

Véronique Guérin

NICULESCU

criza adolescenței mod de administrare



Véronique GUÉRIN

CRIZA ADOLESCENȚEI

Mod de administrare

Traducere: Clara Manole



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Éditions Solar, un département de Place des Éditeurs, 2016
Titlu original: *Crise d'ado. Mode d'emploi* par Véronique Guérin

© Editura NICULESCU, 2018
Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea
Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu
Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0201-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
<i>Introducere</i>	15

Capitolul I

Adolescența: o etapă fascinantă și plină

de pericole.....19

1. Test: Care este imaginea pe care o aveți despre adolescență?..... 20
2. Adolescența: un drum inițiativ..... 23
3. Adolescența nu este o revoltă, ci o desprindere de copilărie..... 25
4. Privind către viitor, adolescentul se desprinde de dumneavoastră..... 28
5. Adolescentul își dorește mai multă libertate și mai puține responsabilități..... 31
6. Adolescentul știe multe lucruri..., dar nu mare lucru..... 34
7. Prietenii devin mai importanți decât părinții..... 36

Capitolul II

Încrederea în sine, o resursă necesară creșterii 39

8. Test: Vă ajutați copilul să capete încredere în el? 40
9. Dezvoltați „capitalul de încredere” de care dispune adolescentul dumneavoastră 43
10. Transformați eșecurile lui în experiențe valoroase 45
11. Consolidați stima de sine a adolescentului 49
12. Fiți delicat cu imaginea pe care adolescentul o are despre sine însuși 53
13. Manifestați respect față de descoperirea propriei sexualități 56
14. Fiți atenți la indispozițiile lui 59

Capitolul III

În mijlocul relațiilor de familie 61

15. Test: Faceți o evaluare a relațiilor dumneavoastră de familie 62
16. Părinți, sunteți oaza de liniște a adolescenților dumneavoastră! 66
17. Împărtășiți momente pline de armonie împreună cu adolescentul dumneavoastră 68
18. Părinți, trăiți-vă viața din plin! 70
19. Construiți o atmosferă de armonie în sânul familiei dumneavoastră 72
20. Evaluați relațiile din cadrul familiei dumneavoastră și vorbiți deschis despre ele! 74
21. Luați atitudine atunci când adolescentul dumneavoastră tulbură climatul familial 76

Capitolul IV

Manifestarea autorității79

- 22. Test: Ce tip de autoritate exercitați? 80
- 23. Modelați-vă autoritatea potrivit nevoilor lui. 85
- 24. Învățați să spuneți nu!..... 87
- 25. Învățați să negociați. 90
- 26. Sancționați ca să responsabilizați. 92
- 27. Faceți diferența între conflictele de nevoi
și conflictele de valori 95
- 28. Cereți ajutor dacă autoritatea dumneavoastră
se clatină 98

Capitolul V

Rezolvarea conflictelor cotidiene101

- 29. Test: Cum gestionați tensiunile cotidiene? 102
- 30. Adolescentul dumneavoastră mănâncă haotic
și nesănătos 106
- 31. Adolescentul uită să se spele 109
- 32. Fiica dumneavoastră se îmbracă prea sexy 111
- 33. Își aduce prietenii și iubiții acasă..... 113
- 34. Își petrece prea mult timp în fața unui ecran 115
- 35. Fumează iarbă și bea alcool 117

Capitolul VI

Priviți viitorul cu încredere121

- 36. Test: Cum vedeți viitorul?..... 122
- 37. Construiți-vă o imagine pozitivă a viitorului. 126
- 38. Arătați-i că sunteți încrezători în viitorul lui 129
- 39. Ajutați-l să-și împlinească visurile..... 132
- 40. Încurajați-i ambițiile..... 134

41. Ce faceți dacă adolescentul se crispează când
îi vorbiți despre viitor? 136
42. Ce faceți dacă adolescentul lipsește
de la școală? 139

Capitolul VII

Educarea adolescentului: o acțiune colectivă.....141

43. Test: Vă interesează alți adolescenți? 142
44. Fiți un părinte deschis spre cultura
adolescenților 146
45. Recurgeți la pârghia schimbării..... 148
46. Observați cum îl influențează mediul 151
47. Observați cum el influențează mediul 154
48. Intrați în grupul lui 157
49. Lărgiți-vă cercul familial 158

