

Problemele pe care adolescentii le fac parintilor



Cand vine vorba despre parinti si adolescenti, imediat se aduce in discutie conflictul dintre generatii. Problemele adolescente afecteaza ambele parti implicate, insa ca parinte, nu reusesti sa intelegi de ce copilul tau exagereaza orice ii spui, face abuz de tehnologie si ignora sfaturile pe care i le dai. Incearca sa asculti totusi si punctul acestuia de vedere. Iata cateva dintre cele mai frecvente probleme cu care se confrunta parintii si cum trebuie sa il abordezi pe adolescentul tau.

Adolescentul tau pare ca te uraste

Adolescentul tau stie exact cum sa iti vorbeasca atunci cand doreste sa obtina ceva de la tine, insa in secunda doi parca iti respinge toate sfaturile si nu ia in considerare absolut nimic din ce ii spui. Mai mult, manifesta indiferenta fata de tine si parca nimic din ceea ce spui nu ii este pe plac.

Ti-a trecut de multe ori prin cap gandul ca adolescentul tau te uraste, insa situatia nu s-a schimbat foarte mult fata de perioada in care era doar un copil. In acele momente inasa, atunci cand nu ii convenea ceva, iti spunea pur si simplu “Nu”; acum prefera sa dea ochii peste cap si sa iti intoarca spatele. Adolescenta inasa reprezinta pentru un copil posibilitatea de a-si cauta propria identitate, de aceea aceasta separare si respingere a lucrurilor care vin de la altcineva.

Solutia:

Uneori parintii se simt atat de raniti incat incep sa isi respinga copilul, aceasta atitudine ducand de multe ori, la si mai multe probleme. Incearca sa ramai calm si sa accepti aceasta perioada din viata copilului tau, pentru ca toate acestea vor disparea in jurul varstei de 16-17 ani.

Asta nu inseamna ca trebuie sa accepti insultele adolescentului si lipsa respectului fata de parintii sai. Adu-i aminte care sunt regulile de comportament pe care trebuie sa le respecte si, daca nu poate sa ti se adreseze cu niste cuvinte mai blande, atunci ar fi mai

bine sa isi reformuleze gandurile inainte sa ti se adreseze. Lasa-l sa afle ca vei fi intotdeauna prezent atunci cand are nevoie de tine, pentru ca in acest fel poate ca va mai lasa garda jos, din cand in cand, insa nu ii accepta limbajul neadecvat.

Tehnologia a pus stapanire pe activitatile sale.

Adolescentii din ziua de astazi isi petrec majoritatea timpului in spatele gadgeturilor si a retelelor de socializare. Facebook, Messenger, hi5, ore intregi petrecute vorbind la telefon si sute de mesaje trimise in fiecare luna, cam asa ai putea rezuma activitatile copilului tau. Toata aceasta lume virtuala te ingrijoreaza si pe buna dreptate, fiindca adolescentul nu mai are posibilitatea de a cunoaste intr-adevar persoanele cu care relationeaza. Cu toate acestea, daca ii critici comportamentul, il lovesti acolo unde il doare cel mai tare: prietenii.

Solutia:

Incearca sa privesti situatia per total: daca adolescentul se descurca bine la scoala, isi indeplineste treburile de acasa si nu se indeparteaza de timpul petrecut alaturi de familie, atunci poate ca ar fi mai bine sa il lasi in pace.

Incearca sa impui si anumite limite, de exemplu acesta nu are voie sa trimita mesaje sau sa vorbeasca la telefon in timpul cinei. Acelasi lucru il poti face si cu calculatorul; poti muta computerul in sufragerie, pentru ca in dormitor il va tenta mereu pe copil sa stea treaz toata noaptea.

O alta metoda prin care ii poti limita folosirea telefonului este sa il pui sa isi plateasca singur abonamentul la telefon sau sa ii cumperi o cartel prepay, pe care i-o vei incarca doar la un anumit interval de timp.

Adolescentul sta pana tarziu in oras

Este ora 10.30 si fiica ta trebuia sa fie acasa inca de la ora 10. De ce tine neaparat sa iti sfideze regulile? Parte din comportamentul adolescentului este si provocarea parintilor. Totusi, asta nu inseamna ca nu are nevoie de limite.

