

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ MEHEDINȚI**

## **CUM COMUNIC CU COPILUL MEU ADOLESCENT?**

***PROFESOR CONSILIER COLAR: SIMEDRU ANA***

## Cum comunic cu copilul meu adolescent?

Adolescența nu este o perioadă ușoară, nici pentru părinți, nici pentru copii. De-a lungul perioadei vor exista multe momente în care comunicarea va fi mai dificilă și discuțiile se vor încheia cu uși trântite.

„Uneori când ai încercat totul și n-ai mers, te simți tentat să spui: M-am săturat! Am făcut tot ce s-a putut, dar tot nu e de ajuns! Mă dau bătăuș! Poți hotărî să renunți, să mai încerci sau poți hotărî să nu te dai bătăuș niciodată. Dacă nu renunți niciodată, va exista mereu șansa ca, într-o zi, tu și copilul tău să restabiliți o legătură autentică”, explică Richard Heyman.

De aceea, comunicarea cu adolescentul tău este uneori destul de dificilă. Este foarte important să fii atent la mesajele verbale, sau nonverbale pe care îți le transmite el.

Am constatat, lucrând cu ei că marea majoritate a adolescenților întâmpină dificultăți în comunicarea cu părinții lor în această perioadă.

Dacă până la vârsta de 13-14 ani totul era bine, odată cu trecerea în adolescență aceștia solicită autonomie, mai mult libertate de opinie și de mișcare. Aceste nevoi îi face uneori să intre în conflict cu părinții lor cărora le vine greu să accepte că fiica sau băiatul au crescut.

### Deci ...

#### Cum comunic cu copilul meu adolescent?

Critica și lauda evaluativă sunt fețe ale aceleiași monede, reprezentând forme de a judeca. Criticând copilul atacăm atributele personalității acestuia. Nu îi atacăm persoana ci comportamentul acestuia, ce nu ne place la ceea ce face el - absența la ore, notele proaste, indisciplina. Criticându-l permanent dezvolți un copil fără încredere în el și predispus la dorința de a-i blama și el la rândul lui pe ceilalți, de a-i ironiza.

Astfel,

#### ➤ Adolescentul are nevoie de înțelegere și empatie

*Copilul* - vine acasă cu o mulțime de plângeri cu privire la profesori.

*Părintele*: Ai avut o zi grea. Cred că a fost groaznic să fii făcut mincinos în fața întregii clase.

*Copilul*: Sunt un prost, nu pot să învăț la ...

*Părintele*: Chiar așa te simți? Probabil că la școală suferi, îți-e teamă. Cred că ești o persoană a cărei cum trebuie, dar tu ai altă părere despre tine.

#### ➤ Adolescentul are nevoie de intimitate

Cotrobăitul prin geant, monitorizarea telefonului, calculatorului, intrarea în cameră când are prieteni în vizită este un alt motiv de blocare a relaționării cu copilul dvs.

*Părintele*: Probabil că te deranjează când mergi în telefonul tău, mă gândeam că astfel te pot proteja de prietenii falși.

#### ➤ Părintele are nevoie să se gândească și la el

Pentru a-i arăta copilului că accepți transformarea lui în adult, arătați-le că relația voastră se desfășoară pe picior de egalitate. Comunicați-i care sunt nevoile voastre.

*Părintele*: Așa cum tu ai nevoi și dorințe și eu am acest drept și pentru asta am făcut o listă cu nevoi,

- Am nevoie să nu fiu insultat.
- Să nu se profite de mine.
- Să fiu tratat cu respect.
- Să caut să-mi găsească propria fericire.

➤ **Are nevoie de înlocuirea negației**

*P rintele:* Nu mai face a a! Nu mai lipsi de la școală .

➤ **Comunicare ineficient**

Nu mai trânti ușa! Aș fi mulțumită dacă nu ai mai trânti ușa ! Ar fi bine să iei note acceptabile la școală !

➤ **Comunicare eficientă**

**Comunicarea sentimentelor**

Îi comunicați sentimentele față de el, îl anunțați că este o persoană capabilă.

*P rintele:* Sentimentele mele pentru tine nu s-au modificat, țin la tine, ești copilul meu, dar acum sunt nemulțumit că absentezi de la școală și eu nu am cum să -ți mai obțin scutiri.

➤ **Exprimarea sentimentelor față de comportamentul adolescentului**

*P rintele:* A fi mai liniștit dacă ai spune unde pleci, când vii, cu cine umbli. Sunt trist, supărat când tu nu îmi acorzi atenție, nu vrei să vorbim, mă ignori din viața ta. Sunt îngrijorată când tu nu îmi spui ce note ai, câte absențe ai și trebuie să le aflu de la profesori sau dirigintă. Înțeleg că suferi mult pentru că nu ai obținut notă pe care o doreai, ți-e teamă să ieși la tablă și nu te judece ceilalți.

