

CRIZA ADOLESCENȚEI

Mod de administrare

Traducere: Clara Manole



NICULESCU

Cuprins

| | |
|--|-----------|
| Prefață | 11 |
| Introducere | 15 |
| Capitolul I | |
| Adolescența: o etapă fascinantă și plină de pericole..... | 19 |
| 1. Test: Care este imaginea pe care o aveți despre adolescentă?..... | 20 |
| 2. Adolescentă: un drum inițiatic | 23 |
| 3. Adolescentă nu este o revoltă, ci o desprindere de copilărie | 25 |
| 4. Privind către viitor, adolescentul se desprinde de dumneavoastră | 28 |
| 5. Adolescentul își dorește mai multă libertate și mai puține responsabilități | 31 |
| 6. Adolescentul știe multe lucruri..., dar nu mare lucru | 34 |
| 7. Prietenii devin mai importanți decât părinții | 36 |

Resurse pentru învățământ și cunoaștere
Încrederea în sine, o resursă necesară creșterii 39

| | |
|--|----|
| 8. Test: Vă ajutați copilul să capete încredere în el? | 40 |
| 9. Dezvoltați „capitalul de încredere” de care dispune adolescentul dumneavoastră | 43 |
| 10. Transformați eșecurile lui în experiențe valoroase | 45 |
| 11. Consolidați stima de sine a adolescentului | 49 |
| 12. Fiți delicat cu imaginea pe care adolescentul o are despre sine însuși..... | 53 |
| 13. Manifestați respect față de descoperirea propriei sexualități | 56 |
| 14. Fiți atenți la indispozițiile lui..... | 59 |

Capitolul III**În mijlocul relațiilor de familie 61**

| | |
|---|----|
| 15. Test: Faceți o evaluare a relațiilor dumneavoastră de familie..... | 62 |
| 16. Părinți, sunteți oaza de liniște a adolescentilor dumneavoastră! | 66 |
| 17. Împărtășiți momente pline de armonie împreună cu adolescentul dumneavoastră..... | 68 |
| 18. Părinți, trăiți-vă viața din plin!..... | 70 |
| 19. Construiți o atmosferă de armonie în sânul familiei dumneavoastră | 72 |
| 20. Evaluați relațiile din cadrul familiei dumneavoastră și vorbiți deschis despre ele!..... | 74 |
| 21. Luăți atitudine atunci când adolescentul dumneavoastră tulbură climatul familial | 76 |

Capitolul IV

| | |
|---|----|
| Manifestarea autorității | 79 |
| 22. Test: Ce tip de autoritate exercitați? | 80 |
| 23. Modelați-vă autoritatea potrivit nevoilor lui | 85 |
| 24. Învățați să spuneți nu! | 87 |
| 25. Învățați să negociați | 90 |
| 26. Sancționați ca să responsabilizați | 92 |
| 27. Faceți diferența între conflictele de nevoi și conflictele de valori | 95 |
| 28. Cereți ajutor dacă autoritatea dumneavoastră se clatină | 98 |

Capitolul V

| | |
|---|-----|
| Rezolvarea conflictelor cotidiene | 101 |
| 29. Test: Cum gestionăți tensiunile cotidiene? | 102 |
| 30. Adolescentul dumneavoastră mănâncă haotic și nesănătos | 106 |
| 31. Adolescentul uită să se spele | 109 |
| 32. Fiica dumneavoastră se îmbracă prea sexy | 111 |
| 33. Își aduce prietenii și iubiții acasă | 113 |
| 34. Își petrece prea mult timp în fața unui ecran | 115 |
| 35. Fumează iarba și bea alcool | 117 |

