

**Adolescența pe
înțelesul părinților**
broșură pentru părinți și
îngrijitori de adolescenți

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului "Parentalitate responsabilă pentru o adolescență sigură", implementat de CNPAC cu suportul UNICEF Moldova.

Opiniile exprimate în acest material aparțin autorilor și nu reflectă poziția UNICEF.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

CONNECT. Adolescența pe înțelesul părinților: broșură pentru părinți și îngrijitori de adolescenți / Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copil (CNPAC), Proiectul „Parentalitate responsabilă pentru o adolescență sigură”. - Chișinău: S. n., 2021 (Tipogr. "Bons Offices"). - 32 p. : fig., fot.

Apare cu suportul UNICEF Moldova. - 1000 ex.

ISBN 978-9975-87-816-6.

CZU 37.018.1-053.6

C 65

Tipar: Bons Offices SRL

©CNPAC 2021



Adolescența pe înțelesul părinților
broșură pentru părinți și îngrijitori de adolescenți

Chișinău 2021

CUPRINS



- 3 Introducere
- 5 Ce se întâmplă cu copiii noștri în adolescență?
- 6 Cum să înțelegem și să ne raportăm la nevoile adolescenților?
- 8 Ce abilități parentale ar trebui să dezvoltăm?
- 9 Cum comunicăm eficient cu adolescenții?
- 12 Ce ne încurcă să comunicăm eficient cu adolescenții?
- 14 Cum comunicăm empatic cu adolescenții?
- 16 Cum influențăm comportamentul nedorit al adolescenților?
- 20 Cum utilizăm consecințele?
- 21 Cum stabilim limite și consecințe?
- 23 În ce condiții funcționează consecințele?
- 24 Cum negociem reguli și consecințe?
- 26 Ce facem când avem de rezolvat situații problematice cu adolescenții?
- 27 Cum implicăm adolescenții în rezolvarea de probleme?
- 29 Mesaje - cheie pentru un părinte de adolescent



INTRODUCERE



Pentru a crește copii buni trebuie să folosim ingrediente esențiale - iubire necondiționată, timp, comunicare, disciplină, respect reciproc, iertare și multe alte calități - toate ambalate cu enorm de multă grijă și răbdare, totul spre binele final al copiilor noștri.

Meseria de părinte este în același timp cea mai ușoară și mai dificilă din lume. Este deosebit de greu să rezisti tot timpul ritmului antrenant impus de copilul tău, să ai răbdare și un răspuns potrivit tuturor întrebărilor și stărilor lui, să reușești să vezi și să cunoști lumea prin ochii lui.

Aproape toți părinții au momente de răscruce în care pun sub semnul întrebării propriile metode de educație. În anumite perioade nu toate lucrurile par să meargă cum trebuie și problemele legate de creșterea copiilor continuă să crească, în special în adolescență: prea multe ore în fața televizorului, prea multă violență și sex pe micile ecrane, prea mult timp în fața calculatorului, prea puțină comunicare, prea puțină motivație de învățare și participare în treburile casnice, prea multe contradicții și prea puțină ascultare - sunt doar câteva din presupusele cauze ale acestei situații.

Adolescenții din zilele noastre sunt altfel, nu mai răspund unei educații bazate pe teamă. Amenințarea cu pedeapsa nu face decât să-i întoarcă împotriva părinților și să-i determine să fie neascultători.

Se impune așadar o schimbare în educația adolescenților. E nevoie ca părinții să-și modernizeze metodele de educație pentru a crește adolescenți sănătoși și cooperanți. Astfel, e nevoie de o educație pozitivă de formare și afirmare la copii a unei voințe puternice, în scopul de a-i pregăti pentru a-și făuri destinul singuri, nu călcând pe urmele altora în virtutea inerției, ci fiind conștienți de ceea ce vor să înfăptuiască.



ADOLESCENȚA PE ÎNȚELESUL PĂRINȚILOR

CONECT - ADOLESCENȚA PE ÎNȚELESUL PĂRINȚILOR ajută părinții și îngrijitorii preadolescenților și adolescenților să identifice schimbările care au loc în viața copiilor lor și să dezvolte competențe care asigură adolescenților contextul potrivit pentru a învăța cum să devină persoane responsabile, pentru a se defini pe sine și pentru a preveni riscurile.



CE SE ÎNTÂMPLĂ CU COPIII NOȘTRI ÎN ADOLESCENȚĂ?



Adolescența este perioada dintre pubertate și vârsta adultă, când copiii trec prin **schimbări fizice și psihologice** de care au nevoie pentru a-și asuma roluri de adult.

- Apar transformări multiple în toate ariile de funcționare: cognitiv, emoțional, social, relațional.
- Modul în care adolescenții își exprimă nevoile diferă foarte mult de variantele specifice copilăriei.

Aceste transformări care au loc la adolescenți aduc în prim plan necesitatea schimbării modului în care părinții vin în întâmpinarea lor.

În încercarea de a se defini pe sine, adolescentul își **extinde aria de explorare**, ceea ce conduce la o gamă mare de oportunități de creștere și dezvoltare, dar îl și **expune la nenumărate riscuri** înainte ca el să dețină toate informațiile sau abilitățile necesare pentru a le evita sau a le gestiona. De foarte multe ori, nivelul lor de maturitate nu este pe măsura provocărilor la care trebuie să facă față. Prin urmare, sprijinul din partea adulților este încă foarte important. Fără acest ajutor, consecințele pot fi dramatice.