Solutia:

Incearca sa te documentezi putin inainte de a stabili orele de venire acasa; discuta cu

parintii celorlalti colegi ai copilului tau si afla cam pana la ce ora au acestia voie sa intarzie in oras. O perioada de 10-15 minute de a intarzia este acceptabila, insa dupa aceea, copilul tau ar trebui sa stie ca exista consecinte pentru faptele sale; de exemplu, saptamana urmatoare nu va mai avea voie sa iasa in oras. Incearca sa iti respecti propriile reguli si sa nu cedezi la insistentele acestuia, in caz contrar, eforturile tale nu vor mai avea niciun efect.

Daca ti se pare ca adolescentul se simte mai confortabil in afara casei, atunci ar trebui sa purtati o discutie sincera si sa aflati ce se intampla intr-adevar in mintea acestuia, ce anume il deranjeaza acasa.

Nu iti plac prietenii sai

Piercinguri, tunsori ciudate, haine pe care nu le-ai purtat nici macar atunci cand erai tanar, toate acestea te fac sa te indoiesti de calitatea prietenilor copilului tau. Cu toate acestea, adolescentul nu va renunta atat de usor la a se vedea cu amicii tai, doar pentru ca asa vrei tu.

Solutia:

Nu ii judeca prietenii doar dupa aparente si incearca sa adopti o atitudine mai prietenoasa, cel putin in felul acesta poti sta cu ochii pe ceea ce face copilul tau. Citeste mai multe despre acest subiect in articolul

Totul pare o drama

Totul pare sa ii aprinda nervii copilului tau si chiar daca tu incerci doar sa il ajuti, acesta va tranti usa si va tipa la tine fara sa accepte vreun sfat in plus. Adolescenta inseamna rebeliune si o modalitate de a trai viata mai intens decat ai prefera tu, asa ca ce nu pare prea important pentru tine, ar putea deveni crucial pentru copilul tau.

Solutia:

Parintii tind sa omita lucrurile care sunt importante pentru adolescent. Drept urmare, acestia se simt neintelesi si intr-un final, nu iti vor mai spune nimic despre viata lor. In momentul acesta, fiica ta incearca sa ii atraga atentia baiatului pe care il place, iar tie toate acestea ti se par jocuri copilaresti. Fiul tau tocmai a fost respins de cea mai frumoasa fata din liceu, iar tu iei in ras ceea ce i se intampla.

Incearca in primul rand sa iti asculti copiii si sa relationezi cu greutatile prin care trec.

Pune-te in situatia acestora si povesteste-le cum si tu ai trecut prin aceleasi situatii, cand erai de varsta lor. Sunt sanse mai mari sa obtii astfel o reactie mai pasnica de la adolescentul tau.

Cum sa impui reguli si limite unui adolescent

Atunci cand un adolescent aude cuvantul “regula”, acesta declanseaza automat atitudinea defensiva. Limitele nu fac parte din comportamentul rebel caracteristic varstei si nici nu se potrivesc cu dictonul “traieste clipa”. Cu toate acestea, ca parinte, trebuie sa tii fraiele impulsurilor copilului tau. Iata cateva sfaturi prin care poti sa introduci mai usor limitele si regulile proprii.

Pasul 1. Explica exact ceea ce vrei

Cauta un moment in care tu si copilul tau nu va aflati la cutite din cauza unor reguli cu care nu a fost de acord si incearca sa explici care sunt limitele pe care ai dori sa le ia in considerare. Adolescentul trebuie sa stie de ce ii ceri un anumit lucru, pentru ca altfel se va simti nedreptatit si va adopta din start o atitudine defensiva doar ca sa te provoace.

Exprima-te clar si nu te lasa intimidat de toate strategiile copilului de a te convinge sa dai inapoi de la hotararile tale. In primul rand, acesta trebuie sa inteleaga cat mai bine ce anume ii ceri, care este motivul acestor reguli si ce presupune fiecare in raport cu activitatile sale.