Eu sunt... pentru că tu te porți...

➤ **Presiunea grupului** Adolescenții uneori se simt nesiguri și se identifică cu o mișcare de subcultură care le procură instantaneu o identitate. În felul acesta ei nu vor mai fi nevoiți să se zbată pentru a deveni ei înșiși. Doresc recunoaștere din partea prietenilor, doresc să o obțină și să o mențină. Cei care nu se simt bine acasă vor căuta alte locuri, să cuture străzile să experimenteze.

**Ce veți face?**

- Invitați-i prietenii acasă pentru a-i cunoaște.
- Încurajați alte prietenii dacă grupul respectiv nu vă satisface.
- Puneți accent pe faptul că veți fi mereu alături de el.
- Apelați uneori la prieteni pentru a respecta regulile stabilite.

➤ **Școala și absențele**

- Puneți-i în vedere că absențele lui vă afectează și pe voi.
- Aflați motivele chiulului.
- Colaborați mai des cu școala.
- Faceți împreună planuri de viitor.
- Oferiți-i recompense pentru frecvența la școală atunci când devine într-adevăr o problemă .
- Evitați criticile față de școală.

➤ **Copilul nu este disciplinat la școală și este dat afară de la ore.**

Încercați să aflați ce s-a întâmplat și înțelegeți.

➤ **Cum comunic cu copilul agresiv?**

- Exprimați-vă sentimentele (mă simt jignit , desconsiderat când tu ții la mine).
- Ajutați-l, să -și asume responsabilități (eu pot să-ți ofer sprijinul când mi-l ceri dar la final este problema ta dacă dai greș).
- Definiți problemele, comportamentele care nu vă plac (mă deranjează când vorbești urât, bombani, injuri).

➤ **Cum comunic cu copilul trist, timid?**

- Acordați-i încredere, încurajați-l chiar dacă vă dezamăgește.
- Aflați problema care îl necăjește, de care se teme.
- Aflați ce grup de prieteni are, dacă nu are îl încurajați să-și facă. Renunțați la comparațiile cu colegii mai capabili sau frați.
- Empatizați cu el (n-ai avut o zi bună, cineva te-a supărat).

➤ **Cum comunic cu copilul indiferent?**

Comunicați-i că ați obosit să îi suportați comportamentul indiferent. Desfășurați activități în comun pentru a simți că îi sunteți aproape de el.

## **Stiluri de comunicare dintre părinte și adolescent – Tu ce stil adopți?**

### **1. Stilul autoritar**

- a) Scopul părintelui este obținerea unei supunerii stricte în fața autorității sale. Situațiile-problemă sunt privite în termeni de „da sau nu”, „ori a a, ori a a”;
- b) Comunicarea este unilaterală, în esență, părintele arătând prea puțin interes față de opiniile, ideile sau sentimentele adolescentului;
- c) Luarea de decizii este făcută exclusiv de către părinte, care își prezintă cerințele și nu admite dezacord față de opinia sa „pentru că așa spun eu și eu hotărâsc”;
- d) Sugestiile adolescentului nu sunt dorite sau nu sunt luate în considerare atunci când acesta le oferă. Sunt valorizate numai ideile părintelui;

*Efectele acestui stil de comunicare asupra adolescentului includ consecințele nefaste de genul:*

- adolescentul nu învață cum să ia decizii și cum să-și asume responsabilitatea pentru că nu i se dă ocazia să o facă;
- relațiile dintre părinte și adolescent sunt „ reci”, distanțate, fără înțelegere mutuală;
- dacă adolescentul se supune, o face de frică, nu datorită auto-motivării;
- adolescentul va folosi aceleași metode aspre în relaționarea cu ceilalți, creând bariere în calea dezvoltării unor relații sociale armonioase;
- adolescentului îi vor lipsi încrederea în sine și respectul față de sine. El va fi mereu dependent de alte persoane.

### **2. Stilul inconsecvent**

- a) Scopul părintelui este evitarea conflictelor și menținerea liniștii în familie cu orice preț;
- b) Părintele lasă impresia că este depășit de sarcinile la care nu poate face față, are idei și preocupări vagi despre educație și de fapt nu se ocupă suficient de adolescent;
- c) Luarea de decizii este caracteristic inconsecvența. El amenință că pedepsează, dar mai târziu cedează pentru a evita conflictele. Adolescentului nu i se oferă îndrumări precise;
- d) Adolescentul poate încerca să-și exercite controlul asupra părintelui făcându-l în final să cedeze;

*Efectele acestui stil pot include următoarele:*

- adolescentul învață cum să îi manipuleze pe ceilalți și probabil că nu va fi sensibil la sentimentele celorlalți;
- adolescentul nu va putea tolera ușor regulile și va fi mereu în conflict cu cei în poziții de autoritate;
- adolescentul nu învață să ia decizii judecând rațional și în cooperare cu alții, ci va acționa în virtutea impulsurilor de moment.