Există o evidență științifică importantă care arată că funcționarea sănătoasă la vârsta adolescenței depinde în mare măsură de mediul social în care trăiește și învață adolescentul. Pe lângă mediul școlar și social, care influențează starea și comportamentul adolescentului, părinții și familia reprezintă cei mai importanți factori ai acestui context. Prin urmare, orice efort de a preveni comportamentele cu risc la vârsta adolescenței și de a susține dezvoltarea sănătoasă trebuie să implice în mod obligatoriu părinții. O cunoaștere mai profundă a nevoilor adolescenților îi determină pe părinți să petreacă mai mult timp cu aceștia și să își modeleze atitudinea, înțelegându-i din ce în ce mai mult.

CUM SĂ ÎNȚELEM ȘI SĂ NE RAPORTĂM LA NEVOILE ADOLESCENȚILOR?



- Adolescenții au nevoie **să se separe de părinții lor**. Nevoia de separare a adolescenților nu este o alegere, ci este programată genetic. Asta nu înseamnă însă că își părăsesc părinții. Separarea din adolescență nu este despre deconectare și distanță emoțională, ci despre a-l susține pe copil pentru a-și termina cu bine călătoria de explorare și înțelegere a lumii. Cea mai bună protecție pe care o puteți oferi la această vârstă este să vă mențineți și să consolidați relația cu adolescentul.
- Adolescenții au nevoie **să fie monitorizați, dar nu controlați**. Adolescenții au nevoie de **spațiu privat pentru a se defini pe sine**. Este vârsta la care părinții nu mai pot controla pas cu pas contextele lor de viață. Nu mai pot fi prezenți peste tot în viața lor. Cel mult pot să îi influențeze. De aceea este important să știi unde și cu cine este copilul tău, ce gândește, ce muzică ascultă, cum interpretează anumite situații sociale.
- Adolescenții au nevoie de puterea și înțelepciunea părinților pentru a fi **susținuți acolo sunt mai vulnerabili**. Dezvoltarea lor nu este unitară. În unele arii adolescenții pot funcționa foarte matur, în altele dau dovadă de o capacitate slabă de a avea grijă de ei. În ariile unde funcționarea este deficitară (filtrarea informației, rezistența la presiunile grupului, decizii grele, securitate personală, sexualitate etc.), ei au nevoie de susținere mai mare din partea părinților. Astfel este posibil ca în unele aspecte să primească o libertate mai mare, iar în altele monitorizarea să fie mai strictă.
- Adolescenții au nevoie de maturitatea părinților pentru a **învăța cum să proceseze multitudinea de informații** care vin spre ei. Ei sunt bombardați de nenumărate mesaje, imagini, produse media care necesită un anumit grad de maturitate pentru procesarea lor corespunzătoare. Părinții reprezintă resursa lor cea mai importantă care îi pot ajuta să navigheze prin toate aceste mesaje care vin spre ei și să învețe să ia deciziile cele mai bune pentru viața lor.

CE ABILITĂȚI PARENTALE AR TREBUI SĂ DEZVOLTĂM?



1



ABILITATEA DE A COMUNICA EMPATIC CU ADOLESCENȚII

Adolescenții au nevoie ca părinții să interacționeze pozitiv pornind de la înțelegerea nevoilor și motivelor care stau în spatele comportamentului lor, simțindu-le sentimentele și manifestând înțelegere.

2



ABILITATEA DE MENȚINERE A CONECTĂRII ȘI SIGURANȚEI ÎN RELAȚIA CU ADOLESCENȚII

Adolescenții au nevoie ca părinții să dezvolte și să mențină cu ei o relație de sprijin și acceptare, oferind recunoașterea și confirmarea maturizării lor.

3



ABILITATEA DE MONITORIZARE A COMPORTAMENTULUI ADOLESCENȚILOR ȘI A STĂRII DE BINE

Adolescenții au nevoie ca părinții să fie la curent - și să îi informeze că sunt la curent - cu toate activitățile, rezultatele de la școală, muncă, activitățile extra-curriculare, relațiile cu adulții și activitățile recreative.

4



ABILITATEA DE GHIDARE A COMPORTAMENTULUI

Adolescenții au nevoie ca părinții să stabilească un set de limite clare, dar în continuă evoluție, care să asigure respectarea regulilor și valorilor familiei, și să încurajeze competența și maturitatea.

5



ABILITATEA DE A OFERI INFORMAȚII ȘI CONSULTANȚĂ ÎN CONTROLAREA SITUAȚIILOR DIFICILE CU CARE SE CONFRUNTĂ ȘI DE A OFERI ACCESUL LA ALTE RESURSE DIN MEDIU ȘI MODELE

Adolescenții au nevoie ca părinții să le ofere sprijin permanent în luarea deciziilor, valori, aptitudini, obiective, dar și în înțelegerea și navigarea în lumea noastră, să îi învețe prin exemple și să mențină un dialog permanent.

CUM COMUNICĂM EFICIENT CU ADOLESCENȚII?



ADOLESCENȚA REPREZINTĂ O PROVOCARE ATÂT PENTRU COPII, CÂT ȘI PENTRU PĂRINȚI.