Pasul 2. Lasa-l pe adolescent sa isi spuna parerea

Oricat de multa dreptate ai avea in ceea ce ii impui, acest lucru nu iti da dreptul sa nu asculti parerea copilului tau. Mai mult, ar fi indicat sa incerci sa intelegi punctul de vedere al acestuia si sa fii chiar flexibil la schimbari, daca argumentele sale sunt juste. In caz contrar, riscul minim ar fi interiorizarea adolescentului si refuzul acestuia de a discuta cu tine. Mai mult, scenariul iti poate suna cunoscut: copilul va incepe sa se ascunda de tine, sa te minta, isi va pierde respectul pe care il avea fata de tine si va face tot posibilul pentru ca totul sa se intample asa cum vrea el.

Nu trebuie sa cazi nici in cealalta extrema, cand esti dispus sa faci orice, cu maxima flexibilitate, doar sa nu iti indepartezi copilul. Risti sa fii luat drept o persoana influentabila si sa iti pierzi astfel autoritatea.

Incarca sa mentii un echilibru si sa reprezinti totusi un "stalp" pe care adolescentul se poate baza. Autoritatea inseamna si stabilitate, element de care copilul are nevoie in etapele de crestere. Fii mai degraba deschis la compromisuri si accepta argumentele care au o baza reala. Copilul tau va sti sa aprecieze acest lucru si se va increde mai mult in tine, chiar daca este vorba de o regula ce nu ii este pe plac.

Pasul 3. Fii consecvent

Chiar daca esti obosit si nu ai chef sa ii aduci aminte copilului tau de regulile pe care nu le respecta, incarca sa gasesti energia necesara si sa intaresti limita stabilita. In caz contrar, adolescentul va profita de slabiciunea ta si va sti ca intotdeauna exista o metoda pentru a rezolva lucrurile dupa propriul gust.

Odata ce adolescentul va intelege ca nu are rost sa incerce sa te influenteze in a-ti schimba deciziile, va accepta la un moment dat situatia si va renunta sa iti mai testeze limitele.

Pasul 4. Fii corect

Daca astazi esti obosit si ti se pare ca adolescentul mai are nevoie de cate o restrictie in viata sa, asta nu inseamna ca trebuie sa te ghidezi dupa starea de moment. Incarca sa te mentii rational si sa gandesti bine inainte de a lua o decizie. Pentru a avea efect, o regula trebuie sa fie de lunga durata, nu sa fie influentata de starile de moment.

Ce sa nu ii spui niciodata copilului tau

“Parintii nu trebuie sa isi controleze copii, ci trebuie sa se controleze pe ei insisi”. De multe ori, acestia sfideaza autoritatea parintilor si prima solutie la indemana sunt replicile usturatoare de genul: ”Pentru ca asa vreau eu” sau “Taci din gura”.

Vorbele spuse la manie nu sunt lipsite de *consecinte*. In ochii celor mici, acestea sunt percepute ca jigniri si afecteaza relatia dintre parinti si copii.

“Pentru ca asa zic eu!”

De multe ori, parintii sunt tentati sa foloseasca aceasta fraza pentru a scapa de “De ce?”-urile copiilor. Intentionat sau nu, acest cliseu *ingradește increderea de sine* a copilului si capacitatea sa de a lua decizii singur.

Daca aceste cuvinte devin un stil de a raspunde intrebarilor celor mici, exista mari sanse ca acestia sa se lase, mai tarziu, influentati de prieteni, anturaj, mass-media, etc. Lipsa curajului de a lua decizii si de a gandi pentru sine poate duce la *comportamente extreme*, furie, resentimente.

Incearca sa “traduci” cumva aceasta fraza. In loc de “Pentru ca asa zic eu” incearca sa ii ceri copilului tau *argumente*. Invata-l astfel sa isi sustina parerile, atitudine poe care o vor purta cu ei toata viata.

Asta nu inseamna ca trebuie sa fii de acord cu tot ceea ce spune. Poti veni si tu cu contraargumente logice, iar daca situatia scapa de sub control si copilul tau nu reuseste sa te inteleaga, atunci explica-I faptul ca trebuie sa aiba incredere in tine, pentru ca ii vrei numai *binele*.”

“Ce-a fost in mintea ta?”

Este ca si cum i-ai spune: “Esti incapabil sa gandesti” sau “Esti un prost”. Copiii percep exact acest sens, pierzandu-si astfel increderea in sine. Tu iti poti justifica intotdeauna deciziile? De multe ori actionam *impulsiv*, instinctiv sau, pe moment, avem impresia ca am luat ce-a mai buna decizie.

