

# Colegiul National "Barbu Stirbei" Calarasi

## Cabinetul de Consiliere psihopedagogica

Tema:

Comunicarea in relatia **PARINTE-ADOLESCENT**

Profesor consilier scolar Oprea Mariana



- **Cum recunosti un adolescent responsabil?**
- Iata, mai jos, o lista orientativa:
- cand iese in oras, respecta ora de venit acasa pe care a stabilit-o impreuna cu parintii.
- acorda suficient timp pregatirii pentru scoala si abia apoi isi planifica activitatile impreuna cu prietenii.



- isi gestioneaza eficient banii de buzunar.
- respecta traditiile din familie, fie ca este vorba de o sarbatoare la care participa toata familia, fie ca e vorba de o zi pe saptamana in care s-au obisnuit sa isi petreaca cu totii timpul impreuna.
- isi asuma responsabilitatea pentru greselile facute si este dispus sa le repare.

- **Cum pot parintii sa incurajeze adolescentul sa fie responsabil?**
- **Stabileste o serie de sarcini casnice care sa revina adolescentului. Negociati impreuna aceste sarcini, astfel adolescentul se va simti mai sigur de sine**
- **Incurajeaza-l sa faca singur unele cumparaturi pentru casa.**



**Gandeste-te la o modalitate de a-i da banii de buzunar, o data pe saptamana sau o data pe luna si lasa-l sa si-i gestioneze singur. Nu-i oferi mai multi bani decat suma stabilita initial, chiar daca a cheltuit deja banii si iti cere altii, pentru distractie.**

- **Invata-l pe copil sa gandeasca critic si sa ia decizii. Ambele abilitati sunt esentiale pentru alegerile responsabile pe care adolescentul tau trebuie sa le faca si ambele nu sunt inca in intregime formate la varsta adolescentei.**
- **Il poti incuraja sa se inscrie la diferite training-uri care urmaresc sa dezvolte capacitatea de a lua decizii, de a negocia si de a gandi critic.**



# Adolescenta

- Adolescenta este adesea o perioada foarte stresanta ce implica tranzitia dinspre dependenta din copilarie a copilului catre independenta si autosuficienta personala a adultului. Una dintre provocarile cele mai mari ale adolescentei implica formarea sentimentului puterii personale.
- Forta sau **puterea personala** se refera la abilitatea de a incepe si a directiona actiuni pentru a ne atinge scopurile. Sentimentul puterii personale se refera la convingerea adolescentului ca are capacitatea sa influenteze prin actiunile proprii mersul lucrurilor in directia dorita de el insusi.



- **Sentimentul puterii personale** este influentat de credinta de a putea fi eficient intr-o sarcina data (numita autoeficacitate) si de nivelul de autocontrol.
- **Forta personala** mai este definita si drept constientizarea subiectiva a initierii, executarii si a controlului asupra propriilor actiuni in lume.

# Sentimentul puterii personale



- **Sentimentul puterii personale** este important cand decidem ce vrem sa obtinem, cum planuim sa obtinem acest lucru si cum controlam actiunile care ne ajuta sa obtinem ce ne dorim. De asemenea, ea implica o serie de abilitati pe care orice copil trebuie sa inceapa sa si le dezvolte: abilitatea de a stabili obiective, automonitorizarea, gestionarea timpului si autoevaluarea.
- **Sentimentul puterii personale** – o conditie esentiala a sanatatii emotionale



## Adolescentii cu un nivel ridicat de sentiment al puterii personale sunt cei care:

- isi asuma cu usurinta proiecte noi
- accepta provocari dificile
- incearca sa schimbe lucrurile cu care nu sunt de acord



- au incredere in ideile proprii si incearca sa le puna in aplicare
- nu se lasa usor descurajati de esecuri
- Cand incurajam sentimentul puterii personale la copii si adolescenti, ii invatam sa porneasca in viata de la convingerea: „Pot sa actionez pentru a schimba lucrurile asa cum imi doresc.”. Acest lucru nu inseamna ca le garantam reusita de fiecare data, dar ii incurajam sa incerce.