Mulți dintre părinți nu știu să comunice cu propriii adolescenți. Comunicarea cu aceștia este cel mai adesea un lung monolog al adultului, presărat cu observații, reproșuri, sfaturi etc. Însă părintele poate obține o mare victorie când reușește să devină prietenul apropiat, confesorul și sfătuitoarul atent și sincer al propriului copil. Calitatea de prieten necesită adaptare la psihologia acestuia, disponibilitate și deschidere pentru comunicare, și, mai ales, mult tact și răbdare.

De ce anume e nevoie în relația părinte-adolescent pentru a exista o comunicare autentică?

1

Conectare
emoțională

2

Disponibilitatea
de a asculta

3

Limba
nonverbal

4

Empatie

1. CONECTARE EMOȚIONALĂ

E important ca părintele să fie alături de copilul lui ori de câte ori acesta are nevoie, să-l accepte, să-l înțeleagă, să-i ofere atenție, afecțiune și aprobare. Timpul de calitate petrecut împreună este esențial în realizarea conectării emoționale și un bun prilej de a comunica.

2. DISPONIBILITATE DE A ASCULTA

Deși teoretic pare simplu, atunci când vrem să punem în practică poate fi complicat. Și atunci ce putem face? Să începem cu cel mai mic pas - ascultarea. Și pentru a face acest lucru, e bine să conștientizezi faptul că sunt anumite lucruri care împiedică ascultarea. Unul dintre acestea poate fi graba ta de a-i oferi soluții. Poate în acel moment tot ceea ce ar vrea copilul este să-l asculți. În cazul în care își dorește să rezolve o problemă care-l frământă, îl poți ajuta punându-i întrebări, aducând în discuție perspective diferite, astfel încât el să-și găsească propriile soluții.

3. LIMBAJ NONVERBAL

Pe lângă cuvintele pe care le rostești, în comunicare sunt foarte importante tonul, mimica și postura corporală. Tăcerea are și ea rolul ei: poate, de exemplu, să fie tăcerea aprobatoare sau tăcerea care-l încurajează să povestească mai departe. În plus, uneori în procesul comunicării, o simplă îmbrățișare poate face minuni!

4. EMPATIE

Capacitatea de a recunoaște și împărtăși sentimentele celuilalt este esențială în comunicare. Pentru părinți este important să facă exercițiul de a vedea lumea prin ochii adolescentului - schimbă perspectiva, alege să înțelegi cum se simte el și validează-l. De exemplu, îi poți spune „Înțeleg că ești furios.” Dacă-i minimizezi trăirile („Nu-i mare lucru, îți trece!”), el se va simți neînțeles și nu-ți va mai povesti ce-l frământă. Dacă observi că el traversează perioade mai dificile, însă nu-ți spune nimic, poți începe prin a-ți exprima îngrijorarea, prin mesaje de tipul: „Eu sunt îngrijorat(ă) că te văd trist(ă). Aș vrea să înțeleg ce s-a întâmplat. Poți să-mi povestești, te rog, mai multe despre asta?”

**ASA
NÚ**



CE NE ÎNCURCĂ SĂ COMUNICĂM EFICIENT CU ADOLESCENȚII?



1. COMENZI ȘI ORDINE

Când aud aceste cerințe categorice, de obicei adolescenții nu percep dorința părinților de a înțelege esența problemei, ci doar lipsa de respect față de autonomia lor și încălcarea granițelor individuale.

2. AVERTISMENTE ȘI AMENINȚĂRI

Amenințările intensifică situația problematică și emoțiile negative ale adolescentului. Dacă părintele apelează repetat la avertismente și amenințări, adolescenții ajung să nu le mai ia în seamă, ceea ce poate înfuria unii părinți și determina acțiuni exagerate și abuzive în raport cu copiii (încuierea ușii, pedeapsa corporală, etc).

3. MORALIZARE ȘI PREDICI

De obicei, adolescenții nu învață nimic din aceste fraze, chiar dacă acestea se repetă de 100 de ori. Mai degrabă ei se simt sufocați de autoritatea adulților și simt vină. Normele morale mai degrabă se dezvoltă prin propriul exemplu.

4. SFATURI ȘI SOLUȚII DE-A GATA

Această poziție îi transmite adolescentului mesajul că nu este competent, ceea ce îi știrbește din independență și autonomie.



*"Încetează!"
"Chiar acum mergi la culcare"
"Să nu mai aud așa ceva
niciodată!"*



*"Vezi, să nu fie mai rău!",
"Dacă se mai repetă, nu
răspund pentru mine!"*



*"Fiecare persoană e obligată
să muncească"
"Trebuie să respecti adulții"
"Ești obligat să te porți
corect!"*



*"De ce să nu încerci..."
"Eu cred că trebuie să ceri
scuzele de rigoare"
"Când eram de vârsta ta..."*

5. DOVEZI, ARGUMENTE LOGICE, NOTAȚII, PRELEGERI

De obicei, adolenșenții se revoltă direct ("Gata!", "Cât se mai poate...") sau ignoră cele spuse de părinți, practic nu percep mesajul.

6. CRITICI, MISTRĂRI, ACUZAȚII

Această formă de comunicare provoacă la adolenșenți fie mecanisme de apărare (atac, negare, exasperare, etc), fie deprimare și dezamăgire de sine și de relația sa cu părinții. În astfel de situații are de suferit imaginea de sine a adolenșentului, fapt care generează multe alte probleme.

7. LAUDA APRECIATIVĂ

Atunci când lauda este adresată adolenșentului (nu comportamentului acestuia), adolenșentul poate să dezvolte o dependență de aceste aprecieri și să simtă frustrare în lipsa lor. În unele situații, adolenșentul poate simți lipsa de sinceritate, ceea ce va afecta direct imaginea de sine a acestuia.

