

Cum să protejăm adolescenții de

ABUZUL EMOTIONAL?

Ghid pentru părinți



Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii,
Chișinău, MD – 2069,
str. Calea Ieșilor 61/2
Email: office@cnpac.org.md
www.cnpac.org.md

Nobody's Children Foundation,
Warszawa, 03-926,
ul. Walecznych 59
E-mail: fdn@fdn.pl
www.fdn.pl

Coordonator ediție:
Daniela Sîmboteanu, președinte CNPAC

Autor:
Viorica Adăscăliță, psiholog

Redactare:
Adelina Sochircă, coordonator comunicare

Editare și tipar:
Casa Editorial-Poligrafică «Bons Offices»



Copyright © 2013 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

ISBN 978-9975-80-802-6

INTRODUCERE

Dragi părinți,

Cred că sunteți deja familiarizați cu fenomenul adolescentin, atunci când totul devine atât de „greu de înțeles”, când uneori copilul mult iubit se comportă de parcă ar fi altcineva, iar apoi, ca printr-o minune, se transformă din nou în copilul ascultător și atent de odinioară. Aceste schimbări frecvente de dispoziție vă duc în impas și vă provoacă stări de nervozitate, iar uneori chiar de neputință.

De-a lungul întregii vieți, fiecare persoană, adult sau copil, se confruntă, și nu doar o singură dată, cu situații în care cei din jur săvârșesc fapte, rostesc cuvinte care provoacă stări de frică, tristețe și frustrare. În cazul în care astfel de situații neplăcute au loc în viața unui adolescent în mod repetat, iar cuvintele plăcute sunt auzite tot mai rar, starea de spirit negativă trăită de acesta poartă un caracter temporar. Dacă copilul este lipsit de atenție și i se spune în mod constant că „nu poate”, „nu știe”, atunci el trăiește într-o atmosferă de încordare și tensiune permanentă, iar emoțiile negative pe care le are se acumulează în adâncul sufletului. Orice astfel de atitudini comportamentale care au ca efect un impact negativ asupra copilului reprezintă **abuz emoțional**.

Broșura, pe care o aveți acum în față, vă oferă oportunitatea de a reflecta împreună asupra fenomenului prin care trec copiii la vârsta adolescentină, ce trebuie să faceți atunci când copilul are nevoie de ajutor și cum trebuie să abordați această problemă; cum să preveniți situațiile de stres și cum să faceți ca emoțiile să nu devină o sursă de neliniște sufletească pentru copil, precum și asupra multor altor aspecte cu care se confruntă un părinte receptiv.

Ce este ABUZUL EMOȚIONAL?

Abuzul emoțional reprezintă orice formă de comportament abuziv, prin care adolescentul este umilit, batjocorit, ironizat, perturbând astfel dezvoltarea normală a sferei sale emoționale. Adolescenții supuși abuzului emoțional, de regulă, sunt lipsiți de atitudini pozitive sau afectuoase din partea persoanelor apropiate sau socialmente importante. Deseori, adulții ignoră faptele demne de lăudat pe care le săvârșesc copiii, în schimb le observă pe cele negative, aplicând pedepse aspre și umilitoare.

Acest subiect delicat este deseori ignorat. De cele mai multe ori, nu reflectăm asupra acestui fapt sau poate nu-i acordăm nicio importanță, considerând că este ceva destul de firesc. Totuși, în unele cazuri, abuzul emoțional poate fi manifestat în forme extrem de brutale.

