

HEDVIG MONTGOMERY

Șapte pași simpli

*pentru a reuși în educarea copiilor
în vremea independenței*

*Anii
adolescenței*

13-19 ani



Traducere din limba norvegiană
de **Ivona Berceanu**

Din seria **Parentingul magic**, au apărut la Editura Trei:

Parentingul magic, 2018

Timpul miracolelor: 0-2 ani, 2019

Anii de grădiniță: 2-6 ani, 2020

Primii ani de școală: 6-13 ani, 2021



CUPRINS

7	Ușa închisă
10	Marele proiect
15	CEI ȘAPTE PAȘI
17	1 Legătura
31	2 Limite și consecințe
51	3 Sentimente grele
65	4 Lucrează asupra tiparelor tale de reacție
79	5 Ai grijă de relația dintre voi
95	6 Atunci când situația scapă de sub control
107	7 Dă-i copilului tău libertatea de care are nevoie
120	MARILE TEME
123	Sporovăiala este importantă
128	Poartă cu tine istoria copilului
131	Școala
141	Ecranele și rețelele de socializare
152	Hărțuirea – lupta pentru integrare
161	Somnul și stresul
167	Sexualitatea îmbobocește
175	Mâncare, corp, înfățișare
182	Consumul de alcool
187	Petrecherile adolescenților
193	Atunci când situația devine extrem de grea



UȘA ÎNCHISĂ

Aceasta este a cincea și ultima parte din seria „Parentingului magic”. Prezentul volum îl însoțește pe copilul tău în perioada adolescenței până în ziua în care îl vei ajuta să încarce cutiile în camionul de mutări parcat la ușa voastră, ceea ce anunță că viețile voastre se vor transforma radical.

În curând, copilul tău va pătrunde în această lume a adulților, în care ne aflăm noi, părinții. Dar mai are un pic până atunci.

Acest volum te va ajuta să înțelegi procesul specific vârstei adolescenței. Dacă tu, ca părinte sau ca adult, înțelegi într-adevăr în ce fel de călătorie s-a îmbarcat copilul tău, aceasta îți va ușura sarcina de a-ți găsi locul în mijlocul tuturor întâmplărilor care vor veni.

Mulți dintre părinții pe care eu îi întâlnesc sunt de părere că este foarte dificil să mai comunice cu adolescentul atunci când ușa de la camera lui se închide într-o bună zi. Eu cred că pot păstra o bună relație, doar că vor avea nevoie de o altă perspectivă, diferită de cea pe care o au acum.

Copilul tău *în mod cert* se va muta și va pleca la un moment dat.

