci ordine!”*

Dacă, fără să vrei, cuvintele au luat-o înaintea gândurilor, dovedind lipsă de respect sau violență verbală față de

copilul vostru, e important ca, după această ieșire, să vă explicați cu calm și să vă cereți scuze. Este o modalitate prin care îi dovedeți respect, respect pe care la rândul său va încerca să-l demonstreze în relațiile cu voi.

### ***Evitați să-l admonestați în public***

Atunci când comportamentul adolescentului necesită intervenție din partea voastră, este bine să nu o faceți în fața altor persoane (frați, surori, rude, prieteni), pentru că acest lucru ar fi umilitor pentru el. În plus, nu veți face decât să-i sporți dorința de a vi se împotrivi sau chiar de a se răzbuna.

### ***Evitați amenințările***

Să facem, de la bun început, o distincție între a avertiza și a amenința.

Amenințările sunt cel mai adesea sancțiuni *excesive* și rareori puse în practică: fără televizor o săptămână, fără ieșiri până la sfârșitul anului școlar, fără vacanțe cu ceilalți membri ai familiei... A-l informa pe copil în legătură cu urmările la care se poate aștepta dacă încalcă o regulă nu reprezintă o amenințare în sine, dar poate deveni dacă aceste urmări sunt exagerate sau prea puțin aplicabile, adolescentul având capacitatea de a face distincția. Încă o dată, credibilitatea voastră ca părinți este pusă sub semnul îndoielii atunci când vă amenințați copilul cu consecințe exagerate.

În loc să cădeți în exagerări, mai degrabă repetați-i regula pe care doriți să o respecte și consecințele – *realiste* – pe care le-ar suporta în cazul încălcării ei: „Nu vei avea voie la televizor azi până când nu-ți vei face ordine în cameră!”, „Știi regula: ora de întoarcere acasă este 23, cel târziu. Dacă n-o vei respecta, altă dată nu vei mai ieși în oraș”.

### ***Nu vă loviți niciodată copilul***

Lovirea înseamnă o *pierdere a controlului* sau o ultimă intervenție atunci când suntem lipsiți de orice alte mijloace. Deseori, este folosită ca reacție la o necuviință din partea adolescentului sau ca un „mijloc” (total ineficient) de a-i transmite acestuia dezacordul (părinții au uneori impresia că este singurul mod de a se face înțeleși).

Lovirea este un gest foarte umilitor pentru adolescent, afectându-i stima de sine și rupând legăturile de respect și încredere cu părintele. Dacă faceți un asemenea gest dintr-un impuls, este foarte important să reparați greșeala revenind asupra a ceea ce s-a întâmplat: explicați de ce ați reacționat într-un mod excesiv, spuneți-i că, deși aveți toate motivele de a interveni și de a vă înfuria, gestul vostru nu are nicio justificare. Pe scurt, cereți-vă scuze; aceasta vă va ajuta în foarte mare măsură să păstrați calitatea relației cu tânărul, făcându-l să se simtă respectat.

### ***Evitați explicațiile excesive***

E inutil să dați explicații excesive adolescentului. Explicați-i, în mod concret, ce așteptați de la el, fără a intra în discuții interminabile și *fără să-i faceți morală*. Tinerilor le place să le spunem clar ce așteptăm de la ei, ca să treacă apoi la alte lucruri.

### ***Evitați indiferența sau bagatelizarea***

Este total contraindicat să ignorăm sau să tratăm cu indiferență (cu scopul de a evita să intervenim) gesturile sau comportamentele indezirabile ale adolescentului. În astfel de situații, nu trebuie să abdicăm de la regulile impuse de noi

din cauza comodității, a lipsei de timp sau, pur și simplu, pentru a evita conflictele.

### ***Nu criticați în mod repetat***

Criticile repetate îl împiedică pe adolescent să capete încredere de sine. Părinții exigenți, care-și mustră fără încetare copilul, sfârșesc prin a-l descuraja sau a-l determina să se îndoiască de el însuși. Iată tipul de adresări pe care nu trebuie să le folosiți:

*„Ești cu adevărat doar un leneș.”  
„Nu putem niciodată să avem încredere în tine.”  
„Niciodată nu-ți îndeplinești treburile, iar ai uitat să hrănești  
pisica.”  
„Ai putea să-mi spui ce ai între cele două urechi?”*

Aceste critici dăunează enorm dezvoltării adolescentului.