Capitolul VI

| | |
|--|-----|
| Priviți viitorul cu încredere | 121 |
| 36. Test: Cum vedeți viitorul? | 122 |
| 37. Construiți-vă o imagine pozitivă a viitorului | 126 |
| 38. Arătați-i că sunteți încrezători în viitorul lui | 129 |
| 39. Ajutați-l să-și împlinească visurile | 132 |
| 40. Încurajați-i ambițiile | 134 |

| | |
|---|------------|
| 41. Ce faceți dacă adolescentul se crispează când îi vorbiți despre viitor? | 136 |
| 42. Ce faceți dacă adolescentul lipsește de la școală? | 139 |
| Capitolul VII | |
| Educarea adolescentului: o acțiune colectivă..... | 141 |
| 43. Test: Vă interesează alți adolescenti? | 142 |
| 44. Fiți un părinte deschis spre cultura adolescentilor | 146 |
| 45. Recurgeți la pârghia schimbării..... | 148 |
| 46. Observați cum îl influențează mediul | 151 |
| 47. Observați cum el influențează mediul | 154 |
| 48. Intrați în grupul lui | 157 |
| 49. Lărgiți-vă cercul familial | 158 |
| Concluzii 161 | |
| 50. Când se termină adolescența?..... | 161 |
| <i>Bibliografie</i> | 163 |
| <i>Mulțumiri.</i> | 165 |

PREFĂȚĂ

Adolescenții, acești ambasadori ai lumii noi

Nu există săptămână în care media să nu ne alerteze cu privire la actele inacceptabile, periculoase sau inconștiente comise de adolescenți. Această invadare permanentă a spiritului nostru cu întâmplări reale, dar din fericire, marginale, poate din păcate să deformeze serios imaginea pe care o avem despre lume, în general, și despre copiii noștri, în particular. Dacă vă simțiți „contaminați” de această teamă legată de adolescenți, grăbiți-vă să citiți cartea Véroniquei Guérin. Cele „50 de soluții pentru menținerea dialogului cu adolescenții” pe care le propune autoarea reprezintă un adevarat antidot pentru suspiciunea cu care societatea noastră își privește tinerii. De fapt, lumea s-a schimbat atât de repede, încât mulți părinți abia dacă îl recunosc în adolescentul lor pe adolescentul care au fost ei odinioară. Iar rolul exagerat pe care îl atribuim influenței computerului și internetului în viața lor nu face decât să agraveze această ruptură.

Véronique Guérin ne aduce aminte exact la timp că mintea adolescenților de astăzi este aceeași cu cea a adolescenților

de ieri. Desigur, în prezent ei au la dispoziție o altă tehnologie, dar angoasele lor sunt aceleași: angoase în fața tulburărilor fiziologice și emoționale pentru care nimic nu îl poate pregăti pe un copil, criza de încredere în fața propriilor forțe, inclusiv pe aceea de a-și descoperi o personalitate alternativă, dorința arzătoare de a se apropiă de alții și teama că această apropiere să nu le „omoare” independența. Pentru a putea face față relațiilor dificile, Véronique Guérin ne amintește că încrederea în sine a adolescentului se construiește întotdeauna într-un cadru afectiv reciproc împărtășit, în care fiecare este liber să își afirme propria personalitate, propriile alegeri și dreptul de a-și le exercita într-o lume în continuă schimbare. În timp ce majoritatea părintilor insistă cel mai mult pe rezultatele școlare, autoarea atrage atenția asupra faptului că acestea sunt importante, dar nu sunt totul. Să ne păstrăm încrederea în copiii noștri adolescenți sperând că vor găsi calea către ceea ce le-ar plăcea să devină înseamnă să avem capacitatea să facem față imprevizibilului și să avem încredere în forțele noastre.