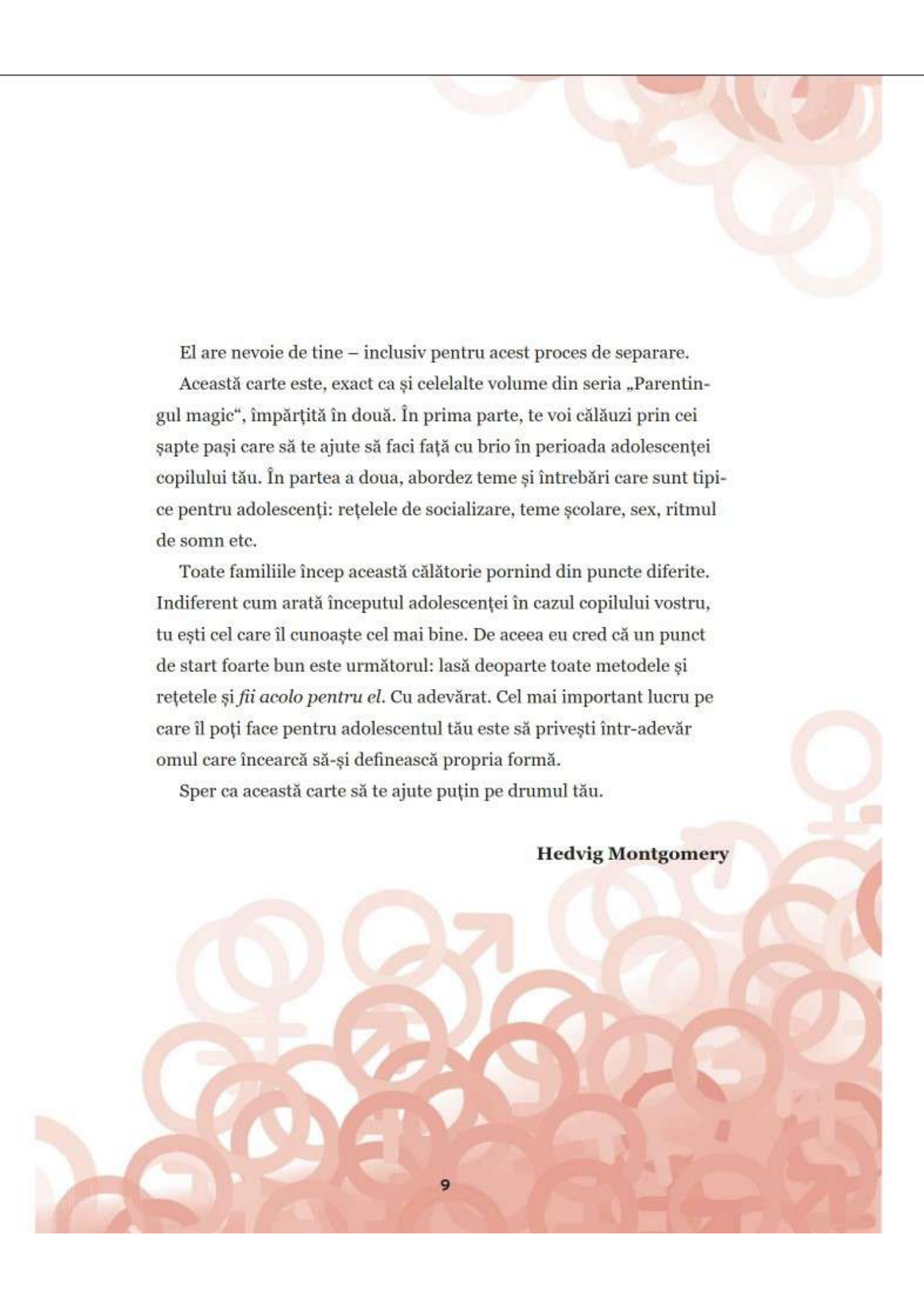
Având acest lucru în minte, oamenii îi privesc altfel pe adolescenți. Oamenii nu le mai zâmbesc de fiecare dată adolescenților, așa cum fac când întâlnesc copii mai mici. Privirile adresate adolescenților devin mai exigente. Școala devine mai preocupată de rezultatele pe care trebuie să le livreze, iar pe adolescenți încep să-i preseze lucrurile serioase care îi așteaptă în viitor. Și adolescenților li se va schimba percepția asupra lor înșiși. Ei vor deveni mai critici față de sine și mai deznădăjduiți. Aceste elemente sunt rețeta pentru neliniște și griji.

Dacă și tu, ca părinte, îți privești copilul cu aceeași privire aspră, dacă îi ții morală, îl critici și îți dai ochii peste cap, atunci contribui, la rândul tău, la a-l închide într-o cutie mult prea strâmtă pentru el.

De aceea este atât de important ca tu să fii altfel.

Tu ești cel care trebuie să-l privească cu înțelegere. Privirea ta blândă îi va oferi spațiul în care se va simți în siguranță și la care se va întoarce când va avea nevoie de protecție și consolare.

Chiar dacă porțile copilăriei se închid, asta nu înseamnă că un adolescent se poate descurca singur. Adolescentul nu suportă să fie singur și nu se descurcă pe cont propriu.



El are nevoie de tine – inclusiv pentru acest proces de separare.

Această carte este, exact ca și celelalte volume din seria „Parentingul magic“, împărțită în două. În prima parte, te voi călăuzi prin cei șapte pași care să te ajute să faci față cu brio în perioada adolescenței copilului tău. În partea a doua, abordez teme și întrebări care sunt tipice pentru adolescenți: rețelele de socializare, teme școlare, sex, ritmul de somn etc.

Toate familiile încep această călătorie pornind din puncte diferite. Indiferent cum arată începutul adolescenței în cazul copilului vostru, tu ești cel care îl cunoaște cel mai bine. De aceea eu cred că un punct de start foarte bun este următorul: lasă deoparte toate metodele și rețetele și *fii acolo pentru el*. Cu adevărat. Cel mai important lucru pe care îl poți face pentru adolescentul tău este să privești într-adevăr omul care încearcă să-și definească propria formă.