Abuzul emoțional implică următoarele comportamente manifestate de adult sau adolescent:

- **Atitudine indiferentă și apatică față de nevoile adolescentului** legate de atenție, respect, acceptare, afecțiune, apartenență la grup și refuzul de a participa la satisfacerea acestora;
- **Control insuficient, excesiv sau inadecvat**, cerințe excesive pe care adolescentul nu este în stare să le îndeplinească;
- **Inconsecvența adultului** care se manifestă prin variabilitatea exprimării, gândirii, comportamentului, atitudinii;

- **Comportament emoțional rece față de adolescent**, refuzul de a discuta problemele acestuia;
- **Pedepsirea adolescentului** manifestată prin respingere, neglijare, umilire, atitudine nemiloasă;
- **Critică severă** în raport cu copilul, învinuire constantă;
- **Terorizarea adolescentului**, adică insulte repetate, mustrare, intimidare, ridiculizare, înjurare.
- **Comportament răutăcios** care menține o tensiune constantă, amenințări, intimidarea adolescentului, inclusiv cu pedeapsa („Dacă mai primești încă o notă de doi sau mai faci vreo șmecherie la școală te pedepsesc cu cureaua”, „Dacă nu-mi dai să copii, vei regreta”);
- **Izolarea adolescentului** de la interacțiunea cu societatea;
- **Acte de gelozie**;
- **Interdicții privind dezvoltarea personalității**, interzicerea de a frecventa instituții educative;
- **Decăderea morală a adolescentului** (manipularea), forțarea și constrângerea de a face anumite lucruri care sunt contrare normelor sociale și care pot cauza efecte adverse asupra lui (constrângerea de a comite furturi, de a consuma alcool sau droguri);
- **Neglijare emoțională** constă în privarea adolescentului de îngrijire și comunicare și se manifestă prin absența aprobării, lipsei de atenție, sfidarea personalității, lipsa și reticența apropierei emoționale față de acesta.

Expresii care traumatizează deseori copiii:

„Vino aici, imediat!”

„Să nu mai observ că faci acest lucru!”

„Ești prost de-a binelea??! Ți-am spus de nenumărate ori!”

„Nu ești în stare să faci nimic bun!”

„Încetează să mănânci întruna! O să arăți ca o gogoasă!”

„Creezi doar neplăceri!”

„Pleacă! M-am plictisit de prezența ta!”

„Nu te mai suport!”

„Taci! Taci din gură!”

„Ești mama neîndemânării — mai bine nu te atinge de nimic!”

„Oricum nu va ieși nimic bun din asta!”

Conflictele frecvente în familie, violența și relațiile încordate dintre persoanele dragi, la care copilul este martor, implicarea lui în situații de divorț sau în repartizarea averilor, încercările contestate de a determina locul de trai al acestuia după destrămarea familiei reprezintă, de asemenea, forme de abuz emoțional asupra copilului.

În R. Moldova, abuzul emoțional asupra copilului se pedepsește prin lege.

Legea cu privire la drepturile copilului (Nr. 338-XIII din 15.12.94)

Articolul 7. Dreptul la apărarea onoarei și demnității

Fiecare copil are dreptul la apărarea onoarei și demnității. Încălcarea onoarei și demnității copilului se pedepsește în conformitate cu legislația în vigoare.

Codul Familiei (Nr. 1316-XIV din 26.04.2001)

Articolul 62. Exercitarea drepturilor părintești

(1) Drepturile părintești nu pot fi exercitate contrar intereselor copilului. Părinții nu au dreptul să afecteze bunăstarea fizică și psihică a copilului.

(2) Metodele de educație aplicate de părinți trebuie să excludă violența și tratamentul dur față de copii, calomnierea acestora, orice forme de înjosire și intimidare, discriminare, abuz mental și fizic, aplicarea pedepselor corporale, constrângerea acestora de a săvârși activități infracționale, de a consuma alcool și droguri, de a utiliza stupefiante și substanțe psihotrope, de a se implica în jocuri de noroc, cerșetorie și alte activități ilegale.

Cum să ne dăm seama, DACĂ ADOLESCENTUL ESTE ABUZAT EMOȚIONAL?