8. LUAREA ÎN DERĂDERE

Luarea în derădere și poreclirea copiilor îi determină să-și piardă încrederea în ei și să se descurajeze. Chiar dacă, aparent, copiii se apară și răspund răutăcios, în realitate ei se simt umiliți.

9. INTERPRETĂRI ȘI PRESUPUNERI

Această formă de comunicare pune adolenșentul într-o poziție defensivă și îl distanțează de părinte, declanșând mecanisme de apărare, precum negarea, atacul, etc.

10. INTEROGĂRI ȘI INVESTIGAȚII

Pentru mulți părinți este destul de dificil să se abțină de la a pune întrebări, dar reformularea acestora în afirmații schimbă radical percepția adolenșenților. Astfel, întrebarea "De ce te enervezi?" sună ca o curiozitate rece, pe când afirmația "Pari un pic nervos" este percepută ca înțelegere și empatie.



*"E timpul să știi că înainte de masă se spală mâinile!"
"De câte ori ți-am spus. Nu m-ai ascultat, iată rezultatul!"*



*"Iarăși nu ai făcut cum trebuia!"
"Din cauza ta..."
"Permanent tu..."
"În zădar am mizat pe tine..."*



*"Bravo. Ești un geniu!"
"Tu ești la noi cea mai deșteaptă!"
"Ești cel mai curajos!"*



*"Nu fi un papă-lapte!"
"Ce leneș mai ești!"
"Ce te-ai mai împopoțonat!"*



*"Precis că iarăși ai întârziat la ore..."
"Eu simt că ascunzi ceva de mine..."*



*"Totuși, ce s-a întâmplat? Eu doar oricum voi afla..."
"De ce din nou ai primit notă negativă?"*

CUM COMUNICĂM EMPATIC CU ADOLESCENȚII?



Empatia înseamnă a privi prin universul persoanei, de a o aprecia fără a judeca, a-i simți sentimentele și a-i comunica înțelegere. Este un lucru pe cât de greu, pe atât de satisfăcător, este baza tuturor relațiilor de succes. Vestea bună este că **empatia se poate învăța!**

COMUNICAREA EMPATICĂ ARE MAI MULTE ETAPE:

1. OGLINDIRE

Părintele repetă mesajul transmis de emițător, fără a adăuga nimic de la sine sau a distorsiona conținutul transmis.

2. VALIDARE

După ce părintele a oglindit cu acuratețe mesajul adolescentului, urmează etapa în care părintele validează ceea ce a spus acesta. A valida nu înseamnă a fi de acord, chiar dacă și acest lucru este posibil. Validarea înseamnă că **părintele se pune cognitiv/mental în locul adolescentului** cu intenția sinceră de a-i înțelege punctul de vedere. Validarea nu înseamnă că părintele va renunța la punctul său de vedere și îl va adopta pe al copilului. Validarea înseamnă a face loc pentru două puncte de vedere diferite. Chiar dacă părintele vede că propriul copil are o perspectivă distorsionată, interpretează greșit situația sau nu o vede clar, e important să valideze ceea ce gândește adolescentul pentru că așa îi oferă adolescentului spațiu pentru exprimare.

2. EMPATIE

Etapa cea mai dificilă a comunicării, în care **părintele trebuie să recunoască emoțiile** pe care le trăiește adolescentul.



*Adolescentul: Niciodată nu mă ascuți când vorbesc cu tine!
Părintele: Înțeleg că tu crezi că nu te ascult atunci când vorbești cu mine.*



Părintele: Dacă aș vedea lucrurile prin ochii tăi, probabil că aș vedea situația la fel.



Părintele: Îmi pot imagina că asta te face să te simți trist/ă, singur/ă, speriat/ă.



EXERCITIU

Apreciază dacā comunică empatic cu adolescentul tău!

ÎN COMUNICAREA CU ADOLESCENTUL MEU...	ÎNTOTDEAUNA	UNEORI	NICIODATĂ
...îi cer să își exprime punctul de vedere (ce s-a întâmplat cu el, care este perspectiva lui, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mă uit la adolescent în timp ce vorbesc cu el.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îl ascult, fără să îl întrerup.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...repet mesajul transmis de adolescent fără adăuga sau interpreta nimic.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...privesc situația prin ochii adolescentului.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...numesc și accept stările emoționale ale adolescentului (bucuria, tristețea, furia, frica, entuziasmul, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...folosesc un ton calm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îmi exprim punctul de vedere, vorbind la persoana întâi („eu ...”).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...pun întrebări clarificatoare și solicit exemple (“poți să îmi dai un exemplu?”).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dacă ai răspuns “ÎNTOTDEAUNA”

- în **7** din **9** - ai nivel excelent de comunicare empatică
- în **4** din **9** - ai nivel acceptabil de comunicare empatică

Dacă ai răspuns “UNEORI”

- în **7** din **9** - ai nivel acceptabil de comunicare empatică
- în **4** din **9** - ai nivel satisfăcător de comunicare empatică

CUM INFLUENȚĂM COMPORTAMENTUL NEDORIT AL ADOLESCENȚILOR?



Stabilirea limitelor și utilizarea consecințelor sunt două strategii pe care părinții le pot folosi pentru a influența comportamentul copiilor. Adolescenții cărora părinții le-au fixat limite și s-au confruntat cu consecințele propriului comportament, își dezvoltă abilități de autocontrol și au raționamente solide.