Sper ca această carte să te ajute puțin pe drumul tău.

Hedvig Montgomery

MARELE PROIECT

În anii adolescenței copilul tău se face tot mai mare și dă impresia că e gata să părăsească tot ceea ce ați construit împreună. El nu te mai privește ca pe un model și nu mai cere sfaturi de la tine. Tu nu mai ești atât de interesant pentru el. Tu nu mai ești impunător.

Și fix așa și trebuie să fie.

Tot ceea ce ați făcut până acum, întreaga viața pe care ați creat-o, familia pe care ați format-o, toate sunt ca un cort iluminat în mijlocul pădurii. Acești ani au fost baza pentru copilul tău și sper că au fost niște ani marcați de căldură sufletească și de sentimentul de siguranță. Dar în anii adolescenței, copiii părăsesc acest cort.

Ei trebuie să iasă și să caute cine sunt ei; și vor ajunge să caute în multe direcții. Ei sunt programați în mod natural să încerce, să testeze noi puncte de vedere, noi moduri de viață și noi feluri de a fi. Când și când, vor rosti chiar și opinii foarte tranșante, chiar dacă acestea sunt mai dure decât și-au imaginat ei, fără ca ei să știe cum vor fi recepționate de cei din jur. Este de parcă ar sta în fața oglinzii și s-ar uita ce fel de personalitate li se potrivește mai bine.

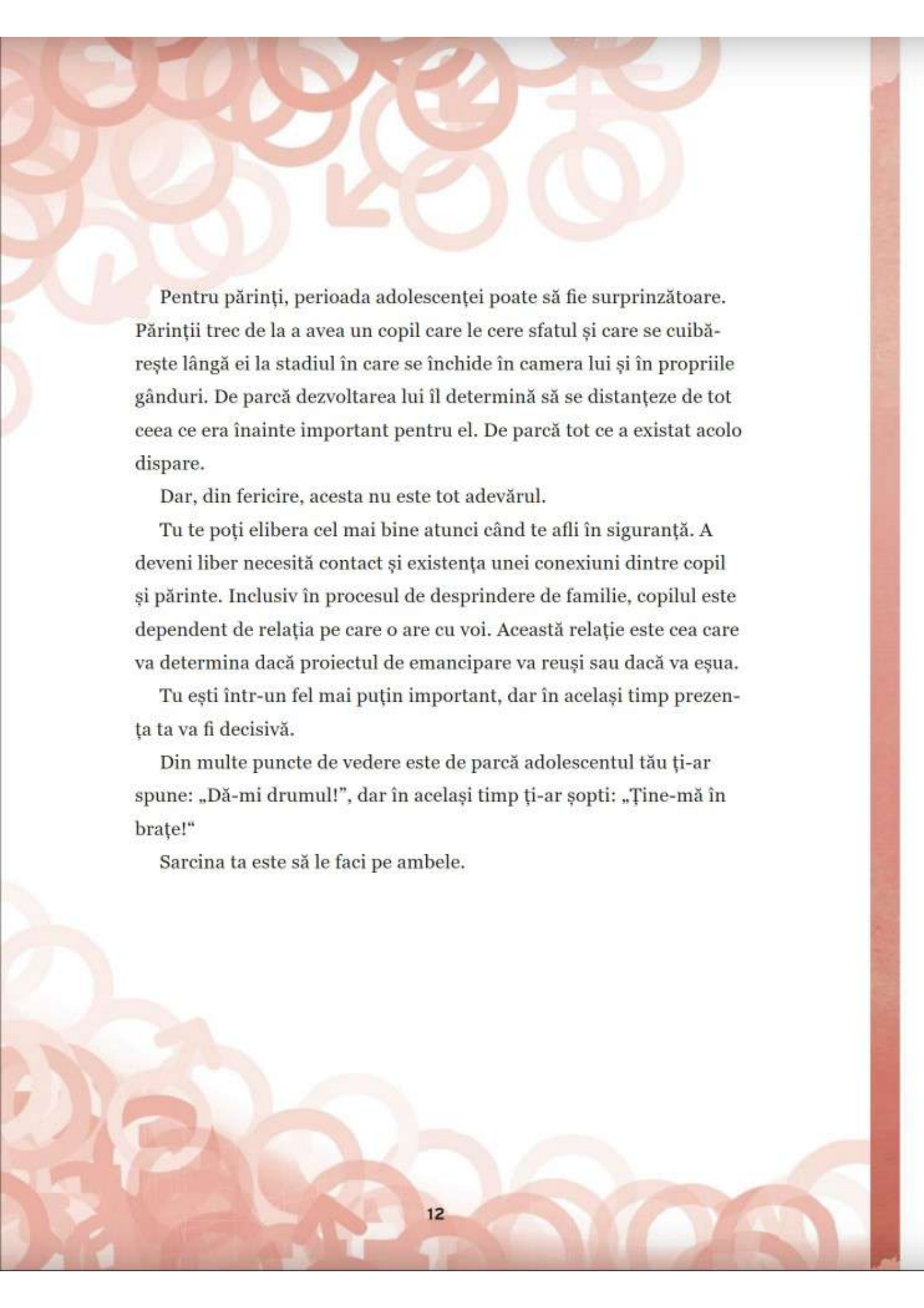
Noi, oamenii, dintotdeauna am plecat din sânul familiilor în care ne-am născut, am plecat din mediul familiar și sigur, pentru a ne descoperi propria identitate și propriul nostru viitor. Eu cred că asta spune ceva frumos despre noi și că noi toți străbatem acești ani în care căutăm ceva mai frumos, mai corect, ceva nou. Să fii adolescent înseamnă să devii un om mai bun — și să cauți să creezi o lume mai bună.