Este acelasi lucru si in cazul unui copil. In loc sa il ranesti, expune-ti punctul de vedere: ce crezi tu despre situatia respectiva, ce ai fi facut tu. *Explica-i fiecare argument* in parte, pentru ca ceea ce este pentru tine evident, copilul tau s-ar putea sa nu cunoasca.

“De ce nu poti sa fii ca fratele tau?”

Acesta este una din frazele care pot sa raneasca pe termen lung un copil si sa **distruge** relatia dintre frati. Ne deranjeaza si comparatiile marunte gen cine gateste mai bine, mai ales cand ni se pun in balanta reusitele sau personalitatea cu altcineva.

In momentul in care este vorba despre o persoana draga, cuvintele dor si mai mult. Astfel de comparatii pot sa il determine pe copii sa se raneasca reciproc doar pentru a-ti castiga admiratia. Incearca sa iti exprimi verbal **multumirea** fata de calitatile fiecaruia si, pe un ton bland, sa le spui ce ar putea sa mai faca.

“Lasa-ma pe mine.”

Intr-adevar, copiii cer multa rabdare din partea parintilor, pentru ca ceea ce pentru un adult este simplu, unui copil ii trebuie mai mult timp sa inteleaga si sa puna in practica.

De exemplu, copiilor le place sa ajute in bucatarie la gatit. Insa pentru aceasta inseamna sa piarda niste timp pentru lucruri pe care ar putea sa le faca in cateva minute.

Copiii au nevoie sa fie **ghidati** pas cu pas, cu multa rabdare si intelegere. Cu cat sunt mai responsabili, cu atat vor creste mai independenti.

“Taci din gura!”

Incearca sa te pui in situatia copilului tau. Cum te-ai simti daca cineva ti-ar spune pur si simplu “Taci din gura”, fara nicio explicatie? Pentru copil, aceasta vine tocmai de la persoanele pe care le iubeste si le admira: parintii lui.

Incearca sa **inlocuiesti** aceasta fraza cu “ Te rog, vorbeste mai incet” sau “Cred ca...”, argumentand astfel, ceea ce vrei de la copilul tau. Pune capat acestui obicei si tine cont de sentimentele copilului tau.

“Cat timp stai in casa mea...”

In niciun caz nu vei reusi sa il disciplinezi prin aceasta fraza. Il poti impinge, de fapt, **sa plece de acasa** si sa te urasca. In perioada adolescentei, este foarte posibil sa gaseasca pe cineva si chiar sa plece, sau pur si simplu sa isi doareasca independenta.

Copiii au o **fragilitate** deosebita. Universul lor este familia, iar parerile si aprecierile parintilor sunt cele mai importante.

Nu iti impinge copilul sa faca gesturi pe care amandoi le puteti regreta mai tarziu. Intr-adevar, confruntarile intre parinte si copil pot deveni greu de stapanit si vorbele sunt “scapate” la nervi, dar gandeste-te ca risti sa il impingi pe acesta la gesturi necugetate.

Spune-i mai bine...

“Te iubesc” – uita-te in ochii copilului tau si spune-i ca il iubesti, bate-ti palma sau imbratisati-va. Pentru acesta va insemna mai mult decat orice.

“Cu totii facem greseli” – spune-i ca trebuie sa invete din greseli si nu dramatiza peste masura lucurile. Nu vrei sa cresti un copil timorat si speriat.

“Este alegerea ta” – incurajeaza-l pe copilul tau sa aleaga singur si sa isi asume responsabilitatea. Ii dezvolti astfel increderea in sine, curajul, capacitatea de a lua singur decizii.

“Povesteste-mi” – manifesta interes pentru sentimentele si gandurile copilului tau. Demonstreaza-i ca iti pasa de ceea ce face, daca vrei sa aiba incredere in tine.

“Imi pare rau” – De ce sa crezi ca, daca esti parinte, nu poti sa-ti ceri scuze fata de copilul tau? Te va respecta si aprecia daca va vedea ca si tu iti recunosti greselile si il tratezi ca pe egalul tau. Il vei determina sa faca acelasi lucru.