Pentru a putea stabili limite, părinților trebuie să le fie foarte clar **ce așteaptă de la copiii lor și care dintre comportamentele acestora sunt acceptabile**. Stabilirea limitelor funcționează cel mai bine în contextul unei bune relații părinte - copil, totodată luându-se în calcul 4 principii, să le spunem 4 ancore.



1. EU SUNT DE PARTEA TA

De cele mai multe ori, impunerea limitelor supără oamenii, pot apărea chiar și conflicte. Adolenșenții se simt persecutați, li se pare aspru să li se impună anumite limite (să se întoarcă la o anumită oră acasă, să nu vorbească mult la telefon, să nu consume alcool etc). Stabilind limitele cu dragoste, adolenșentul îl va auzi pe adult și va tolera consecințele impuse. Atunci când auzim lucruri neplăcute de la o persoană care manifestă grijă față de noi, este important să știm ca această persoană este de partea noastră.

Grija și dragostea care o manifestă părintele în relația cu adolenșentul, îl va ajuta pe acesta din urmă să înțeleagă că problematic este comportamentul lui/al ei, și nu faptul că părintele este agresiv sau își pierde controlul.



"Sunt de partea ta. Eu procedez așa NU din cauza că sunt furios sau vreau să te pedepsesc sau nu-mi pasă de tine. Eu fac aceasta pentru că îți doresc binele."



"Vreau să vorbesc cu tine despre lucrurile care mă îngrijorează și să rezolvăm aceste probleme. Dar înainte de a discuta, vreau să știi că eu te iubesc și nu îmi doresc pentru tine lucruri rele."

2. ADEVĂRUL / REGULILE "CE AȘTEPT EU DE LA TINE"

Dragostea deschide ușa spre schimbare, dar nu este suficientă. Regulile sunt fundamentale pentru viața de familie. Este foarte important ca **adolenșentul să cunoască regulile, așteptările și cerințele părinților**. Astfel ei sunt informați, cunosc ce le este permis să facă și ce nu este bine de făcut, ce este bine de evitat de făcut.

Atunci când limitele nu sunt clar stabilite, părintește nu are nici un drept să învinuiască adolenșentul că acesta le depășește. Limitele nu funcționează atunci când părintele nu este specific în formularea lor sau substituie regulile cu expunerea așteptărilor sau dorințelor.

- Așteptare nu este suficient de imperativă. "Mă aștept să-ți faci toate temele înainte de a ieși afară" nu spune ce se va întâmpla dacă adolenșentul va proceda altfel.
- Regula este diferită de dorință. "Aș dori să-ți faci toate temele înainte să ieși afară" exprimă doar preferința adultului și absolut nimic mai mult.



"Mă aștept să-ți faci toate temele înainte de a ieși afară"

- *“Înainte de a ieși afară în fiecare seară, termină-ți toate temele pe care le ai de făcut”* este o regulă. Îi spune adolescentului ce să facă și când să facă acest lucru.

A avea reguli nu înseamnă a nu-ți iubi copilul. A stabili reguli înseamnă a-l pregăti pe adolescent pentru viața de adult. Astfel, îl ajuți pe copil să vadă că asumarea responsabilităților este un absolut necesară în viață.



“Înainte de a ieși afară în fiecare seară, termină-ți toate temele pe care le ai de făcut”

3. LIBERTATEA. “POȚI ALEGE SĂ RESPECTI SAU SĂ RESPINGI REGULILE”

Majoritatea adolescenților vor libertatea de a lua decizii cu privire la lucrurile care le afectează viața. Atunci când adolescentul este pus în situația să aleagă, el va învăța cu timpul să facă alegerile corecte. Este o sarcină imposibilă de a-l impune sau de a-l forța pe adolescent să facă întotdeauna totul corect. Este important ca adultul să-i confirme, să-i valideze libertatea, oferindu-i încredere și delegându-i responsabilitatea pentru ceea ce face.

Evident, libertatea are limite, și dacă apar comportamente riscante, va fi necesar de intervenit.



*“Tu poți să alegi să respecti sau să respingi aceste reguli”,
“Poți să stai în oraș cât vrei - atâta timp cât ajungi acasă înainte de ora-limită.”*

4. CONSECINȚELE. CONFRUNTAREA CU REALITATEA PROPRIILOR ALEGERI

Este posibil ca regulile să rezolve problemele care apar în familie, și chiar să dispară atunci când fiecare membru al familiei știe exact ce se așteaptă de la el.

Cu toate acestea, încălcarea regulilor trebuie să fie urmată de consecințe. Consecința este creată de părinte și este suportată de adolescent ca rezultat al alegerii comportamentale a acestuia. Cu alte cuvinte, dacă adolescentul se va folosi de libertatea de a respinge regulile și va depăși limitele, el va trebui să suporte consecințele alegerii pe care a făcut-o. Adolescenții au nevoie de consecințe, doar așa ei experimentează legile fundamentale ale vieții. Adolescentul trebuie să cunoască ce se află dincolo de limite.



Consecința este creată de părinte și este suportată de adolescent ca rezultat al alegerii comportamentale a acestuia.

**AŞA
D'A**



CUM UTILIZĂM CONSECINȚELE?