Este un proiect grandios, dar noi ar trebui să-l observăm cu multă iubire și cu respect.

Dar a privi lucrurile dintr-o perspectivă nouă înseamnă să fii în conflict cu cea existentă. Și creierul nostru este programat pentru asta: adolescenții sunt mult mai preocupați de ceea ce cred despre ei cei ce sunt de-o seamă cu ei. Doar ideea de a fi surprins cu o căciulă nepotrivită la școală este un motiv îndeajuns de puternic care să-l facă să se chircească. Cât despre opinia ta sau a profesorilor, aceasta nu contează deloc.

În același timp, este dureros și obositor să tot încerci să te descoperi. Aici e loc de multă nesiguranță și de teama de a nu fi acceptat, de a nu face alegeri greșite, de a fi cel care evită privirile critice ale altora. Atât de multe aspecte sunt în joc, încât li se pare că totul este pe viață și pe moarte. „Privește-mă!“ „Place-mă!“ „Iubește-mă!“

Aceasta este o perioadă stresantă și haotică pentru mulți adolescenți — de aceea ei au nevoie de cineva care să înțeleagă cine sunt ei. Ei au nevoie de cineva care să le spună: „Eu te cunosc“. Ei au nevoie ca cineva să le zâmbească, să îi aline atunci când suferă, să îi ajute atunci când sunt blocați și au nevoie de o persoană care să le vorbească fără să-i judece.



Pentru părinți, perioada adolescenței poate să fie surprinzătoare. Părinții trec de la a avea un copil care le cere sfatul și care se cuibărește lângă ei la stadiul în care se închide în camera lui și în propriile gânduri. De parcă dezvoltarea lui îl determină să se distanțeze de tot ceea ce era înainte important pentru el. De parcă tot ce a existat acolo dispăre.

Dar, din fericire, acesta nu este tot adevărul.

Tu te poți elibera cel mai bine atunci când te afli în siguranță. A deveni liber necesită contact și existența unei conexiuni dintre copil și părinte. Inclusiv în procesul de desprindere de familie, copilul este dependent de relația pe care o are cu voi. Această relație este cea care va determina dacă proiectul de emancipare va reuși sau dacă va eșua.

Tu ești într-un fel mai puțin important, dar în același timp prezența ta va fi decisivă.

Din multe puncte de vedere este de parcă adolescentul tău ți-ar spune: „Dă-mi drumul!”, dar în același timp ți-ar șopti: „Ține-mă în brațe!”

Sarcina ta este să le faci pe ambele.