# Consecintele dezvoltarii insuficiente ale puterii personale



- lipsa inițiativelor, a intereselor și a scopurilor personale
- descurajarea
- lipsa motivației și a energiei
- replica frecventă: „E prea complicat/prea greu.”
- Toate acestea sunt simptome ale depresiei, iar dacă se prelungesc mai mult timp, vor duce la probleme emotionale. În general, copiii și adolescenții care nu au un sentiment al puterii personale vor porni de la convingerea: „Oricum nu pot face nimic pentru a schimba situația în care mă aflu.”

# Cum incurajam sentimentul puterii personale la adolescenti?

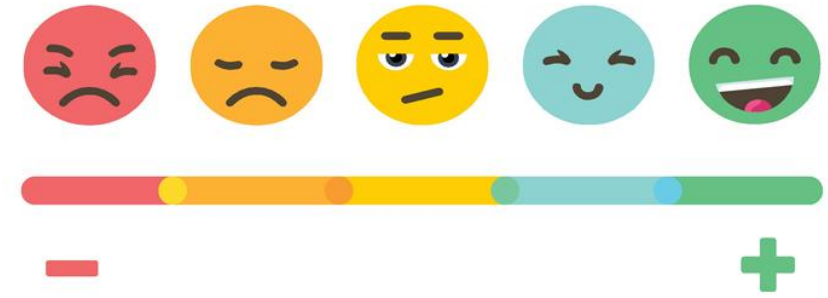


- Incurajeaza o mentalitate flexibila: inteligenta si talentul pot fi dezvoltate prin efort, nu sunt rigide sau fixe. Cand punem accentul pe progres si effort, esecurile nu mai par de nedepasit, ci o sursa de informatii valoroase despre ce putem face mai bine data viitoare.
- Incurajeaza-l pe copil sa participe la activitati la care poate avea succes. Poate fi vorba de cursuri extrascolare, de concursuri sau proiecte legate de interesele sale sau de hobby-uri si pasiuni. Orice activitate in care copilul creeaza ceva de calitate contribuie la sentimentul puterii personale.
- Lasa-i libertatea de a face alegeri. Nu ne putem dezvolta un sentiment al puterii personale daca simtim ca parerile si preferintele noastre nu conteaza pentru cei din jur. Oricand este posibil, ia in considerare parerile si alegerile adolescentului tau.

- Incurajeaza-l sa participe la activitati caritabile sau de voluntariat. Ce ocazie mai buna de a vedea cum actiunile unei persoane pot schimba viata sau lumea din jur in bine?
- Arata-i cand ideile si parerile sale te-au influentat. Nu ezita sa ii spui copilului tau atunci cand argumentele sale sunt convingatoare sau cand te-a ajutat sa vezi lucrurile dintr-o perspectiva noua.



- Ramai calm in fata emotiilor intense si instabile ale adolescentului tau. O mare parte din nesiguranta de sine a adolescentilor vine si din furtunile emotionale prin care trec si care sunt naturale in aceasta perioada. Frustrarea, furia, tristetea, dezamagirea sunt traite la intensitate mai mare decat ar dicta situatiile care dau nastere la aceste emotii. Parintii adolescentilor pot sa ofere o perspectiva mai realista asupra problemelor ramanand calmi in fata emotiilor copiilor si avand rabdare ca acestia sa se linisteasca.
- Sprijina autonomia copilului tau. Abilitatile de viata care il ajuta pe adolescent sa se descurce singur sunt o sursa importanta a increderii in sine.



# Concluzie

**Succesul este suma unor  
eforturi mici, repetate zi de zi.**

Robert Collier



**Nu încerca să fii un om  
de succes, ci un om de valoare.**

Albert Einstein

CuvinteCelebre.ro