Concluzii 161

50. Când se termină adolescența?..... 161

Bibliografie 163

Mulțumiri..... 165

CAPITOLUL I

Adolescența: o etapă fascinantă și plină de pericole

Adolescența, o noțiune cu multiple conotații, ne duce cu gândul la propria noastră adolescență. Amintiri tumultuoase, când vesele, când dureroase... dumneavoastră, părinților, probabil că vi se întâmplă adesea să stârniți în interlocutori o formă de compasiune atunci când mărturișiți: „Am acasă un preadolescent sau un adolescent!”. Ca și când ar fi obligatoriu să vă aștepte ani de conflicte și de tensiuni, chiar violență în timpul acestei etape obligatorii! Iată-vă plecați la luptă împotriva a tot și a toate, crispați la ideea că adolescentul dumneavoastră ar putea să se obrăznicească, să ia droguri, să riște fără măsură, să lipsească de la ore... Cu alte cuvinte, să se îmbarce în acel *montagne russe* al adolescenței al cărui capăt nu se vede.

Dar dacă v-ați schimba părerea despre adolescență? Dacă adolescența nu ar mai fi neapărat un „tras la galere”, ci dimpotrivă, o etapă fascinantă pentru toți cei implicați?

1. Test: Care este imaginea pe care o aveți despre adolescență?

.....

Imaginea pe care părinții o au despre adolescență este influențată de experiența personală, de mediul socio-cultural, de întâlnirile cu alți adolescenți, precum și de informațiile furnizate de mass-media.

Răspunzând la aceste întrebări, vă veți clarifica propria viziune despre adolescență.

Când vă gândiți la propria dumneavoastră adolescență...

- A.** Vă vin în minte amintiri plăcute, situații amuzante și o senzație de libertate.
- B.** Aveți o senzație de solitudine și de disconfort.
- C.** Nu aveți nicio amintire.

Într-un parc, vedeți un grup de adolescenți bând bere și râzând în hohote...

- A.** Vă vine să zâmbiți gândindu-vă la viața lor lipsită de griji.
- B.** Vă gândiți: „Ce frumoasă este tinerețea azi!”
- C.** Nu sunteți atenți la ei.

Urmăriți la TV un reportaj despre adolescenți și Facebook și vă gândiți...

- A.** Ce șansă au acești copii să poată comunica cu întreaga lume...
- B.** Ce pierdere de vreme!
- C.** Nu vă interesează genul acesta de reportaje.

Fiica dumneavoastră de 15 ani se întoarce de la școală supărată și abia deschide gura să salute. Vă spuneți....

A. Trebuie să îi fiu alături în astfel de momente.

B. Iarăși vom avea o seară furtunoasă!

C. Nu îi acordați atenție și îi răspundeți: „Bună, dragă!”

Îi cereți copilului dumneavoastră să își facă ordine în cameră. El se enervează și trânteste ușa camerei...

A. Lăsați să treacă tensiunea și reluați discuția mai târziu.

B. Îi spuneți cu nervi: „Să pleci de acasă!”

C. În general, evitați astfel de situații.

Dacă aveți majoritatea A

Abordați adolescența cu calm, ca pe o etapă frumoasă în dezvoltarea copilului dumneavoastră. Sunteți curios să vedeți cum va evolua acesta și gata să îi fiți alături în formarea sa identitară. Fiți gata însă să faceți față provocărilor... și chiar să vă acceptați înfrângerea sau lipsa de reacție în fața atitudinilor sale.

Dacă aveți majoritatea B

Viziunea pe care o aveți despre adolescență este mai degrabă pesimistă și negativă. Abordați adolescența cu teamă și crispare. Viziunea și atitudinea dumneavoastră riscă să alimenteze tensiunile. Încercați să priviți detașat comportamentul adolescentului dumneavoastră și urmăriți cu atenție și curiozitate modul său de a fi și ceea ce experimentează.

Dacă aveți majoritatea C

Abia a început să vă preocupe viața adolescentului dumneavoastră și să căpătați sentimentul că vă privește. Nu știți multe lucruri referitoare la acest subiect de care nu ați fost interesat până în acest moment. Dacă ați ajuns în posesia acestei cărți este un moment prielnic pentru dumneavoastră să reflectați la aceste probleme și să vă îmbunătățiți comunicarea cu adolescentul dumneavoastră.

2. Adolescența: un drum inițiativ

Originea cuvântului „**adolescență**” este latinescul *adolescere* care însemna „a fi în creștere, pe cale să crească”, în timp ce termenul *adultus* este un participiu trecut care exprimă ideea că perioada creșterii s-a încheiat. Adolescența este deci o etapă ireversibilă între copilărie și vârsta adultă. Această perioadă este, înainte de toate, rezultatul unei transformări fiziologice numite „pubertate”.

