



Investește în oameni !

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară :1: **Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere** Domeniul major de intervenție DMI 1.1- „Acces la educație și formare profesională inițială de calitate”

Titlul proiectului: „**Dezvoltarea competențelor cheie pentru un parcurs școlar performant - Comperform**”

Cod Contract: POSDRU/153/1.1/S/137881

Beneficiar: *Inspectoratul Școlar Județean Timiș*

„SUPRAVIEȚUIND ANILOR ADOLESCENȚEI” GHID PENTRU PĂRINȚI



„Adolescenții au mereu aceeași problemă – cum să se supună și să se răzvrătească în același timp. Au rezolvat dilema, sfidându-și părinții și copiindu-le comportamentul.” (Quentin Crisp)

„Cel mai dificil lucru în adolescență este că totul ți se pare prea mare. Nu poți ține seama de context sau perspectivă,...durere și plăcere fără limită. Nimeni nu poate trăi așa la nesfârșit, așa că, în final experiența te salvează. Ajungem astfel să știm ceea ce putem îndura și în același timp, aflăm că nimic nu durează o veșnicie.” Sara Paretsky, Bleeding Kansas

„ Dacă vă doriți copii care să aibă picioarele pe pământ, puneți responsabilități pe umerii lor.” - wishesquotes.com

„Trăiți-vă viața în așa fel, încât atunci când copiii dumneavoastră se gândesc la: onestitate, dăruire și integritate, să se gândească la voi.” - wishesquotes.com



CUPRINS

PARTEA I - GHIDUL PĂRINTELUI

ADOLESCENȚA ÎN CUVINTE ȘI SUGESTII

Argument (Cristina Curea)	6
1. Copilul meu...adolescentul (Beatrice Franțescu, Luminița Donea, Laura Secoșan)	7
1.1 Câte ceva despre dezvoltare...	7
1.2 Etapele dezvoltării umane	7
1.3 Caracteristici ale principalelor etape de vârstă	8
1.3.1 Copilăria	8
1.3.2 Pubertatea	8
1.3.3 Adolescența	9
1.3.3.1 Dezvoltarea conștiinței de sine	10
1.3.3.2 Afirmarea propriei personalități	11
1.3.3.3 Integrarea socială	11
1.4 Sfaturi pentru părinți	12
2. Ce fel de părinte sunt? (Domelia Moga)	17
2.1 Conceptul de stil parental	17
2.2 Tipologia stilurilor parentale	17
3. Comunicarea și conflictul între generații (Florica Dinescu, Lîgia Neșcu, Floriana Țucra, Liana Văran, Alina Martin)	21
3.1 Ce este comunicarea?	21
3.2 Care este rolul comunicării?	21
3.3 Formele comunicării	21
3.3.1 Ce este asertivitatea?	21
3.3.1.1 Intreținerea acestui comportament	21
3.3.2 Pasivitatea	21
3.3.2.1 Consecințe ale comportamentului pasiv	21
3.3.3 Agresivitatea	22
3.3.3.1 Consecințe ale comportamentului agresiv	22
3.4 Vorbind cu adolescentul	22
3.4.1 Bariere în comunicarea cu adolescentul	22
3.4.2 Sugestii de ameliorare a comunicării dintre părinți și adolescenți	23
3.4.2.1 Limbajul responsabilității	23
3.4.2.2 Explorarea alternativelor	24
3.4.2.3 Exprimarea emoțiilor	24
3.4.2.4 Conversațiile constructive	24
3.4.2.5 Cum gestionăm corect mânia?	25
3.4.3 Adolescentul și independența	25

3.5 Adolescentul și responsabilitatea	26
3.5.1 Locul legilor (limitele)	26
3.5.1.1 Reguli privind regulile	26
3.5.1.2 Reguli privind consecințele	26
3.6 Stabilirea sferelor de responsabilitate	27
3.7 Să-l iubim și atunci când greșește	27
4. SOS, copilul meu e stresat? (Carmen Străinu-Stînean, Roxana Cojocariu, Doinița Chiroiu)	28
4.1 Ce este stresul?	28
4.2 Formele stresului	28
4.3 Semnele stresului	29
4.4 Cum puteți face față stresului?	31
4.5 Modalități de comunicare cu un adolescent stresat	31
4.6 Pot și fără specialist să îmi găsesc liniștea!	32
4.7 Formare de obiceiuri sănătoase	33
5. Primele semne de alarmă (Camelia Tihoi)	34
5.1 Tulburări psihice în adolescență și tinerețe	34
5.2 Cele mai întâlnite tulburări	34
5.2.1 Tulburările emoționale	34
5.2.1.1 Depresia	34
5.2.1.2 Anxietatea și fobia	34
5.2.2 Tulburări de alimentație	36
5.2.2.1 Anorexia nervoasă	36
5.2.2.2 Bulimia nervoasă	39
5.2.3 Tulburările de conduită	40
6. Să vorbim despre sex și sexualitate (Beatrice Franțescu)	42
6.1 Ce este educația sexuală?	42
6.2 De ce să le vorbim copiilor despre sex?	42
6.3 Dacă nu îi informăm, care sunt consecințele?	43
6.4 Cum să le vorbim adolescenților despre sex și sexualitate?	43
6.5 Ce informații trebuie să le oferim?	46
6.6 Care sunt cele mai frecvente întrebări ale adolescenților legate de viața sexuală?	46
6.7 Când să căutăm ajutor?	47
6.8 Sugestii	47
7. Omul potrivit la locul potrivit (Adina Gugonatu, Laura Tripa, Iasmina Nagy, Nicoleta Fiat, Mărieș Gabriela)	49
7.1 Orientarea în carieră	49
7.2 Educația bazată pe valori	49
7.3 Sfaturi pentru părinți	51
7.4 Cum îmi îndrum copilul în carieră	53
7.5 Primul contact cu piața muncii	54
7.6 Câte ceva despre inteligența emoțională	54
7.7 Sfaturi	56



PARTEA II - ANEXE

CHESTIONARE, FIȘE DE LUCRU, HAND-OUTURI

Anexa 1: Portretul robot al adolescentului	57
Anexa 2: Test - Cât de bine îți cunoști copilul?	59
Anexa 3: Chestionar - Identificarea stilului parental	61
Anexa 4: Hand-out părinți	64
Anexa 5: Chestionar - Sunt o persoană asertivă?	67
Anexa 6: Exerciții de comunicare	69
Anexa 7: Test - Personalitate și stres	70
Anexa 8: Chestionar - Tipuri de inteligență	74
Anexa 9: Utile pentru părinți	77
Anexa 10: Fișă de lucru - Eficientizarea învățării	78
Anexa 11: Fișă de lucru - Școala, factor de stres	80

BIBLIOGRAFIE



ARGUMENT

(Cristina Curea)

Părinte de adolescent ... o etapă provocatoare și interesantă din viața de părinte.

Copilul/adolescentul crește, își dezvoltă și își manifestă personalitatea într-un ritm alert, iar părintele trebuie să țină pasul cu aceste schimbări fără a fi perceput ca un inamic.

Ne propunem să oferim părinților ocazia de a-și explora nevoile, sentimentele și gândurile; le adresăm invitația de a aplica informațiile prezentate în acest ghid în relația cu adolescenții, pentru armonizarea acesteia.

Ghidul pentru părinți, intitulat sugestiv: „Supraviețuind anilor adolescenței”, transmite în primul rând gândul pozitiv: *vom supraviețui adolescenței copiilor*, susținut de o serie de informații și tehnici de supraviețuire în relația cu adolescentul.

De ce este util ghidul?

La această întrebare veți găsi singuri răspunsul, prin lecturarea acestuia.

Pentru a vă stârni curiozitatea, vom spicui câteva informații cheie:

- *Copilul meu ... adolescentul* – este o invitație în lumea adolescenței;
- *Ce fel de părinte sunt?* – vă vom susține să vă auto-descoperiți în rolul de părinte;
- *Comunicarea și conflictul între generații* – soluții pentru comunicare eficientă și tehnici de managementul conflictului;
- *S.O.S. copilul meu e stresat!* – observarea și gestionarea situațiilor stresante.

Suntem alături de dumneavoastră și vă dorim lectură plăcută!

1. COPILUL MEU ...ADOLESCENTUL

1.1 Câte ceva despre dezvoltare...

(Frañescu Beatrice)

Termenul general de dezvoltare se referă la transformările de ordin cantitativ și calitativ la care este supusă ființa umană de-a lungul existenței sale.

a. Dezvoltarea este o călătorie întreprinsă de copil/adolescent în vederea câștigării independenței, afirmării de sine și a respectului de sine;

Încă din momentul venirii lor pe lume, copiii progresaază pas cu pas și transcend spre a-și construi o lume în care să fie independenți. Drumul lor nu este sinuos, uneori coboară un povârniș pentru ca mai apoi să urce, cu mai mult elan. În acest proces al autocunoașterii și desăvârșirii, a face educație unui adolescent, constituie fără îndoială, o provocare pentru orice adult.

b. Adulții știu o mulțime de taine pe care copiii/adolescenții nu au cum să le cunoască;

Ca și adulții am dobândit toate cunoștințele în timp. Sarcina noastră este de a ne sprijini, îndruma și învăța copilul, dar câteodată se poate întâmpla să uităm acest lucru. Tocmai de aceea, este esențial, să oferim copilului spațiul exersării unor multitudini de experiențe care să le formeze un set de abilități și cunoștințe ce le vor servi mai târziu ca suport în a alege ceea ce este mai potrivit să facă.

c. Copiii/adolescenții, percep și văd lumea altfel decât adulții;

Fiecare individ uman își conturează o hartă mentală proprie, un set de răspunsuri variate aplicabile în diverse situații de viață, set ce va funcționa adămă unor ancore ce au rolul de a: anticipa, regla, transforma și modela comportamentul uman.

Inițial, copiii înțeleg lumea din jur exact așa cum o exprimă intrinsec cuvintele. Ei nu pot înțeleg decât mai târziu sensul ascuns al metaforelor, parabelor, figurilor de stil etc., întâlnite în conversația și relaționarea cu adulții. Ulterior, făcând pași consistenți pe scara dezvoltării umane vor exersa și reflecta la multiplele experiențe de viață trăite.

d. Copiii/adolescenții pot învăța numai prin intermediul experiențelor personale (a trăi, simți, vedea, auzi, experimenta etc) și nu prin intermediul povestirilor relatate de cei din jur;

Ei nu sunt receptori pasivi, ci adevărate creuzete în care se adună toată înțelepciunea universului știut și neștiut.

e. Fiecare copil are propria lui personalitate.

Un copil nu este un tipar prefigurat care poate să se potrivească unei matrițe universal valabile și niciun părinte nu este. Fiecare dintre aceștia are o unicitate care nu poate fi pusă la îndoială de niciun expert în arta educației. În plus, atât educabilul cât și educatorul, ar trebui să parcurgă drumul cunoașterii și al modelării umane, completându-se unul pe celălalt și supraviețuind obstacolelor inerente.

1.2 Etapele dezvoltării umane

(Luminița Donea)

În dezvoltarea oamenilor există anumite constante care permit identificarea unor asemănări între cei aparținând unei etape de dezvoltare și deosebiri între cei din perioade distincte de viață.

- a. Jean Piaget: considera că fiecare stadiu se bazează pe cel anterior și îl anticipează pe cel care urmează într-o ordine invariabilă.
- b. L. Vâgotski arată că sistematicitatea este una din cele mai importante caracteristici ale psihogenezei (funcțiile și procesele psihice sunt interdependente).
- c. Erik Erikson: vede în fiecare stadiu o componentă pozitivă și una negativă.
- primul an de viață: se bazează pe conflictul încredere (datorată satisfacției și confortului) – neîncredere (dată de îngrijirea inconstantă, neadecvată);
 - 1-3 ani: autonomie (susținere emoțională, este stimulată emanciparea) - îndoiala (încercarea simțului rușinii, îngrădirea emancipării lui);
 - 4-5 ani: inițiativă (se observă în jocuri, succesul unei inițiative atrage altele noi) - vinovăție (insuccesul unei inițiative atrage un sentiment de culpabilitate);
 - 6-11 ani: sârguința (acomodare la regulile din școală) - inferiorizare (din cauza discordanțelor pe care le simte între capacitățile lui și cerințele școlii se simte vinovat);
 - 12-18 ani: conștientizarea identității (rolurile sociale sunt convergente sporind încrederea în sine) - confuzie de roluri (rolurile de fiu, elev, coleg, prieten sunt discordante ducând la neîncredere în sine);
 - începutul vârstei mature: intimitate (întemeierea unei familii) - izolare (eșec în aceasta inițiativă);
 - vârsta adultă mijlocie: altruism (ajutarea celui alt) - egoism (orientare spre propria persoană);
 - bătrânețea: realizare (împlinirea) - disperare (înfăptuirea a puține lucruri din cele dorite).

1.3 Caracteristici ale principalelor etape de vârstă

1.3.1 Copilăria:

- Timp al asimilării de norme, valori, atitudini și modele de viață, este perioada socializării primare. Copilăria începe odată cu nașterea și se sfârșește în jurul vârstei de 14 ani. Dat fiind că un copil nu este un adult în miniatură, raportarea la el trebuie să fie adecvată nivelului la care a ajuns;
- Experiența afectivă joacă un rol esențial: copilul are nevoie de susținere afectivă, trebuie îngrijit cu dragoste, trebuie să i se acorde atenție; forma principală de învățare este imitația;
- Piaget identifică câteva trăsături ale copilăriei: egocentrismul (nu diferențiază între punctul lui de vedere, dorințele lui și realitate); animismul/antropomorfismul (totul în jurul lui are suflet, totul preia atributele umanului); gândire magică (tendința copilului de a face legături cauzale incorecte între fenomene); artificialismul (toate lucrurile sunt concepute de oameni);
- Jocul: principală formă de activitate care stimulează coordonarea, echilibrul, dinamismul, evaluarea spațialității; inițial copiii se joacă unii lângă alții, apoi unii cu alții;
- Descoperirea de sine începe cu explorarea directă senzorială; jocul cu oglinda este semnificativ: inițial copilul nu își dă seama că imaginea din oglinda îl reprezintă;
- Treptat vârsta "de ce"-ului este înlocuită cu cea a colecțiilor;
- Pe la 8 ani apare conștiința de sine, permisivitatea părinților se dezvoltă la copil încrederea în sine, excesiva lor autoritate determină apariția sentimentului de inferioritate, teama, nefericire.

1.3.2 Pubertatea:

- modificări biologice (maturizarea funcțiilor sexuale, dezvoltarea caracterelor sexuale secundare) și psihice (definitivarea identității);
- activitatea principală este învățarea, sunt posibile mari achiziții intelectuale; se dezvoltă gândirea abstractă, formală; afectivitatea este efervescentă, sensibilitatea accentuată;
- creșterea rapidă poate provoca dezechilibru afectiv, tulburare comportamentală, dispoziții variabile, nonconformism, criza de originalitate datorată efortului de individualizare;
- apare conflictul dintre rol (ansamblul așteptărilor pe care le au ceilalți) și status (poziția socială în virtutea căreia se pretinde din partea celorlalți un anumit comportament).

1.3.3 Adolescența

Probabil că fiecare părinte își dorește un adolescent care este responsabil, dispus tot timpul să dea o mână de ajutor, căruia îi place să stea de vorbă cu părinții săi și este foarte dornic să le împărtășească tot ce i se întâmplă, se hrănește sănătos, nu se uită la televizor, face sport, are bursă pentru performanța școlară, muncește în fiecare vacanță de vară, își câștigă singur banii de buzunar, din care face și economii pentru studiile universitare sau pentru prima mașină, își respectă părinții, frații, profesorii și vecinii. În realitate, însă, acesta este dezordonat, egoist, ascultă muzica prea tare, sfidează autoritatea, preferă grupul de prieteni în locul familiei, are pereții acoperiți de postere, puține lucruri sunt mai importante pentru el decât o mașină de ultimă generație sau o pereche de jeans de firmă, vrea un stil de viață independent, se îmbracă la fel ca cei din generația lui, fumează și consumă alcool.

Adolescența este vârsta schimbărilor rapide și dramatice. Reprezintă perioada de trecere de la copilărie la maturitate, adolescentul confruntându-se cu situații de confuzie, criză de identitate, cu schimbări în felul în care se comportă, își exprimă sentimentele și emoțiile sau interacționează cu membrii familiei.

Este important ca părinții să își adapteze modalitatea în care se relaționează cu copilul la nevoile în schimbare ale acestuia. În măsura în care vor ști mai multe despre schimbările prin care trec adolescenții, vor putea să-i înțeleagă și să le facă față mai bine.

În tabelul de mai jos (tabel 1) sunt redată stadiile adolescenței cu caracteristicile de dezvoltare fizică și psihologică.

TABELUL 1 : STADIILE ADOLESCENȚEI

STADIILE ADOLESCENȚEI	DEZVOLTAREA FIZICĂ	DEZVOLTAREA PROCESELOR PSIHICE
ADOLESCENȚA TIMPURIE (PUBERTATEA) 11-13 ani	<p>1.La fete în jurul vârstei de 11-13 ani apare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • creșterea sânilor; • părul pubian și axilar; • lărgirea șoldurilor; • prima menstruație. <p>2.La băieți apare la vârsta de 13-15 ani:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se concentrează pe consecințele imediate ale unei acțiuni decât pe cele de lungă durată; • Au convingerea că sunt invincibili, că nu li se poate întâmpla nimic rău, își asumă riscuri foarte des; • Se simt neînțeleși; • Interesați de aspectul moral

	<ul style="list-style-type: none"> • schimbarea vocii; • apariția părului pubian, axilar și facial; • ejaculările nocturne. <p>3. O creștere în înălțime și în greutate spectaculoasă.</p> <p>4. Apariția interesului față de sexul opus.</p>	<p>al realității, de corectitudine;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spirit critic, pun la îndoială orice, intră în discuții contradictorii; • Își pierd interesul pentru învățătură, au note proaste, învață doar la ce le face plăcere.
<p>ADOLESCENȚA PROPRIU-ZISĂ 14-18 ani</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertatea s-a încheiat; • Dezvoltarea fizică se încheie pentru fete, dar continuă pentru băieți. 	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea idealurilor și selectarea modelelor; • capacitate sporită de fixare a scopurilor; • interes pentru problemele morale; • dezvoltarea intereselor creative.
<p>ADOLESCENȚA TÂRZIE 19-21 ani</p>	<ul style="list-style-type: none"> • În mod normal, tinerele femei sunt complet dezvoltate din punct de vedere fizic; • Tinerii bărbați continuă să câștige în înălțime, greutate, masă musculară și să apară mai mult păr pe corp. 	<ul style="list-style-type: none"> • capacitate de introspecție și analiză; • accent pe demnitate și stimă de sine; • capacitate de fixare și de urmărire a unor scopuri; • acceptarea normelor sociale și a tradițiilor culturale.

Alături de toate aceste modificări este de menționat și faptul că adolescența este o etapă mai liniștită decât preadolescența, tânărul adoptând o poziție mai conștientă față de mediul social. Copilul se orientează mai mult către lumea externă, dar își îndreaptă atenția și către propria viață psihică, având loc:

- dezvoltarea conștiinței de sine;
- afirmarea propriei personalități;
- integrarea treptată în valorile vieții.

1.3.3.1 Dezvoltarea conștiinței de sine

Adolescența se manifestă prin autoreflexie, prin conștiința că existența proprie se deosebește substanțial de a celorlalți oameni, reprezentând o valoare care trebuie prețuită și respectată. Adolescentul încearcă, cu înfrigurare, să se cunoască și să se autoevalueze în raport cu realizările sale și ale altora.

El se întreabă adeseori, “cine sunt eu?”, iar răspunsurile ce și le dă se bazează pe maturizarea intelectual-afectivă foarte evidentă pentru unii adolescenți, chiar de la 16 ani, iar pentru alții la 18 ani. Conștiința de sine este un proces complex care include, pe de-o parte, raportarea subiectului la sine însuși, la propriile trăiri, iar pe de altă parte, confruntarea acestora, compararea lor cu lumea în mijlocul



căreia trăiește. Cel mai înalt nivel al conștiinței de sine este atins de elev atunci când el se poate privi ca subiect al activității sociale, ca membru al colectivului.

Un factor de seamă al conștiinței de sine îl constituie activitatea școlară și natura relațiilor cu adulții, aprecierile acestora față de calitățile și munca adolescentului. O caracteristică a adolescenței este și proiectarea idealului în viitor; un aspect al acestei preocupări este interesul pentru profesia pe care o va îmbrățișa, determinându-l la reflecție asupra vieții sale interioare. Capacitatea de a se preocupa de propria persoană nu înseamnă însă fuga de societate. Caracteristica principală a adolescentului este un puternic impuls către acțiune. Acum dispar dorințele vagi și apar țelurile bine conturate, visarea ia forme conștiente.

1.3.3.2 Afirmarea propriei personalități

Descrierea, oricât de schematică, a „portretului” adolescenței nu poate ignora problema originalității ca atribut predilect al indivizilor care o traversează. Dorința de originalitate reprezintă, din punct de vedere psihologic, o caracteristică esențială a adolescenței, numită tendința afirmării de sine, tendința de afirmare a propriei personalități.

Dorind să atragă atenția asupra sa, adolescentul se consideră punctul central în jurul căruia trebuie să se petreacă toate evenimentele. Forțele proprii sunt considerate superioare față de ale celorlalți oameni, opinie care decurge dintr-o insuficientă cunoaștere de sine. Acesta dorește ca toate acțiunile sale să fie cunoscute și apreciate de adult. Un mijloc curent de afirmare îl constituie aspectul exterior, adolescenții căutând să se evidențieze prin fizicul bine conformat, îmbrăcămintea care diferențiază, care scoate în relief propria persoană.