SCURTE MOMENTE

Vor exista niște scurte momente în viața de zi cu zi în care legătura cu copilul tău va fi mai importantă decât oricând. Atunci când el, în sfârșit, iese din camera lui sau când ea vine către tine ca să-ți vorbească despre o problemă, atunci este absolut decisiv modul în care alegi să-ți întâmpini adolescentul.

În aceste momente, el are nevoie să fie întâmpinat cu înțelegere.

O greșală frecventă pe care o fac părinții este că pândesc o ocazie în care să îi critice, în care să îi spună adolescentului ce cred ei, dar, de fapt, aceste lucruri ar trebui să fie ultima ta grijă.

Cel mai important lucru dintre toate este să ai un adolescent care simte că poate să vină la tine atunci când într-adevăr are nevoie de tine.

În anii care vin, pentru asta va trebui să te lupți.





CEI
ŞAPTE
,
PAŞI





LEGĂTURA

Uneori mi se pare că noi îi considerăm prea ușor pe adolescenți ca fiind un soi de oameni incomplet formați, de parcă ei ar funcționa în prezent cu niște defecte tehnice, iar noi adulții așteptăm cu nerăbdare ca ei să remedieze aceste defecte și să se maturizeze. Poate uneori suspinăm puțin din cauza lor, din cauza trupușoarelor lor fragile sau din cauza sentimentelor lor atât de exagerate. Anii adolescenței reprezintă o perioadă dureroasă prin care fiecare trebuie să treacă până să intre în următoarea etapă, în care se vor simți din nou „în regulă“. Asta îmi amintește oarecum de sentimentul acela de a răsfoi un vechi album de familie, în care fotografiile reprezentând niște copii dulci se preschim-bă încet în fotografii cu adolescenți care sunt din ce în ce mai stânjeniți de corpurile și de hainele lor. Poate fi foarte tentant să treci rapid peste acești ani.

De aceea există o pleiadă de sfaturi de parenting despre cum să faci față cu brio „rebeliunii adolescenței“. În aceste sfaturi, adolescența apare ca un fel de problemă pe care tu trebuie să o rezolvi. Eu cred că merită efortul să-ți abordezi copilul fix din punctul de pornire opus. Copilul tău nu este o problemă ce trebuie rezolvată, și nici nu comportă

defecte care trebuie reparate. În schimb, adolescentul tău trebuie să se simtă acceptat și integrat oriunde ar fi. El trebuie să simtă că are locul lui acasă (în cadrul familiei), la școală, dar și în gașca de prieteni. Acestea sunt aspecte îndeajuns de solicitante luate fiecare în parte.

Gândește-te tu ce fel de părinte ai fost până acum. Tu i-ai bandajat răni care abia se văd, tu ai alungat monștri fioroși în miezul nopții cu ajutorul cuvintelor blânde. Tu l-ai alinat, l-ai încurajat și i-ai șoptit: „Stai liniștit, sunt aici cu tine. Am grijă de tine“. Tu ai fost cu el în water parkuri și te-ai uitat la mii de ore de seriale care ți s-au părut îndeajuns de lipsite de sens pentru un adult. Tu l-ai ținut de șaua bicicletei până când a învățat să meargă singur pe două roți. Poate că ai făcut tot ceea ce facem noi toți: ai încercat să te apropii de copilul tău și ai încercat să îi satisfaci nevoile pe care le are atunci pe moment.

Exact de aceleași lucruri are nevoie adolescentul tău acum.

Tu trebuie să reții că doare atunci când inima îți este frântă și că testele de matematică la care dă greș un adolescent pot fi resimțite de acesta drept o catastrofă. Sau poate că începerea unei teme foarte lungi li se poate părea ceva insurmontabil și viața li se poate părea complet lipsită de sens atunci când sunt excluși din gașca de prieteni.

Sarcina ta este să stai în continuare în preajma adolescentului și să-i oferi sprijin când are nevoie.

Acum lucrurile sunt complet diferite față de mai demult. Vei resimți poate cât de fragilă este legătura dintre voi. Trebuie să ai mai mare grijă de acest aspect— și asta te va solicita foarte tare. Cine ești tu atunci când nu mai reușești să dai de copilul tău, atunci când stai treaz toată noaptea, așteptându-ți copilul să vină acasă sau sperând cel puțin să-ți răspundă la mesaje? Cine ești tu atunci când te vezi în fața ușii încuiate de la camera lui și când nu înțelegi de ce s-a închis acolo? Cine ești tu atunci când nu primești niciun răspuns la întrebările tale?