Pubertatea și vârsta ingrată

Cuvântul „**pubertate**” provine din latinescul *puber*, având sensul de „acoperit cu păr”... Pubertatea marchează sfârșitul copilăriei, apare în medie în jurul vârstei de 12-13 ani și durează până la vârsta de 17-18 ani. Adolescentul trăiește o transformare fiziologică și hormonală profundă în urma căreia corpul său atinge maturitatea sexuală. Fie că vrea sau nu, corpul său îl scoate definitiv din copilărie, părul din zona pubiană fiind primul semn al acestei schimbări. Dimensiunea sexuală a acestor transformări este foarte pregnantă: aproape că nu ne mai recunoaștem copilul, el însuși nu se mai recunoaște... Transformarea fiziologică care declanșează efervescenta adolescentină este prima cauză a variațiilor emoționale și comportamentale: oboseală, supraexcitare și implicarea în situații cu risc, pudoarea și timiditatea, tristețea și descurajarea, frustrarea și furia...

În societatea noastră, adolescența se prelungește mult timp după pubertate, deoarece este nevoie de mai mulți ani

pentru ca adolescentul să învețe să acționeze independent. Această etapă va lua sfârșit atunci când el va fi pregătit din punct de vedere emoțional și social și va avea experiența și motivația necesare pentru îndeplinirea rolului său de adult.

Iată-vă, așadar, la drum, alături de adolescentul dumneavoastră, un drum care va dura câțiva ani. Această tranziție este pentru el o adevărată călătorie inițiativă. Părăsește portul pașnic al copilăriei și pleacă într-un periplu al cărui punct final nu îi este cunoscut. Din când în când vă veți simți tentați să îl țineți în port ca să îl feriți (și să vă feriți) de hula din exterior. Sau, dimpotrivă, veți simți imboldul să îl împingeți afară din port prea devreme, prea repede sau prea brutal, sătui de frământările sale... Răbdarea și încrederea sunt calitățile absolut necesare într-o astfel de călătorie!

Atitudinea-cheie

Dezvoltați-vă capacitatea de a-l însoți pe adolescent și de a fi în același ritm cu el, fără să grăbiți lucrurile, dar și fără să le frânați.

3. Adolescența nu este o revoltă, ci o desprindere de copilărie

.....

Tensiuni familiale apar și în perioada copilăriei, dar la adolescență acestea riscă să devină mult mai acute și mai intense. Din acest motiv, adolescența este asociată cu opoziția. Iată un exemplu de scenă tipică pentru această perioadă dintr-o familie tipică.

Tensiunile dintre părinți și adolescenți cresc

— *Nathan, lasă jocul și vino să mănânci.*

— *Bine, vin.*

— *Nathan, ajunge, suntem la masă!*

— *Acum...*

— *Îți bați joc de mine? De un sfert de oră îți tot spun. Vii acum sau îți confisc telefonul!*

— *Oh, calmează-te! Ești stresată... Ce avem de mâncare? Arată ciudat.*

— *Dacă nu îți place, nu mânca... Nu am de gând să mai suport criticile tale atâta vreme cât tu nu faci nimic în casa asta!*

— *Ok, nu mai mănânc! (iese trântind ușa)*

Variantă: fiul dumneavoastră vine, dar nu scoate niciun cuvânt în timpul mesei.

Cu toate acestea, adolescentul nu se opune intenționat, această atitudine face parte din procesul creșterii. Amintiți-vă care este miza: **părăsirea copilăriei pentru a deveni**

adult. El trebuie să simtă acum că libertatea sa este în creștere și poate face acum propriile alegeri. Nu mai este dispus să primească ordine, să i se impună limite, pentru că toate aceste atitudini îi creează impresia că nu este lăsat să crească. Vrea să înțeleagă de ce îl obligați sau îi interziceți să facă anumite lucruri, argumentează și negociază. Vrea să ia parte la luarea deciziilor care îl privesc și chiar să decidă singur. Se opune nu pentru plăcerea de a se opune, cum adesea se crede, ci pentru că vrea să devină „stăpân pe viața lui”!

Adolescentul se afirmă... cum poate

În familiile (sau în instituțiile de învățământ) în care adulții nu reușesc sau nu vor să le îngăduie dreptat adolescenților să facă propriile alegeri, automat tensiunea crește. Adolescentul se simte prins între transformările propriului său trup, care îl împing, vrând-nevrând, afară din spațiul copilăriei, și mediul înconjurător, care devine prea limitat. În aceste condiții, atunci când se simte frustrat sau constrâns, el are de ales între trei reacții posibile:

- **Conflictul deschis:** pentru a putea crește, în ciuda a tot și a toate, se opune, își dezlănțuie mânia și se revoltă împotriva oricărui tip de autoritate.
- **Minciuna și manipularea:** pentru a evita un conflict deschis, face ce vrea pe ascuns.
- **Resemnarea:** pentru a se simți în siguranță și pentru a fi lăsat în pace, renunță la idealurile, la dorințele și visurile sale...

