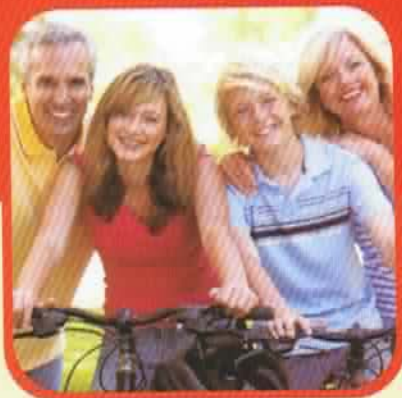


Suzanne Vallières



TRUCURI PSIHOLOGICE PENTRU PĂRINȚI

Educația adolescenților



PSIHOLOGIA
COPILULUI & PARENTING

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
Ce este adolescența?	13
Cum să păstrez comunicarea cu adolescentul meu?	21
E camera MEA!	41
Când adolescența rimează cu insolența	55
Adolescentul meu e cuprins de melancolie	73
Autoritatea și regulile: mai au adolescenții noștri nevoie de ele?	89
Importanța prieteniei în adolescență	119
Adolescentul și tutunul, alcoolul și drogurile	133
Adolescentul meu manifestă dezinteres față de școală	155
Adolescenții și sexualitatea	171
De ce adolescentul meu e atât de delăsător? Cum îl pot face să-și asume responsabilități?	195
Tulburări de alimentație la adolescenți.	211
Divorțul și familia recompusă	229
<i>Bibliografie</i>	249

Bebelușul pe care l-ați ținut în brațe, l-ați legănat, l-ați mângâiat și care v-a făcut uneori să petreceți nopți albe... Copilul care a făcut primii pași în aplauzele voastre și pe care l-ați încurajat la primele lui încercări de a merge pe bicicletă sau cu patinele... Cel pe care l-ați însoțit în prima sa zi la creșă sau la „marea școală”, cu ochii plini de lacrimi... Prichindelul care vă destăinuia cum și-a petrecut ziua, temerile sale, bucuriile sale, suferințele sale... tânărul care, până de curând, vă dezmierda și vă săruta... a devenit dintr-odată tăcut, distant, revendicator sau nesupus? Probabil a intrat într-una dintre cele mai importante etape din viața sa: adolescența.

Această perioadă, care are reputația de a fi dificilă, provoacă teamă. Nu degeaba este deseori numită „criza adolescenței”! „Ai doi adolescenți... Of! Curaj!” „Așteaptă până când vor fi adolescenți, o să vezi tu...” „Nu va mai fi deloc ușor când vor ajunge la adolescență!” Iată genul de comentarii auzite în mod obișnuit, semn că adolescența este văzută ca o etapă frământată, agitată, deloc simplă – atât pentru părinți, cât și pentru copii. De ce? Din mai multe motive.

O parte a răspunsului provine din faptul că această etapă a vieții este caracterizată, pe de o parte, de o *dispoziție foarte schimbătoare* a adolescentului, supus unor transformări hormonale și psihologice foarte importante, și, pe de altă parte, de o oarecare destabilizare a părinților, care nu sunt suficient pregătiți pentru a face față acestor schimbări sau nu înțeleg întotdeauna ce se întâmplă, având impresia că pierd controlul.

Între copilărie și vârsta adultă

Adolescența este o perioadă de tranziție cuprinsă în general între 13 și 19 ani. Termenul „adolescență” provine din verbul latinesc *adolescere*, care înseamnă „a crește spre”, în timp ce cuvântul „adult” vine din latinescul *adultus*, care înseamnă „cel care a terminat de crescut”. Dicționarul *Larousse* dă, la rândul său, următoarea definiție:

Adolescență

„Perioadă a vieții între copilărie și vârsta adultă în timpul căreia se produce pubertatea [...]”

Adolescența marchează deci apogeul pubertății. În timpul pubertății, corpul începe să producă o mare cantitate de hormoni sexuali (estrogeni, la fete, și testosteron, la băieți), de unde și apariția transformărilor fizice evidente. Niciodată, de la nașterea sa, copilul nu a mai cunoscut o perioadă atât de intensă și accelerată de transformări pe plan fizic, social și afectiv. Așa cum explica Françoise Dolto (reputat pediatru și psihanalist francez), adolescența este, într-o oarecare măsură, un fel de „a doua naștere” care se realizează în mod progresiv. Este o transformare importantă.

Aceasta are un impact asupra comportamentului și caracterului tinerilor noștri, care se află într-o criză de identitate și afișează deseori o atitudine greu de gestionat. Iritabilitatea, timiditatea, agitația, orgoliul, abaterile de conduită și multiplele schimbări de dispoziție sunt câteva dintre caracteristicile specifice acestei vârste. Cum emoțiile lor se aseamănă deseori cu un *montagne russe*, mulți părinți se simt dezarmați și descumpăniți.

Care este profilul clasic al adolescentului?