Pentru a putea oferi ajutor adolescentului, trebuie să observăm la timp faptul că acesta se află într-o situație complicată și are nevoie de susținerea persoanelor dragi. Adolescenții care se confruntă cu situații de abuz emoțional, de exemplu, în cadrul școlii, rareori vorbesc despre acest lucru părinților. Unii se consideră destul de maturi pentru a-și rezolva singuri problemele, alții, din păcate, nu au încredere nici în persoanele apropiate. Însă, în majoritatea cazurilor, adolescenții se simt rușinați să-și recunoască sentimentele. Din lipsa dorinței sau neputinței de a vorbi despre emoțiile trăite, adolescenții le exprimă prin comportament sau înfățișare. În acest caz, adultul trebuie să manifeste atenția necesară copilului său și să reflecteze asupra schimbărilor survenite.

Trebuie să luăm în considerare acele **semne**, prin care putem presupune dacă adolescentul este sau nu supus abuzului emoțional:

- **expresia feței mereu tristă** – posibil nu ați observat momentul în care copilul a început să fie trist, dar la un moment dat devine tot mai evident faptul că lucrurile care înainte îi aduceau bucurie, acum nu-l mai interesează, acesta zâmbește foarte rar, iar ochii lui sunt deseori roșii de plâns;

- **stare depresivă îndelungată** – stare prin care adolescentul pare a fi „detașat de tot și de toate”, de parcă ar încerca să remedieze o problemă importantă, să facă față unei confruntări interioare;

- **anxietate și stare de neliniște** – aceste preocupări pot fi observate în comportamentul manifestat de adolescent atunci când își mișcă neliniștit mâinile și picioarele, își muscă unghiile sau își răsuțește o șuviță de păr între degete, reacționează straniu în diverse situații, se teme de întuneric și utilizează frecvent fraze precum „Ce este?”, „Totul este în regulă?”, deseori își schimbă intensitatea vocii, ritmul și debitul vorbirii, apoi tace brusc sau vorbește fără încetare;

- **agresivitate și impulsivitate** – aceste stări sau comportamente/acțiuni sunt caracteristice vârstei adolescente, iar de acest lucru se fac vinovate „schimbările hormonale”. Uneori, acestea au un caracter temporar și superficial, iar prin manifestarea agresivității, adolescentul încearcă să-și arate părerea de rău și dorința de a îmbunătăți situația. În cazul în care agresivitatea apare ca răspuns la violență, aceasta se răsfârâge de cele mai multe ori fie asupra persoanei care i-a provocat durere adolescentului, fie asupra celor care sunt mai slabi decât el, deoarece nu este în stare să răspundă agresorului (acesta fiind mai în vârstă și mai puternic). O atenție deosebită trebuie acordată situațiilor în care agresivitatea și impulsivitatea apar brusc și în mod neașteptat, mai ales dacă aceste stări nu sunt deloc tipice pentru copilul respectiv;

- **înclinație spre singurătate, dorința de a nu comunica** – fiecare adolescent preferă să comunice cu prietenii sau cu persoanele pe care le consideră

interesante și demne de atenția sa. De aceea, atunci când copilul, întorcându-se de la școală, tinde să se retragă în camera sa, încetează să-și sune prietenii sau comunică cu ei foarte rar, nu vrea să iasă la plimbare, petrece tot mai mult timp în fața computerului sau a televizorului, la toate întrebările adresate răspunde „totul este bine”, nu mai vorbește despre experiențele și evenimentele care au loc în viața sa, aceste manifestări pot fi un indicator că el trăiește momente dezagreabile și că are nevoie de atenția și sprijinul Dvs.;

○ **supunere și prudență excesivă** – în mod normal, adolescenții încearcă nu doar să-și exprime punctul de vedere, ci și încearcă să și-l impună, sub orice fel, chiar și prin intermediul conflictelor. În cazul în care adolescentul se află permanent sub tensiune, control, intimidare, interdicție, odată cu trecerea timpului, acestuia îi va fi frică să se auto-exprime și va ceda chiar și în cele mai banale situații;

○ **stimă de sine scăzută** – se poate manifesta prin expresiile: „nu pot”, „nu voi face față”, „nu sunt ca toți ceilalți”, „sunt o nulitate” sau prin refuzul de a se implica în activitățile care mai înainte erau la ordinea zilei;