Vizibilă este și o altă expresie a tentației originalității în adolescență – limbajul „colorat”, presărat cu expresii „căutate”, cu neologisme și arhaisme. Adolescentul își alege cu grijă cuvintele, utilizează din abundență citate și expresii celebre, maxime și cugetări savante despre care insinuează că i-ar aparține. În privința limbajului, adolescenței îi este proprie și tendința de ermetizare a acestuia, de folosire a unei vorbiri „cifrate”, și anume, a unei vorbiri populate de expresii argotice. De obicei, circulația acestui fel de limbaj are loc în cadre restrânse, în grupuri spontan constituite și combaterea acestui fenomen necesită eforturi educative prelungite. În strânsă legătură cu limbajul, tentația originalității se exprimă și în corespondența adolescenților, caracterizată prin aceeași „ploaie” de citate, prezentă în limbajul lor. Dominantă pentru tentația originalității la această vârstă este prezența spiritului de contradicție. În special discuțiile dintre adulți, la care iau parte și adolescenții, ajung repede să fie monopolizate de întrebările iscoditoare ale acestora din urmă, de afirmarea spiritului lor de contradicție. Nu de puține ori, adolescentul se contrapune în discuție chiar când e conștient de faptul că nu are dreptate. El e mobilizat atunci de aceeași statornică tentație de a atrage atenția asupra sa, de a se afirma, de a fi luat în seamă. Adolescenții manifestă tendința de a se afirma nu numai individual ci și în grup: vor să activeze, să se distreze împreună. Ei sunt atrași și de viața politică; în politică adolescentul vede o înaltă activitate socială.

1.3.3.3 Integrarea socială

Esența integrării sociale constă în atașamentul din ce în ce mai conștient și mai activ la grupul căruia îi aparține (clasă, școală, marele organism social). Cu cât înaintează în vârstă, cu atât el este mai obiectiv în judecățile sale, aprecierile efectuându-se în funcție de criteriile sociale pe care și le-a însușit. Dorința de a cunoaște valorile sociale și culturale se manifestă riguros și tenace. Integrarea



adolescenților în aceste valori ale colectivității contribuie la formarea concepției despre lume și viață. Datorită experienței de viață limitată și a lipsei unor criterii de autoapreciere corectă, adolescenții au nevoie de consiliere și îndrumare discretă, fiind sprijiniți să-și formeze idealul de viață, să-și perfecționeze judecățile morale și să-și ridice nivelul conștiinței și al conduitei morale.

1.4 Sfaturi pentru părinți

(Franțescu Beatrice, Secoșan Laura)

Adevăratul motiv pentru care ne educăm copiii nu este doar acela de a realiza un transfer de cunoștințe și deprinderi pentru ca ei să înregistreze succese pe plan economic și satisfacții personale, este important să-i sprijinim să intre în contact cu propria umanitate, să fie capabili să fie empatici, să-și susțină punctul de vedere în orice împrejurare și să se comporte în acord cu propriile convingeri.

Inteligența emoțională a copiilor se dezvoltă într-un mediu plin de afecțiune. Pentru dezvoltarea sănătoasă a oricărui copil este esențial ca acesta să simtă că este susținut. Copiii care au relații bazate pe afecțiune și încredere cu părinții lor se simt, de cele mai multe ori, în siguranță. Fără acest sentiment de încredere, este greu pentru un copil să devină autonom, iar autonomia dobândită poate fi limitată de un sentiment puternic de rușine și îndoială. Atunci când nu se bucură de îngrijire adecvată, ei ies din copilărie cu un sentiment de neîncredere în lumea din jur.

Un părinte inteligent emoțional va recunoaște în majoritatea situațiilor emoțiile și sentimentele sale, emoții pe care le va împărtăși și celor din jur, încercând să înțeleagă și puncte de vedere diferite, manifestând o atitudine optimistă, proactivă și plină de speranță. Va ști să asculte cu atenție și să analizeze mai multe variante atunci când va lua o decizie importantă pentru sine și cei din jur.

Un copil inteligent emoțional deține în bagajul său lingvistic multe cuvinte necesare exprimării emoțiilor și sentimentelor; vorbește cu ușurință despre propriile emoții, implicându-se și arătând înțelegere față de cei din jur. De asemenea, are răbdare pentru a obține ceea ce-și dorește cu adevărat, având idealuri rezonabile pentru vârsta sa.

Obligația principală a unui părinte este să ofere oportunități de explorare copiilor. Sarcina unui părinte este de a-și ajuta copiii să învețe cum anume pot găsi singuri răspunsuri, într-o manieră proprie. Cuvintele care descriu cel mai bine relația dintre un părinte și copilul său se referă la afecțiune, inspirație, imaginație, bucurie, optimism, umor, sprijin, fermitate, siguranță, valori clare și respect.

Se spune că în familiile în care există un adolescent, liniștea este tulburată de furtună.

Într-adevăr, părinții dau piept unor provocări cărora trebuie să le facă față, fie cu pași mici, fie cu pași mari.

Iată ce puteți face în situațiile cu care vă confrunțați:

TABELUL 2: Ce pot face?

Provocarea	Îi facem față cu pași mici...	...sau pași mari.
Petrecerile	Vorbește despre temerile tale! Roagă-l să îți explice de ce se simte atât de bine la petreceri! Amintește-ți de propria adolescență! Planificați o petrecere la voi acasă, la	Vorbiți despre cum intenționează să se distreze la petrecere! Fii realist! Adolescenții sunt „luați de val”. Petrecea ideală din punctul lor de vedere este acel loc în care nu există părinți, în care

	<p>care să își invite prietenii și la care tu să nu îți faci simțită prezența (deși vei rămâne acasă)!</p> <p>Citește în revistele pentru adolescenți despre părerea acestora în legătură cu petrecerile!</p> <p>Chiar dacă pleci în weekend, nu îți lăsa copilul adolescent nesupravegheat, singur acasă.</p> <p>Roagă un prieten/ vecin să se mute în casa voastră pentru câteva zile!</p> <p>Faceți următoarea înțelegere: dacă va consuma alcool la petrecere, vă va suna pentru a-l lua acasă, fără a-i pune întrebări sau a-l cicăli; e mai bine decât să se urce într-o mașină condusă de un coleg sau prieten care a consumat alcool!</p>	<p>berea, vinul sau chiar drogurile sunt din belșug, iar fetele/ baietii „cool” sunt fără număr. Probabil că nu îți va plăcea această perspectivă, dar nu ai cum să o împiedici. Vorbește totuși cu copilul despre asta, fii deschis și nu îl judeca. În acest fel, dacă la petrecerea „ideală” lucrurile vor scapa de sub control, te va suna și îți va cere ajutorul. Cunoaște-ți copilul și ai încredere în el! Învață-l să facă față la cele mai diverse situații și să aibă încredere că va face ceea ce trebuie astfel încât să fie bine pentru el însuși!</p>
<p>Haine, frizuri, stil vestimentar</p>	<p>Fă un mic exercițiu de observație; așezat confortabil în propria mașină, în afara școlii/ liceului în care învață copilul tău și observă-i pe ceilalți adolescenți!</p> <p>Du-te într-un mall și fii atent la felul în care se îmbracă adolescenții!</p> <p>Negociați un buget pentru haine și accesorii și respectă-l cu fermitate! În cazul în care copilul greșește și depășește bugetul, lasă-l să învețe din propria greșeală (de exemplu, va plăti datoria din banii de buzunar). Nu îi face morală!</p> <p>Linistește-te! Copilul tău nu va păstra acest stil vestimentar nonconformist o veșnicie. Nu va trece mult până când stilul vostru vestimentar va fi similar!</p> <p>Surprinde-ți fiica și fă-i o programare la stilist!</p>	<p>Bucură-te de ceea ce vezi! Fă poze!</p> <p>Dacă adolescentul tău nu acordă suficientă atenție igienei personale, construiește o rutină în acest sens!</p> <p>Lasă-ți copilul să își aleagă singur stilul vestimentar și negociați doar acele situații importante pentru tine în care vrei să se îmbrace într-un anumit fel (de exemplu, o cină formală cu prieteni de-ai tăi sau colegi de serviciu, la școală, la biserică)!</p> <p>Planificați împreună o zi pentru cumpărături. Lasă-l pe copil să aleagă magazinele!</p>
<p>Banii de buzunar</p>	<p>Plătește-l doar pentru acele activități pentru care ai fi angajat și plătit în mod obișnuit pe altcineva! Plata se face la finalizarea activității.</p> <p>Banii de buzunar nu au legătură cu activitățile gospodărești.</p> <p>Evită „cauțiunile”! Atunci când rămâne</p>	<p>Învață-l să facă și să administreze un buget!</p> <p>Învață-l sau roagă-l să te învețe programe computerizate de administrare a bugetului!</p> <p>Pentru început, fixează o alocație pentru îmbrăcăminte!</p> <p>Învață-l trucuri pentru a face economii: „trei plicuri cu bani” – unul cu bani de cheltuielă,</p>

	<p>fără bani într-o situație în care ar avea nevoie de ei, nu îi da sume suplimentare pentru că nu va învăța să își administreze singur bugetul.</p> <p>Dacă cere bani de împrumut, dă-i sume mici și tine o evidență clară a plății datoriilor. Mărește limita de credit doar după ce va dovedi că este capabil să plătească datoriile.</p>	<p>altul cu economii pe termen lung și ultimul cu economii pe termen scurt.</p>
<p>Prietanii</p>	<p>Întreabă-te de ce copilul tău își alege tocmai prietenii pe care îi are! Se simte cumva nesigur? Își alege prieteni care nu așteaptă foarte mult de la ei?</p> <p>Oferă-i numeroase oportunități pentru a-și dezvolta încrederea în sine și a-și conștientiza competențele. Astfel, își va alege prieteni asemenea lui.</p> <p>Nu-i critica prietenii. Învită-i la voi acasă și oferă-le un model pozitiv de comportament!</p>	<p>Dă-i voie copilului tău să petreacă timp cu prietenii în camera lui, cu ușa închisă, fără a da buzna peste ei. Doar pentru că au nevoie să vorbească într-un spațiu privat, nu înseamnă că în spatele ușii se consumă droguri sau au loc orgii. E ok să bați la ușă și să ceri permisiunea de a intra; cu siguranță, raspunsul va fi „da”; vei fi surprins să vezi un grup de adolescenți relaxați, ascultând muzică și vorbind; În cazul în care copilul tău are dificultăți în a-și face prieteni, întreabă-l dacă are nevoie de sfaturi; dacă nu, ai încredere că va rezolva singur problema!</p>
<p>Treburile gospodărești</p>	<p>Toți copiii fac diverse treburi în gospodărie!</p> <p>În timpul unei „sedințe de familie”, cere-i părerea în legătură cu felul în care ar trebui făcute treburile gospodărești!</p> <p>Construiți o rutină a gospodăririi și folosiți consecințe pentru a vă asigura că este respectată!</p> <p>Evitați scuzele, chiar dacă a doua zi are un test important la școală! Astfel va învăța să își planifice timpul pentru toate tipurile de activități.</p>	<p>Împlică-ți adolescentul în activități de gospodărie cât mai variate: gătit, făcut piața, spălatul și călcatul hainelor, pregătirea mesei, îngrijirea mașinii, curățenie sau orice altă activitate care îl va pregăti pentru viața de adult!</p> <p>Respectă-i programul foarte încărcat, dar insistă să își planifice cel puțin o seară pe săptămână pentru a te ajuta în gospodărie.</p>
<p>Camera mea</p>	<p>Lasă-l/o să-și decoreze singur/ă camera!</p> <p>Transformați curățenia săptămânală într-o rutină a familiei!</p> <p>Oferă-i alternative: face curat singur sau cu ajutorul tău</p>	<p>Dormitorul lui/ ei va arata așa cum își dorește el/ ea să arate, chiar dacă din punctul tău de vedere este un mic haos!</p> <p>Ai încredere că va face ordine în cameră atunci când va simți nevoia. Uneori, cei mai dezordonați adolescenți, devin cei mai ordonați adulți.</p> <p>Permite-i să redecoreze pereții cu posterele</p>

		trupe/ cântărețului favorit sau să își vopsească mobilierul!
Întâlnirile romantice	<p>Fiica ta de 14 ani are un prieten. Nu reacționa exagerat! Sunt șanse mari ca în mai puțin de o săptămână relația să se încheie – cu condiția să nu intervii. Este important să înțelegi că „relație stabilă” înseamnă altceva cu fiecare vârstă; află ce înseamnă pentru copilul tău!</p> <p>În cazul preadolescenților, însoțește-i până la locul întâlnirii (cinema, mall etc.) și fixați împreună o oră la care să vă reîntâlniți, pentru întoarcerea acasă!</p> <p>Lasă-ți adolescentul să dea petreceri la voi acasă, cu tine prin preajmă (dar nu foarte „vizibil”)! În felul acesta, îi vei cunoaște grupul de prieteni.</p> <p>Încurajează activitățile de grup!</p>	<p>Informează-ți fiica despre riscurile întâlnirilor cu băieți mai mari și necunoscuți (riscul violului)!</p> <p>Discutați deschis despre sex, sexul în adolescență, sexul neprotejat. Ascultă cu atenție ceea ce are de spus copilul tău!</p> <p>Dacă copilul se simte pregătit pentru întâlniri romantice, lasă-l, dar fii atent și deschis la orice discuție!</p> <p>Invită-l pe partenerul/a fiicei/ fiului tău acasă la voi și include-l în activitățile de familie!</p> <p>Asigură-te că fiul/ fiica tău se simte iubit/iubită și valorizat/ă în familie. Astfel scade riscul de a căuta iubire și acceptare în contexte nepotrivite.</p>
Școala	<p>Amintește-ți că scopul educației este de a învăța, nu de a lua notele cele mai mari din clasă!</p> <p>Spune-i copilului că el este mai important pentru tine decât notele pe care le ia la școală!</p> <p>Dacă notele sale sunt mici, încearcă să vezi din ce cauză se întâmplă acest lucru. Fii realist și obiectiv când vine vorba de competențele și abilitățile copilului!</p> <p>Nu-i interzice activitățile favorite (de exemplu sportul) ca pedeapsă pentru note mici!</p> <p>Citiți împreună sau înscrieți-vă la un curs (de exemplu, aerobic pentru mama – fiica, tenis de câmp pentru tata-fiu/ fiică).</p>	<p>Școala nu este pentru toată lumea; unii adolescenți se gândesc mai degrabă la o meserie, care le-ar oferi independență, decât la continuarea studiilor. Fii pregătit să accepți această alternativă!</p> <p>Oferă-ți sprijinul pentru teme din când în când. Nu interveni între copil și profesorii săi decât atunci când apar probleme. Nu reacționa exagerat la prima notă proastă!</p> <p>Așteaptă să vezi ce face copilul pentru a-și îmbunătăți situația. Fii disponibil și suportiv, fără a prelua controlul!</p> <p>Apreciază eforturile și fiecare progres al copilului, fără să te gândești ce loc ocupă în ierarhia clasei!</p> <p>Încurajează-l pe copil să aibă încredere în punctele sale tari. Nu trebuie să fie bun la toate!</p>
Telefonul mobil, computerul, I pod-ul, MP3	<p>Limitați timpul petrecut la calculator, pentru jocuri, facebook sau navigare pe internet. În cadrul unei ședințe de familie, negociați cu atenție numărul de ore alocate acestor activități.</p>	<p>Află care este emisiunea lui/ ei favorită și urmăriți-o împreună, pentru a-ți face o idee despre conținutul acelei emisiuni!</p> <p>Discutați despre influența TV-ului și a calculatorului asupra a ceea ce face și a</p>

<p>player-ul ... toate de ultimă generație</p>	<p>Controlați serverele de internet/ site-urile la care are acces copilul!</p> <p>Discutați cu copilul despre riscul și valoarea unor convorbiri online cu necunoscuții. Împărtășiți idei despre cum ar putea să se protejeze de riscurile potențiale ale convorbirilor online.</p> <p>Nu cumpăra un televizor special pentru camera copilului!</p> <p>Copiii sunt expuși la scene explicite de violență și sex în mass media mai mult ca niciodată. Nu-l poți proteja în fiecare dintre aceste situații, dar poți discuta cu el despre ceea ce vede și despre ceea ce crede și simte în raport cu acest tip de informație.</p> <p>Roagă-l sa te învețe să lucrezi la calculator!</p> <p>Nu mâncați în timp ce priviți la TV.</p> <p>Masa va fi rezervată discuțiilor relaxante în familie.</p>	<p>felului în care gândește!</p> <p>Nu-i cumpăra telefon mobil, decât în situație de urgență. Dacă economisește bani pentru a-și cumpăra telefonul, gândiți-vă împreună la o modalitate de plată a facturilor.</p> <p>Când copilul tău își dorește un produs căruia i se face reclamă intens la TV, ajută-l să ia o decizie: „De ce îți dorești de fapt acel obiect? Ți permiți să îl plătești? Ți vrei doar pentru că nimeni de la tine din clasă nu îl are/ toți colegii tăi îl au? Ai în mod real nevoie de el?”</p>
<p>La mall, la concerte, la film</p>	<p>Însoțește-ți adolescentul la mall/ cinema, dacă are întâlnire cu prietenii. Așteaptă-l la o cafenea, până când este pregătit de plecare (stabiliți în prealabil ora la care vă veți reîntâlni).</p> <p>Te îngrijorează probabil conținutul filmelor ce promovează violența, distrugere, lipsă de respect, pornografie; de asemenea, adolescenții au acces la website-uri și reviste ce prezintă activități sexuale explicite, forme de abuz, exploatare.</p> <p>Interdicția nu este o opțiune la care poți apela deoarece nu poți controla accesul copilului la acest tip de informație în afara mediului familial ... și uneori nici acolo. În plus, „fructul interzis” va fi cu atât mai atractiv pentru copil.</p>	<p>Nu uita! Mall-urile și concertele sunt la fel de importante pentru socializarea copilului tău, precum erau „ceaiurile dansante” pentru tine.</p> <p>Profită de acest context și roagă-l pe copil să îți explice de ce generația lui este interesată de aceste forme de distracție.</p>

2. CE FEL DE PĂRINTE SUNT ?

(Domelia Moga)

2.1 Conceptul de stil parental

Conceptul de stil parental se referă la variațiile normale în încercările de control și socializare a copiilor de către părinți (Baumrind, 1991). Două aspecte sunt importante în această definiție. În primul rând, faptul că stilurile parentale descriu variații normale în practicile parentale, astfel ele nu ar trebui înțelese ca stiluri deviate de practici parentale, cum ar fi cazurile de abuz sau neglijare. În al doilea rând, Baumrind a pornit de la ideea că, practicile parentale normale se învârt în jurul noțiunii de control. Deși părinții pot să difere în ce privește modul în care încearcă să controleze sau să-și socializeze copiii și în ce privește măsura în care fac asta, se presupune că rolul principal al părinților este de a influența, învăța și controla copiii.

Părinții sunt cei care oferă atmosfera primei societăți pe care copilul o experimentează. Conceptele lui față de oameni și viața socială și le formează, în primul rând, în relațiile cu părinții. În familia sa își dezvoltă atitudinile față de convențiile și normele sociale. Părinții îi aduc influențele comunității din care fac parte. Ei sunt exemple de relații interumane. De la ei învață cum să se comporte în societate. Competitivitatea și cooperarea se învață prima dată în mediul familial.

Părinții au un rol deosebit în formarea comportamentului copilului, în special prin modelul oferit. Totuși e necesar să amintim că și copilul are partea lui de contribuție, în devenirea sa ca persoană, prin percepția proprie, decizia și modul de interpretare a modelelor oferite. “Fiecare copil percepe familia și frații într-un mod diferit, și pentru fiecare acela este adevărul”.

De-a lungul timpului mulți cercetători și-au îndreptat atenția asupra studierii mecanismelor care stau la baza relației părinte-copil. Una dintre direcțiile abordate a fost analizarea legăturilor dintre relația emoțională părinte-copil, comportamentul, metodele de raportare și educare a copilului, precum și setul de valori al părinților. Plecând de aceste coordonate s-a ajuns la conturarea unor stiluri parentale.

Fiecare părinte are propriul său stil de educare a copiilor, de aceea stilurile parentale nu sunt la fel pentru toată lumea. Conform lui Nancy Darling și Laurence Steinberg stilul parental este „un ansamblu de atitudini direcționate spre copil, care îi sunt comunicate copilului și care, luate împreună, creează un climat emoțional unde sunt exprimate comportamentele părinților.” Aceste comportamente le includ atât pe cele specifice, precis direcționate spre un obiectiv, intenționate, cât și pe cele neintenționate ca: gesturi, schimbări în tonul vocii, expresii spontane, diverse atitudini.

2.2 Tipologia stilurilor parentale

Cercetătorii americani preocupați de psihologia dezvoltării și-au îndreptat în mod sistematic atenția asupra relațiilor familiale și a modului cum acestea afectează evoluția copiilor. Unul dintre specialiști în cercetarea relațiilor părinte-copil, părinte-adolescent este Diana Baumrind, cea care

teoretizează existența a patru stiluri parentale plecând de la două caracteristici esențiale: controlul parental și suportul/parental.

Ea pleacă de la ipoteza că adolescenții sunt mai competenți și mai activi, mai capabili să arate atașament față de părinți când aceștia din urmă dovedesc atât control, cât și suport afectiv în relația cu copiii lor.

Controlul parental se referă la comportamente de disciplină utilizate de părinți precum învățarea copiilor să acționeze conform regulilor, având așteptări adecvate vârstei copilului și monitorizând gama de activități cu scopul final de a a-i face să devină membri integrați ai familiei și, ulterior, ai societății. Suportul parental) se referă la capacitatea de a fi apropiat din punct de vedere afectiv de copil, la capacitatea de a cultiva individualitatea și autonomia acestuia și de a fi atent la nevoile și emoțiile sale și de a-i arăta acest lucru.

Cele patru stiluri parentale propuse sunt: democratic, autoritar, permisiv și indiferent. În sinteză acestea au următoarele caracteristici:

Stilul *democratic* este caracteristic familiilor care oferă atât suport afectiv la un înalt nivel, cât și control în mod echilibrat. Părinții stabilesc standarde clare în comportamentul copiilor lor. Deși își manifestă autoritatea nu devin nici intruzivi în viața copiilor, nici restrictivi. Adolescenții proveniți din aceste familii manifestă puține probleme de comportament, un nivel scăzut de stres, sunt responsabili, autonomi și cooperanți.

Stilul *autoritar* are ca directivă favorită, ordinul, restricția în defavoarea suportului parental. Părinții din aceste familii sunt orientați spre aparențe și pretind să li se urmeze ordinele fără nici un fel de explicație. Aceștia stabilesc seturi clare de reguli și monitorizează atent activitățile copiilor. Părinții autoritari au așteptări majore de la copiii lor, dar nu sunt receptivi la necesitățile acestora. Copiii sunt ascultători și competenți, dar nu sunt fericiți și nici nu au încredere sau stimă de sine.