### ***Încurajați creativitatea și buna dispoziție***

Simțul umorului este foarte eficient pentru a determina respectarea anumitor reguli sau îndrumări, întrucât îi permite adolescentului să le interpreteze într-o atmosferă destinsă. Tachinările, clipitul complice și zâmbetele dezamorsează situațiile tensionate. Aceste gesturi ne devin aliați importanți în motivarea tânărului pentru a respecta o regulă sau pentru a-și schimba comportamentul, toate acestea într-o atmosferă mult mai relaxată.

Această abordare face posibilă, în același timp, dezamorsarea situațiilor de criză, dar și evitarea apelului sistematic la avertismente și sancțiuni, ce ar presupune din partea noastră, ca părinți, un consum de energie care ar putea fi folosită în cazul recidivelor:

*„Ei bine! Iată-l pe adolescentul meu coleric!”  
„Adolescentul meu preferat n-are chef astăzi să golească pubela?”*

### ***Păstrați-vă calmul***

În situațiile de iritare sau criză, păstrați-vă calmul și abțineți-vă să ridicați tonul, ca să nu se ajungă la certuri. Atitudinea voastră calmă va avea un efect liniștitor asupra adolescentului; acesta va avea tendința de a se calma el însuși, ceea ce va face posibil dialogul și, ca urmare, colaborarea.

### ***Consolidați atitudinile pozitive***

Consolidarea atitudinilor pozitive constă în punerea accentului pe faptele și comportamentele adecvate ale tânărului nostru. Încurajând adolescentul, îi oferim acea atenție pozitivă pe care și-o dorește și care reprezintă, în același timp, o sursă de motivație ce îl va determina să respecte regulile și să se comporte așa cum ne dorim. Această metodă de intervenție pozitivă contribuie în mod deosebit la creșterea stimei de sine.

*„Mulțumesc mult, frumoasa mea, că ți-ai strâns hainele.”  
„Îți mulțumesc, uriașul meu, pentru că m-ai ajutat să fac curățenie.”*

Din păcate, mulți părinți îi acordă atenție adolescentului doar atunci când acesta se abate de la reguli. Este important să-l ascultăm pe tânărul nostru, să-l felicităm, pe scurt, să-i acordăm cât mai des cu putință o atenție pozitivă, în scopul de a reduce comportamentele care-l determină să ne sfideze autoritatea.

### Ar trebui să-i impun sancțiuni și la această vârstă?

Pentru a asigura respectarea regulilor și a disciplinei trebuie să dăm dovadă nu numai de consecvență și fermitate în aplicarea acestora, ci, în aceeași măsură, să știm să reacționăm în mod corespunzător în caz de nesupunere. Intervențiile noastre trebuie să fie adecvate circumstanțelor, respectând în același timp dezvoltarea adolescenților și demnitatea acestora. Problema se pune în chiar modul în care intervenim, în funcție de diferențele de concepții privind educația sau autoritatea parentală.

### *Precizați care sunt consecințele și puneți-le în aplicare*

Atunci când îi explicați adolescentului regulile casei, comunicați-i și consecințele pe care le va suporta dacă nu le respectă și asigurați-vă că le înțelege. De exemplu: „Dacă nu faci ordine până la plecarea la școală, vei suporta consecințele: fără televizor diseară!”.

După un avertisment, dacă nu respectă consemnul, reamintiți-i consecința asociată nesupunerii sale și puneți-o în aplicare, în caz contrar riscați să vă pierdeți credibilitatea și întreaga autoritate în ochii lui. Dacă adolescentul sesizează o slăbiciune din partea voastră în ce privește o regulă și impunerea sancțiunii prevăzute, va insista în aceeași manieră. Dar, atenție: sancțiunile trebuie să fie ponderate, adecvate și, uneori ... negociate!

În măsura în care este posibil, optați pentru sancțiuni raționale, realiste și de scurtă durată (niciodată mai mult de două zile). Evitați să dați pedepse când sunteți în toiul unei crize de furie, căci acestea riscă să fie exagerate și să vă mineze credibilitatea în relațiile cu adolescentul.