○ **tic nervos** – contracții involuntare ale mușchilor faciali (spasme la nivelul ochilor, buzelor), gâtului, spasme musculare la nivelul umerilor, picioarelor și brațelor; enurezis – urinare involuntară pe timp de noapte sau zi. Aceste reacții apar la copil ca răspuns la violență, așa că dacă ați observat ceva asemănător, e timpul să bateți alarma și să acționați fără întârziere;

○ **probleme de alimentație** – se pot manifesta în două moduri: refuzul de a se alimenta sau, din contra,

alimentație excesivă. În ambele cazuri, preocuparea părintelui îl poate determina să facă presiune asupra adolescentului, forțându-l sau interzicându-i să mănânce, astfel agravând și mai mult situația. Înainte de a lua careva măsuri, trebuie să identificați cauzele care au determinat apariția acestei probleme;

○ **tulburări de somn** – se manifestă prin aspectul obosit al adolescentului, somnolență în timpul zilei, cercuri sub ochi, iritabilitate;

○ **agravarea bolilor somatice** – preocupările emoționale puternice, temerile, frustrările au un impact negativ asupra stării de sănătate a copilului și pot duce la agravarea diferitor boli, de care copilul suferă la moment sau în mod cronic;

○ **performanță școlară slabă/rezultate proaste** – reprezintă un simptom alarmant în cazul în care performanța copilului a scăzut brusc, spre marea uimire a celor din jur;

○ **comportament antisocial până la vandalism** – se manifestă prin implicarea adolescentului în diferite încăierări, în provocarea scandalurilor și conflictelor, prin grosolanie stridentă față de ceilalți, prin încălcarea bunelor maniere în familie și la școală sau prin distrugerea diferitor obiecte.

Fiecare dintre aceste caracteristici necesită atenția părintelui. Intervenția oportună va ajuta adolescentul nu doar să facă față situației create, ci și să prevină apariția altor situații similare pe viitor.

Totuși, există și cazuri în care preocupările, stările și atitudinile menționate mai sus apar ca răspuns la acțiunile părinților.

De ce apare ABUZUL EMOTIONAL ÎN TRE PĂRINȚI ȘI ADOLESCENȚI?

10 CAUZE ALE APARIȚIEI ABUZULUI EMOȚIONAL ÎN RELAȚIILE DINTRE PĂRINȚI ȘI ADOLESCENȚI

1. *Trăirea zilnică a situațiilor de stres.*

Părintele, adolescentul sau ambii, se află într-o situație de stres cronic, care ar putea fi o consecință a dificultăților materiale sau școlare, izolarea familiei sau a adolescentului în societate, absența unuia dintre soți sau necesitatea de a asigura o viață mai bună copiilor. Când starea de stres devine cronică, se instalează vulnerabilitatea excesivă, iritabilitate, intoleranță, sensibilitate crescută, iar sistemul nervos se epuizează, ceea ce creează situații favorabile apariției abuzului.

2. Separarea familiei. Despărțirea îndelungată dintre adult și copil poate avea ca rezultat înstrăinarea acestora; maturii și copiii comunică mult mai puțin, învață în mod diferit să perceapă și să aprecieze lumea înconjurătoare și chiar pe sine însuși. În consecință, neînțelegerile reciproce, nemulțumirea și așteptările nerealizate pot determina apariția abuzului emoțional.

3. Ignorarea recomandărilor medicale/pedagogice. Un fapt care nu poate fi contestat este că fiecare părinte știe cel mai bine ce vrea pentru copilul său. Cu toate acestea, în unele cazuri, adolescentul prezintă caracteristici cum ar fi: stângăcie, gângăvit, pierderea interesului față de școală și altele care îl determină pe părinte să caute surse suplimentare de informații, oferite doar de specialiști. Ignorarea recomandărilor primite poate duce la agravarea situației, dat fiind faptul că acesta nu poate fi soluționată prin propriile forțe, iar relația dintre adolescent și părinte va deveni mult mai critică, ajungând până la aplicarea violenței.