Stilul *permisiv* pune suportul afectiv înaintea controlului parental. Părinții permisivi sunt non-tradiționaliști și îngăduitori. Își încurajează copii să se descurce singuri și evită confruntările. Acest tip de părinți au puține așteptări din partea copiilor lor, motiv pentru care în rare cazuri se întâmplă ca acest tip de părinți să își disciplineze copilul. De regulă, părinții indulgenți adoptă statutul de prieten în fața copilului, și nu de părinte.

Stilul *indiferent* este caracteristic părinților care nu oferă nici control, nici suport afectiv. Poate fi definit numai în formă negativă: părinții nu impun reguli, nu le monitorizează activitatea, nu sunt alături de copii, neglijându-și responsabilitățile parentale, chiar dacă nevoile elementare ale copiilor sunt, în general, acoperite. Acești părinți „oferă o slabă formare a copilului în toate domeniile vieții. Astfel, copiii crescuți sub influența acestui stil parental sunt: delăsători, iresponsabili, nu au stimă de sine și nu sunt competenți profesional.

La nivel de motivație și urmărind rezultatul manifestării unui anumit model parental, cel mai adesea perpetuat transgenerațional, putem identifica următoarele constatări la care s-a ajuns în urma unor observații și cercetări diverse.

Stilul autoritar – nivelul conștiinței parentale este de orientare egoistă, nivelul de control este ridicat, iar cel de căldură redus; rolul acestui stil este de a impune standarde ridicate copiilor și de a stabili multe reguli și limite în privința comportamentului copilului. Copilul crescut de părinți autoritari va deveni o persoană ordonată, disciplinată și cu un dezvoltat spirit critic. Ca dezavantaje, va avea lipsa



empatiei și a capacității de comunicare și integrare socială. Copiii crescuți cu acest stil pot manifesta, mai devreme sau mai târziu, diferite tulburări emoționale, comportamente de risc de tipul consumului de alcool, droguri sau delincvență, în încercarea de a se împotrivi controlului, lipsei de afecțiune și rolului de victimă, putându-se transforma chiar ei în agresori, iar o dată ajunși la vârsta matură, este posibil să rupă legătura cu părinții.

Stilul permisiv – nivelul conștiinței parentale este de orientare convențională, iar rolul părinților care utilizează un stil parental permisiv este de a exprima multă căldură emoțională față de copil, însă exercită un control slab, neimpunând limite și neoferind suficientă structurare. Părinții permisivi nu refuză aproape niciodată cerințele copiilor și nu le interzic comportamentele neadecvate. Copilul își va dezvolta autonomia, creativitatea și a capacitatea de a lua decizii. Există totodată și importante dezavantaje. Copilului îi va fi foarte dificil să înțeleagă și să respecte regulile, comportamentul lui putând fi de multe ori considerat neadecvat. Acești copii nu vor ști să respecte nevoile, dorințele sau intimitatea altor persoane și vor dori în permanență să dețină controlul. Copiii crescuți de părinți permisivi pot deveni răsfățați, pot avea probleme în dobândirea autonomiei și independenței, precum și probleme de ordin emoțional. Este posibil să rămână dependenți de părinți chiar și la vârstă adultă.

Stilul indiferent – nivelul conștiinței parentale este obiectiv – individualist, iar nivelul de căldura și control este scăzut. Rolul acestui stil este a nu fi exigent față de copii, părinții nu le impun limite însă nici nu le acordă atenție, afecțiune sau sprijin emoțional. Părinții care adoptă un stil parental indiferent sau neglijent nu petrec timp cu copiii lor, nu sunt deschiși comunicării, nu sunt cu adevărat interesați de activitățile realizate de cei mici, de cele mai multe ori acești părinți nefiind disponibili din punct de vedere emoțional pentru copiii lor. Acești copii vor fi maturi, însă vor trăi puternice sentimente de abandon, de neîncredere în propriile forțe și anxietate. Deseori pot fi confuzi cu privire la propria identitate, le va fi greu să își găsească locul, vor avea o permanentă nevoie să se simtă acceptați și apreciați, fiind extrem de sensibili la eșec.

Stilul democratic – nivelul conștiinței parentale este orientat către proces, fiind considerat nivelul optim; căldura și controlul sunt cele mai echilibrate la acest stil. Rolul acestui stil este de a oferi cât mai multă afecțiune și sensibilitate copilului, însă părinții știu să impună și anumite reguli și limite ceea ce îl ghidează și îl securizează pe copil. Stilul parental democratic presupune negocierea și stabilirea regulilor împreună cu copilul, comunicarea deschisă cu acesta și crearea unei relații apropiate. Acești copii își vor dezvolta un echilibru emoțional și moral foarte bun, o capacitate de comunicare eficientă, dar și un înalt grad de creativitate și stima de sine, datorită susținerii oferite de părinți. Acești copii vor avea capacitatea de a-i asculta și înțelege pe ceilalți, dar și de a-și spune punctul de vedere. Copilului îi poate fi totuși dificil să se adapteze unui stil autoritar ce îl poate întâlni în grădiniță sau școală și ar putea fi considerat impertinent sau încrezut.

Fiecare stil parental influențează în felul său comportamentul și dezvoltarea copilului, unele dezvoltă copii autonomi și încrezători, altele, dimpotrivă îi inhibă și le produc tulburări emoționale. În orice caz, fiecare părinte e diferit și nu există stiluri parentale manifestate în stare pură, unică, însă unul are o pondre mai mare în manifestarea comportamentală a părintelui și își pune amprenta asupra relației părinte – copil, orientându-l pe acesta într-o anumită direcție.

Atunci când ne raportăm la copil, fie în calitate de părinți, fie ca educatori, profesori, consilieri, e necesar să ținem cont de contextul social în care acesta se manifestă și să înțelegem sensul, motivația comportamentelor sale și consecințele urmărite. Contextul social și modelul parental oferit copilului sunt elemente cheie pentru înțelegerea comportamentului său. Unei persoane bine adaptată și integrată



în societate îi pasă de semenii lui și manifestă interes social. Copiii răsfățați sau neglijați își pot pierde interesul social și de cele mai multe ori manifestă comportamente ostentative, chiar deviate.

“Cunoscând câte ceva despre scopul unui individ și știind câte ceva despre lumea sa, putem înțelege ce mișcare face și ce semnifică ea, și ce valoare are aceasta pentru atingerea scopului. Putem vedea toate comportamentele ca făcând parte din mișcarea către scop”.

Copilul acționează în urma unei motivații interioare. El învață din încercare și eroare. El va repeta comportamentele care îi oferă sentimentul că aparține și le va abandona pe cele care îl fac să se simtă lăsat pe dinafară.

În sinteză e util să reținem că există trei factori majori de influență și care afectează dezvoltarea personalității unui copil : *atmosfera de familie*, *constelația familială* (ordinea nașterii – copil unic, primul, mezinul, etc.) și *metodele educative oferite*. De cele mai multe ori metodele sunt cele preluate și utilizate în baza modelului parental.

Pentru a avea copii fericiți și siguri, capabili de a deveni independenți, avem nevoie de părinți echilibrați și mulțumiți, părinți care și-au acceptat rolul cu încredere și responsabilitate. Datoria oricărui părinte față de copilul său poate să fie îndeplinită prin asigurarea a două elemente vitale pentru reușită : rădăcini și aripi (siguranță și independență).

3. COMUNICAREA ȘI CONFLICTUL ÎNTRE GENERAȚII

(Florica Dinescu, Ligia Neșcu, Floriana Țucra, Liana Văran, Alina Martin)

3. Comunicarea

3.1 Ce este comunicarea? Comunicarea este modalitatea de a transmite mesaje de la o persoană la alta, de a relaționa;

3.2 Care este rolul comunicării? Comunicarea ne ajută să interacționăm cu ceilalți, să ne exprimăm sentimentele, dorințele, să-i cunoaștem și să-i înțelegem pe ceilalți, să învățăm, să rezolvăm probleme, are rol în adaptarea socială;

3.3 Formele comunicării

- **Verbală** – folosește limbajul
- **Nonverbală** – mesajele sunt transmise pe alte căi decât cele lingvistice: mesaje corporale (poziția corpului, gesturi, mimică, contact vizual și contact fizic);
- **Paraverbală** – tonul, intonația sau accentul folosite, onomatopee, etc.
- **Comunicarea pasivă, agresivă, asertivă**

3.3.1 Ce este asertivitatea? (Anexa 5)

- abilitatea de a ne exprima emoțiile, sentimentele, opiniile și convingerile în mod direct, fără a afecta și ataca drepturile celorlalți;
- exprimările reflectă opțiunea de a lua în considerare dorințele celorlalți;
- o modalitate de a comunica și de a te comporta cu ceilalți care te va ajuta să ai mai multă încredere în tine.

3.3.1.1 Intreținerea acestui comportament: (Anexa 6)

- adolescentul se tratează cu respect;
- este apreciată activitatea școlară și extrașcolară a adolescentului, precum și participarea sa la diferite activități;
- se recompensează copilul pentru rezultatele obținute;
- se dezvoltă creativitatea elevului;
- se caută să i se mărească respectul de sine;
- egalitate și corectitudine în relația cu adolescentul.

3.3.2 Pasivitatea

- poate fi descrisă ca răspunsul unei persoane care încearcă să evite confruntările, conflictele își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără însă a ține cont de drepturile sau dorințele sale personale;
- manifestare a unei persoane care nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în apărarea unor opinii.

3.3.2.1 Consecințe ale comportamentului pasiv:

- problema este evitată;

- drepturile persoanei sunt ignorate;
- ceilalți să aleg în locul tău;
- nu ai încredere în tine;
- drepturile celorlalți sunt mai importante.

3.3.3 Agresivitatea

- blamezi și acuzi pe celălalt;
- încalci regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție);
- ești insensibil la sentimentele celorlalți ;
- nu-ți respecti copilul;
- consideri că tu ai întotdeauna dreptate ;
- rezolvi problemele prin violență;
- consideri că cei din jurul tău sunt adesea nedrepti cu tine;
- ești sarcastic și utilizezi adesea critica în comunicare;
- consideri că drepturile tale sunt mai importante decât ale altora;
- ești ostil și furios.

3.3.3.1 Consecințe ale comportamentului agresiv

- problema este atacată;
- drepturile tale sunt susținute fără a ține cont de drepturile celorlalți;
- îți alegi activitatea ta și pe a celorlalți;
- devin ostili, blamează, acuză.

3.4 Vorbind cu adolescentul

3.4.1 Bariere în comunicarea cu adolescentul

Comunicarea dintre părinți și adolescenți poate fi întreruptă sau poate genera conflicte datorită unor bariere ce pot să apară. Astfel, părinții pot recurge la următoarele elemente negative în comunicarea cu copiii lor adolescenți, elemente ce constituie reale bariere în comunicarea cu aceștia:

- *Amenințări:* „*Dacă nu ești în stare să faci curat azi, nu mai ieși nicăieri!*”, „*Fă curat, altfel...*”. Aceste amenințări – de care se folosesc părinții pentru a convinge un adolescent, în realitate nu conving, ci produc teamă și resentimente. Mai mult de-atât, copilul va învăța să adopte aceleași comportamente cu cei mai slabi decât el: colegi de școală, copii mai mici și în viitor cu propriii lui copii.
- *Ordine:* „*Să faci imediat cum am zis!*”, „*Nu întreba de ce, știu eu mai bine!*”. În acest caz, vă folosiți doar de autoritatea de adult, fără a simți nevoia de a vă explica. Ați putea să încercați să îi explicați adolescentului „*de ce*”. Dacă vă folosiți doar de autoritate, veți bloca orice comunicare, pentru că nimic nu urăște adolescentul mai mult decât un adult autoritar!
- *Insulta:* „*Ce te poți aștepta de la un copil?*”, „*Numai tu puteai face o așa tâmpenie!*”, „*Nu mi-ai moștenit inteligența!*”. Asemenea jigniri poate că le spuneți la nervi și apoi nici nu vă mai amintiți de ele. Dar un adolescent nu va uita niciodată de ele. Acestea vor crește în sinea lui, vor căpăta proporții, până ce vor ajunge să-l convingă că nu e bun de nimic așa că ... de ce să mai încerce? Imaginea sa de sine va fi afectată de aceste insulte chiar și ca adult.
- *Critica:* „*Nu citești destul!*”, „*Te plângi tot timpul că ai de învățat, dar vād că ascuți muzică!*”, „*Nu faci ... cum trebuie!*”. La fel ca în cazul insultei, critica afectează imaginea de

sine a adolescentului, făcându-l să creadă că, într-adevar, nu este bun de nimic. Gândiți-vă doar: de câte ori îl criticați și de câte ori îl lăudați?

- *Dirijarea:* „Trebuie să fii mai responsabil!”, „Trebuia să înveți mai mult!”, „Nu trebuie să te porți așa cu un adult!”.
- *Interogarea:* „De ce ai întârziat?”, „Ce faci, nu ai de învățat?”, „Unde te duci; cu cine?”, „Câte ore ai studiat astăzi?”. Normal că trebuie să știți ce face sau unde merge adolescentul, dar acest mod de interogare și mai ales tonul autoritar folosit nu sunt altceva decât bariere în comunicare: vă va raspunde, pentru că trebuie să se supună, dar va avea resentimente.
- *Sfat necerut:* „Dacă ai învățat, sunt sigur că ai lua 10”, „De ce nu faci așa cum zic eu, că e mai bine”, „Dacă-mi ceri mie părerea...”. Poate adolescentul nu are nevoie de sfatul dumneavoastră: atunci când vine la dumneavoastră cu o problema, de cele mai multe ori **el nu cere sfaturi, ci înțelegere.**
- *Schimbarea subiectului:* „Drăgut ce zici tu, dar să vezi ce mi s-a întâmplat mie ieri la servici”, „Interesant, dar hai să-ți zic ce a făcut sora ta”. Ceea ce fac părinții în acest caz este să minimizeze părerea adolescentului. De cele mai multe ori părinții consideră problemele adolescenților ca fiind ne semnificative și trecătoare. Poate că ar fi bine ca părinții să-și amintească de ei, adolescenți fiind.
- *Refuzul de a accepta o problemă:* „Nu avem ce discuta”, „Eu nu văd o problemă aici”. Strâns legată de schimbarea subiectului, aceasta barieră în comunicare apare când adolescentul vine la părinte cu o problemă pe care părintele o consideră neimportantă.

Părinții nu ar trebui să uite că nu doar cuvintele, ci și tonul vocii este important în comunicare. Dacă adolescentul percepe lipsa de respect, de înțelegere, de interes din limbajul paraverbal, atunci comunicarea va eșua, indiferent de ce intenții au avut părinții. Pentru o comunicare eficientă, părintele trebuie să se asigure mereu că adolescentul simte că părintele încearcă să îl înțeleagă, că nu încercă să îl domine, că îi respect dreptul la opinia proprie, precum și valorile în care acesta crede.

Aceste bariere în comunicare sunt inconștiente, sunt modele pe care le-am învățat cu toții de la cei din jurul nostru, de cele mai multe ori de la propriii părinți.

3.4.2 Sugestii de ameliorare a comunicării dintre părinți și adolescenți

3.4.2.1 Limbajul responsabilității

Una dintre modalitățile cele mai eficiente de ameliorare și comunicare eficientă cu adolescenții este limbajul responsabilității. În cadrul acestui tip de comunicare, părintele și copilul își pot exprima părerile, opiniile și emoțiile fără însă a se ataca unul pe celălalt. Limbajul responsabilității reprezintă o modalitate de deschidere a comunicării chiar și pentru subiectele care sunt potențial conflictuale. În limbajul responsabilității, comunicarea este focalizată asupra comportamentului și nu asupra persoanei. Sunt utilizate trei componente în cadrul acestui tip de limbaj și anume:

- Este descris **comportamentul** care ne deranjează. De exemplu: „Atunci când nu-mi telefonezi”, „Atunci când vorbești urât cu mine” etc.
- Este exprimată **emoția** sau sentimentul ca și consecință a comportamentului interlocutorului „mă supără când”, „sunt furios atunci când”, „sunt neliniștită atunci când”.
- Sunt formulate clar consecințele comportamentului asupra propriei persoane: „...pentru că nu știu unde ai putea fi”, „pentru că nu-mi place să nu respectăm regulile.

Spre deosebire de limbajul la persoana a II-a „tu”, care implică judecarea interlocutorului, precum și întreruperea comunicării datorită reacțiilor defensive pe care le declanșează (ex: „*Iar nu ți-ai făcut temele*”, „*Mă minți*”, „*Nu ești ascultător*” etc), limbajul la persoana I este focalizat pe ceea ce simte persoana care comunică și pe comportamentul interlocutorului, fiind astfel prevenite reacțiile defensive în comunicare.

Exemple: „*Când nu mă duci la școală dimineața la timp (comportamentul) voi întârzia și profesorul va fi furios (consecința). Asta mă face să fiu furios (emoția)*”. „*Sunt îngrijorată (emoția și consecința) atunci când nu mă anunți că întârzi (comportamentul)*”. „*În ultimul timp m-am simțit neimportant (consecința) pentru că am petrecut foarte puțin timp împreună (comportamentul). Sunt nemulțumită (emoția)*”.

3.4.2.2 Explorarea alternativelor

Reprezintă o altă modalitate de comunicare cu adolescenții. Spre deosebire de oferirea de soluții care are ca și consecințe pe termen lung scăderea capacității de rezolvare de probleme și de luare de decizii, explorarea alternativelor oferă încredere adolescentului că este capabil să găsească cele mai bune soluții cu privire la problema sa.

Există mai multe **modalități** prin care părinții pot încuraja explorarea alternativelor adolescenților:

- Asistarea adolescentului în alegerea soluției optime: „*Care dintre soluții crezi că ar fi mai bună?*”
- Discutarea cu adolescentul a posibilelor rezultate ale alegerii uneia dintre alternative: „*Ce crezi că s-ar putea întâmpla dacă faci așa ?*”
- Ascultarea reflexivă- ajută la înțelegerea și clarificarea sentimentelor adolescentului: „*Ești supărat....*”
- Folosirea brainstorming-ului pentru explorarea alternativelor : „*Care ar fi alternativele acestei probleme ?*”

3.4.2.3 Exprimarea emoțiilor

Incapacitatea de exprimare și chiar recunoaștere a propriilor emoții reprezintă una dintre cauzele care provoacă dificultăți în comunicare. A comunica eficient presupune și a ști să îți exprimi emoțiile. În acest sens se recomandă în primul rând identificarea și recunoașterea diferitelor tipuri de emoții, identificarea evenimentelor sau a situațiilor care declanșează o anumită emoție, exprimarea emoției printr-un limbaj adecvat, de exemplu printr-un cuvânt: „sunt bucuros” și desigur acceptarea propriilor emoții.

Atunci când stăm de vorbă cu adolescentul, cea *mai importantă e legătura* care se creează între mine, ca părinte și acesta. Este important ca părintele să vorbească **cu** adolescentul, **nu despre** adolescent **sau să îi** vorbească.

3.4.2.4 Conversațiile constructive:

Reguli pentru ca o conversație să fie constructivă:

- Menținerea contactului vizual;
- Nu vă ocupați de altceva, în timp ce adolescentul vorbește;
- Încercați să intuiți și să verbalizați ce simte;
- Nu neglijați limbajul trupului;
- Feriți-vă să-l întrerupeți în timp ce el vorbește;
- Puneți întrebări clarificatoare;
- Confirmați-i că ați înțeles ceea ce spune;

- Cereți-i permisiunea de a vă spune părerea;
- *Se recomandă* în comunicare: folosirea **propozițiilor care încep cu eu**; să oferim sfaturi, nu să ținem predici: *Lasă-mă să-ți spun ce consider eu că e mai bine în situația aceasta, după care vreau să aud și părerea ta*; argumentele să fie clare, *nu autoritare: De ce? Pentru că așa spun eu!*;
- Deseori, adolescenții refuză să vorbească cu părinții pentru că se simt respinși sau dezaprobați; de multe ori, *ne grăbim să-l judecăm, să-i dăm sfaturi*, ceea ce încheie orice încercare de comunicare; e important să *nu îl forțăm să vorbească*, să-i arătăm disponibilitatea de a-l asculta, atunci când dorește să vorbească cu noi;
- E important să acceptăm că *adolescentul are nevoie de prieteni*; când facem planuri, îi vom cere și lui părerea și vom ține seama de preocupările sale.

3.4.2.5 Cum gestionăm corect mânia?

Dragostea și furia sunt două fețe ale aceleiași monede: atât dragostea, cât și mânia bine direcționată, urmăresc binele adolescentului. **Ce avem de făcut:**

- Să recunoaștem adevărul și să ne propunem să ne schimbăm;
- Să adoptăm o strategie: număratul, ieșitul din încăpere până la calmare, plimbatul prin parc, cu mașina, întreruperea discuției și părăsirea încăperii, urmând să o reluăm mai târziu, udatul florilor etc.;
- Analiza propriei furii: *De ce sunt furios? Cu ce a greșit celălalt?; Acum sunt furios. Dar nu-ți face griji, nu doresc nicidecum să te rănesc. Însă am nevoie de ajutorul tău. Crezi că e un moment potrivit să discutăm?*

Cum îl învăț pe adolescent să își gestioneze eficient mânia?

Adolescentul exploziv

- Cauzele furiei → ceva i s-a părut nedrept, stupid, inuman. Atunci când adolescentul strigă, reacția imediată ar fi de a-l pune la punct. Rezultatul firesc al acestei reacții este inhibarea mâniei, atât la părinte, cât și la copil.
- Iată o posibilă metodă, recomandată pentru o astfel de situație: când adolescentul strigă, luați o foaie și notați tot ce vă spune (cu alte cuvinte, concentrarea e pe mesaj, nu pe felul în care acesta e transmis). Apoi, urmează runda 2 de ascultare: *Ceea ce am înțeles eu este că ești furios pentru că ... Asta ai vrut să spui?* (scrieți în continuare, nu vă justificați).

Adolescentul introvertit (imploziv)

- *Introversie și putere*: când un părinte controlează prea mult viața adolescentului, acesta se simte lipsit de putere. Tocmai de aceea, refuzând să vorbească, el controlează situația. Dacă un adolescent refuză să vorbească, părintele ar trebui să își pună câteva întrebări: *Oare exagerez, controlându-l? Îi las destulă libertate să judece și să ia decizii singur? Mă port cu el ca și cu un copil?*
- Uneori, adolescenții se închid în ei pentru a evita torentul de ocări al părintelui, când este furios → în acest caz, părintele trebuie să își mărturisească greșelile din trecut.

Ce avem de făcut:

- Să fim empatici, să-i spunem că mânia lui e justificată.
- Apoi, îi exprimăm punctul nostru de vedere.