Toate aceste situații se ivesc de-a lungul anilor adolescenței, iar viața de adult nu e deloc departe. Și tu știi foarte bine ce anume se cere de la copilul tău și cât de dificil poate fi. Și acest gând poate fi îndeajuns de înfricoșător: Oare copilul meu se va descurca?

Dacă fiului tău sau fiicei tale i se permite să străbată perioada adolescenței având o legătură puternică cu niște adulți care le insuflă încredere, atunci el sau ea se va întări pentru situațiile în care va da de greu. Adolescentul își clădește un sistem de apărare împotriva presiunii grupului, împotriva influențelor rele și împotriva a tot ceea ce li se poate părea mare și înfricoșător.

Vei auzi cuvinte pe care n-ai fi crezut să le auzi vreodată de la ei, vor fi lacrimi și supărare, poate că se va așterne o tăcere ciudată și vor fi exprimate gânduri dureroase, dar să reții un lucru: legătura lui cu tine este cea mai bună apărare din lume.

Această legătură constă din trei părți și, în calitate de părinte, sarcina ta este să te asiguri că legătura este mai puternică decât oricând în acești ani ai adolescenței.

Baza de siguranță și alinarea

Pe parcursul întregii sale creșteri, copilul tău a avut nevoie de un loc în care să găsească alinare, calm și siguranță. El a avut nevoie de cineva către care să se îndrepte și care să suporte totul, cineva care să-l poată ajuta să rezolve micile sau marile probleme pe care i le rezervă viața.

Copilul tău va avea nevoie de toate acestea în continuare.

Dar este mai dificil să consolezi un adolescent. Totul este puțin mai întunecat și mai mare decât era odată. Acum se iscă sentimentul lipsei apartenenței, teama de eșec și marea îndoială că nu este cel care ar trebui să fie. În plus, aproape întotdeauna este greșit să-l consolezi chiar

atunci, pe moment. Dar nu uita că un adolescent are nevoie de la fel de multă alinare ca și înainte; trebuie doar să aștepti puțin.

Știi că uneori poate să fie tentant să spui: „Ți-am spus deja că nu va funcționa asta, de ce nu m-ai ascultat?” Dar primul sfat pe care îl dau părinților de adolescenți este următorul: să-i spui cuiva că ar fi trebuit să știe în ce se implică este cel mai puțin consolant lucru pe care i-l poți spune. În schimb, tu ești nevoit să resetezi totul și să-l alini pentru ceea ce îl doare aici, în momentul de față.

În ședințele de terapie, eu observ cum părinții pot isca niște conflicte cu copilul, doar pentru a se asigura că acțiunile acestuia nu rămân nepedepsite. Atunci întreaga situație degenerază și, în final, toți se încrâncenează într-un fel sau altul. Rezultatul este un copil care rămâne complet singur. Și niște părinți care au distrus posibilitatea de a-l alina.

Adolescentul cu siguranță va mai face și alte prostii, dar el nu le va putea gestiona singur. Tu trebuie să fii cel care îi demonstrează: „Atunci când situația devine dificilă, sunt aici pentru tine”.

Dacă ei nu cred că tu vorbești serios, nu vor veni la tine atunci când vor avea cea mai mare nevoie de tine. Atunci lor nu le rămâne decât să facă ce pot, cu forțele lor limitate.

Am cunoscut mulți adolescenți care au ajuns în niște situații dificile, iar când i-am întrebat cui ar fi vrut să-i povestească despre asta, ei mi-au răspuns întotdeauna „mamei mele” sau „tatălui meu”. Și totuși apoi au continuat: „Dar ei se supără atât de tare”.

Însă în calitate de părinte tu trebuie să suportți greșelile pe care le face copilul tău. Atunci când își pierde cheile, își sparge, de nervi, ecranul de la telefon sau i-a spus profesorului ceva ce acum regretă, tu trebuie să îi arăți că înțelegi cât de greu îi este lui acum. Încearcă din răputeri să fii acolo pentru el, cât de des poți, jucând rolul de adult