4. Conflicte neîncetate în familie. Acestea pot apărea între soți, părinți și copii, între frați și surori sau între generațiile aceleiași familii. Conflictul nu înseamnă violență în sine, deși, linia dintre acestea este extrem de fragilă. Conflictul poate escalada în abuz emoțional, în cazul în care părțile aflate în conflict încetează să se mai asculte reciproc, să se respecte unii pe alții, să se înțeleagă, drept urmare între ei apare un zid de neîncredere.

5. Părintele – un fost copil supus violenței. În asemenea cazuri, este foarte înaltă probabilitatea aplicării violenței față de propriul copil. Un astfel de părinte își va justifica comportamentul prin necesitatea „de a stopa încă din fașă comportamentul dezagreabil al copilului”, prin faptul că „la timpul său și el a fost educat la fel și a devenit „om” în viață”. În rezultat, violența naște violență.

6. Părintele cu trăsături individuale. Aceste trăsături îl predispun la violență și includ anumite caracteristici de personalitate (impulsivitate, irascibilitate, stimă de sine scăzută, agresivitate, suspiciune); așteptări mult prea înalte la care adolescentul nu poate face față; incapacitatea de a soluționa conflicte, de a cere ajutor; perceperea propriei persoane ca pe un părinte neajutorat.

7. Părintele se confruntă cu probleme de sănătate

– depresie, tendințe suicidale, boli cronice, alcoolism, dependență de droguri. Aceste afecțiuni duc la apariția agresivității, irascibilității, diminuarea controlului asupra propriului comportament, reducerea criticii, manifestări ce pot contribui la izbucnirea violenței.

8. Adolescentul se confruntă cu probleme de sănătate.

Această categorie include copiii născuți prematur, cu greutate corporală redusă, tulburări de dezvoltare congenitale sau dobândite pe parcursul vieții, deficiențe fizice, inteligență scăzută și boli cronice. Acești copii sunt adesea capricioși, prost dispuși și neascultători, în consecință – părinții din ce în ce mai greu își controlează emoțiile, iar riscul apariției abuzului emoțional crește.

9. Comportamentul adolescentului. Acesta manifestă un comportament marcat de furie, agresivitate, imprevizibilitate, hiperactivitate – manifestări care îl pot determina pe adult să-și piardă calmul. De asemenea, iritabile pot deveni și unele obiceiuri ale copiilor (vorbitul în timpul mesei, cârnilul din nas, ș.a.).

10. Lipsa abilităților de socializare ale adolescentului.

Incapacitatea adolescenților de a comunica cu semenii lor și persoanele adulte, incapacitatea de a rezolva conflicte, de a gândi pozitiv, de a cere ajutor și de a-l accepta, pe când insistența exagerată, starea de apatie, dependența, sugestibilitatea, izolarea și indiferența fac ca adolescentul să fie o țintă ușoară pentru insulte, amenințări, intimidări și hărțuiri.

Cum trebuie să reacționeze pentru a evita ABUZUL EMOȚIONAL asupra adolescentului:

- 1) Ia o pauză, calmează-te și reflectă asupra măsurilor pe care trebuie să le aplici mai departe. De ce te-ai „aprins” în halul ăsta? Chiar te-a enervat adolescentul sau altceva te preocupă? Cum te-ai simți dacă cineva s-ar comporta astfel cu tine?
- 2) Leși din încăpere atunci când ești cuprins de furie – încearcă să te liniștești înainte ca să-ți răsfângi mânia asupra adolescentului.
- 3) Discută problema cu o persoană de încredere – prieten, membru al familiei, coleg de serviciu, specialist. Poate acesta îți sugerează câteva idei/soluții pentru remedierea problemei.
- 4) Participă în cadrul unui grup de suport pentru părinți, învătă reguli de educație și disciplină pentru adolescent.
- 5) Reduc stresul din viața zilnică. Dacă este cazul, adresează-te specialiștilor.
- 6) Manifestă respect față de adolescent, față de ideile lui, chiar dacă părerile nu coincid. Nu evitați să discutați cu el despre problemele pe care le are.
- 7) Acordă-i copilului grijă și confort fizic – locuință caldă, îmbrăcăminte adecvată, hrană suficientă, tratament, siguranță etc.
- 8) Laudă-ți copilul – acest fapt îl va ajuta să simtă respectul față de sine și încrederea față de maturi;
- 9) Acordă-i atenție adolescentului, ascultă-l, și nu doar atunci când se exprimă prin cuvinte, dar și atunci când încearcă să arate ce simte prin comportamentul său;
- 10) Ai încredere – este necesar ca adolescentul să știe, că indiferent de situație, vei avea încredere în el și îl vei ajuta;
- 11) Arată-i iubire – este cel mai important lucru de care are nevoie fiecare dintre noi.

Care sunt CONSECINTELE ABUZULUI EMOȚIONAL?

Strigătele zilnice, cuvintele umilitoare și comportamentul înjositor lasă o amprentă profundă în psihicul adolescentului. Indiferent dacă este abuzat emoțional acasă, la școală, în stradă etc. acesta va suporta schimbări negative, care îl vor afecta profund și se vor manifesta în toate sferile personalității sale.

În primul rând, abuzul emoțional afectează **sentimentele, emoțiile și trăirile** adolescentului. Drept consecință vor apărea:

- Multiple emoții negative (*tristețe, furie, răutate, mânie, frică, agitație*), care încep să le domine pe cele pozitive (*bucurie, satisfacție*), iar cu timpul adolescentul poate să-și exprime rar emoțiile pozitive;
- Instabilitate emoțională sau oscilații semnificative între emoțiile negative și cele pozitive, drept urmare, adolescentul nu-și poate gestiona emoțiile;
- Inhibare emoțională sau blocarea sentimentelor copilului care îi permit să atenueze durerea;
- Lipsa necesității de a-și împărtăși tristețile, bucuriile, succesele, constatările sau chiar de a simți căldura și afecțiunea celor apropiați;
- Indiferența, apatia, sentimentul de singurătate, deprimare;
- Vulnerabilitate la stres, stare de alarmare și de agitare;

- Stresul îndelungat, provocat de abuzul emoțional cronic, duce la apariția stării de disperare și impas, ceea ce creează condiții propice pentru apariția gândurilor suicidale.

Experiența abuzului emoțional afectează **atitudinea adolescentului față de sine însuși**.

Dereglările atitudinii față de propria persoană se manifestă în felul următor:

- Adolescentul se subestimează. Conștientizarea faptului că este „rău, prost și neîndemânatic” afectează negativ viața acestuia. Cu timpul adolescentul începe să manifeste o atitudine de ostilitate și dispreț față de propria persoană;
- Apare un sentiment profund de vinovăție și rușine pentru propria existență, precum și senzația că este lipsit de importanță;
- Personalitatea copilului devine dependentă de cei din jur, manifestând toleranță socială redusă, rigiditate, imposibilitatea de a se adapta la diverse situații.

În **relațiile cu persoanele din jur**, copiii care au fost supuși violenței emoționale:

- Se confruntă cu dificultăți de comunicare;
- Sunt răutăcioși, suspicioși și nefericiți;
- Nu sunt capabili să ofere gingășie și dragoste, să înțeleagă sentimentele altor persoane, să fie empatici.

În **viitor**, există riscul ca adolescenții care au trecut prin situații de rușine și umilire în sânul familiei sau în mediul semenilor, de regulă, se vor comporta la fel cu propriii lor copii, cu prietenii, colegii și alte persoane.

Cum procedăm când ADOLESCENTUL ESTE ABUZAT EMOTIONAL LA ȘCOALĂ?