3.4.3 Adolescentul și independența

Nevoia de *independență* se manifestă în următoarele planuri:

- Dorința unui spațiu personal (camera lui, mașina lui);

- Nevoia de intimitate afectivă (nu mai simte nevoia să vă împărtășească gândurile și sentimentele lui). Ei simt nevoia de a fi iubiți, dar nu sufocați cu grija excesivă, ca niște copii;
- Dorința de *independență socială*;
- Întâi prietenii, apoi familia;
- Muzica preferată;
- Alte vorbe, alte haine (limbajul lor este înțeles de cei de aceeași vârstă, nu de părinți);
- Dorința de *independență intelectuală*;
- Sistemul de valori: adolescentul își creează propriul sistem de valori (ce e important și ce nu);
- Crezurile morale (ce e corect și ce nu): adolescentul va cântări faptele părinților. De aceea, nu este important ca părinții să fie perfecți, ci să fie cinstiți, adică să recunoască faptul că mai și greșesc câteodată;
- Crezurile religioase (apar întrebări de genul: *Care este adevărul?*).
- *Nevoia de a decide singur*.

Părinții vor crea un mediu în care adolescentul să poată deveni independent din punct de vedere social, intelectual și emoțional. Acesta este unul din cele mai mari cadouri pe care i-l poate face un părinte.

3.5 Adolescentul și responsabilitatea

Independența vine mână-n mână cu responsabilitatea. Părintele are datoria de a-l ajuta pe adolescent să înțeleagă și să își asume responsabilitatea faptelor sale. Independența însoțită de responsabilitate pavează drumul către maturitate.

3.5.1 Locul legilor (limitele)

Responsabilitate aduce cu ea limite, reguli, legi. Principiul este: *Dacă ești în măsură să-ți asumi responsabilitatea, atunci te poți bucura și de libertate*. În familie, părinții sunt datori să stabilească reguli și să se asigure că adolescentul le respectă. Problemele care pot apărea nu țin de autoritatea părintească, ci de manifestarea acesteia într-o manieră dictatorială și lipsită de afecțiune: ex. *Faci așa, pentru că am spus eu!* Această manieră duce cu siguranță la răzvrătirea adolescentului. Regulile se stabilesc *împreună* cu adolescentul. În acest caz, e mai posibil să le considere corecte și să le respecte.

3.5.1.1 Reguli privind regulile:

- Regulile să fie cât mai puține cu putință. Prin acestea să i se evidențieze să evite ceea ce-i poate dăuna adolescentului și să se încurajeze ceea ce-l ajută să atingă scopuri meritorii.
- Regulile să fie cât mai clare cu putință, cât mai legate de comportamente concrete. Regulile neclare duc la conflicte.

3.5.1.2 Reguli privind consecințele:

Consecințele pot fi dure uneori, însă ele duc la un mod de viață responsabil.

- Consecințele se stabilesc *înainte de a fi încălcată regula*. E bine și pentru părinte și pentru adolescent să știe ce urmează.
- Consecințele se aplică în *dragoste*

Supportarea consecințelor e un lucru dureros, de aceea e recomandabil ca după aplicarea consecinței, părintele să îi vorbească în limbajul favorit, pentru a-l asigura de dragostea sa.

- Consecințele se aplică în mod *consecvent*. Inconsecvența va naște amărăciune, resentimente și derută în sufletul adolescentului.

3.6 Stabilirea sferelor de responsabilitate:

- *Îndeletnicirile casnice:* pentru a învăța mai târziu să îi slujească pe ceilalți, adolescentul va trebui, mai întâi, să-și slujească familia. Refuzarea îndeplinirii unor sarcini va avea drept consecință pierderea unor responsabilități. Principiul este: dacă își îndeplinește responsabilitățile, va fi tratat ca o persoană matură.
- *Obligațiile școlare:* încălcarea lor va duce la petrecerea unor sâmbete și duminici cu teme.
- *Folosirea mașinii:* este o libertate care se câștigă prin dovedirea unui comportament responsabil, nu este un drept. Se are în vedere siguranța sa, a celor din trafic, respectarea regulilor de circulație.
- *Administrarea banilor:* adolescentul trebuie să înțeleagă că nu poate avea tot ce își dorește. E bine să fie stabilită o sumă care i se alocă săptămânal/lunar, precum și destinațiile acesteia. Dacă nu îi ajung banii, va trebui să îi câștige singur pe restul: dus ziare, baby-sitting etc. Nu e bine să combinăm banii cu îndeplinirea sarcinilor casnice și nici să îi împrumutăm.
- *Întâlnirile:* o fată care începe o relație cu un băiat de timpuriu, va avea sentimente romantice foarte confuze: băiatul mai mare o va domina fizic și psihic.
- *Alcoolul și drogurile:* nimic nu distruge mai repede independența unei persoane, decât consumul de alcool și droguri. Nu putem fi nonstop cu ochii pe adolescent. Ce putem face: să dăm exemplul propriu; părinții vor fi foarte fermi în interzicerea alcoolului și drogurilor, iar consecințele încălcării regulilor vor fi severe (incluzând și consecințele legale).

3.7 Să-l iubim și atunci când greșește

Tipuri de greșeli

- Neîmplinirea așteptărilor noastre: dacă obiectivul propus e nerealist, atunci eșecul e inevitabil. Locul 2 nu este un eșec, înseamnă că adolescentul a fost mai bun decât 28 de participanți. Dacă îl forțăm să se orienteze spre domenii pentru care nu are nici o atracție, sigur va ajunge la eșec.
- Greșelile morale: sunt devastatoare, atât pentru părinte, cât și pentru adolescent.

Răscumpărarea eșecurilor morale ale adolescentului:

- Nu vă acuzați singuri: dacă vă asumați întreaga vină, se șterge complet vinovăția adolescentului. Însă știm că fiecare este responsabil pentru propriile eșecuri.
- Nu-i țineți predici: când greșește, adolescentul are de înfruntat propria vinovăție și ultimul lucru de care are nevoie este să îl condamnăm și noi.
- Nu încercați să-l scutiți de consecințe: în acest fel, el nu va învăța lecții de viață și nu se va maturiza. Va ști că mereu e cineva acolo să îi țină spatele.
- Iubiți-l necondiționat: asigurați-l că-l iubiți, indiferent de greșelile pe care le face. Altfel, copleșit de vinovăție, adolescentul se va îndepărta de părinți.
- Ascultați-l cu empatie: înțelegeți-i sentimentele, de ce a greșit și ce simte legat de asta.
- Acordați-i sprijin afectiv: asigurați-l că veți fi alături de el când va avea de suportat consecințele.
- Îndrumați-l oricând e nevoie: doar pentru că a greșit, nu înseamnă că părinții trebuie să hotărască în locul lui. Nu îi vom spune ce gândim, ci îl vom ajuta să-și limpezească gândurile și deciziile. El nu are nevoie de comenzi, ci de îndrumare. Un părinte responsabil este cel care îl ajută pe adolescent să învețe din greșelile sale.

4. S.O.S., COPILUL MEU ESTE STRESAT!

(Carmen Străinu-Stînean, Roxana Cojocariu, Doinița Chiroiu)

Motto

“Oamenii nu sunt afectați de ceea ce li se întâmplă, ci de cum înțeleg ei ceea ce li se întâmplă.”

(Epictet)

4.1 Ce este stresul ?

În zilele noastre auzim: e stresat, nu te mai stresa, îl stresează. Parcă este o boală generală și când se întâmplă ceva, primul lucru care ne vine în minte: STRESUL este de vină!

Zilele aceste am descoperit pe rețeaua de socializare o poveste care mi s-a părut foarte elocventă cu privire la acest subiect. Parcă cineva m-a luminat.

Țin să v-o împărtășesc și vouă:

“Un psiholog îi învăța pe cursanții lui despre managementul stresului. A luat un pahar de apă și s-a plimbat prin sală în liniște. Toată lumea aștepta o întrebare de genul „Este pe jumătate plin sau pe jumătate gol?”. La un moment dat psihologul s-a oprit, a ridicat paharul și a întrebat auditorii:

- Cât de greu este acest pahar cu apă?

Mirați, cursanții au dat răspunsuri între 250 și 500 ml, dar răspunsul psihologului a fost următorul:

Greutatea absolută nu contează. Contează cât timp îl vei ține ridicat. Un minut – nici o problemă. O oră – o durere de braț. O zi – îți paralizează brațul. În fiecare din aceste trei cazuri, greutatea paharului nu se schimbă. Se schimbă doar timpul și cu cât e mai lung, cu atât mai greu este. Stresul și grijile din viață sunt asemenea paharului cu apă. Dacă te gândești puțin la ele, nu se întâmplă mare lucru. Dacă te gândești mai mult la ele, începe să te doară sufletul. Dacă te gândești tot timpul la ele, îți “paralizează” mintea și nu mai poți să faci nimic. De aceea este important să te eliberezi de stres. **Când ajungi seara acasă, lasă-ți grijile deoparte. Nu le purta cu tine în noapte! Pune paharul jos!”**

“Felul în care privești lucrurile, gândurile pe care le ai sunt cele care te pot face să te simți bine, nu ceea ce ești, ceea ce ai sau ceea ce se întâmplă în interiorul tău.” (*Dale Carnegie în Secretele succesului*).

4.2 Formele stresului

Cercetătorii au identificat mai multe forme de stres. Termenul de "eustres" desemnează nivelul unei stimulări psihoneuro-endocrine moderate, optime, care menține echilibrul și tonusul fizic și psihic al persoanei, starea de sănătate și induce o adaptare pozitivă la mediu.

Stresul ce depășește o intensitate critică, a cărei valoare variază în limite largi de la individ la individ, este desemnat prin termenul de "distres". Distresul este provocat de supraîncărcări, suprastimulări intense și prelungite, care depășesc resursele fiziologice și psihologice personale, rezultând scăderea performanței, insatisfacție, tulburări psihosomatice și fizice.

Termenul de "hiperstres" desemnează un nivel de suprastimulare care duce la suprasolicitare până la epuizarea persoanei, în vreme ce termenul de "hipostres" desemnează un nivel de solicitare extrem de redus ce duce la o lipsă de autorealizare manifestată prin imobilitate fizică, plictiseală și deprivare senzorială.

Această clasificare este completată de alți autori cu alte tipuri de stres și agenți stresori, utilizând variate criterii. Astfel, se vorbește despre stresul acut sau de scurtă durată (durează minute,



ore) și stresul cronic sau de lungă durată (durează zile, luni); stresori majori, minori și potențiali; stresul informațional; etc.

Vă prezentăm în continuare ce anume ar putea să îl streseze pe copilul dumneavoastră, și anume

FACTORII STRESORI:

- schimbarea școlii sau a clasei;
- schimbarea locuinței;
- probleme de comunicare cu colegii, profesorii, familia;
- notele, examenele, standardele nerealiste ale părinților și profesorilor;
- neîncrederea în sine, nemulțumire față de aspectul fizic;
- dezastre naturale (cutremur, inundații);
- pierderea locului de muncă;
- starea de sănătate fizică și psihică;
- abuzurile emoționale, fizice și sexuale;
- starea financiară precară, etc.

4.3 Semnele stresului

Dacă în lista de mai jos regăsiți simptome ale copilului dumneavoastră., este foarte posibil ca acesta să se confrunte cu stresul.

Simptome fizice

- dureri de cap;
- tensiune;
- crampe sau spasme musculare;
- stare de oboseală, lipsa relaxării;
- insomnii;
- indigestie;
- palpitații sau dureri de inimă;
- dificultăți respiratorii;
- stare de vomă;
- iritații ale pielii;
- stare de leșin;
- transpirație excesivă, amețeli, stare generală de rău;
- susceptibilitate la alergii;
- constipație sau diaree;
- apetit alimentar scăzut sau crescut;
- creștere sau scădere rapidă în greutate;
- frecvente răceli, gripe sau alte infecții minore;
- modificarea patternului menstrual la fete.

Simptome pe plan intelectual

- dificultăți în luarea deciziilor;
- tulburări de memorie;
- incapacitatea de concentrare;
- tulburări ale somnului;

- stare de îngrijorare;
- lipsa de ordine în gândire;
- erori;
- intuiție scăzută;
- persistența gândirii negative;
- gândire pe termen scurt mai mult decât pe termen lung;
- decizii pripite.

Simptome pe plan emoțional

- nervozitate și iritabilitate;
- anxietate, sentimentul de insecuritate;
- proastă dispoziție;
- sensibilitate mare la critici;
- pierderea interesului pentru prieteni;
- mai multă suspiciune;
- deprimare;
- sentiment de încordare nervoasă;
- mai multă îngrijorare fără motiv;
- lipsa entuziasmului;
- lipsa simțului umorului;
- alienare;
- mai puțină satisfacție în viață;
- lipsa motivației;
- subestimare, pierderea încrederii în sine;
- lipsa satisfacției în muncă.

Schimbări de comportament

- neliniște, agitație;
- sociabilitate redusă;
- pierderea apetitului sau supraalimentare;
- insomnia;
- consum mai mare de alcool;
- consum mai mare de țigări;
- continuarea lucrului acasă;
- prea preocupat de problemele de școală pentru a se relaxa și a se ocupa de propria persoană;
- tendința de a minți pentru a acoperi greșelile;
- comportament necorespunzător (tendința de a se certa, abuzuri verbale etc.);
- productivitate redusă;
- predispoziție spre accidente de muncă;
- dificultate în vorbire (bâlbâială, tremurul vocii).

4.4 Cum puteți face față stresului ?

Cercetările efectuate în domeniu au arătat că primul pas în abordarea stresului este de a deveni conștient/conștientă că acesta reprezintă o problemă pentru dumneavoastră.

Stadiul următor constă în a face un plan pentru a prelua controlul asupra cauzelor și efectelor stresului.

Iată câteva modalități practice de a controla stresul:

- a) **Vacanța** – cel puțin o dată pe an încercați să schimbați mediul și activitățile;
- b) **Munca** – este o problemă? Ce opțiuni aveți? Vă puteți recalifica? Ce aspecte sunt stresante? Puteți delega activități? Puteți obține mai mult suport?;
- c) **Starea prezentă** – concentrați-vă asupra ei! Nu sondați grijile din trecut sau viitor;
- d) **Admițeați că sunteți stresat/stresată** – jumătate din bătălie este deja câștigată;
- e) **Fiți realist/realistă** - în legătură cu ceea ce puteți realiza. Nu vă asumați prea mult;
- f) **Consumați o dietă echilibrată** – mâncați încet, alocând cel puțin jumătate de oră pentru fiecare masă;
- g) **Faceți planuri de acțiune** – încercați să puneți pe hârtie problemele din viața dumneavoastră care ar putea cauza stresul și cât de multe soluții puteți imagina. Faceți un plan de a aborda fiecare problemă;
- h) **Planificați-vă timpul** – faceți un singur lucru o dată și alocați-vă momente de pauză. Evitați să faceți prea multe schimbări deodată în viață;
- i) **Ordonati-vă prioritățile** – ce se poate întâmpla dacă nu faceți un anumit lucru?;
- j) **Împărtășiți-vă problemele** – cu un prieten sau membru de familie în care puteți avea încredere;
- k) **Acordați-vă timp de relaxare** – zilnic. Încercați metode noi de relaxare, cum ar fi aromaterapia, reflexologia sau yoga;
- l) **Faceți mișcare fizică în mod regulat** – cel puțin de două sau trei ori pe săptămână câte 20 de minute. Activitatea fizică reprezintă o metodă foarte bună de control al stresului. Mersul pe jos este, de asemenea, foarte bun;
- m) **Învățați să spuneți NU** – fără să vă simțiți vinovat/vinovată.

Dacă ați încercat toate cele enumerate și simțiți că stresul încă este o problemă pentru dumneavoastră apălați la ajutor profesional!

4.5 Modalități de comunicare cu un adolescent stresat

Orice părinte ar trebui să fie capabil să recunoască simptomele stresului la copilul său. Dacă le reperați, scopul dumneavoastră este acela de fi alături de adolescent, de a-i da sfaturi înțelepte și de a-l ghida spre o rezolvare. Verificați dacă stresul îi afectează sănătatea și comportamentul adolescentului dumneavoastră, ascultați-i problemele pentru că nu le poate rezolva de unul singur și oferiți-i exemple din viața dumneavoastră pentru ca el să știe cum să facă față situațiilor stresante.

Cum pot interveni părinții:

- punând la dispoziția copilului un cămin sigur, securizat, familiar, consistent și pe care se pot baza;
- să petreacă destul timp cu copiii și să fie relaxați;
- să încurajeze exprimarea grijilor, fricilor;
- să-și asculte copilul fără să fie critici;
- să-i crească copilului stima de sine, sentimentul de auto-împlinire;

- să încerce să implice copilul în activități pe care știe că le poate face;
- să folosească încurajarea pozitivă și recompensa în loc de pedeapsă;
- să-i permită copilului să aleagă și să aibă ceva control în viața lui;
- să încurajeze activitățile fizice;
- să-l ajute pe copil să conștientizeze situațiile stresante;
- să recunoască simptomele stresului;
- să caute ajutor profesionist sau sfătuire când semnele de stres nu dispar;
- să vorbească despre situație.

4.6 Pot și fără specialist să îmi găsesc liniștea !

Învățați să vă relaxați!

a) *Relaxarea musculară profundă*

Relaxarea este un lucru care se învață și necesită timp. Următoarele exerciții sunt pentru o relaxare musculară profundă. Multe persoane găsesc aceste exerciții foarte utile în reducerea nivelului global de tensiune.

Începeți prin selectarea unui loc liniștit, calm confortabil unde să nu fiți deranjat/deranjată. Alegeți un moment al zilei când vă simțiți mai relaxat să începeți, întindeți-vă și faceți-vă comod/comodă. Închideți ochii și concentrați-vă asupra respirației timp de câteva minute, respirând calm și încet. Spuneți-vă cuvintele “*calm*” și “*relaxat*” în timp ce respirați.

Exercițiile de relaxare se fac pe diferite grupe musculare, pe care învățați să le încordați și apoi să le relaxați. Încordați mușchii în timp ce inspirați și relaxați în timpul expirației. De fiecare dată când relaxați un grup muscular gândiți-vă la senzația pe care o simțiți când mușchii sunt relaxați.

Nu încercați să vă relaxați, pur și simplu lăsați tensiunea să plece. Permiteți mușchilor să se relaxeze cât de mult posibil. Gândiți-vă la diferența pe care o simțiți când sunt încordați și relaxați. Este util să păstrați aceeași ordine când lucrați grupele musculare!

Începeți cu mâinile - Închideți un pumn strâns și gândiți-vă la tensiunea care se produce în mușchii mâinii și ai antebrațului. Observați această tensiune timp de câteva secunde și apoi relaxați mâna. Observați diferența dintre tensiune și relaxare. S-ar putea să simțiți ușoare furnicături. Este relaxarea care începe să se producă. Faceți același lucru cu cealaltă mână.

Brațe – Îndoiiți cotul și încordați brațele. Simțiți tensiunea îndeosebi la nivelul brațelor. Nu uitați, mențineți încordarea pentru câteva secunde, apoi relaxați.

Gât – Lăsați capul pe spate și rotiți-l încet dintr-o parte în alta. Simțiți cum tensiunea se mută. Aduceți apoi capul în față într-o poziție confortabilă.

Față – La nivelul acesta se găsesc mai mulți mușchi, dar este suficient să vă concentrați asupra frunții și maxilarelor. Pentru început coborâți sprâncenele într-o încruntare, apoi relaxați fruntea. Puteți, de asemenea, să ridicați și relaxați sprâncenele. Încleștați și relaxați maxilarele. Observați diferența când relaxați.

Umeri – Ridicați umerii, apoi relaxați-i.

Torace – Inspirați profund, țineți-vă respirația pentru câteva secunde, observați tensiunea, apoi relaxați. Lăsați respirația să revină la normal.

Abdomen – Încordați cât de mult puteți mușchii abdomenului, apoi relaxați.

Fese – Strângeți fesele apropiindu-le, apoi relaxați.

Picioare – Strângeți picioarele apropiate și aplecați-vă în față, apoi relaxați.

b) Relaxarea prin respirație profundă

Respirația profundă este o tehnică alături de alte tehnici mai complicate utilizate de profesioniști bine antrenați.

- Ideal ar fi ca persoanele să se afle într-o sală confortabilă, liniștită. Nu este posibil întotdeauna la școală acest lucru. În aceste condiții ar fi bine să găsim totuși un loc ceva mai liniștit, astfel încât această tehnică să poată fi exersată zilnic pentru reducerea stresului.
- Așezați-vă confortabil pe un scaun, într-o poziție confortabilă, cu mâinile și picioarele încrucișate. Spre exemplu, mâinile pot fi așezate pe abdomen.
- Inspirați aer în piept numărând până la 4, adânc, umplând stomacul cu aer. Atenție, trăgând aer în piept, stomacul este cel care își va mări volumul, încercați deci să umflați stomacul o dată cu respirația, până când aveți impresia că aveți o minge în abdomen. Nu umflați toracele, plămâni, ci abdomenul.
- Expirați aerul încet numărând până la șase.
- Realizați această respirație de 10 ori până când simțiți că vă relaxați. Pentru îndepărtarea tensiunii încercați acest exercițiu zilnic, timp de 10-15 minute.

4.7 Formare de obiceiuri sănătoase

Stadial și progresiv, se procedează în felul următor:

- A. se identifică factorii de stres actuali sau potențiali;
- B. se evaluează resursele personale și caracteristicile generale de a evalua factorii de stres;
- C. se identifică reacțiile specifice (cum se comportă, se simte persoana);
- D. în funcție de condițiile specifice identificate, se intervine pe rând sau în același timp, la unul, la două sau la toate cele trei aspecte menționate anterior.

5. PRIMELE SEMNE DE ALARMĂ

(Camelia Tihoi)

5.1 Tulburări psihice în adolescență și tinerețe

În ultimul timp s-a constatat faptul că, din ce în ce mai mulți adolescenți și tineri prezintă tulburări psihice mai mult sau mai puțin grave. Aceste tulburări pot influența în mod negativ echilibrul emoțional, performanțele școlare și relațiile interpersonale ale adolescenților. În cele mai grave cazuri ele pot pune în pericol chiar și viața tânărului. Atât părinții cât și profesorii trebuie să fie informați cu privire la simptomele acestor tulburări pentru ca să le recunoască și să ia măsurile necesare pentru a preveni agravarea situației. Cei care sesizează problema ar trebui în primul rând să discute cu adolescentul, iar ulterior, în funcție de gravitatea situației se poate lua legătura cu un psiholog, psihoterapeut sau medic psihiatru.