Fiecare dintre reacțiile sale are următoarele consecințe:

- **Conflictul deschis** duce adesea la violențe verbale și fizice, la rupturi brutale și dureroase atât pentru părinți, cât și pentru copii.
- **Minciuna** deteriorează relația și sădește neîncrederea.
- În fine, **resemnarea**, frânează sau oprește procesul de afirmare a personalității adolescentului, care devine trist, depresiv și care se poate chiar îmbolnăvi.

Adolescentul își afirmă personalitatea fie stângaci și ezitant, fie cu vehemență. El are nevoie ca părinții să îl sprijine să se afirme nu împotriva lor, ci *în relația* cu ei. Ajungem astfel la cea de-a patra reacție posibilă, cea cunoscută sub numele de „**asertivitate**” care se învață la fel ca cititul și scrișul și care se dobândește cu atât mai ușor, cu cât adulții se dovedesc a fi mai deschiși, mai direcți, mai puțin dispuși să manipuleze sau să abandoneze.

Atitudinea-cheie

Păstrați-vă calmul, chiar dacă adolescentul se enervează, vă minte sau se baricadează după un zid de tăcere, nu o luați personal – nu este o reacție *împotriva* dumneavoastră, ci o reacție la dorințele, temerile și frustrările sale. Încercați să rămâneți calmi și să nu vă lăsați antrenat de reacțiile sale. În acest fel, veți avea mai multe șanse să îi înțelegeți punctul de vedere și să comunicați cu el fără să îl răniți.

4. Privind către viitor, adolescentul se desprinde de dumneavoastră

.....

Adolescentul de astăzi va fi adultul societății de mâine, o societate pe care nici el, nici dumneavoastră nu o cunoașteți încă. Până în anii 1970, schimbările importante care atingeau atât valorile și comportamentele, cât și tehnologia se produceau în decurs de o generație, fapt care le oferea părinților posibilitatea să le transmită copiilor experiența și cunoștințele lor. Astăzi, evoluția nu este numai rapidă, ci și continuă. Un tânăr de 35 de ani trăiește de trei ori viața bunicului său (a schimbat în medie trei posturi, trei locuri de muncă, trei locuințe...). Reperle dumneavoastră de odinioară sunt derizorii pentru adolescenți cu atât mai mult cu cât aceștia descoperă că sunteți puțin (sau mai mult) depășiți de tehnologie, că ei sunt cei care vă ajută să vă devirusați computerul și nu invers... Această accelerare a proceselor face adesea ca tentativele părinților de a le impune copiilor lor aceleași valori ca odinioară, aceleași meserii sau aceleași alegeri în viață să fie de multe ori dificile...

Ce îi puteți transmite?

Ce faceți atunci când soluțiile și sfaturile dumneavoastră sunt depășite? Cum să îl susțineți pe adolescentul dumneavoastră într-un loc care nu există încă și în care nu ați fost niciodată? La această întrebare, care se poate dovedi adesea neliniștitoare, ne răspunde un text magnific cu care poetul libanez Khalil Gibran își începe romanul *Profetul*:

*„«Copiii voștri nu mai sunt copiii voștri.
Ei sunt fiii și ficele dorului Vieții de ea însăși îndrăgostită.
Ei vin prin voi, dar nu din voi.
Și, deși sunt cu voi, ei nu sunt ai voștri.
Puteți să le dați dragostea, nu însă și gândurile voastre,
Fiindcă ei au gândurile lor.
Le puteți găzdui trupul, dar nu și sufletul,
Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe
care voi nu o puteți vizita nici chiar în vis.
Puteți năzui să fiți ca ei, dar nu căutați să-i faceți ase-
menea vouă.
Pentru că viața nu merge înapoi, nici nu zăbovește în
ziua de ieri.
Voi sunteți arcul din care copiii voștri, ca niște săgeți vii,
sunt azvârliți pe drumul nesfârșirii.»
Arcașul vede ținta
Și cu puterea Lui vă încordează, astfel ca săgețile să
poată zbura iute și departe.
Și puterea voastră, prin mâna Arcașului, să vă aducă
bucurie,
Căci, precum El iubește săgeata călătoare, tot la fel iubește
și arcul cel statornic.»**

Așadar, atitudinea corectă este aceea de a vă ajuta adoles-
centul să își găsească propria busolă pentru a reuși să navi-
gheze într-o lume în continuă transformare. Pentru aceasta,
el trebuie să se cunoască, să se iubească și să aibă încredere

* Traducere de Radu Cârnci. (n. trad.)