Dacă regula exprimă ce așteaptă un părinte de la adolescent, **consecințele sunt cele care au impact asupra comportamentului și produc schimbarea**. Un părinte îi oferă adolescentului posibilitatea de a alege cum să se comporte, dar, în funcție de ce alege, adolescentul trebuie să suporte anumite consecințe. Mai jos sunt descrise propuneri de consecințe pe care părinții le pot utiliza în situații de încălcare a regulilor.

RETRAGEREA COOPERĂRII

Acest tip de consecință presupune că părintele nu mai face o activitate pe care în mod obișnuit ar fi făcut-o în favoarea copilului. Acest tip de tratament se va menține până când adolescentul face ceea ce se așteaptă de la el. Acest tip de consecință are eficiență dacă este pusă în relație directă cu comportamentul necooperant al adolescentului. De exemplu, părintele va refuza să-i spele hainele până când acesta va învăța să le pună pe cele murdare în coșul de rufe, nu să le lase împrăștiate prin cameră: *"Matei, regula spune ca fiecare dintre noi își pune hainele murdare în coșul de rufe. Nu voi mai spăla niciuna din hainele tale până când nu le vei pune în coș după ce s-au murdărit."*

ELIMINAREA PRIVILEGIILOR

Acest tip de consecință presupune eliminarea unei activități sau a unui obiect pe care adolescentul îl valorizează. Important: hrana, adăpostul și iubirea vor fi întotdeauna oferite necondiționat; aceste nevoi ale copiilor (nevoile primare, de securitate și iubire) nu vor face niciodată obiectul negocierilor. În categoria privilegiilor intră: telefonul mobil, pentru că părintele plătește factura (el încetează să fie un privilegiu atunci când copilul plătește singur factura, situație în care nu-i va fi luat), banii de buzunar reprezintă un alt privilegiu ce poate fi înlăturat, timpul alocat unor activități plăcute. Întotdeauna consecința trebuie să fie pe măsura comportamentului manifestat. De exemplu, dacă adolescentul întârzie 5 minute peste ora de întoarcere acasă agreată cu părintele, nu o să i se interzică de a ieși în ziua următoare, ci o să i se reducă timpul exact cu atâtea minute cu cât l-a depășit (în ziua următoare va trebui să se întoarcă acasă cu 5 minute mai devreme pentru ca a avut o depășire cu 5 minute peste ora alocată).

CUM STABILIM LIMITE ȘI CONSECINȚE?



O REGULĂ BUNĂ MENȚIONEAZĂ CU CLARITATE COMPORTAMENTUL AȘTEPTAT.

De exemplu, dacă vrei să-l înveți pe copil să țină cont și de ceilalți, poți folosi o serie de reguli formulate astfel: *"Batem la ușă înainte de a intra în cameră"; "Cerem permisiunea înainte de a folosi un lucru sau obiect care aparține altei persoane"*.

Regulile casei sunt utile pentru că îl învață pe copil să își asume o parte din responsabilitatea îngrijirii spațiului comun. Evident, fiecare copil, care are o cameră personală, este responsabil pentru modul în care își organizează spațiul și își menține curățenia. Dar pentru spațiul comun este important ca părinții să stabilească împreună cu adolescentul modul în care acesta din urmă va contribui la întreținerea acestuia. De exemplu, o astfel de regulă ar putea suna astfel: *"Fiecare persoană din casă își va pune hainele folosite la coș. La sfârșit de săptămână se vor spăla doar hainele care sunt în coș. Hainele călcate se pun pe umeras sau în dulap"*.

STABILIȚI UN NUMĂR LIMITAT DE REGULI.

Prea multe reguli înseamnă un control sporit asupra vieții adolescentului. Pentru a fi eficiente, regulile trebuie să reglementeze doar acele situații riscante pentru sănătatea și siguranța copilului și familiei, sau acelea în care sentimentele și drepturile altor persoane ar putea fi grav afectate. Pentru celelalte situații, deciziile pot fi lăsate la îndemâna adolescenților. Este important să i se ofere adolescentului posibilitatea de a reuși să treacă peste diferite provocări.



"Batem la ușă înainte de a intra în cameră."

"Cerem permisiunea înainte de a folosi un lucru sau obiect care aparține altei persoane."

"Fiecare persoană din casă își va pune hainele folosite la coș. La sfârșit de săptămână se vor spăla doar hainele care sunt în coș. Hainele călcate se pun pe umeras sau în dulap."



Stabiliți 5-7 reguli.

IMPLICAȚI ADOLESCENTUL.

În copilărie, părinții sunt cei care stabilesc limite și consecințe pentru copiii lor. Însă, adolescenții au nevoie să aibă un cuvânt de spus în formularea lor. Este important să ascultați și punctul lor de vedere. Acest proces stă la baza a ceea ce numim negocierea regulilor. E posibil ca uneori să nu reușiți să ajungeți la un acord total asupra regulilor. Atunci când nu ajungeți la un acord, îi poți spune copilului că, deși nu este cea mai corectă sau mai bună cale, este singura la care te poți gândi în momentul de față.



"Ai putea să îmi spui ce părere ai?"

STABILIȚI REGULI CORECTE ȘI CLARE.

O regulă este corectă atunci când se aplică tuturor membrilor familiei. *"Ciocănim la ușă înainte de a intra în camera oricărui dintre membrii familiei noastre"*. În acest fel, regulile nu sunt doar pentru adolescent, ci pentru fiecare din familie.



"Ciocănim la ușă înainte de a intra în camera oricărui dintre membrii familiei noastre."