5.2 Cele mai întâlnite tulburări sunt:

- Tulburările emoționale: depresia și anxietatea
- Tulburările de alimentație: anorexia nervoasă și bulimia nervoasă
- Tulburări de conduită

5.2.1 Tulburările emoționale

5.2.1.1 Depresia

Depresia este una dintre cele mai întâlnite tulburări afective în adolescență. În spatele tulburărilor emoționale se regăsesc diverse probleme. Unii adolescenți, din cauza dificultăților familiale, școlare sau din cauza structurii lor psihice prezintă probleme emoționale mai mult sau mai puțin grave. Unii dintre aceștia prezintă o stimă de sine redusă și sunt nesiguri, depresivi, anxioși, timizi, emotivi sau labili afectiv. Alții sunt iritabili, impulsivi sau dimpotrivă, nepăsători, indiferenți. Adolescenții ce cu astfel de probleme de multe ori au rezultate școlare mai slabe.

Depresia are ca principal simptom tristețea. Ea apare în mod obișnuit în situații de viață dificile, caracterizate printr-o „pierdere”: boala gravă sau moartea unui membru al familiei, probleme materiale grave ale familiei, eșecuri importante etc. Dar sunt și cazuri în care tinerii sunt deosebit de triști aparent fără motive serioase. Depresia poate fi însoțită de simptome cum ar fi gândirea pesimistă, plânsul facil, inapetența, insomnia. Uneori depresia este „mascată”, adică persoana nu se plânge de tristețe (aceasta poate fi totuși surprinsă de către familie, medic, psiholog, profesori), ci se plânge de simptome somatice ca durerile abdominale, sau cefaleea (durerile de cap). Cei mai mulți depresivi își pierd interesul față de activitățile care anterior le făceau plăcere, devin apatici, au probleme de concentrare a atenției. Ei devin lenți, lipsiți de energie, obolesc ușor. Din aceste motive rezultatele lor școlare se înrăutățesc.

5.2.1.2 Anxietatea și fobia

Anxietatea este o stare afectivă neplăcută de frică, neliniște, îngrijorare fără motive serioase. Teamă este difuză, nu are un obiect bine precizat, tânărul nu poate preciza de ce anume îi este frică. Totuși, el se simte încordat, amenințat, are presimțiri rele. Acești elevi în general sunt timizi în relațiile

cu persoanele mai puțin cunoscute, se descurcă greu în situații mai puțin obișnuite, evită situațiile în care ar trebui să fie în centrul atenției.

Anxietatea este însoțită de simptome organice, corporale precum:

- cefalee,
- dureri abdominale,
- greață,
- vărsături,
- diaree,
- transpirație,
- tremor,
- tahicardie (puls accelerat),
- tulburări de respirație,
- insomnie (mai ales de adormire), coșmaruri etc.

Anxietatea de intensitate redusă este în limite normale și are un rol pozitiv deoarece ne poate mobiliza pentru unele acțiuni (elevul învață pentru că îi este frică să nu ia o notă mică) sau poate să inhibe unele manifestări nepermise.

Cercetările au dovedit că elevii cu o anxietate moderată au rezultate școlare mai bune decât cei lipsiți de anxietate și cei foarte anxioși.

În ceea ce privește anxietatea intensă, aceasta are efecte negative asupra învățării. Elevii foarte anxioși sunt nesiguri pe ei, neliniștiți, încordați, se gândesc la diverse evenimente neplăcute posibile. Ei se concentrează greu și din această cauză nu înțeleg lecția și nu reușesc să o memoreze. Anxietatea intensă poate fi atât cauza cât și efectul eșecului școlar (elevul are rezultate școlare slabe, este pedepsit, devine anxios, rezultatele sale școlare scad – ajunge într-un cerc vicios din care este greu de ieșit). Pentru a ajuta un adolescent depresiv sau anxios, este bine să îl încurajăm să vorbească despre problemele sale. Dacă problemele sunt grave sau persistente, este important să apelăm la specialiști (psiholog, medic psihiatru etc.).

Fobia este o frică persistentă de un obiect, gând sau situație care în mod obișnuit nu justifică teama. Subiectul își dă seama de faptul că frica sa este ridicolă, lipsită de sens, luptă împotriva ei, dar nu o poate învinge. Pentru adaptarea școlară, o importanță deosebită o are **fobia școlară**. Uneori fobia școlară este confundată cu fuga de la școală.

Elevul, atunci când se apropie momentul plecării la școală, devine

- neliniștit,
- anxios,
- se plânge de dureri de cap,
- dureri abdominale,
- stare de rău.

Astfel de simptome apar în zilele de școală, dar nu și în zilele libere, totuși nu putem vorbi de o simulare. Simptomele se explică printr-o frică extrem de puternică de școală în general, de anumiți profesori sau colegi. Fobia școlară este mai frecventă în clasa I, dar poate să apară și în clasele mai mari sau chiar la liceu, în urma unor conflicte cu colegii sau profesorii. Cadrele didactice trebuie să diferențieze fobia școlară de fuga de la școală și să-l sprijine pe elevul anxios pentru ca să se diminueze frica și să se îmbunătățească adaptarea școlară.

5.2.2 Tulburări de alimentație

5.2.2.1 Anorexia nervoasă

Simptome

- Primul simptom se referă la autoinducerea înfometării până la un grad semnificativ;
- Al doilea este menținerea unei cure de slăbire necruțătoare și/sau teama morbidă de îngrășare;
- Al treilea criteriu este prezența unor semne și simptome medicale provocate de înfometare – simptomatologie fiziopatologică. În trecut, amenoreea de cel puțin trei luni consecutive era obligatorie.
- Anorexia mentală este adesea, dar nu întotdeauna, asociată cu perturbări ale imaginii corporale (dismorfofobie corporală);
- Există două tipuri de anorexie mentală, care prezintă multe caracteristici comune, existând frecvent posibilitatea de a trece dintr-una în alta:
- tipul restrictiv - forma clasică de anorexie nervoasă
- tipul cu mâncatul compulsiv/purgare

În forma clasică de anorexie nervoasă, prezentă în aproximativ 50% din cazuri, ingestia alimentară este foarte restricționată (frecvent cu un consum de mai puțin de 300 – 500 calorii pe zi și nici un gram de grăsime) și pacientul poate face compulsiv exerciții fizice epuizante.

În al doilea subtip, cu mâncat compulsiv/purgare (bulimie), pacienții alternează perioade de urmare a unor diete riguroase cu episoade de mâncat compulsiv și/sau folosirea intermitentă a purgativelor. Aprecierea mâncatului compulsiv poate fi făcută subiectiv: categoric bolnavii manâncă mai mult decât își doresc ei.

Simptomele anorexiei mentale

- Scădere semnificativă în greutate
- Obsesia asupra formei corpului și greutateii
- Căderea părului, piele uscată, unghii casante
- Furnicături în extremități - mâini și picioare
- Amețeală, chiar și leșin
- Palpitații - ritm cardiac neregulat
- Greutăți în memorare
- Constipație, dureri de stomac
- Dispariția ciclului menstrual la femei
- Încetarea dezvoltării fizice a adolescenților – creșterea în înălțime este stopată
- Tensiune mică
- Anemie

Comportamentul adolescenților ce suferă de anorexie mentală:

- Numără kaloriile
- Se cântăresc zilnic
- Nu se consideră niciodată îndeajunși de slabi
- Fac sport excesiv de mult, deși sunt slabi
- Manifestă o repulsie față de orice fel de grăsimi
- Iau masa după un ritual anume, de exemplu taie mâncarea în bucațele mici, folosesc farfuri mici, astfel încât mâncarea să pară mai multă, etc.

- Mănâncă mai mult alimente voluminoase, lichide sau expandate, pline de aer, dar cu conținut caloric scăzut (supe, pufuleți, iaurt);
- Se retrag în sine și nu mai comunică bine cu cei din jur, cu prietenii și familia
- Nu mănâncă cu familia sau prietenii
- Prezintă un interes foarte mare față de mâncare: vorbesc despre mâncare, citesc cărți de bucate.

Unul dintre criteriile de diagnostic pentru anorexia nervosă este tulburarea imaginii corporale. Tulburarea imaginii corporale se referă la tulburarea modului în care este percepută dimensiunea sau forma corporală, de exemplu, adolescenta pretinde că este grasă chiar dacă este slabă.

Efectele fizice ale anorexiei

În urma înfometării la care se supune persoana, corpul acesteia intră într-o stare de stres extrem și ajunge să consume resursele de care are nevoie din propriile țesuturi.

Apar următoarele efecte:

- lipsa de energie și starea de slăbiciune
- se instalează amenoreea
- dezvoltarea fizică este oprită
- apare senzația continuă de frig
- părul cade mai mult decât de obicei și se rarește
- pielea se decolorează, este palidă și desidratată
- apar constipația, balonarea (care este luată drept îngrășare) și durerile abdominale
- apar amețeala și chiar leșinul
- somnul devine neodihnitor, se instalează insomnia

În plan biologic:

- metabolismul lipidelor și glucidelor este dereglat
- nivelele de sodiu, magneziu și potasiu sunt scăzute
- scăderea nivelului glucidelor poate duce la afectarea ficatului și rinichilor, și mai departe la deteriorare mentală
- oboseala cronică, datorată scăderii imunității
- palpitații, scăderea tensiunii
- sistemul endocrin este grav afectat, iar acest lucru se manifestă în primul rând prin dereglarea sau dispariția ciclului și întârzierea dezvoltării fizice
- scăderea densității osoase – osteoporoza
- infertilitatea - imposibilitatea de a avea copii - datorită pierderii ciclului și disfuncțiilor metabolice.
- imposibilitatea de a duce o sarcină la termen sau nașterea unui copil cu malformații - datorită devitaminizării și malnutriției

Efecte în plan psihic

- depresia
- panică și atacuri de panică
- obsesii și compulsii
- retragerea în interior și introspecția
- senzația de a se simți grasă
- afectarea gândirii

- afectarea concentrării
- obsesia asupra mâncării
- gândire irațională
- sferă de interese din ce în ce mai îngustă
- pierderea sinelui real

Sfaturi pentru părinți

Ajutorul familiei este esențial în tratamentul anorexiei nervoase, pentru că adolescentul are nevoie de mult curaj și susținere ca să poată trece peste impulsul, extrem de puternic, de a se înfometa.

Ca și părinte / familie:

- Discutați cu adolescentul pe un ton cât mai prietenos;
- Exprimați-vă îngrijorarea în legătura cu ce i se întâmplă, cu felul în care arată (dacă a slăbit mult în ultimul timp, dacă pare exagerat de obosită și deprimată);
- Oferiți-vă deschis ajutorul, asigurați-o de dragostea dvs. și de faptul că îi sunteți alături orice ar fi;
- Ascultați întotdeauna și cu atenție ce are de spus, care-i sunt temerile și dorințele;
- Discutați cu un medic despre îngrijorarea dvs. - de preferință medic neuro-psihiatru, psiholog, psihoterapeut;
- Încercați să aveți răbdare: vindecarea este dificilă și poate dura mult timp;
- Încercați să creați condițiile pentru vindecare;
- Încercați să aveți răbdare - boala nu se vindecă într-un timp scurt; o boala de alimentație se poate dezvolta în luni de zile, uneori ani, și se prea poate să se vindece tot în ani;
- Participați ori de câte ori este nevoie și vi se cere la ședințele de psihoterapie.
- Să caute în interiorul ei acele mecanisme care poate au contribuit la susținerea bolii și să încerce să le rezolve;
- Să încerce să modifice acele relații care susțin boala - încordări între membrii familiei, presiuni puse pentru forțarea unor anumite situații, tensiuni care izvorăsc din lucruri nespuse sau nemulțumiri neexprimate;
- Să învețe să-și exprime sentimentele bune, dragostea, afecțiunea unuia pentru celălalt.

Ce să NU faceți:

- NU vă supărați sau mâniați pe ea/el. Anorexia/bulimia este o boala și nu este vina ei/lui că o are;
- NU recurgeți la amenințări („dacă nu mănânci, nu te mai iubesc” sau ”mergi la spital”);
- NU negociați („dacă mănânci, îți cumpăr un cadou”);
- NU discutați despre diete, greutate sau imaginea corporală. Nu acestea sunt adevăratele probleme;
- NU insistați să cântăriți copilul/adolescentul acasă;
- NU forțați copilul/adolescentul să mănânce;
- NU încercați să vindecați anorexia/bulimia singuri. Lăsați un medic să participe la acest lucru, pentru a-i asigura copilului dvs. șanse cât mai mari de vindecare;
- NU uitați că boala netratată poate fi mortală.

5.2.2.2 Bulimia nervoasă

Bulimia nervoasă (sau mentală) este o luptă continuă între nevoia compulsivă de a mânca excesiv și dorința de a rămâne slab.

Se creează un ciclu distructiv în care persoana suferindă de bulimie nervoasă mănâncă foarte mult, după care își provoacă vomă sau ia laxative pentru a-și ține sub control greutatea. Totul se petrece cu extremă discreție, la adăpost de privirea celorlalți. Persoana cu bulimie mentală poate să mănânce noaptea sau după ce familia s-a ridicat de la masă, în afara casei, fără să fie văzută de ceilalți membrii ai familiei. După aceea însă este copleșită de rușine și de teroarea că va lua în greutate, așa că recurge la măsuri care să restabilească controlul: provocarea vomiei, luarea de laxative etc. Bulimia este însoțită de episoade de mâncat incontabil, resimțite ca o pierdere de control și însoțite de o mare rușine și teamă. Persoana cu bulimie mentală își asigură stabilitatea aparențelor fizice, menținerea unei imagini corporale pe care dorește s-o afișeze. Nu este vorba aici de o problemă de a deveni slab, obez sau puternic, ci de a prezenta o imagine fără cusur, perfectă. Un anumit comportament se instaurează foarte progresiv. Persoanele cu bulimie nervoasă tind prin toate metodele să restrângă consumul alimentar pentru a se conforma exigențelor ponderale ce caracterizează societatea noastră, dar tensiunea și foamea apărute prin această restricție alimentară strictă devin puțin câte puțin o sursă importantă de tensiune în viața lor. Supraalimentarea reprezintă nu doar o reacție de foame devorantă, ci și o modalitate de a elibera anumite tensiuni, ea constituind la rândul său o sursă de tensiune importantă.

Simptome ale bulimiei nervoase:

- Obsesii în ceea ce privește forma corpului și greutatea.
- Sentimentul că nu te poți controla în fața mâncării.
- Mâncatul până i se face rău.
- Sentimente de vinovăție, deprimare sau rușine după mâncare.
- Face orice îi stă în putere ca să își controleze greutatea: flămânzește, face gimnastică excesiv, își provoacă vomă, ia laxative, diuretice, pastile de slăbit, etc.
- Greutatea corporală fluctuează, ca urmare a episoadelor alternante de mâncat excesiv – eliminare.
- Simptomele bulimiei pot fi ignorate de către cel în cauză, de aceea observațiile familiei și celor apropiați pot fi de mare ajutor.

Comportamentul unui adolescent ce suferă de bulimie:

- Mesele sunt în general secrete, nu ia masa cu familia sau prietenii.
- Se duce în bucătărie după ce toată lumea a plecat sau noaptea.
- Uneori poate fi surprinsă mâncând cantități neobișnuit de mari de mâncare.
- Greutatea corporală poate să fluctueze destul de mult, uneori mai mică, alteori mai mare.
- După mese se duce la baie întotdeauna și se poate reîntoarce mirosind a vomă sau a substanțe puternic mirositoare (pastă de dinți, apa de gură, gumă de mestecat, etc.).
- Se retrage în sine și nu mai comunică bine cu cei din jur, cu prietenii și familia.
- E preocupată să facă sport în special după mese.
- O persoană cu bulimie nervoasă nu este obligatoriu slabă! Greutatea acesteia poate să fluctueze uneori semnificativ, când mai mare, când mai mică.

- Persoana cu bulimie poate să slăbească o perioadă, după care poate să aibă episoade de mâncat excesiv, în care greutatea crește și ciclul slăbire-îngrășare se reia. Ca urmare, aceasta poate să fie chiar și ușor supraponderală! Deci, în cazul bulimiei, greutatea corporală nu este relevantă.

Efectele fizice ale bulimiei

De multe ori, persoana suferindă de bulimie nu este subponderală și deci efectele bulimiei nu sunt urmarea malnutriției, ci a ciclurilor de binge-purge: îngurgitarea unor mari cantități de hrană, care apoi este eliminată prin diverse metode de compensare, cum ar fi utilizarea în exces a laxativelor sau vomismentele.

Efecte fizice ce pot să apară în bulimie:

- dureri și usturimi cronice ale gâtului.
- degete cu pielea înroșită și îngroșată, ca urmare a introducerii lor pe gât, pentru a putea vomita.
- hemoragie internă din cauza rupturilor de stomac și esofag.
- umflarea mâinilor și picioarelor ca urmare a retenției de fluide.
- hemoragie intraoculară.
- umflarea obrazilor și a glandelor salivare (aspect de "obraji pufoși").
- apar constipația, balonarea (care este luată drept îngrășare) și durerile abdominale.
- distrugerea dinților și a mucoaselor gurii.
- apar amețeala și chiar leșinul.
- somnul devine neodihnit, se instalează insomnia.
- reflux acid și ulcer.
- pierderea menstruației.
- constipație cronică ca urmare a folosirii laxativelor.

În ciuda severității lor, efectele fizice și psihice ale tulburărilor de alimentație dispar cu tratarea bolii. Daunele organelor interne (rinichi, ficat, sistem digestiv, etc.) se vor vindeca integral în urma realimentării și tratamentului.

5.2.3 Tulburările de conduită

Tulburările de conduită se manifestă prin comportamente care încalcă drepturile fundamentale ale altora sau normele și regulile sociale.

Aceste comportamente se încadrează în patru grupe principale:

- conduită agresivă (amenințări, inițierea unor bătăi, comportament crud cu oameni sau animale etc.);
- distrugerea proprietății (de exemplu prin incendiere);
- fraude sau furturi;
- violări serioase ale regulilor (fugă de la școală, de acasă etc.).

Pentru a fi diagnosticate ca tulburări de conduită, aceste comportamente trebuie să aibă o mare gravitate (să nu se reducă la obrăznicii obișnuite ale copiilor sau la „răzvrătirea” adolescenților) și să fie persistente (să se mențină timp de cel puțin 6 luni). Tulburările de conduită sunt mai frecvente la băieți. Tulburările de conduită pot debuta chiar înainte de vârsta de 10 ani. În perioada preșcolară în general tulburarea se manifestă ca un comportament agresiv acasă. În primii ani de școală debutul este de obicei tot în familie, cu furt, minciună, nesupunere, agresivitate verbală și fizică. Mai târziu tulburarea se manifestă și în afara familiei, mai ales la școală, cu fugă de la școală, furturi, distrugeri,



agresivitate, abuz de alcool etc. De cele mai multe ori sunt tulburările de conduită sunt o reacție la atitudinile educative greșite ale părinților: carențele afective, respingerea afectivă, atitudinea exagerat de rigidă, perfecționistă, severitatea excesivă cu pedepse fizice grave. Școala poate contribui la apariția sau agravarea tulburărilor de conduită dacă nu ține seama de unele particularități individuale cum ar fi intelectul de limită, retardarea mentală, bâlbâiala etc. S-a constatat că tulburările de conduită sunt frecvent asociate cu eșecurile școlare, în special cu întârzierile în însușirea citirii.

Mediul în care locuiește familia are de asemenea importanță. Tulburările de conduită sunt mai frecvente la copiii care locuiesc în zone defavorizate. Profesorii, în special dirigintele care are în clasă copii cu tulburări de comportament, este bine să ceară sprijinul psihologului sau consilierului din școală pentru a ajuta acești copii.

Nu există o „rețetă” unică, a cărei aplicare să conducă cu siguranță la rezolvarea problemei. După descoperirea cauzelor care au determinat tulburările de conduită se va elabora un plan de recuperare. Se va apela la colaborarea familiei, care poate avea un rol decisiv în rezolvarea problemelor. Uneori este eficientă terapia comportamentală (care poate fi aplicată și de cadrele didactice) și care constă în recompensarea comportamentelor potrivite (valorizarea în fața colegilor, acordarea unor note bune) și neîntărirea (ignorarea) comportamentelor greșite.

6. SĂ VORBIM DESPRE SEX ȘI SEXUALITATE

(Beatrice Franțescu)

6.1 Ce este educația sexuală?

Educația sexuală este un termen general ce face referire la informații despre: anatomia sexuală, reproducerea sexuală, actul sexual propriu-zis, sănătatea sexuală, contracepție, relațiile emoționale, drepturile și responsabilitățile sexuale, identitate sexuală, abținerea etc cât și despre diverse comportamente sexuale umane.

6.2 De ce să le vorbim copiilor despre sex?

De ce da?

A le vorbi copiilor despre sex este important pentru a-i ajuta să-și formeze atitudini sănătoase despre sexualitate, identitate sexuală, relații sănătoase, comportament responsabil și viața intimă.

În plus ne asigură că, informațiile oferite provin din surse de încredere. De asemenea este important ca adolescenții să înțeleagă emoțiile ce însoțesc actul sexual, iubirea și respectul față de partener, chiar înainte de a fi activi sexual. Îi ajută de asemenea să se protejeze de abuzul sexual și de a deveni la rândul lor persoane care abuzează sexual.

Numeroase cercetări au evidențiat că, adolescenții care discută cu părinții lor despre sex, sexualitate și implicațiile care derivă din acestea, vor amâna considerabil debutul vieții sexuale și mai mult decât atât, vor folosi metode contraceptive evitând riscul infectării cu ITS, sarcina sau nașterea unui copil în această perioadă din viața lor.

Acasă este cel mai liniștit loc în care poți purta o discuție sinceră despre sex și sexualitate. Astfel le vei da de înțeles că nu este nimic în neregulă cu propriul corp, cu dorințele lor, cu faptul că a te îndrăgosti și a iubi pe altcineva face parte din spectacolul vieții. Iar ei, la rândul lor, își vor privi părinții cu respect și încredere, asigurându-se că indiferent de ceea ce vor decide vă vor putea găsi mereu, acolo, lângă ei, iubindu-i necondiționat. Și astfel vor fi învățat cea mai de preț lecție: iubirea nu constrânge, nu impune condiții, nu ridică bariere insurmontabile, nu este hotar intangibil.