Riscul ca adolescentul să fie supus abuzului emoțional la școală este foarte mare. În acest mediu pot acționa cauzele menționate mai sus. Consecințele abuzului asupra copilului sunt aceleași. Indiferent de persoana care acționează în calitate de agresor emoțional, un alt elev sau un angajat al școlii, adolescentul va avea nevoie de susținerea și ajutorul persoanelor apropiate.

Părinții își pot ajuta copilului în felul următor:

1. Identificați la momentul oportun faptul că copilul se confruntă cu dificultăți la școală. În acest sens, este important pur și simplu să fiți mai atent cu propriul copil, să urmăriți schimbările de dispoziție, starea și comportamentul acestuia. Dacă veți cunoaște care sunt semnele abuzului emoțional, veți remarca cu ușurință schimbările în comportamentul copilului.

2. Discutați cu copilul. Este destul de complicat să discuți cu adolescenții, mai ales dacă aceștia sunt suspicioși sau dacă sunt deprimați. Recomandările care urmează vă vin în ajutor:

Manifestați o atitudine serioasă față de grijele/preocupările copilului și față de ceea ce vă spune – chiar dacă la prima vedere vă pare că situația este una banală, rețineți că pentru copil aceasta este importantă, iar el așteaptă ca să-i înțelegeți trăirile și necesitățile;

- Păstrați calmul în timpul discuției cu adolescentul – în timpul comunicării, părinții și copiii „se încarcă reciproc” cu emoții. Luați aminte: pentru a calma adolescentul este necesar să vorbiți și să reacționați calm. Acest fapt vă ajută să analizați mai bine situația și să găsiți soluția potrivită;
- Susțineți adolescentul, folosind următoarele expresii: „Bine că mi-ai spus. Ai procedat corect”, „Te cred”, „Nu ești primul și unicul copil într-o astfel de situație”, „Îmi pare rău că ți s-a întâmplat acest lucru”;
- Răspundeți cu răbdare la întrebările adolescentului fără a manifesta neliniște și agitați – odată ce a început să vă povestească și a simțit că este înțeles și acceptat, adolescentul își poate divulga tot mai multe griji. Este necesar să vă înarmați cu răbdare și să duceți discuția la bun sfârșit, analizând împreună cu copilul toate întrebările abordate de acesta;
- Discutați cu copilul despre modalitățile de a se comporta într-o anumită situație, despre impactul acestora în favoarea copilului, despre lucrurile pe care trebuie să le cunoască și să le aplice pentru o comunicare reușită cu semenii săi și elevii mai mari din școală;
- Aveți grijă să nu faceți promisiuni pe care nu le veți putea îndeplini.

3. Ajutați-l pe copil să-și formeze abilități sociale – acestea sunt necesare pentru a-l încuraja să depășească situațiile de abuz și să le poată evita pe viitor. Abilitățile sociale ale adolescentului pot fi: capacitatea de a soluționa conflicte, de a analiza în mod critic informația, de a-și controla emoțiile și comportamentul, de a solicita ajutor și a-l acorda, de a înțelege starea emoțională proprie și pe cea a altor persoane, de a-și exprima emoțiile, de a crea, menține și dezvolta relații, de a ierta, de a lua decizii, de a gândi pozitiv etc. Pentru dezvoltarea acestor abilități este necesar, în primul rând, să-i oferiți propriul exemplu.

Cum poate fi evitat ABUZUL EMOȚIONAL?

Mai întâi de toate, este necesar să învățați cum să vă comportați corect cu adolescentul, luând în considerare vârsta, nivelul de dezvoltare și aptitudinile acestuia. În acest sens, este necesar să înțelegeți nevoile copilului, să-i cunoașteți trăsăturile specifice și dorințele.