CÂND REGULILE SUNT SPECIFICE ȘI UȘOR DE ÎNȚELES, CREȘ ȘANSELE DE A FI RESPECTATE.

De exemplu, *"Matei nu va veni târziu acasă"* nu este eficientă pentru că nu precizează când ar trebui să vină acasă, iar, "târziu" este o limită relativă pentru că poate să însemne multe lucruri. Formularea *"Matei trebuie să fie acasă înainte de miezul nopții în zilele de vineri și sâmbătă"* transmite un mesaj clar care nu lasă loc de interpretări.



"Matei trebuie să fie acasă înainte de miezul nopții în zilele de vineri și sâmbătă."

Regula de mai sus este clară pentru că îi spune adolescentului ce să facă, nu ce să nu facă. Ori de câte ori formulați o regulă nouă, întrebați-vă: *"Ce îmi doresc să se schimbe în comportamentul copilului meu? Ce ar trebui să facă altfel?"*.

ÎN CE CONDIȚII FUNCȚIONEAZĂ CONSECINȚELE?



TERMENELE SCURTE SUNT MAI BUNE DECÂT CELE LUNGI.

Consecințele pe termen scurt sunt mai eficiente decât cele pe termen lung.



CONSECVENȚA ESTE FOARTE IMPORTANTĂ.

Lipsa ei îl face pe un adolescent să creadă că regulile nu sunt importante.



CONSECINȚA TREBUIE SĂ FIE ÎN CONTROLUL PĂRINȚILOR.

Este ineficient să retragi banii de buzunar unui adolescent care lucrează și își procură bunuri din alte surse.



„IMEDIAT” ESTE MAI EFICIENT DECÂT „ÎN VIITOR”.

Consecința trebuie aplicată imediat după apariția comportamentului neadecvat.



JUSTIFICAȚI FOLOSIREA CONSECINȚEI.

Aplicați consecința împreună cu o explicație scurtă.



ODATĂ STABILITE, CONSECINȚELE NU SE NEGOCIAZĂ!

Se recomandă ignorarea tuturor încercărilor adolescentului de a-i face pe părinți să se răzgândească cu privire la aplicarea consecinței.

CUM NEGOCIEM REGULI ȘI CONSECINȚE?



FORMULAȚI COMPORTAMENTUL NEADECVAT PE CARE DORIȚI SĂ ÎL SCHIMBAȚI.



PASUL 1

**Exprimați-vă clar
intenția pozitivă
pe care o aveți**

"Vreau să vorbesc cu tine despre lucrurile care mă îngrijorează și să rezolvăm aceste probleme. Dar înainte de a discuta, vreau să știi că eu te iubesc și nu îți doresc pentru tine lucruri rele."

"Sunt de partea ta. Eu procedez așa NU din cauză că sunt furios sau vreau să te pedepsesc sau nu-mi pasă de tine. Eu fac aceasta pentru că îți doresc binele."



PASUL 2

**Exprimați ce
așteptați de la
adolescent - ce să
facă și când să facă.**

"Fiecare membru din familie are datoria de a-și pune hainele folosite în coșul de rufe până sâmbătă dimineața la ora 10. Se vor pune la spălat doar hainele care sunt în coș."



PASUL 3

**Confrunțați-l cu
consecințele
propriilor alegeri**

"Dacă alegi să ignori regula și să îți lași hainele împrăștiate, consecința va fi că nu ți le voi spăla sau ți le vei spăla singur. Săptămâna viitoare vei avea posibilitatea de a face lucrurile altfel."



EXERCITIU

Apreciază dacă stabilești corect regulile și consecințele pentru comportamentul adolescentului tău!

ÎN COMUNICAREA CU ADOLESCENTUL MEU...	ÎNTOTDEAUNA	UNEORI	NICIODATĂ
...definesc corect comportamentul adolescentului (mă refer la ce a făcut neadecvat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îmi exprim clar intenția de a-l ajuta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...formulez clar ce se așteaptă de la adolescent să facă și în ce moment (regula).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...cer părerea adolescentului privind la consecințele care rezultă din încălcarea ei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îi spun clar adolescentului ce se întâmplă dacă alege să încalce regula.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îi ofer posibilitatea de a alege ce să facă (să respecte sau nu regula).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...folosesc un ton calm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dacă ai răspuns "ÎNTOTDEAUNA"

- în **5** din **7** - competența ta de a stabili reguli și consecințe este dezvoltată excelent
- în **3** din **7** - competența ta de a stabili reguli și consecințe este acceptabilă

Dacă ai răspuns "UNEORI"

- în **5** din **7** - ai un nivel acceptabil de dezvoltare a competenței de a stabili reguli și consecințe
- în **3** din **7** - ai un nivel satisfăcător a competenței de a stabili reguli și consecințe

CE FACEM CÂND AVEM DE REZOLVAT SITUAȚII PROBLEMATICE?



Rezolvarea de probleme reprezintă o cale de a găsi soluții constructive la probleme. Atunci când observați că unele comportamente ale adolescenților au devenit problematice, **implicați adolescenții în rezolvarea lor**. Rezolvarea de probleme este o abilitate care odată însușită va deveni o cale de a rezolva atât problemele individuale (*cum îmi aleg o carieră sau îmi fac prieteni noi*) cât și pe cele care apar în interacțiunea dintre oameni (*când există un dezacord sau un conflict*).