Ar fi important de menționat că, echilibrul său psihic depinde în mare măsură de modul în care preocupările sale sexuale reușesc să se împletească armonios cu toate celelalte compartimente ale dezvoltării.

La această vârstă adolescentul trăiește într-un univers aparte unde experimentează intens o viață lăuntrică, amplificată de diferiți stimuli și sentimente dintre care unele contradictorii, ceea ce adesea îi crează discomfort, nemulțumire, răzvrătire față de sine și autoritatea parentală. Este perioada când se ivesc și prind contur sentimente de prietenie, de dragoste, când adolescentul este pus în situația de a acționa potrivit cu valorile morale ale societății în care trăiește. Viata sa emoțională, preocupările sale pot fi uneori total stăpânite de sentimentul iubirii, de pasiunea față de ființa iubită care devine centrul universului știut și neștiut și căreia îi acordă o încredere totală și aprecieri deseori superlative. Nu trebuie însă neglijat faptul că, discernământul său este încă labil, că atitudinile și manifestările lui sunt

uneori pripite, alteori excesive, că sentimentele lui au un caracter fluctuant, instabil, fiind și ușor influențate de grupul de peers.

În această situație devine mai mult decât evident că, prezența părinților poate face ca furtunile iscate din senin să fie trecute cu înțelepciune, toleranță, afecțiune și încredere.

6.3 Dacă nu îi informăm, care sunt consecințele?

- Se vor îndepărta de părinții și legătura magică pe care părinții o aveau cu adolescenții va rămâne undeva în trecut. Există mari șanse ca adolescentul să se închidă în sine, să mintă, să se răzvrătească, să opună rezistență și să-și facă prieteni care nu sunt deloc pe placul părinților. Vom pierde controlul, autoritatea ne va fi pusă sub semnul întrebării, vom părea depășiți și prea bătrâni pentru o discuție sinceră pe marginea acestui subiect;

- Chiar dacă vom căuta să ne eschivăm, vor căuta oricum informații în altă parte și există riscul ca ele să nu fie complete, să prezinte într-un mod nu tocmai obiectiv tot ceea ce este legat de sex și sexualitate;

- Din cauza lipsei de comunicare pe tema sexualității, adolescenții vor trăi cu impresia că actul sexual în sine nu implică decât corporalitatea, orgasmul și plăcerea sexuală și mai mult ca sigur vor trata cu oarecare superioritate sau chiar superficialitate aspectele legate de: BTS, sarcini nedorite etc;

- Este posibil să nu înțeleagă anumite noțiuni legate de: anatomie și fiziologie, sarcină, metode contraceptive, forme ale abuzului sezual, valori și atitudini și mai mult decât atât, să nu perceapă corect limitele spațiului personal. Educația sexuală ne ajută tocmai în acest sens la a învăța să respectăm granițele personale ale celuilalt;

- Pentru că mass-media transmite mesaje eronate, ce pot influența luarea deciziei cu privire la sexualitate. Unele mesaje accentuează riscurile și pericolele asociate cu activitatea sexuală în timp ce alte mesaje promovează ideea că, a fi activ sexual face o persoană să pară mai atractivă și mai matură;

- Există riscul ca adolescenții care nu dețin suficiente informații să se numere printre aceia a căror prima experiență sexuală să fie un dezastru fizic și emoțional care se poate finaliza cu o sarcină sau o boală cu transmitere sexuală;

- Lipsa de informare nu garantează că, adolescentul nu are deja o viață sexuală activă;

- Șansele ca adolescenții să devină victime ale abuzului sexual sunt mult mai mari procentual în rândul celor care nu au beneficiat de educație sexuală;

- Nefiind corect informați, adolescenții se vor supune unor riscuri inutile. Unele dintre acestea sunt minore, altele pot avea urmări pe viață. Educația sexuală zdrobește tabuurile și pregătește oameni normali.

6.4 Cum să le vorbim adolescenților despre sex și sexualitate?

A discuta despre sex și sexualitate cu propriul copil se pare că este un subiect tabu, situat undeva la granița nepermisului, a hotarului dintre a avea voie/a nu avea voie pentru majoritatea părinților. O parte din părinți se eschivează, alții amână discret sau vehement orice discuție legată de acest subiect cu copilul crezând că acesta, fie nu este încă suficient de pregătit să afle detalii legate de sex/sexualitate, fie nu are nevoie să știe încă, în timp ce alți părinți la rândul lor sunt jenați, se simt incomfortabil și



numai o mică parte dintre aceștia acceptă și consideră că, a discuta despre sex și sexualitate este un lucru cât se poate de firesc și natural ce ține de procesul de maturizare prin care trece orice copil.

Desigur în funcție de multitudinea de reacții ale părinților, întâlnim o multitudine de răspunsuri și situații create de contextul în care transmitem informațiile ce au ca temă principală sexul/sexualitatea și întreg palierul de „probleme” subsidiare acestui domeniu de interes comun (anatomia organelor genitale, bolile cu transmitere sexuală, contracepția, sarcina și nașterea, luarea deciziilor, tulburări ale dinamicii sexuale, situațiile de abuz și hărțuire etc).

Ar fi interesant să aducem în discuție prejudecățile/credințele eronate pe care părinții le folosesc adesea drept scuză justificativă atunci când lansăm întrebarea: care este motivul pentru care alegeți să nu discutați cu copilul dvs. despre sex și sexualitate?

Iată doar câteva dintre motivele invocate:

1. Dacă îi vorbim despre sex e ca și cum l-am îndemna să încerce;
2. Încă nu este vârsta potrivită pentru a iniția această discuție;
3. Trebuie să fim experți în sexologie pentru a vorbi cu adolescentul despre sex;
4. Oricum discută cu prietenii despre acest subiect, de ce să o mai facem și noi?;
5. Sunt destule emisiuni la TV și documentare care prezintă pe larg informații despre sex. La urma urmei are și acces la internet...nu?;
6. Nu ține cont de părerea noastră. Crede că suntem depășiți;
7. Nu știm exact ce vrea să afle, poate nu știm să îi explicăm, nu ne înțelege și la urma urmei, dacă ne provoacă punându-ne întrebări la care nu avem niciun răspuns? Ce facem atunci? Ne va crede incompetenți!;
8. Nu știm cu ce să începem;
9. Nu ne găsim cuvintele, ne simțim jenați, părinții noștri nu au discutat cu noi despre sex când eram adolescenți;

Indiferent care este credința noastră cu privire la acest subiect este important să înțelegem că, indiferent de vârstă, copiii au diferite întrebări despre sex și sexualitate, iar capacitatea de a înțelege conceptele transmise depinde în mare parte de modul în care reușim să devenim accesibili nivelului lor de înțelegere, atenție și interes.

În cele ce urmează prezentăm câteva sugestii ce pot fi utile tuturor părinților în demersul lor:

- Nu amânați discuția despre sex pînă în momentul în care copilul dvs. este implicat emoțional într-o relație serioasă. Este mai puțin stânjnit să întrebați și să răspundeți la: ce ar fi dacă, cum crezi că, decât să constatați că prima noapte de dragoste este deja un prezent-trecut în viața propriului copil, contraceptivele sunt luate cu regularitate, prezervativele folosite sunt găsite/aruncate în cameră sau în coșul de gunoi din baie. Astfel, adolescentul nu va percepe opiniile exprimate de părinți ca fiind judecative, iar conversația are puține șanse să fie încărcată emoțional, ușile comunicării rămânând deschise;
- Nu încercați să spuneți totul deodată. Mulți adolescenți rememorează acest prim moment declarând: „Ca din senin tatăl meu s-a oprit din citit ziarul, l-a pus pe noptieră și mi-a spus: hai să facem o plimbare fiule”; „Mama mea a venit în cameră, a închis ușa, s-a așezat pe marginea patului, a rămas încremenită și mi-a spus pe un ton solemn: este timpul să vorbim ca de la femeie la femeie, dar ceea ce nu știa este că eu devenisem deja”;



Dacă doriți ca adolescentul să considere sexul și sexualitatea ca fiind un dat firesc, nu o sperietoare, nu ca pe ceva ce trebuie neapărat marcat, includeți conversațiile despre acest subiect în discuțiile zilnice. Emisiunile TV, articole din reviste, sfaturile din ziare oferă ample oportunități pentru a discuta despre comportamente sexuale, valori, practici. Nu îl copleșiți cu o multitudine de informații. Dacă fiul/fiica dvs. vă pune o întrebare, răspundeți și mai apoi întrebați-l/o dacă mai dorește să afle și altceva. Scopul dvs. este să aflați ce informații deține și eventual să le corectați pe cele eronate, iar mai apoi să îl/o asigurați că a discuta despre sex este ceva absolut normal.

- Respectați viața privată a adolescentului. Pe măsură ce adolescența își intră în drepturi, nevoia de intimitate devine tot mai acută. A scotoci prin buzunarele hainelor, a le citi conversațiile private, a asculta la capătul firului o conversație telefonică, a le citi jurnalul pentru a afla detalii legate de viața lor intimă, nu este un gest laudabil și scuzabil pentru niciun părinte, indiferent de motivația acestuia. Regula care susține că ceea ce este intim, trebuie să rămână intim, se aplică atât părinților, dar și adolescenților. Dacă copilul are încredere în dvs. și se confesează, nu alergați într-un suflet la soțul/soția dvs., nici la prietena dvs. intimă, povestindu-le ce tocmai ați aflat. Lăsați-l pe adolescent să decidă cui va spune sau nu, despre emoțiile, sentimentele, relațiile lui;

- Nu faceți presupuneri despre activitatea sexuală a adolescentului dvs. Replici precum: „e un lucru urât.”, „nu este pentru vârsta ta.”, „îți interzic să vorbești despre asta.” . “nu te mai recunosc, nu mai ești copilul meu, nu te mai iubesc“ îl îndepărtează pe acesta, îl inhibă și mai mult decât atât, va ridica între dvs. și el/ea un zid al tăcerii ce cu greu va mai putea fi dărâmat;

- Nu începeți discuția fără să vă pregătiți în prealabil pentru ea. Gândiți-vă la ce întrebări ar putea să vă pună copilul și adunați orice informație care v-ar putea ajuta să-i dați niște răspunsuri clare. Ajustați-vă limbajul, astfel încât să nu folosiți cuvinte sofisticate, greu de înțeles care îl vor face pe adolescent să se întrebe: “sunt din nou la școală, îl am în fața mea pe profesorul X? Am parte de o nouă predică? Exact de asta nu aveam nevoie!”;

- În cazul în care copilul a devenit destul de matur să înțeleagă, vorbiți și despre latura emoțională a contactului sexual. Admiteți că sexul este plăcut, dar vorbiți-i și despre faptul că uneori emoțiile ce acompaniază actul sexual pot fi complicate, chinuitoare și pot provoca confuzie, și că acestea fac parte din procesul asumării vieții sexuale. S-ar putea ca toate emoțiile să îl/o copleșească, iscând adevărate furtuni dacă adolescentul își începe prea devreme viața sexuală;

- Amintiți-i copilului că el decide când este momentul în care se simte pregătit să-și înceapă viața sexuală, și să rămână ferm la această decizie, chiar dacă asta înseamnă să reziste presiunilor din partea prietenei sau a prietenului (cel/cea care te iubește și respectă, nu te va presa niciodată să renunți la ceva atât de prețios, doar pentru a-ți demonstra fidelitatea, iubirea etc). Spuneți-i adolescentului că, nu este o scuză să facă sex, dacă este constrâns;

- Vorbiți-i despre sarcină. De cele mai multe ori, adolescenții sunt incapabili să se gândească la viitorul îndepărtat. Vorbiți-i despre contracepție clar și deschis, amintiți-i despre consecințele sexului neprotejat;

- Vorbiți-i și despre bolile cu transmitere sexuală. Foarte mulți adolescenți sunt purtători ai acestor boli;

- Ascultați-vă copilul, încurajați deschiderea lui și încercați să fiți cât mai onești;

- Nu militați pentru a vă impune propriile păreri și convingeri, dar prezentați-i valorile în care credeți.

6.5 Ce informații trebuie să le oferim?

Citiți lista de mai jos și eventual folosiți-o drept reper în discuția pe care o veți purta cu copilul dvs. adolescent.

- Explicații legate de: anatomie și organele reproducătoare feminine și masculine;
- Actul sexual și sarcina;
- Perioada fertilă și contracepția;
- Alte forme ale comportamentelor sexuale: masturbarea, atingerea organelor sexuale etc;
- Orientarea sexuală;
- Bolile cu transmitere sexuală;
- Aspecte fizice și emoționale ale vieții sexuale, inclusiv diferențele existente dintre femei și bărbați, inclusiv percepția socială vis-a-vis de acestea;
- Imaginea de sine și presiunea anturajului;
- Abuzul sexual: tipuri, cauze, ce e de făcut?;
- Modul în care vestimentația și comportamentul pot transmite mesaje cu tentă sexuală celor din jur.

6.6 Care sunt cele mai frecvente întrebări ale adolescenților legate de viața sexuală?

Perioada adolescenței este probabil piatra de hotar nu numai pentru părintele care se vede și simte dintr-o dată neputincios în fața izbucnirilor necontrolate ale acestora, cât și pentru adolescenți care plutesc debusolați într-o lume ce aparent nu este croită pe măsura dimensiunilor și provocărilor ce o definesc.

Începerea vieții sexuale încă din perioada pubertății este o situație din ce în ce mai des întâlnită în prezent. Presiunea socială, a grupului de prieteni sau a partenerului, curiozitatea și dorința adolescentului de a se “maturiza”, abundența de filme ce promovează și prezintă nu doar imagini explicit sexuale, emisiunile TV și mass-media, reprezintă câțiva dintre factorii care concură la debutul vieții sexuale încă din perioada preadolescenței.

De aceea, printre cele mai frecvente întrebări ale adolescenților legate de sex și sexualitate se regăsesc:

- Cum știu că sunt îndrăgostită? Ce ar trebui să simt?;
- Când să încep viața sexuală?;
- Ce se întâmplă în prima noapte de dragoste?
- Cum să spun nu, fără să rănesc persoana pe care o iubesc și fără să o pierd?;
- Oare sexul mă va apropia de partenerul/partenera meu/mea?;
- Sunt destul de atractivă pentru partenerul meu/partenera mea?;
- Sigur el/ea este persoana cu care vreau să fac acest pas?;
- Să mai aștept?;
- A face sex mă va transforma în cineva mai popular? Mă va face să par mai matur și îmi va deschide calea spre a experimenta mai mult din activitățile adulților?;
- În ce perioadă pot rămâne însărcinată?;
- Ce sunt metodele contraceptive? Care sunt cele mai eficiente?;

- Am un ciclu neregulat, ce înseamnă asta?;
- Ce se întâmplă în cabinetul unui medic ginecolog?
- Cum să fac față presiunii grupului?

Desigur, lista celor mai frecvente întrebări ar putea fi mult mai lungă decât cea de mai sus, dar ce este important de reținut nu constă în cât de multe întrebări ne pot pune adolescenții, ci cât de disponibili suntem pentru a le răspunde.

6.7 Când să căutăm ajutor?

Dacă adolescenții:

- Nu sunt dezvoltați fizic conform palierului de vârstă în care se află;
- Sunt presați să facă sex;
- Sunt activi sexual sau există riscul să fie implicați în relații cu un partener cu o vârstă considerabil mai mare decât a lui/ei;
- Au relații sexuale neprotejate și parteneri multipli;
- Consumă alcool sau droguri;
- Sunt supărați sau îngrijorați cu privire la orientarea lor sexuală;
- Au un anturaj ce nu vă este pe plac;
- Au stări emoționale fluctuante;
- Se implică în relații ce nu durează foarte mult.

În cazul în care ca și părinte:

- Aveți nevoie de sugestii pentru a discuta cu adolescentul acest subiect;
- Sunteți îngrijorați de relația pe care adolescentul o are;
- Vă gândiți că adolescentul are o viață sexuală activă sau plănuiește în viitorul apropiat să se implice sexual;
- Vă este teamă că ar putea fi însărcinată sau bănuiți că are o boală cu transmitere sexuală;
- Doriți să aflați cum vă puteți sprijini copilul pentru a se dezvolta sănătos (din punct de vedere sexual) și cum anume să îl/o susțineți în alegerile pe care le face;
- Are o altă orientare sexuală și nu sunteți pregătiți pentru a înfrunța acest fapt.

6.8 Sugestii

Lucrați la o relație din apanajul căreia nu lipsesc: un ton cald, fermitate în disciplină, comunicare cu dublu sens și care presupune respect mutual, acceptare, iubire și încredere. Nu există o cale unică de acces spre a crea o astfel de relație cu adolescentul, dar câteva sugestii vă pot ajuta:

- Exprimați-vă dragostea și afecțiunea clar și des. Îmbrățișați-vă copilul adolescent și spuneți-i cât de mult înseamnă pentru dvs. Faceți-i complimente, recompensați comportamentele pozitive, dar amintiți-vă că, exprimarea cădurii sufletești și a iubirii trebuie oferite gratuit, nu doar în situații excepționale;
- Ascultați cu atenție ce are de spus și acordați atenție sporită la ceea ce face;
- Petreceți timp cu copilul derulând activități care se potivesc vârstei și intereselor sale, nu le luați



în considerare doar pe ale dvs. Experiența împărtășită deschide un „cont bancar” al afecțiunii și încrederii, cont ce pune bazele unei comunicări ulterioare, fără a mai necesita pregătire prealabilă și facilitează abordarea unor teme diverse, inclusiv pe cea care se referă la sex și sexualitate;

- Fiți suportivi și interesați de preocupările și hobby-urile lui. Participați la întruniri de grup împreună cu alți părinți, la evenimente marcante din viața sa școlară și socială, manifestați-vă entuziasmul atunci când reușește să obțină chiar și un lucru ce pare minuscul, puneți întrebări care îi arată că vă interesează ce se întâmplă în viața lor;

- Fiți curtenitori și plin de respect față de propriul copil, evitați cuvintele dure, ridiculizarea, minimalizarea eforturilor depuse de acesta în îndeplinirea unei sarcini. Nu comparați progresele, succesul sau insuccesul acestuia cu cele ale altor membrii din familie. De asemenea arătați-i că așteptați același respect și curtoazie și din partea lui;

- Ajutați-i să își construiască stima de sine, explorând și diversificând aptitudinile pe care le are.

Rețineți: stima de sine se câștigă, nu este un dat natural, și una din cele mai sigure metode de a obține acest lucru este de a-l învăța să ducă la bun sfârșit ceea ce a început;

- Încercați, ori de câte ori este posibil, să petreceți timpul în familie comunicând, nu confruntându-vă și măsurându-vă puterile pe un câmp de bătălie unde orice victorie obținută este în esență un eșec în plan relațional.

7. OMUL POTRIVIT LA LOCUL POTRIVIT

(Adina Gugonatu , Laura Tripa, Iasmina Nagy, Nicoleta Fiat, Mărieș Gabriela)

7.1 Orientarea în carieră

O carieră de succes începe cu omul potrivit la locul potrivit. În era informației cele mai prețioase informații au devenit cele despre propria persoană, iar demersul de autocunoaștere este în centrul unui traseu profesional reușit. Admițând unicitatea fiecărui copil, adolescent și faptul că fiecare dintre noi ne naștem cu anumite caracteristici/predispoziții și apoi dobândim până la o anumită vârstă un set anume de cunoștințe, abilități, competențe, s-ar părea că nu avem decât să le observăm sau descoperim pentru a ne ghida copilul spre acea profesie care îi va aduce bunăstarea din punct de vedere material, emoțional, social. Însă în realitate această îndrumare pe care părintele dorește să o ofere nu este un simplu exercițiu de observare a calităților și punctelor slabe ale copilului sau de analizare a profesiilor sub aspectul lor economic-raportul dintre efortul depus și beneficii. De fapt trebuie să luăm în considerare atât ceea ce poate/știe copilul nostru cât și potențialul acestuia-ce poate să învețe, să exerseze să îmbunătățească și limitele acestuia. Atunci când nu ne atingem potențialul sau când profesia aleasă nu este suficient de provocatoare vom simți mereu că ceva lipsește, în schimb atunci când încercăm să profesăm într-un domeniu care ne depășește sau care nu corespunde cu interesele și valorile noastre vom simți mereu fie că nu facem destul, fie că facem prea mult, ceea ce poate genera stress și senzația constantă de epuizare. Astfel alegerea carierei este o decizie semnificativă în viața fiecărui tânăr.

7.2 Educația bazată pe valori

Poate una din cele mai dificile dar și importante sarcini ale familiei este să transmită copiilor valori esențiale care să îi însoțească în viață și să le asigure acea bază solidă pentru deciziile pe care le iau și calea pe care o urmează. Modul cel mai sigur de a transmite valorile familiei este de a le trăi zi de zi. Copiii învață mai mult din comportamentul și atitudinea reală a părinților decât din cuvintele frumoase pe care aceștia le spun. Dacă avem anumite principii în care credem cu tărie, se vor reflecta în toate aspectele vieții. Exemple de valori ar putea fi: sinceritatea, prietenia, familia, cultura, banii, religia, etc. Putem vorbi însă și despre valori de muncă, adică acele valori care sunt semnificative la locul de muncă. Dacă reușim să ne clarificăm valorile centrale vom putea alege mai „înțelept” locul de muncă potrivit.