Numeroase studii indică faptul că aproximativ 80% dintre adolescenți traversează această etapă a vieții lor fără prea mari tulburări și turbulențe. Unii se simt bine în pielea lor, sunt încrezători, optimiști și găsesc satisfăcătoare viața lor de familie. Deși sunt nehotărâți în privința viitorului, aceasta nu pare să-i streseze prea mult și lasă lucrurile să curgă de la sine. Conflictele pot să existe, dar, în cazul lor, sunt deseori interiorizate și efemere. Pe scurt, acești tineri dobândesc mai multă autonomie și independență, repun în discuție sau se confruntă cu părinții în legătură cu anumite reguli, însă doar atât. Intensitatea acestor manifestări variază, în mod evident, în funcție de personalitatea fiecărui.

Totuși, pentru 20% dintre tineri, adolescența reprezintă o perioadă mult mai frământată. Mulți dintre ei sunt neliniștiți și anxioși când se gândesc la viitorul lor; întâmpină dificultăți la școală, nu se simt bine în pielea lor și resimt o uriașă nevoie de a se opune, de a revendica și de a încălca limitele impuse de părinți. Unii au dificultăți pe plan afectiv sau social, iar alții se confruntă, din păcate, cu probleme foarte serioase: consum de droguri sau alcool, escapade, depresie, delincvență...

Criza adolescenței: diferită în funcție de sex?

Numeroase studii arată că fetele și băieții trăiesc în mod diferit criza adolescenței, iar acest lucru este vizibil în comportamentul lor și în dificultățile cu care se confruntă. Fetele trăiesc această perioadă mult mai interiorizat decât băieții; ele au mai multe „stări sufletești”, sunt mai depresive și suferă mult din cauza tulburărilor legate de corp sau alimentație (bulimie, anorexie). Băieții sunt în general mai extravertiți; ei se manifestă mai mult prin nerăbdare, agresivitate, confruntare și asumarea riscurilor (delincvență, alcool, droguri...).

În timp ce băieții se află la apogeul crizei spre vârsta de 16-17 ani, fetele îl ating mai devreme, în general pe la 14-15 ani. Un lucru este sigur: în pofida acestor diferențe, și băieții, și fetele se confruntă cu multe probleme.

Să înțelegem nevoile fundamentale ale adolescentului

Adolescentul se caracterizează în general prin trei elemente fundamentale:

1. nevoia de independență în raport cu autoritatea, de unde confruntările și conflictele cu părinții;
2. dorința de apartenență la un grup; prietenii devin o prioritate, în detrimentul părinților;
3. nevoia de afirmare a sinelui; cum tânărul își caută și vrea să-și construiască identitatea, el trăiește propriile sale experiențe și-și asumă riscuri.

Aceste trei nevoi explică anumite modificări comportamentale ale adolescenților noștri, care răstoarnă relațiile pe care le stabiliserăm cu ei.

În calitate de părinți, trebuie să conștientizăm faptul că tânărul nostru părăsește copilăria, îndreptându-se spre adolescență, și că această tranziție nu se realizează fără dureri. El trăiește o criză de identitate; resimte nevoia de a se îndepărta de noi pentru a învăța să se cunoască mai bine și a-și găsi propria personalitate.

În mod evident, încetăm să mai fim „centrul său de interes” și nu mai suntem atât de populari în ochii săi ca altădată. Ne simțim uneori destabilizați de manifestări diferite: tânărul nostru se transformă atât de rapid, încât pare să crească văzând cu ochii, resimte dorința de a se afirma răspicat, ne contestă sau ne înfruntă autoritatea. Avem impresia că nu-l

mai înțelegem atunci când vrea să se izoleze, să se distanțeze, când refuză să participe la reuniunile familiale sau să ne vorbească sau, mai ales, atunci când se simte deprimat.

Cu cât suntem mai conștienți de ceea ce trăiesc adolescenții, cu atât putem să ne arătăm receptivi față de aceste comportamente (ceea ce nu înseamnă să le și acceptăm necondiționat). Această înțelegere poate face diferența, poate „tempera” intervențiile și reacțiile noastre. Cu cât părinții vor să păstreze dependența copiilor lor și să exercite o autoritate rigidă asupra lor, cu atât aceștia încearcă să se elibereze.

Părinții care nu acceptă confruntarea și care nu-și setează diferit autoritatea au, în general, mult mai multe conflicte cu adolescenții lor decât părinții care se manifestă mai deschis și mai flexibil.

În perioada adolescenței, tinerii apreciază adulții care cred în ei și care-i respectă. Ca părinți, scopul nostru este deci acela de a intra în această ultimă categorie. Dacă vom da dovadă de tact, dacă le vom oferi adolescenților noștri dragoste și un sistem de reguli adaptate vârstei lor, dacă le vom respecta demersurile, ei nu se vor îndepărta de noi și de valorile noastre decât temporar. Complicitatea se va reinstala de la sine atunci când vor găsi ceea ce căutau!