### 3. Stilul hiperprotector

a) Scopul părintelui este să protejeze adolescentul de riscul dezaprobarii celorlalți și accentuarea importanței acceptării sociale;

b) Comunicarea implică o relație mai apropiată, mai mutuală. Părintele arată interes în ceea ce îl ascultă, deoarece este într-adevăr preocupat de adolescent;

c) Luarea de decizii se bazează în parte pe compromisuri; totuși părintele este centrat pe necesitatea ca adolescentul să fie conformist, să-l intereseze de reacția celorlalți;

d) Culpabilitatea este folosită ca metoda de exercitare a controlului, de exemplu, „tăi cât de mult îți trebuie să faci. Ne speriem foarte tare când întârzi”;

*Efectele de lungă durată ale acestui stil pot fi:*

– adolescentul acționează datorită vinovăției și anxietății, nu din motive importante pentru el însuși;

– adolescentul poate dori să obțină succese și acceptare socială, dar devine anxios și perfecționist;

– respectul față de sine va depinde în mare măsură de opiniile celorlalți și nu de propria evaluare a sa și a acțiunilor sale;

– adolescentul poate dezvolta sentimente de teamă. Acțiunea independentă este prea riscantă, pentru că să facă o greșeală sau să aibă o catastrofă.

### 4. Stilul orientat către situația-problemă

a) Scopul părintelui este de a-l ajuta pe adolescent să devină încrezător în sine și de a-i folosi propriul raționament în rezolvarea problemelor;

b) Comunicarea este biunivocă. Atât părintele, cât și adolescentul transmit și recepționează informații, fiecare ascultând punctul de vedere al celuilalt;

c) Părintele își asumă responsabilitatea de a lua în considerare diferitele variante de rezolvare și consecințele acestora împreună cu adolescentul, dându-i acestuia ocazia de a decide pe baza acestor informații. Adolescentul trebuie să învețe din efectele acestor decizii, nu numai prin intermediul recompenselor și pedepselor parentale;

d) Dezacordul de opinii nu este evitat deși scopul final este acordul și satisfacția mutuală. Părintele îl consultă pe adolescent asupra opiniilor, preferințelor, ideilor referitoare la consecințele deciziilor.

*Urmările posibile ale acestui stil includ:*

– adolescentul învață cum să ia decizii folosind propriul raționament, ca și informațiile pe care le deține ceilalți;

– încercarea a ceva nou, asumarea riscului nu este asociată cu teama de a nu reuși;

– adolescentul are încredere în propriul raționament, dar, în același timp, învață să ia în considerare și drepturile celorlalți, ideile și sentimentele acestora.

*Cheia comunicării eficiente dintre părinte și adolescent constă în învățarea abilității de a vorbi și de a asculta.*

## **FI DE ACTIVITATE**

### **Studiu de caz:**

L.M. absentează și obține note proaste. Dirigintele trimite o scrisoare cu reclamații și avertizare. Prima reacție a tatălui a fost să cheme copilul și să îl certe, să îl pedepsească (De acum nu vei mai ieși din casă, ești pedepsit două săptămâni, fără filme fără calculator, voi avea eu grijă să te pui pe învățat)

### **Varianta de comunicare:**

Tatăl i-a arătat scrisoarea zicându-i:

- Fiule sper că vei lucra mai bine, te vei informa cu privire la disciplină la care ai probleme. Există multe probleme care îți așteaptă rezolvarea.

Ai putea fi și tu util cumva. Adolescentul a fost foarte surprins pentru că nu a mai auzit ploaia de reproșuri care îi se făcea de obicei în astfel de situații și a promis că își va remedia rezultatele.

Mulți copii se revoltă la ambițiile părinților și doresc să obțină individualitate și disociere față de aceștia. Dacă părinții se implică prea mult emoțional în rezultatele școlare autonomia acestuia este amenințată. Dacă nu atinge scopurile părinților aceasta poate duce la eșec în ciuda presiunilor părinților.

### **Bibliografie:**

<https://mama.md/news/otmoseniya-i-semya/comunicarea-si-relatiile-parinti-adolescenti-r14180/>

<https://adevarul.ro/locale/alexandria/secretul-bune-comunicari-parinti-adolescenti->

<http://www.consultanta-psihologica.com/cum-arata-comunicarea-parinte-copil/>

sursă: [www.facebook.com](http://www.facebook.com)