În continuare vă prezentăm un set de valori și modul în care acestea se transpun în locul de muncă ideal (tabelul 3):

TABLEUL 3 – VALORI TRANSMISE DE FAMILIE

Valori	Locul de muncă ideal – cel care oferă
Valorificarea abilităților proprii	Sarcini care permit exersarea abilităților și deprinderilor

Autorealizare	Ocupații care conferă prestigiu
Activitate	Sarcini care necesită un nivel relativ constant de activitate
Avansare	Medii de muncă în care există posibilitatea de a promova pe baza performanțelor
Autoritate	Sarcini care necesită decizii și coordonarea activității unui grup
Autonomie	Medii de muncă care presupun o planificare individuală a timpului și activității, fără supraveghere strictă
Structură	Medii de muncă în care strategiile de muncă sunt clar explicate și sistematic monitorizate
Recompensare	Medii în care recompensarea se realizează în funcție de calitatea și cantitatea muncii depuse, în mod echitabil
Colaborare	Medii de muncă în care sunt apreciate interacțiunile sociale
Creativitate	Medii de muncă în care sarcinile permit inovație și inițiativă
Independență	Medii de muncă în care se lucrează individual
Recunoaștere	Medii de muncă în care sunt recompensate performanțele individuale
Securitate	Medii de muncă ce garantează continuitatea
Serviciu social	Medii de muncă în care activitățile presupun ajutorarea oamenilor
Diversificare	Medii de muncă în care sarcinile pot implica o gamă largă și diversă de activități

Un alt concept demn de luat în considerare ar fi „valoarea personală”, adică modul în care fiecare se prețuiește pe sine, stima de sine sau imaginea pe care o are fiecare despre el însuși. Pentru a-i oferi copilului nostru cât mai multe șanse, este important să-i construim stima de sine și să îl învățăm să se aprecieze. Uneori copilul nostru se va întâlni cu situații de eșec sau cu dificultăți sau va face anumite greșeli. În acele momente trebuie să ne amintim că rolul nostru este să-l susținem și să-l ajutăm să crească, nu neaparat să-l rușinăm sau să-l învinovățim. Orice eroare este o oportunitate de învățare și accentul ar trebui să fie pe lecția învățată. Vă prezentăm o istorioară care ilustrează ideea de valoare personală și pe care o puteți utiliza cu copilul/adolescentul dumneavoastră mai ales atunci când se confruntă cu critică sau dezaprobare din partea altora:

“ Cât valorezi?”

- Înțeleptule, am venit la tine pentru că mă simt atât de mic, de neînsemnat, nimeni nu dă doi bani pe mine și simt că nu mai am forța să fac ceva bun... Ajută-mă, învață-mă cum să fac să fiu mai bun? Cum să le schimb oamenilor părerea despre mine?

Fără ca măcar să se uite la el, bătrânul îi spuse:

- Îmi pare rău, băiete, nu te pot ajuta acum, am de rezolvat o chestiune personală. Poate după aceea...

Apoi, după o mică pauză adaugă:

- Daca însă m-ai putea ajuta tu pe mine, atunci poate că aş rezolva problema mea mai repede și aş putea să mă ocup și de tine.

- Aaa... încântat să vă ajut – băigui tânărul cam cu jumătate de gură, simțind că iarăși e neluat în seamă și amânat.

- Bine – încuviință bătrânul învățat. Își scoase din degetul mic un inel și-l întinse băietanului adăugând:

- Ia calul pe care-l găsești afară și du-te degrabă la târg. Trebuie să vând inelul acesta pentru că am de plătit o datorie. E nevoie însă ca tu să iei pe el cât se va putea de mulți bani, dar ai grijă ca sub nici în ruptul capului să nu-l dai pe mai puțin de un bănuț de aur. Pleacă și vino cu banii cât mai repede.

Tânărul luă inelul, încălecă și plecă. Odată ajuns în târg începu să arate inelul în stânga și-n dreapta, doar-doar va găsi cumpărătorul potrivit. Cu toții manifestau interes pentru mica bijuterie, până când le spunea cât cere pe ea. Doar ce apucă să le zică de bănuțul de aur, unii râdeau, alții se încruntau sau îi întorceau imediat spatele. Un moșneag i-a explicat cât de scump este un ban de aur și că nu poate să obțină un asemenea preț pe inel. Altcineva s-a oferit să-i dea doi bani, unul de argint și unul de cupru, dar tânărul știa că nu poate vinde inelul pe mai puțin de un bănuț de aur, așa că refuză oferta. După ce bătu târgul în lung și-n lat, răpus nu atât de oboseală, cât mai ales de nereușită, luă calul și se întoarse la bătrânul înțelept.

Flăcăul și-ar fi dorit să aibă el o monedă de aur pe care s-o poată da în schimbul inelului, ca să-l poată scapa pe învățat de griji și, astfel, acesta să se poată ocupa și de el. Intră cu capul plecat.

- Îmi pare rău – începu el – dar n-am reușit să fac ceea ce mi-ați cerut. De-abia dacă aș fi putut lua doi sau trei bănuți de argint pe inel, dar nu cred să pot păcăli pe cineva cu privire la adevărata valoare a inelului.

- Nici nu-ți imaginezi cât adevăr au vorbele tale, tinere prieten! – spuse zâmbitor înțeleptul. Ar fi trebuit ca mai întâi să cunoaștem adevărata valoare a inelului. Încălecă și alergă la bijutier. Nimeni altul n-ar putea spune mai bine cât face. Spune-i că ai vrea să vinzi inelul și întreabă-l cât ți-ar da pentru el. Dar, oricât ți-ar oferi, nu-l vinde. Întoarce-te cu inelul!

Flăcăul încălecă și plecă în goană... Bijutierul examinează atent micul inel, îl privi atent prin lentila prinsă cu ochiul, îl răsuci și apoi zise:

- Spune-i învățătorului că dacă ar vrea să-l vândă acum, nu-i pot oferi decât 58 de bani de aur pentru acest inel.

- Cuuum, 58 de bani de aur?!? – exclamă năucit tânărul.

- Da, răspunse bijutierul. Știu că-n alte vremuri ar merita și 70, dar dacă vrea să-l vândă degrabă, nu-i pot oferi decât 58.

Tânărul mulțumi și se întoarse degrabă la învățat, povestindu-i pe nerasuflete cele întâmplătoare.

– Ia loc, te rog – îi spuse acesta după ce-l ascultă. Tu ești asemenea acestui inel, o bijuterie valoroasă și unică. Și, ca și în cazul lui, doar un expert poate spune cât de mare este valoarea ta.

Spunând acestea, luă inelul și și-l puse din nou pe degetul mic.

– Cu toții suntem asemenea lui, valoroși și unici, perindându-ne prin târgurile vieții și așteptând ca mulți oameni, care nu se pricep, să ne evalueze...

7.3 Sfaturi pentru părinți

Pentru a-i ajuta pe copiii/tineri să descopere câte ceva despre ei puteți să le propuneți diferite activități și jocuri în familie.

- O idee ar fi să îi însoțiți într-o călătorie imaginară în viitor și să îi întrebați cum își închipuie că va fi viața lor peste 1 an, peste 5 ani, peste 10 ani. Le puteți sugera să folosească și un desen pentru a ilustra imaginea din minte. Proiectarea în viitor îi poate ajuta nu doar la decizie de carieră, ci poate servi și ca motivație pentru învățare.



- Alte idei de activități în familie pot fi: mima cu subiecte din lumea profesiilor, încercarea de a scrie o poveste sau de a schimba finalul unei povești cunoscute, jocurile de strategie, jocurile de rol.

Toate aceste propuneri dezvoltă imaginația și îi ajută pe copii să experimenteze diferite roluri aflând astfel ce li se potrivește.

- O altă activitate creativă care se poate face în familie este de a construi o cutie care caracterizează persoana, pe care copilul o poate decora așa cum își dorește și în care va așeza obiecte, desene, figurine, care să reprezinte dorințele sale, interesele (ceea ce îi place să facă), valorile cele mai importante. Această activitate pe lângă faptul că dezvoltă creativitatea și poate fi o modalitate de a petrece un timp de calitate împreună ca familie, este și un bun instrument de autocunoaștere.

În continuare vă prezentăm un plan orientativ pentru construirea acestei cutii

1) Hobbyurile mele

2) Interesele mele

3) Lucrurile la care țin cel mai mult

4) Persoane importante pentru mine

5) Ce mă face unic(ă)

6) Obiectivele mele

7) Eu sunt

8) Ceilalți sunt

9) Viața este

- Înscrierea la anumite cursuri din domeniul artei, sportului sau de dezvoltare personală poate de asemenea contribui la autocunoaștere, dar și la îmbogățirea experienței unui tânăr, dându-i ocazia să deprindă abilități sociale (de lucru în echipă, de comunicare) și să se autodefinească.

- Consiliul de familie

A învăța să își exprime opiniile și să-și pună în valoare personalitatea au devenit abilități din ce în ce mai căutate la locul de muncă. Un început pentru aceasta în familie ar putea fi „Consiliul de familie”, o întrunire săptămânală a familiei în care fiecare membru are ocazia de a-și spune dorințele, ideile, de a propune activități pentru petrecerea timpului liber, de a lua decizii în comun.

7.4 Cum îmi îndrum copilul în carieră:

- Îi cer părerea și îl încurajez să se exprime;
- Îi transmit valori și principii morale;
- Îl expun la situații noi și îl încurajez să participe la activități extrașcolare, culturale, etc.;
- Îl ajut să se cunoască mai bine;
- Îi clădesc încrederea în sine: îi dau responsabilități, am încredere în el, îi dau sarcini pe care le poate face singur sau cu puțin ajutor;

- Îi recunosc dreptul de a greși uneori;
- Îi împărtășesc din experiența mea, visele mele, speranțele mele fără a le nesocoti pe ale sale.

7.5 Primul contact cu piața muncii

Părinții pot facilita primele contacte ale unui tânăr cu lumea profesională, fie povestindu-le despre locul lor de muncă sau chiar ducându-i în vizită la serviciu, fie însoțindu-i la diferite evenimente destinate găsirii unui loc de muncă. Atitudinea pe care părinții o au față de muncă va avea un impact asupra orientării în carieră a tânărului. Dacă avem o atitudine pozitivă (locul de muncă este o sursă de satisfacție, vedem mai mult aspectele pozitive decât cele negative) aceasta se va transmite și copilul nostru are mai mari șanse de a aborda căutarea unei cariere cu entuziasm sau cu așteptări pozitive ceea ce va duce la a vedea mai multe oportunități decât o persoană cu așteptări negative.

Modalități de a introduce tinerii în contact cu profesia:

- Participarea la Târguri cu oferte educaționale;
- Participarea la Târguri de carieră;
- Activități de voluntariat;
- Înscrierea în Consiliul elevilor, organizații de tineret etc.;
- Participarea la cursuri, workshop-uri, tabere de dezvoltare personală;
- Vizite la instituții de învățământ, organizații, companii din domeniul preferat;
- Întâlniri cu personalități din mediul cultural sau din mediul de afaceri: mese rotunde, dezbateri etc.

7.6 Câte ceva despre inteligența emoțională

Howard Gardner, un reputat specialist în psihologie educațională de la Harvard, concepe inteligența ca fiind „capacitatea de a rezolva probleme sau de a modela anumite produse valorizate în unul sau mai multe contexte culturale”. Toate acestea i-au permis lui Gardner să introducă în lucrarea *Frames of Mind* (1983) conceptul de inteligență multiplă.

Teoria lui Howard Gardner despre inteligențele multiple este considerată cea mai profundă pătrundere în domeniul educației, de la Piaget încoace. Este vorba de un alt mod de a aborda elevii, ținând cont de diferențele dintre ei. Pe Howard Gardner, autorul acestei teorii l-a intrigat faptul că, unii copii, considerați inteligenți, nu au avut rezultate bune la școală. De multe ori, se ajunge la concluzia că unii elevi sunt deștepți, iar alții nu. În general, se apreciază că este deștept cel care are note bune sau un punctaj mai mare la testele de inteligențe. Despre aceștia se crede că sunt născuți inteligenți. În funcție de acest criteriu ne așteptăm la următoarele situații:

- dacă un copil e inteligent – rezultate bune;
- dacă are inteligență medie – rezultatele pot fi satisfăcătoare;
- dacă există inteligență scăzută – slabe speranțe...

Și totuși au fost persoane celebre care au reușit să se afirme în diverse domenii, chiar dacă se spune că au avut unele dificultăți la școală:

- Picasso
- Einstein
- Spielberg

- Mozart
- Shakespeare
- Ghandi
- Churchill
- Darwin
- Freud

Fiecare copil are o inteligență aparte. Copiii, de fapt, toți oamenii, învață mai bine atunci când privesc lucrurile din proprie perspectivă. Deși suntem capabili să învățăm în foarte multe stiluri, unele ni se potrivesc mai bine decât altele. O inteligență este un mod de a rezolva probleme și de a dezvolta produse considerate ca valori cel puțin într-o cultură. O inteligență este o promisiune de potențial biopsihologic.

Howard Gardner susține că nu este realist să se vorbească doar despre un singur tip de inteligență, (aceea de tip logico-matematic) și că indivizii umani sunt diferiți în ceea ce privește „profilul, înfățișarea” inteligenței personale. El propune astfel șapte tipuri de inteligență: lingvistică, logico-matematică, spațială, muzicală, kinestezică, interpersonală, intrapersonală.

Aceste forme de inteligență care variază de la individ la individ și de la cultură la cultură sunt descrise astfel:

- Inteligența lingvistică – capacitatea de a învăța foarte ușor o limbă străină sau de a dezvolta un vocabular foarte bogat;
- Inteligența logico-matematică – capacitatea de a rezolva cu ușurință probleme și de a te simți foarte confortabil atunci când se lucrează cu numere; aceasta este cea care determină obținerea unor scoruri foarte mari la testele care măsoară coeficientul de inteligență traditional;
- Inteligența muzicală – capacitatea de a identifica și reține ușor o melodie, de a recunoaște stilul unui compozitor sau diverse partituri musicale;
- Inteligența kinestezică – capacitatea de a utiliza corpul cu precizie, coordonând mișcările foarte bine și, în același timp, putând să înțeleagă rapid toate nuanțele unei mișcări;
- Inteligența spațială - capacitatea de a vedea structuri și forme cu precizie; cei care posedă acest tip de inteligență se exprimă foarte ușor prin desene, fotografiile sau sculpturi;
- Inteligența interpersonală – se referă la capacitățile care ajută individul să înțeleagă sentimentele, intențiile, motivațiile, dorințele celor din jur și care permit o relaționare de succes cu cei din jur;
- Inteligența intrapersonală – privește capacitatea persoanei de a se înțelege pe sine, de a-și evalua și estima corect propriile sentimente și motivații. Acest tip de inteligență privește dezvoltarea unui model de lucru eficient din perspectivă individuală.

Primele două tipuri de inteligență sunt cele care sunt valorificate și valorizate în mod tradițional în școală; următoarele trei sunt, în mod obișnuit asociate cu artele, iar ultimele două constituie ceea ce autorul denumea „inteligențele personale”, responsabile într-o proporție covârșitoare de succesul profesional.

Mai târziu, autorul încearcă să propună și alte tipuri de inteligență. Astfel că, în lucrarea „Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century” (1999) Gardner va mai adauga doar un singur tip de inteligență la cele șapte anterior propuse pentru ca apoi să îl identifice pe al nouălea tip de inteligență:

- Inteligența naturalistă – cea care permite individului să recunoască, să categorizeze și să distingă diverse caracteristici ale mediului; acest tip de inteligență combină capacitatea de a reliefa esențialul și de a caracteriza rolurile valorizate în diverse culturi;

- Inteligența existențială – este, după Gardner, o modalitate de cunoaștere a lumii, valorificată de filosofi și de cei cu înclinații spre filosofie.

7.7 Sfaturi pentru părinți în vederea dezvoltării inteligenței emoționale:

- Începeți educația emoțională a copilului încă de la naștere (chiar și înainte). Manifestați atenție, grijă și respect față de nevoile sociale și emoționale ale copiilor dvs., astfel încât tranziția către adolescență să se facă mult mai ușor;
- Participați la întâlniri, discuții de grup, workshopuri, discuții online, chat pe tema dezvoltării sociale și emoționale;
- Fiți un model pentru copilul dvs. din punct de vedere al manifestării abilităților emoționale și sociale, care să-i stimuleze comportamentul emoțional și social;
- Folosiți un limbaj cu copilul dvs. care să implice: discuții despre emoții, descrierea emoțiilor. Întrebați-l cum se simte, învățați-l că poate avea mai multe sentimente în același timp;
- Încurajați efortul copilului pentru îmbunătățirea inteligenței emoționale;
- Folosiți momentele naturale care se întâmplă zilnic, ca „momente de învățare”, în care puteți discuta despre diferite stări, dispoziții;
- Fiți conștienți că abilitățile emoționale pot fi învățate prin povestiri personale, evenimente zilnice, curente, discuții despre filme sau pagini WEB. Recunoașteți și vorbiți despre comportamentele emoționale, sociale din mass media;
- Țineți un jurnal care vă ajută să deveniți mai reflexiv asupra emoțiilor personale și încurajați copilul să facă la fel.

ANEXA 1

PORTRETUL ROBOT AL ADOLESCENTULUI

Citiți cu atenție textul, notând în dreptul fiecărei idei unul din semnele de mai jos:			
+	-	!	?
Sunt de acord	Nu sunt de acord	Este ceva nou pentru mine!	Doresc să aflu mai multe despre acest aspect
Portretul robot al adolescentului			
Are între 14 și 17 ani.			
A crescut dintr-odată (peste noapte, ca din apă) în înălțime și greutate. Uneori se plânge de dureri osoase și musculare, este anemic și stângaci în mișcări, mâinile fiind mai lungi decât trunchiul, nasul disproporționat în raport cu fața, întreaga conformație lăsând impresia unei ființe deșirate. Din cauza hainelor veșnic mici are o stare de disconfort (pare că e îmbrăcat cu haine de căpătat...).			
Poate să aibă coșuri, transpiră foarte mult și miroase cam urât (dacă nu se spală!!!). Îi apare părul pubian și are vocea în schimbare.			
Dacă e fată, i-au crescut sânii, are menstruație .			
Dacă e băiat este foarte preocupat de mărimea penisului propriu, fiind interesat să se compare cu alți băieți, părerea acestora având o mare influență.			
A devenit mai rușinos, mai pudic față de părinți sau persoane de sex opus, când se discută despre aspecte „delicate” ale înfățișării sale sau ale modificărilor hormonale apărute.			
E foarte preocupat de felul cum arată: se spală mai des, uneori exagerând grija pentru freză și vestimentație (se schimbă de mai multe ori înainte să plece la școală!!!).			
Cum se simte			
Uneori e foarte vesel, râde din orice, iar alte ori are momente de oboseală, de apatie. Trăiește intens atât bucuriile, cât și nereușitele.			
Copilul seamănă cu un cactus. Are mare nevoie de afecțiune, dar își ascunde sentimentele, apărându-se de lumea exterioară. Deseori e anxios (are o frică nejustificată), are aversiune față de (anumiți) colegi, e instabil, iritabil și exploziv în manifestarea emoțiilor.			
Uneori are reacții violente, de furie sau de plâns, pentru ca ulterior, dacă este ajutat de adulți, să redevină calm.			
Simte nevoia de a-și exterioriza propriile trăiri, de cele mai multe ori prin imagini și idei artistice, prin poezii, schițe sau povestiri.			
Cum învață			
Începe să gândească logic, i se dezvoltă abilitatea de analiză mentală, de testare deductivă a ipotezelor. Dar acest proces este puternic influențat de mediul în care se dezvoltă, prin intermediul educației.			

Nu mai învață mecanic, nu mai „tocește”, învață doar la ce îi face plăcere (fie datorită subiectului sau materiei, fie datorită calităților profesorului care predă).	
Are rezultate mai proaste la școală, și-a pierdut interesul față de învățatură.	
Cum se comportă cu părinții	
Total diferit! Nu mai vrea să stea de vorbă, nu mai spune tot părinților. Nu le mai împărtășește nimic, zicând că oricum nu vor pricepe. E introvertit (închis în el), negativist, se ceartă din orice și vrea să-și impună propriile reguli. Se eschivează de la îndeplinirea obligațiilor elementare.	
Suportă cu greu autoritatea părinților, cu care se contrazice chiar și în cele mai banale situații. Poate fi foarte îndărătnic, chiar și atunci când înțelege că nu are dreptate.	
A devenit irascibil, agresiv și greu de controlat. La orice replică răspunde grosolan. La orice sfat reacționează invers.	
A devenit „incomod”, cu el te poți înțelege greu, nu-ți este foarte clar cum să procedezi în anumite situații.	
Vorbește mai tot timpul la telefon. Casa e plină de prieteni permanent. Ascultă muzică cu volumul dat la maximum deranjând vecinii.	
Este foarte curios față de tot ce îl înconjoară, are o puternică nevoie de a cunoaște și de a înțelege fenomenele lumii naturale și sociale.	
Este foarte independent, are inițiative personale pozitive sau negative, în ultima categorie fiind incluse absenteismul sau abandonul școlar, comportamentul agresiv (violența fizică și / sau verbală), fuga de acasă etc.	
Simte nevoia de a lua hotărârile singur.	
Este mereu nemulțumit, aspect datorat dorinței sale de „a arde etapele” de a se maturiza și de a fi ”cineva” de aici rezultând pendularea între nehotărâre și luarea de decizii.	
Se teme: de animale, de abandon, de întuneric, de schimbări de aspect fizic (obezitate, disproporții datorate creșterii naturale, acnee etc.), de critica părinților	
Cine sunt prietenii lui	
Relațiile de prietenie devin mai trainice și mai apropiate, având cel mult 2 - 3 prieteni și fiind trăite foarte intens, orice rupere a prieteniiilor fiind resimțită ca o adevărată tragedie.	
Prin relațiile de prietenie pe care le stabilește, adolescentul își satisface de fapt unele trebuințe precum cele de integrare socială, de apartenență la grup, de supunere sau de dominare și nevoia de a fi afectuos cu ceilalți.	
Este mult mai sensibil și mai receptiv la influențele grupului de prieteni sau a persoanelor de aceeași vârstă.	
Dacă simte că este neglijat, neînțeles sau ignorat, reacționează violent față de grup și față de membrii acestuia.	
Dacă este respins de un grup, se poate îndrepta spre alte grupuri, inclusiv către cele predispuse la comportamente antisociale (infrațiuni, agresivitate, consum de droguri), situație în care copilul se conformează la regulile grupului, indiferent dacă acestea sunt în acord sau nu cu propriile convingeri sau cu părerea familiei.	



ANEXA 2

TEST PENTRU PĂRINȚI

Ți-ai testat copilul, pentru a afla CÂT DE BINE ÎȚI CUNOȘTI COPILUL ?

Ce gândește despre tine, părintele lui. A venit momentul să te testezi și pe tine, pentru a afla dacă, într-adevăr, comunică cu propriul copil. Este bine de știut!

1. Îți poți da seama, din mimica sau gestica copilului tău, care este starea lui sufletească?

- a. aproape niciodată;
- b. câteodată;
- c. aproape întotdeauna.

2. Te-au luat prin surprindere unele comportamente/atitudini ale copilului tău?

- a. de multe ori;
- b. destul de rar;
- c. aproape niciodată.

3. Ai putea să spui care sunt cele mai importante cele trei dorințe ale copilului tău?

- a. nu cred;
- b. cu siguranță
- c. aș încerca dar nu știu prea sigur.