Rezolvarea de probleme este o cale de a-i învăța pe adolescenți abilități importante pentru viața lor:

- negocierea,
- compromisul,
- luarea unei decizii responsabile,
- gândirea la consecințe.

Rezolvarea de probleme îl învață pe adolescent cum să abordeze situațiile și îi dezvoltă autonomia.

Rezolvarea de probleme îl implică direct pe adolescent în luarea unei decizii pentru o situație cu care el se confruntă, îl învață "să pescuiască", și nu îi oferă "peștele" ca în cazul sfaturilor.

Rezolvarea de probleme este una dintre cele mai importante abilități în dezvoltarea personală a adolescenților:

- îi învață să ia decizii responsabile și să evite implicarea în comportamente de risc,
- îi ajută să exerseze controlarea situațiilor dificile de viață și să își planifice viața și cariera,
- ajută la prevenirea comportamentelor de risc: fumat, consum de alcool, droguri, agresivitate, etc.

CUM IMPLICĂM ADOLESCENȚII ÎN REZOLVAREA DE PROBLEME?



PASUL 1

DEFINIREA PROBLEMEI trebuie făcută cât mai clar și specific, fiind centrată pe comportament, nu pe persoană. Descrierea problemei în termeni vagi face dificilă soluționarea ei.



PASUL 2

IDENTIFICAREA SOLUȚIILOR POSIBILE începe cu întrebarea: "Și cum soluționăm această problemă?", "Ce putem face?". O metodă eficientă de găsire a soluțiilor este brainstorming-ul. Notați toate soluțiile posibile, ar fi bine ca primul să propună adolescentul.



PASUL 3

EVALUAREA SOLUȚIILOR DIN PERSPECTIVA CONSECINȚELOR POSIBILE. Împreună cu adolescentul este evaluată fiecare dintre soluțiile identificate în etapa anterioară. Din start se elimină toate ideile asupra cărora ambii cad de acord că nu sunt viabile sau nu vor da rezultate.



PASUL 4

ALEGEREA SOLUȚIEI CARE OFERĂ CELE MAI MULTE CÂȘTIGURI ȘI CELE MAI PUȚINE PIERDERI. Alegerea celei mai bune soluții implică adeseori compromis din partea tuturor membrilor familiei. Nu există soluție perfectă. Soluția trebuie să fie practică și să rezolve problema, să fie obținută înțelegerea mulțumitoare pentru ambele părți.



PASUL 5

IMPLEMENTAREA SOLUȚIEI ȘI REEVALUAREA EI. Este foarte util să fie planificat un interval de timp concret (intervalul dintre o săptămână până la o lună) pentru implementarea soluției alese, pentru a analiza cum merg lucrurile și eventual, pentru a face anumite ajustări.

Apreciază dacă îl sprijini corect pe adolescent în rezolvarea de probleme!

ÎN COMUNICAREA CU ADOLESCENTUL MEU...	ÎNTOTDEAUNA	UNEORI	NICIODATĂ
...solicit adolescentului să-și definească concret problema cu care se confruntă.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îi adresez întrebări pentru a-l ajuta să definească problema în termeni cât mai simpli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îi solicit adolescentului să enumere toate soluțiile care îi vin în minte, care l-ar putea ajuta în rezolvare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...așteptat ca adolescentul să spună toate soluțiile care le identifică.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...iau în calcul toate soluțiile oferite, fără a judeca cât de realiste sunt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îl invit pe adolescent să analizeze fiecare soluție din perspectiva consecințelor pe care le implică.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îi încurajez să aleagă soluția care i se pare cea mai eficientă (cu cele mai puține costuri/pierderi).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îi solicitat adolescentului să își propună un termen de aplicare a soluției.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...îi propun adolescentului să își planifice un termen de discutare a situației după implementare în vederea revizuirii planului inițial/alegerea unei alte soluții.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dacă ai răspuns "ÎNTOTDEAUNA"

- în **7** din **9** - competența ta de a sprijini adolescentul în rezolvarea de probleme este dezvoltată excelent
- în **4** din **9** - competența ta de a sprijini adolescentul în rezolvarea de probleme este acceptabilă

Dacă ai răspuns "UNEORI"

- în **7** din **9** - ai un nivel acceptabil de a sprijini adolescentul în rezolvarea de probleme
- în **4** din **9** - ai un nivel satisfăcător de a sprijini adolescentul în rezolvarea de probleme

MESAJELE - CHEIE PENTRU UN PĂRINTE DE ADOLESCENT



Cele mai multe aspecte din viața copilului se schimbă. Nu permiteți ca dragostea voastră să fie unul dintre ele.



Monitorizați ceea ce face adolescentul/a dvs. Încă o mai puteți face și încă este important să o faceți.



Slăbiți frâiele, dar nu le dați drumul definitiv.



Anii adolescenței - părinții încă mai contează, adolescenților încă le mai pasă.




Nu puteți controla lumea adolescentului, dar puteți adăuga sau scoate ceva din ea.

CONNECT. Adolescența pe înțelesul părinților


✓  _____

✓  _____


✓  _____

✓  _____


✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____


✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

CONNECT. Adolescența pe înțelesul părinților



CONNECT. Adolescența pe înțelesul părinților

✓  _____

✓  _____


✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____


✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

✓  _____

Centrul Național de Prevenire a Abuzului
față de Copii

Chișinău , MD-2069, str. Calea Ieșilor, 61/2
Tel.: +022 75 88 06 / 078 00 04 80
E-mail: office@cnpac.md

www.cnpac.md