Un studiu recent* a arătat că tinerii acceptă mai ușor diferențele decât părinții lor, dar sunt mai puțin toleranți decât cei din generația precedentă. Există mai multe motive care contribuie la această stare de lucruri, începând cu șomajul și cu nesiguranța zilei de mâine. Dar să nu uităm că cei care se simt depreciați sau ale căror valori nu sunt recunoscute de cei din jur sunt foarte tentați să aplice aceeași

* Ancheta „Generația ce?”, lansată în octombrie 2013 de către grupul France Télévision, compania de producție audiovizuală Yami2 și dezvoltatorul Web Upian. (n. a.)

judecată de valoare celor din jur. Or, mulți dintre tinerii din ziuă de azi simt că nu le sunt apreciate activitățile și pasiunile. În această privință, cartea lui Véronique Guérin nu are doar un scop educativ. Invitându-i pe părinți să reconsideră relația cu copiii lor adolescenți, această carte reduce riscurile ca un număr din ce în ce mai mare dintre aceștia din urmă să se simtă stigmatizați de anumite grupuri. În fine, Véronique Guérin insistă, pe drept cuvânt, pe tot ceea ce părinții le pot oferi copiilor lor, dar nu subestimează nici ceea ce adolescenții le pot oferi părinților: descoperirea unei adolescențe diferite de cea pe care au trăit-o ei însăși cu ceva timp în urmă, precum și cifrul pentru pătrunderea în această lume nouă în care sunt constrânși să evolueze. Pe scurt, tuturor celor care sunt pe cale să aibă un adolescent în casă și sunt disperați de tot ceea ce le este dat să trăiască, Véronique Guérin le arată că cel mai bine este să treacă prin această experiență împreună.

Într-adevăr, părinții care au un copil pe cale să devină adolescent au o șansă pe care cel mai adesea o ratează: aceea de a se bucura că au acasă un specialist în tehnica modernă căruia ar putea să îi ceară sfatul și, în același timp, un ambasador al vremurilor noi.

SERGE TISSERON

Psihiatru și psiholog

Cercetător colaborator la Universitatea Paris VII

<http://www.sergetisseron.com>

INTRODUCERE

Dacă tineți în mâna această carte înseamnă că aveți unul sau mai mulți copii adolescenți și că simțiți deja tulburările acestei vârste, precum și dificultatea de a menține o relație armonioasă și un dialog constructiv cu ei. Pe scurt, vă punem întrebări asupra modului în care trebuie să îi sprijiniți pe adolescenți în drumul lor către viața de adulți.

Adolescenții traversează o perioadă de tulburări psihice, emoționale și intelectuale. Cu față către viitor, au nevoie de putere și curaj pentru a ieși din cuibul moale și protector al copilăriei în care părinții și adulții, în general, erau principalele lor repere. Adesea, în dorința lor de a crește se manifestă într-un mod imprevizibil și stângaci: devin agresivi sau se maturizează în liniște. Vor ca părinții să le fie aproape, dar cât se poate de discreți, disponibili, dar nu invazivi, preocupați de ce li se întâmplă, dar nu neliniștiți... Cu siguranță, atitudinea lor este contradictorie, dar trecerea de la copilărie la adolescență nu are loc brusc, iar traversarea adolescenței nu este nici lină, nici calmă, ci plină de sușuri și coborâșuri, de perioade de entuziasm care alternează cu perioade de

îndoială, de nevoie de afecțiune și atenție, urmate de dorința de libertate și independență care îi fac să respingă orice constrângere sau sfat. Pentru părinți este greu să rămână calmi și iubitori în fața acestui comportament adesea derulant.

Dragi părinți, trebuie să fiți călăuziți permanent de dorința de a-i fi aproape copilului vostru în modul cel mai flexibil cu puțință pentru simplul fapt că îl iubiți și doriți ca el să fie fericit, echilibrat și să aleagă drumul cel mai bun pentru el.

Această carte vă va ajuta să înțelegeți mai bine ce se petrece în trupul lui, în sufletul și în capul său, dar și ce se întâmplă cu dumneavoastră din cauza lui! Crescând, adolescentul vă invită să analizați diferit lucrurile și să vă analizați în primul rând pe dumneavoastră – să vă evaluați resursele și capacitatea de a ține piept, dar și punctele vulnerabile sau dubile. Conflictele și tensiunile de care viața dumneavoastră nu va fi lipsită în această perioadă nu sunt doar momente ce trebuie depășite. Deși dureroase sau cumplite, acestea constituie motorul evoluției relației pe care o aveți cu adolescentul dumneavoastră.