Vârsta adolescentină este caracterizată de **cinci nevoi emoționale de bază**, iar maturii ar trebui să țină cont de acestea:

1. Respectul. Adolescentii au nevoia de a fi respectați asemenea unor persoane independente, care au propria voință și propriile dorințe;
2. Nevoia de a se simți important;
3. Independența. Pentru adolescent este foarte important să fie perceput ca o personalitate unică și independentă;
4. Nevoia de a simți legătura cu anturajul, de a se simți „în echipă”;
5. Nevoia de a se simți în siguranță.

Iată câteva **reguli zilnice** care vă pot ajuta să deveniți un părinte de succes:

- **Manifestați interes față de activitățile adolescentului** – respectați-i viziunea și opiniile, apreciați sentimentele acestuia („Cum a fost plimbarea de azi cu prietenii?”, „Păreerea ta e foarte interesantă. Am și eu o idee. Să ți-o spun?”);
- **Oferiți copilului suficientă libertate pentru dezvoltarea independenței** – acest fapt îl va ajuta să obțină recunoașterea din partea semenilor. Faceți-l să înțeleagă că, dincolo de libertatea și independența sa, veți fi gata mereu să-l ajutați și să-l protejați. Învățați copilul să gândească și să soluționeze probleme independent. Totodată, este necesar să-i fiți alături, atunci când va dori să discute despre problemele, gândurile, sentimentele sale („Respect decizia ta. Când vei vrea să-mi povestești sau să discutăm ceva voi fi mereu gata să te ascult”);
- **Demonstrați afecțiune față de copil** – nu vă fie frică să-l îmbrățișați și să-l sărutați; arătați-i iubirea în fiecare zi, fără să vă fie frică să-i spuneți azi „Te iubesc”, chiar dacă i-ați mai spus acest lucru și aseară („Ești comoara mea”, „Mă mândresc cu tine”, „Ești cel mai bun fecior / cea mai bună fică din lume”);
- **Nu insistați asupra unei supuneri absolute din partea adolescentului**, respectați demnitatea acestuia și dreptul de a avea propria viziune asupra lucrurilor („Cred că azi e mai bine să îmbraci o vestă mai călduroasă, afară e frig. Tu ce zici?”);
- **Fiți deschiși și sinceri cu adolescenții** – aceștia simt mereu falsitatea și se vor comporta la fel („Înțeleg că-ți dorești acest lucru, dar la moment familia noastră trece

printr-o perioadă dificilă. Depunem eforturi mari ca să remediem situația și aș vrea să faci și tu la fel.”);

○ **Protejați-vă copilul de violență.** Casa trebuie să fie un loc unde să se simtă în siguranță. Totodată, este important să-l învățați să se simtă sigur și în afara casei („Ai tot dreptul să nu discuți cu persoanele pe care nu le plăci, dar să o faci cu tact și politețe”);

○ **Învățați copilul să facă față insucceselor** – nimeni nu este ideal. Copilul trebuie să știe că există lucruri pe care nu va reuși să le facă. Insuccesele trebuie să-i servească drept stimul pentru dezvoltarea de mai departe; lăudați copilul, capacitățile și talentele sale, remarcați punctele sale forte („Hai să vedem, ce ar trebui să schimbăm /inventăm / adăugăm ca să iasă bine”, „De data aceasta te-ai isprăvit mult mai bine”);

○ **Nu uitați că există cuvinte ce rănesc** („Ești un prost!”, „Ce pierde-vară mai ești!”, „Neglijent!”, „Mă exasperezi!”, „De ce ești oare atât de neîndemânatic?!”, „Ești un ratat!”, „Mai bine nu te-ai fi născut!”) **și cuvinte reconfortante** („Hai că poți!”, „Te-ai descurcat de minune!”, „Ești o comoară!”, „Mă mândresc cu tine!”, „Nu m-aș fi descurcat fără ajutorul tău!”, „Te iubesc!”). Prin urmare, faceți alegerea corectă – în favoarea copilului și a intereselor acestuia.



RAPORTAȚI!

Dacă bănuieți că un adolescent este victima abuzului emoțional, sunați **022 75 88 06** sau scrieți un e-mail: ajutauncopil@cnpac.org.md