

Când să te îngrijezi?

Deși schimbările de dispoziție sunt normale, fii atent la:

- Izolare totală de prieteni și familie pe termen lung.
- Scăderea bruscă și masivă a performanțelor școlare.
- Modificări drastice ale somnului sau poftei de mâncare.
- Semne de auto-vătămare sau consum de substanțe.

Regula de aur: Nu încerca să fii „prietenul” lui cel mai bun. Are nevoie de un părinte – cineva care să pună limite cu blândețe și să ofere stabilitate într-o perioadă în care lumea lui interioară este în haos.

Bibliografie

Jensen, Frances E.; Nutt, Amy Ellis – Creierul adolescentului: Ghidul de supraviețuire al unui neurocercetător pentru creșterea adolescenților și a tinerilor adulți
Siegel, Daniel J. – Vâltoarea minții: Puterea și rolul transformărilor cerebrale în adolescență
Muntean, Ana – Psihologia dezvoltării umane
Gottman, John – Parenting: Cum să crești copii inteligenți emoțional

DATE CONTACT

Profesor consilier școlar:

Dumitru Florentina Daniela

Adresă email:

badoi.florentina.daniela@gmail.com

Nr. telefon:

0720 10 64 80



GHID

ADOLESCENȚA

PASI pentru ÎNȚELEGERE



Etapa adolescenței este adesea comparată cu o „a doua naștere”. Este perioada în care copilul tău începe să își construiască propria identitate, separată de a ta. Deși poate părea că te respinge, în realitate, are nevoie de tine mai mult ca oricând, dar sub o altă formă: nu ca un controlor, ci ca un „consultant” de încredere.

Înțelegerea schimbărilor:

•**Reconstrucția creierului:** Creierul adolescentului trece printr-o reorganizare masivă. Amigdala (centrul emoțiilor) este foarte activă, în timp ce cortexul prefrontal (responsabil pentru logică și controlul impulsurilor) este încă „în construcție”.

Rezultatul: Reacții exagerate, impulsivitate și dificultatea de a anticipa consecințele.

•**Furtuna hormonală:** Schimbările fizice rapide pot crea disconfort, nesiguranță și o preocupare intensă față de imaginea corporală.

•**Nevoia de autonomie:** Creierul lor este programat biologic să caute independența. Distanțarea de părinți nu este un act de rebeliune, ci un pas necesar către maturitate.

Pilonii unei comunicări bazate pe încredere

Pentru a nu lua personal atitudinea adolescentului, este esențial să înțelegi procesele biologice:

La această vârstă, cum spui este mai important decât ce spui. Iată câteva tehnici pentru a menține porțile deschise:

•**Ascultarea activă** (fără „predici”)

Adolescenții închid comunicarea imediat ce simt că sunt judecați sau că urmează o prelegere.

În loc de: „Ți-am spus eu că așa o să se întâmple...”

Încearcă: „Povestește-mi mai multe despre asta. Cum te-ai simțit în momentul acela?”

•**Validarea emoțiilor, nu neapărat a comportamentului**

Poți fi de acord cu ceea ce simte, fără a accepta felul în care a acționat.

Exemplu: „Înțeleg că ești furios pentru că nu te-am lăsat la petrecere, ai tot dreptul să fii supărat. Totuși, nu pot accepta să trântești ușa.”

•**Alege-ți bătăliile**

Dacă critici totul (de la haine și muzică până la note și curățenia în cameră), adolescentul va înceta să mai asculte.

Sfat: Păstrează „artileria grea” pentru problemele de siguranță, valori și respect. Lasă-i libertate în privința aspectului exterior sau a hobby-urilor.

Iată câteva strategii pentru momentele de tensiune:

Situația	Reacția de evitat	Abordarea recomandată
Vine târziu acasă	Interogatoriul și țipetele.	„M-am îngrijorat pentru că nu am știut unde ești. Hai să discutăm mâine despre cum respectăm regulile.”
Răspunde obraznic	„Cât timp ești în casa mea...”	„Nu îmi place tonul tău. Ne oprim acum și discutăm când ne liniștim amândoi.”
Nu mai vrea să iasă cu familia	Forțarea sau victimizarea.	„Respect nevoia ta de spațiu. Hai să alegem o singură activitate pe săptămână pe care să o facem toți.”

Cum să păstrezi încrederea

checklist pentru părinți



•**Respectă-i intimitatea:**

Nu intra în cameră fără să bați la ușă și nu îi verifica telefonul pe ascuns (decât dacă ai motive grave de siguranță). Încrederea se câștigă prin oferirea ei.



•**Fii un „port sigur”:**

Asigură-l că, indiferent cât de mult ar greși, poate veni la tine fără teama că va fi respins.



•**Recunoaște-ți propriile greșeli:**

Când îți pierzi cumpătul, cere-ți scuze. „Îmi pare rău că am țipat, am fost stresat. Data viitoare voi încerca să fiu mai calm.” Acest lucru îi învață responsabilitatea.



•**Interesează-te de universul lui:**

Chiar dacă nu înțelegi jocurile video sau trendurile de pe TikTok, cere-i să te „învețe”. Îi va crește stima de sine să fie el „expertul”.