Așadar, această carte își propune să vă apropie de adolescent și, mai ales, să consolideze puterea dumneavoastră de a-l însobi pe calea spre maturizare. Pe scurt, să învățați să aveți încredere în forțele proprii și în dumneavoastră însivă! Adolescentă are multiple fațete și această lucrare vă va ajuta să îi descoperiți bogăția. Vă propunem să luați cunoștință de complexitatea sa, ținând cont de șapte aspecte diferite și complementare:

- Respect pentru români și românești
1. Propria dumneavoastră imagine despre adolescență și despre descoperirea adolescenței ca experiență incitantă de trăit cu sine și alături de proprii adolescenți.
 2. Încrederea în sine, resursa esențială a adolescentului pentru a găsi puterea de a se iubi pe sine aşa cum este și de a crește.
 3. Climatul familial, spațiu în care adolescentul se dezvoltă și în care experimentează respectul și îngăduința.
 4. Autoritatea educațională care conferă un sentiment de securitate fără constrângeri și care impune, treptat, din ce în ce mai puține reguli, oferindu-i adolescentului sansa să experimenteze libertatea și responsabilitatea.
 5. Prevenirea și gestionarea conflictelor cotidiene.
 6. Problema devenirii personale a adolescentului dumneavastră în paralel cu viitorul omenirii.
 7. În fine, dimensiunea colectivă a noii generații de adolescenți care este mai presus de personalitatea copilului dumneavastră.

Toate aceste aspecte vă vor lărgi capacitatea de înțelegere a adolescenței, vă vor ajuta să găsiți metode de a traversa cu calm această perioadă și vă vor oferi încredere în momentele când simțiți că barca se scufundă, precum și bucurie și mândrie că ați putut trece prin această perioadă de conflicte fără a pierde legătura aceea profundă care vă leagă de adolescentul dumneavastră. Curiozitatea pe care o manifestați, modul în care vă schimbați atitudinea sau felul în care

libris.ro
reacționați față de el constituie o imensă dovdă de dragoste și, în același timp, un cadou uriaș pe care i-l oferiți.

Nota autoarei

De-a lungul textului, pentru a evita folosirea insistență a cuvântului „adolescent”, am recurs la pronumele „el” sau „ea”, în mod aleatoriu, încercând totuși menținerea unui echilibru între referirile la feminin și cele la masculin. Toate fenomele prezentate în această carte se referă însă deopotrivă la băieți și la fete.

CAPITOLUL I

Adolescența: o etapă fascinantă și plină de pericole

Adolescența, o noțiune cu multiple conotații, ne duce cu gândul la propria noastră adolescență. Amintiri tumultuoase, când vesele, când dureroase... dumneavoastră, părinților, probabil că vi se întâmplă adesea să stârniți în interlocutori o formă de compasiune atunci când mărturisiti: „Am acasă un preadolescent sau un adolescent!”. Ca și când ar fi obligatoriu să vă aștepte ani de conflicte și de tensiuni, chiar violență în timpul acestei etape obligatorii! Iată-vă plecați la luptă împotriva a tot și a toate, crispați la ideea că adolescentul dumneavoastră ar putea să se obrăz nicească, să ia droguri, să riște fără măsură, să lipsească de la ore... Cu alte cuvinte, să se îmbarce în acel *montagne russe* al adolescenței al cărui capăt nu se vede.

Dar dacă v-ați schimba părerea despre adolescență? Dacă adolescența nu ar mai fi neapărat un „tras la galere”, ci dimpotrivă, o etapă fascinantă pentru toți cei implicați?