în propriile resurse, în ceilalți și în lume. Doar astfel, copilul dumneavoastră adolescent și camarazii săi vor putea nu doar să reproducă ceea ce ați făcut și dumneavoastră la vârsta lor, ci să meargă mai departe pe drumul bătătorit de generațiile anterioare.

Atitudinea-cheie

Fiți încrezător că veți ști să vă călăuziți adolescentul către un viitor pe care nici el, nici dumneavoastră nu îl cunoașteți. Înțelegerea și dragostea îl vor ajuta mai mult în cristalizarea personalității sale, decât sfaturile bazate pe experiența dumneavoastră.

24. Învățați să spuneți nu!

Adolescentul își caută pas cu pas propriul echilibru și propria cale. Confruntarea cu un anumit set de reguli are ca obiectiv evitarea obstacolelor și a pericolelor care ar putea avea un impact serios asupra sănătății sau a viitorului său. Dacă vi se pare că unele dintre fapte sunt incompatibile cu starea lui de bine, cu cea a anturajului sau a mediului său, aveți puterea să spuneți nu! Adolescenții de azi negociază mult mai mult decât cei de odinioară, deoarece nu le mai este frică de părinți. Nu acceptă să se supună fără să discute în cazul în care regula impusă li se pare nedreaptă sau de neînțeles pentru ei. Au mai mult curaj să se exprime cu riscul de a declanșa un conflict. În acest fel, își manifestă capacitatea de a se afirma, lucru care se dovedește adesea epuizant pentru părinții care se străduiesc din răspuțeri să explice, să justifice, să argumenteze.

Testați-vă capacitatea de a vă menține refuzul într-un mod educativ

Fiica dumneavoastră, Lisa, vrea să iasă cu prietenii în cursul săptămânii, deși știe că a doua zi are cursuri. Insistă.

- Dvs.: *Nu, Lisa, stai acasă, pentru că mâine ai ore. Asta este regula.*
- Lisa: *Dar ies doar pentru un sfert de oră. Hai, fi bun(ă)!*
- Dvs.: *Nu, Lisa, rămâi acasă. Nu negociem!*
- Lisa: *Ceilalți părinți sunt mai drăguți decât tine!*

– *Dvs.: Rămâi acasă. Știi că este frustrant, dar aceasta este regula.*

Lisa pleacă în camera sa trântind ușa și bombănind...

Cum vă simțiți după ce ați reușit să nu cedați: obosit(ă), vinovat(ă)? Este foarte neplăcut să vă frustrați copilul pentru că în aceste momente ajunge să vă deteste și să creadă că sunteți cel mai rău părinte din lume... Fiți sigur(ă) că frustrarea pe care o simte, precum și furia care vine la pachet cu aceasta se vor estompa încetul cu încetul, mai ales dacă refuzul a fost unul calm și echilibrat.

- Pregătiți-vă ca „nu”-ul dumneavoastră să declanșeze în adolescent frustrare și mânie. Reglați-vă respirația pentru a vă păstra calmul și echilibrul și nu vă crispați.
- Un „nu” pe care îl roștiți este echivalent întotdeauna cu un „da” spus unui lucru important din viața sa: da, sănătății sale, da, respectului față de regulile care au fost discutate și stabilite.
- Bazați-vă pe regulile stabilite pentru a evita lansarea într-un conflict violent. Dacă îl amenințați sau folosiți forța fizică, treceți de la statutul de autoritate care garantează respectul regulilor la o atitudine de dominație care obligă la supunere.
- Frustrarea este o lecție dificilă. Nu o faceți să devină și mai dificilă! Evitați să-l judecați („Mereu vrei mai mult, mereu te plângi...”) sau să-l învinovățiți („Mă obligi să ridic tonul și să mă enervez.”):

Aceste sugestii vă vor permite cu timpul să vă mențineți calmul în momentele de tensiune maximă, iar adolescentul dumneavoastră va putea constata că sunteți mereu acolo fără să ezitați sau să vă enervați.

Atitudinea-cheie

Stabiliți o listă de priorități, cu lucruri importante și lucruri mai puțin importante. Spuneți da cât de des puteți, dar când spuneți nu, spuneți-o responsabil și aveți grijă ca refuzul dumneavoastră să fie respectat.