4. Ai încredere în copilul tău?

- a. da;
- b. nu întotdeauna;
- c. nu.

5. Ai impresia că te depășesc problemele copilului tău?

- a. câteodată;
- b. foarte des;
- c. aproape deloc.

6. Consideri că trebuie să știi tot ce gândește și simte copilul tău?

- a. sigur;
- b. nu neapărat, fiecare are dreptul la intimitate;
- c. nu-mi dau seama.

7. Copilul tău ar vrea o cameră a lui. Consideri acest lucru:

- a. nerealist
- b. total îndreptățit
- c. oarecum îndreptățit.

8. Cunoști anturajul copilului tău?

- a. doar în mare;
- b. sigur că da;
- c. nu, nu am avut prilejul să-i întâlnesc prietenii.

9. Consideri că:

- a. poți împlini în totalitate nevoile copilului tău;
- b. copilul tău poate avea și nevoi pe care nu i le poți împlini;



c. nu știu.

10. Crezi că este important:

- a. să-ți ajuți copilul;
- b. să-l înveți, pe cât posibil, să se ajute singur;
- c. nu știu, depinde.

11. Îți faci timp să petreci cu copilul tău:

- a. doar la sfârșit de săptămână;
- b. zilnic;
- c. de câteva ori pe săptămână.

12. Consideri că cea mai armonioasă relație părinte-copil se bazează pe:

- a. educație și respect;
- b. dominație și ascultare;
- c. prietenie și înțelegere.

Punctaj:

Se acordă:

- câte un punct pentru următoarele răspunsuri: 1a, 2a, 3a, 4c, 5b, 6a, 7a, 8c, 9a, 10a, 11a, 12b.
- câte două puncte pentru: 1b, 2b, 3c, 4b, 5a, 6c, 7c, 8a, 9c, 10c, 11c, 12a.
- câte trei puncte pentru restul răspunsurilor.

Interpretare:

Între 12 și 19 puncte: Din păcate copilul este, în mare măsură, o necunoscută pentru tine. Sunt multe situații în care nu știi ce să faci, în care comportamentul lui te ia prin surprindere. Apropie-te mai mult de copilul tău, încrede-te în intuiție, dar și în informații care acum sunt în cantitate suficientă pe piață (cărți, diverse publicații, internet, etc.). Și, nu în ultimul rând, petrece-ți mai mult timp alături de copil. Acest din urmă lucru nu poate fi compensat prin nimic altceva.

Între 20 și 29 puncte: Cunoști, în mare, personalitatea copilului tău. Din păcate, nu este suficient. Dacă te vei apropia mai mult de el, vei putea ști ce să faci și în situațiile care, deocamdată, te lasă „în ceață”, în care răspunsul tău este „nu prea știu” sau, și mai rău, „nu m-am gândit”.

Peste 30 puncte: Se pare că tu chiar îți cunoști și înțelegi copilul. Știi ce-și dorește, ce nevoi are și cum să-l ajuți. În același timp, îi lași și spațiul său intim, de care fiecare ființă umană are nevoie. Ești destul de realist(ă) și acest lucru te apropie mult de copil.

CHESTIONAR PENTRU PĂRINȚI

IDENTIFICAREA STILULUI PARENTAL

Chestionarul de față vă va ajuta să vă identificați stilul parental pe care îl adoptați frecvent în relația cu copilul dvs.

Stilul parental se referă la modalitatea, comportamentul, atitudinea pe care o manifestați față de copil în scopul educării și disciplinării acestuia.

În urma aplicării chestionarului veți putea identifica posibilele efecte sau repercursiuni ale stilului dumneavoastră parental și impactul acestora asupra dezvoltării copilului.

Instrucțiuni. Citiți cu atenție afirmațiile de mai jos și bifați în dreptul celor care vi se potrivesc, apoi adunați câte afirmații ați marcat și completați scorul total obținut pentru fiecare stil.

Scorul maxim obținut vă va indica stilul parental dominant pe care îl adoptați, în relația cu propriul copil.

SUNTEȚI UN PĂRINTE CARE:

1. STIL _____

- o vrea neapărat ca în familie să fie respectat în tocmai, iar acțiunile și deciziile lui să nu fie comentate;
- o îi cere copilului să respecte cu strictețe, fără comentarii, regulile impuse;
- o la cea mai mică greșală, aplică o pedeapsă;
- o formulează cerințele în genul: “trebuie să faci asta pentru că așa spun eu”, fără să explice prea mult de ce cere acel lucru;
- o în general nu ține prea mult cont de plângerile, comentariile copilului iar acesta nu are drept la replică și nu prea are de ales;
- o gândește și hotărăște în locul copilului;
- o recurge uneori la pedepse fizice (bătaie).

Scor total: ____

2. STIL _____

- o vrea să obțină un copil perfect: ascultător, cuminte, curajos, vorbăreț, politicos, bun la toate materiile, să nu se certe cu nimeni, să nu greșească față de nimeni;
- o nu acceptă să audă nimic rău de copilul lui, ci numai laude;
- o critică mereu, mai mult decât laudă;
- o îi oferă mereu pe alții ca exemple și-i cere să fie ca ei;
- o nu este atent prea mult la ce-i place copilului, ce simte sau preferă acesta, ci contează să facă ceea “ce trebuie”, “cum trebuie” și să fie cel mai bun;
- o chiar dacă copilul are o performanță bună în ceea ce face, îi spune că “se poate și mai bine”;
- o îi cere copilului să facă ce nici măcar el nu reușește.

Scor total: ____



3. STIL _____

- o este atent la nevoile copilului și se dedică educației lui;
- o manifestă contact excesiv (fizic și social) cu copilul, ce constă în prelungirea îngrijirii și serviciilor prestate de către părinte, la vârsta la care copilul ar trebui să înceapă să se îngrijească singur (părintele face totul în locul lui);
- o îi sugerează copilului cu cine să se împrietenească și cu cine nu, îl urmărește și supraveghează peste tot, să nu pătească ceva, rezolvă problemele în locul copilului;
- o își încurajează copilul să-i ceară ajutor în orice situație;
- o intervine violent, făcând personal dreptate copilului aflat în dificultate;
- o nu-i va spune când face o greșală ca să îl protejeze și să nu-l supere;
- o când copilul are vreo supărare, vina o au ceilalți.

Scor total: _____

4. STIL _____

- o neglijează frecvent copilul;
- o nu manifestă afecțiunea suficientă față de copil;
- o nu implică copilul în activitățile zilnice, nu-i cere ajutorul;
- o nu-i aplică pedepse aspre, dar nici recompense;
- o nu impune interdicții;
- o nu își exprimă așteptările pe care le are față de copil;
- o este foarte mulțumit când copilul este cuminte și să nu-i face probleme.

Scor total: _____

5. STIL _____

- o este de fapt un “părinte-copil” care trece direct de sub autoritatea tatălui sub cea a soțului/soției (de ex. amână orice pedeapsă sau cea mai mica decizie legată de copil, până ce vine soțul/soția acasă);
- o suferă mai mult decât copilul, la cea mai mica dramă, dezamăgire, nereușită a lui;
- o manifestă o sensibilitate și o vulnerabilitate pe care o percepe și copilul;
- o se comportă cu copilul ca și cu un bebeluș, deși a crescut;
- o nu-și supune copilul în situații dificile și complexe, de frică să nu greșească, să nu pătească ceva, sau să nu sufere copilul;
- o desfășoară împreună cu copilul activități în care ar trebui să-l lase singur (culcă copilul în pat cu părinții și când acesta a crescut, îl spală pe dinți, îi face baie, etc.);
- o nu suportă să fie separat mai multe zile de copil, însă copilul nu are probleme legate de separare.

Scor total: _____

6. STIL _____

- o respecta în tocmai drepturile copilului;
- o se consultă cu copilul când ia o decizie;
- o este interesat de activitățile copilului;



- o este afectuos, își alintă mereu copilul și îi satisface orice dorință deoarece cedează în fața copilului și nu prea poate să-i spună NU, iar datorită acestui lucru, părintele este șantajat și manipulat ușor;
- o foarte rar își pedepsește copilul;
- o nu suportă să-și vadă copilul plângând sau supărat și face orice doar să nu mai fie așa;
- o în cazul unei boacăne, tinde să acorde dreptate copilului și să creadă că ceilalți au fost de vină, apărându-și copilul, chiar dacă este vinovat.

Scor total: _____

7. STIL _____

- o respectă drepturile copilului și stabilește reguli ce trebuie respectate de toți membrii familiei;
- o când impune o regulă, precizează scopul și utilitatea acesteia și stabilește o penalizare în cazul nerespectării, cât și o răsplată în cazul îndeplinirii regulilor;
- o este consecvent în aplicarea recompenselor și pedepselor, se tine de cuvânt;
- o recompensele și pedepsele le negociază cu copilul;
- o este flexibil, indulgent, deschis spre nou, spre colaborare;
- o este suficient de autoritar pentru a-l face pe copil să-l asculte, dar fără să primească resentimente din partea copilului (copilul face ce i se cere pt. că înțelege că așa e bine, nu doar pentru că așa a zis părintele);
- o acordă copilului dreptul de a spune ce nu-i convine, ce-l deranjează, cu ce nu este de acord, ce-și dorește.

Scor total: _____

INTERPRETAREA SCORULUI REZULTAT:

1. Dominator/dictator;
2. Perfecționist;
3. Hiperprotector;
4. Indiferent;
5. Infantil/dependent;
6. Indulgent;
7. Democratic.

HAND – OUT PĂRINȚI

Stil parental	Descriere	Impact
Stilul democratic	<p>În mod similar cu părinții autoritari, părinții democratici stabilesc reguli și se așteaptă ca copiii să le respecte, însă o fac într-o manieră democratică. Acești părinți sunt sensibili la nevoile copiilor și le ascultă întrebările. Atunci când copiii nu se comportă așa cum se așteaptă ei, sunt mai iertători și nu sunt atât de orientați spre pedeapsă ca și părinții autoritari. Baumrind considera că acești părinți au standarde clare pentru comportamentul copiilor și urmăresc măsura în care copiii le ating. Sunt asertivi, dar nu sunt intruzivi sau restrictivi. Metodele lor de disciplinare sunt suportive, mai degrabă decât punitive. Ei doresc copiii lor să fie asertivi și responsabili, disciplinați, dar și cooperanți</p>	<p>Copiii și adolescenții ai căror părinți adoptă acest stil se auto-evaluează și au scoruri la evaluări obiective care indică o mai bună competență socială și instrumentală decât copiii ai căror părinți adoptă alte stiluri. (Baumrind, 1991; Weiss & Schwartz, 1996; Miller et al., 1993)</p>
Stilul neimplicat	<p>Părintele neimplicat nu are prea multe așteptări de la copil, nu este atent la nevoile acestuia și comunică destul de puțin. Deși satisfac nevoile fundamentale ale copiilor, ei sunt în general detașați de viața copilului. În cazuri extreme acești părinți pot ajunge chiar să respingă sau să neglijeze nevoile copiilor</p>	<p>Copiii ai căror părinți adoptă acest stil au cele mai slabe performanțe în toate domeniile.</p>
Stilul autoritar	<p>Părintele care adoptă acest stil așteaptă de la copil să urmeze reguli strict stabilite de părinți. În caz contrar copilul este pedepsit. Acești părinți nu explică copilului rațiunea pe care se bazează regulile singura „explicație” pe care o oferă fiind „Pentru că așa am spus eu!”. Acești părinți au așteptări mari, dar nu sunt foarte atenți la nevoile copilului. După Baumrind (1991) acești părinți sunt orientați spre supunere și statut și se așteaptă ca ordinele lor să fie executate fără explicații</p>	<p>Acești copii au performanțe bune la școală și nu au de obicei probleme comportamentale, dar nu prea demonstrează abilități sociale, au stimă de sine inferioară și înregistrează nivele crescute de depresie</p>



Stilul indulgent

Părinții permisivi mai sunt denumiți și indulgenți, au foarte puține așteptări de la copii. Își disciplinează foarte rar copiii pentru că au expectanțe foarte scăzute cu privire la maturitate și auto-control. După Baumrind (1991) părinții indulgenți sunt atenți la nevoile copiilor, dar nu au așteptări clare de la ei. Sunt non-conformiști și blânzi, nu impun copiilor un comportament matur, lasă la latitudinea copiilor procesul de auto-reglare, evită confruntările. Sunt în general apropiați de copii și comunicativi adoptând de multe ori mai degrabă statutul de prieten al copilului decât cel de părinte

Acești copii au o mai mare probabilitate de a avea probleme comportamentale și de a avea performanțe mai scăzute la școală, dar au stimă de sine ridicată, abilități sociale mai bune și nivele mai scăzute de depresie

Stilul hiperprotector

Părinții hiperprotectori sunt convinși că lumea înconjurătoare este amenințătoare pentru copilul lor, de aceea vor iniția o serie de acțiuni ce nu sunt benefice dezvoltării acestuia. Îl vor ocroti până la sufocare. Vor face totul în locul copilului. Când copilul greșește va găsi mereu un pretext drept scuză. Nu fac o diferență clară între nevoile afective firești ale copilului și necesitatea impunerii unei discipline. Își recompensează copilul pentru gesturi și atitudini absolut obișnuite și îi face cadouri și surprize fără să existe o ocazie specială

Unii copii, în loc să învețe să se descurce singuri, devin dependenți, Hiperprotectivitatea le anulează dorința de a se descurca singuri. Dezvoltă de obicei anxietatea de separare (nu suportă să plece părintele de lângă ei). Sunt hipersensibili și au nevoie exagerată de afectivitate, protecție și aprobare din partea celorlalți, au pretenția să-i placă toată lumea. Alți copii se simt sufocați și recurg la acte de rebeliune, nonconformism, teribilism, făcând în ciudă părinților care le încalcă intimitatea

Stilul infantil

Este părintele care ar face orice pentru a nu-și deranja copilul, pentru a-l vedea mereu mulțumit. Este cel care respiră atunci când copilul său respiră, cel care consideră că tot universul gravitează numai în jurul acestuia. Acestui părinte îi este extrem de greu să impună, reguli, limite, sancțiuni. De obicei, în astfel de situații, altcineva preia controlul. Este părintele care poate fi ușor manipulat fiind extrem de sensibil la orice nevoie a copilului.

Copiii le va fi greu să se identifice cu un astfel de părinte (să îl ia drept model). Unii dintre ei vor prelua conducerea, încep să facă pe șefii și-i conduc ei pe părinți, din nevoia de a compensa autoritatea sau pur și simplu pentru că văd că „le merge”. Pot avea întârzieri în procesul de maturizare.

Stilul perfecționist

Comportamentele unui parinte perfectionist sunt ca picaturile de apa care erodează – zi dupa zi, an dupa an, educația de acest fel afectând copilul treptat. O atenționare aici, o critică acolo, o așteptare neîmplinită altundeva – toate acestea se acumulează insidios. Unii părinți vor să aibă copii perfecți, pentru a avea impresia că, dacă aceștia dau greș, atunci și ei dau greș. Părinții perfecționiști își doresc copii ideali, copiii care nu comit greșeli care controlează excesiv tot ceea ce îi înconjoară. Nu admit greșeli, scuze, vulnerabilități, sunt intoleranți și solicită mereu depășirea propriilor limite. Nu își arată în mod direct afecțiunea față de copil considerând că orice manifestare de acest fel poate fi considerată un semn de slăbiciune. Niciodată nimic nu este suficient pentru aceștia, o performanță obținută de copilul lor într-un domeniu este urmată automat de solicitarea obținerii altei performanțe. Răgazul nu face parte din filozofia lor de viață.

Copii se vor simți suprasolicitați, extenuați. Nu vor comunica deschis și sincer cu părinții, nu le vor spune ce au pe suflet, nu le vor spune când fac o greșală, deoarece părinții nu acceptă greșelile. Vor ajunge astfel să ascundă, să mintă din dorința de a nu-și pierde prestigiul și afecțiunea părinților. Devin la rândul lor perfecționiști din frica de a nu greși, muncesc până la extenuare, se controlează excesiv. Cu ceilalți vor fi ori emotivi, ori agresivi, critici, neiertători. Vor avea impresia că oricât și orice ar face tot nu v-ar mulțumi.

ANEXA 5
CHESTIONAR: „SUNT O PERSOANĂ ASERTIVĂ?”

Citește cu atenție situațiile prezentate mai jos și, în funcție de cât de confortabil de simți în fiecare caz, îți acorzi următorul punctaj: 1 (pentru inconfortabil), 2 (rezonabil), 3 (foarte confortabil).

Nr. crt.	Situație	1	2	3
1.	Vorbești tare și pui întrebări în clasă.			
2.	Atunci când te întrerupe cineva, îți exprimi dezacordul.			
3.	Îți exprimi opiniile în fața persoanelor cu autoritate.			
4.	Intri sau ieși dintr-o încăpere plină cu oameni.			
5.	Vorbești în fața unui grup.			
6.	Menții contactul vizual în timpul unei conversații.			
7.	Îți folosești autoritatea fără să te consideri nepoliticos sau agresiv.			
8.	Soliciți din nou când nu ai primit ceva ce ai cerut.			
9.	Deși cineva așteaptă să te scuzi, nu o faci pentru că simți că tu ai dreptate.			
10.	Ceri să ți se înapoieze ceva ce ai împrumutat, fără să te scuzi.			
11.	Primești un compliment și spui ceva prin care ești de acord.			
12.	Accepți o respingere.			
13.	Nu ai obținut o aprobare de la o persoană importantă pentru tine.			
14.	Discuți deschis cu o persoană care te critică.			
15.	Îi spui cuiva că ceea ce a făcut te deranjează.			
16.	Refuzi să faci ce ți se cere atunci când nu dorești.			
17.	Refuzi o cerere de întâlnire cu cineva.			
18.	Îți exprimi nemulțumirea când crezi că cineva încearcă să te convingă de ceva cu care tu nu ești de acord.			
19.	Îți exprimi supărarea când te supără ceva.			
20.	Contrazici pe cineva.			
21.	Răspunzi cu umor atunci când cineva încearcă să te pună la punct.			
22.	Faci glume pe seama greșelilor pe care le-ai făcut.			
TOTAL			

Interpretare scor

SCOR	INTERPRETARE
Peste 55	Ești o persoană foarte asertivă.
46 – 55	Ești o persoană aproape de a deveni asertivă. Mai ai de lucru la situațiile la care ai obținut punctaj scăzut.
36 – 45	Asertivitatea ta este la un nivel mediu.
26 – 35	Ai nevoie să-ți îmbunătățești abilitățile de comunicare asertivă.
Sub 26	Lipsa de asertivitate poate fi o sursă de stres.



ANEXA 6

EXERCIȚIU DE COMUNICARE

SCENARIUL 1: Prietenul/prietena întârzie întotdeauna. Mereu te face să aștepti. Începi să fii furios/furioasă.

Pasiv:

.....

Agresiv:

.....

Asertiv:

.....

SCENARIUL 2: Stai de câteva ore la coadă pentru un bilet la concert. Cineva se bagă în față.

Pasiv:

.....

Agresiv:

.....

Asertiv:

.....

SCENARIUL 3: Soțul/soția nu te ajută la întreținerea casei. Nu ai timp de toate.

Pasiv:

.....

Agresiv:

.....

Asertiv:

.....

SCENARIUL 4: Ești în autobuz și cineva face o remarcă nepoliticoasă la adresa ta.

Pasiv:

.....

Agresiv:

.....

Asertiv:

.....

TEST: PERSONALITATE ȘI STRES

Pentru fiecare din afirmațiile de mai jos, arată ce te caracterizează, bifând căsuța corespunzătoare acesteia:

1. Niciodată nu am timp să fac ce îmi doresc.
2. Dacă aș fi la volan aș face tot posibilul de a merge mai lent și de a încerca să nu mă enervez.
3. Nu mă pot baza pe deciziile luate impulsiv fără a cântări argumentele pro și contra.
4. Devin repede iritat/iritată de cineva care explică ceva fără a ajunge la ideea principală.
5. Pentru mine este dificil să-mi arăt emoțiile și cu atât mai mult de a le exprima prin cuvinte.
6. Este vital pentru mine să cultiv un spațiu propriu și sigur.
7. Câteodată visez la răzbunare pentru toate nedreptățile suferite până acum.
8. Nu pot accepta să îmi pierd pur și simplu timpul.
9. Sunt bucuros/bucuroasă când oamenii râd, chiar și dacă râd pe seama mea.
10. Dacă aș conduce o mașină nu aș intra în panică, ba dimpotrivă m-aș forța să stau liniștit/liniștită.
11. Pentru mine, o zi fără mici plăceri sau trăiri pozitive, este o zi trăită fără sens.
12. Dacă cineva mă insultă, nu mă las bătut/bătută și discuția nu se termină până când nu am eu ultimul cuvânt.
13. Presupun că noile cunoștințe vor deveni prietenii mei.
14. Dacă unul din proiectele mele suferă un eșec, mă simt atât de umilit/umilită încât nu las situația să decurgă de la sine sub nici un pretext.
15. Dacă trebuie să acționez urgent, mereu îmi las un moment să cântăresc pro și contra.
16. Nu mă pot împăca cu gândul că pot deveni pensionar/pensionară într-o zi și nu voi mai munci.
17. Urăsc să fac mai multe lucruri în același timp, fiindcă știu că nu sunt capabil/capabilă să fac măcar unul pentru satisfacția proprie.
18. Cariera și banii sunt intermediile pentru a fi fericit/fericită, dar nu consider că ar trebui să devină priorități.
19. Câteodată sunt deranjat/deranjată la sfârșitul zilei de o teamă pe care ar trebui să o uit rapid.
20. Întâmpin greutăți la muncă/serviciu, cauzate de teama că ai mei colegi m-ar putea lovi pe la spate sau ignora.
21. Grijele de rutină sunt inevitabile. Încerc să le privesc în perspectivă pentru a le putea ignora.
22. Nu știu cum să spun NU și în final tot eu sufăr.
23. Unii oameni sunt înnașcuți pentru a conduce, alții să fie conduși,- așa este viața. Eu sunt din categoria liderilor.
24. Când colegii mei râd, primul gând este acela că ei râd de mine și aceasta nu mă face să



mă simt prea bine.

25. Competițiile scot la iveală ce este mai bun din mine.

26. Dacă eșuez la un proiect la muncă/serviciu nu mă simt distrus/distrusă, ci cred că o să știu data viitoare cum să mânuiesc mai bine lucrurile.

27. Sunt enervat/enervată când nu știu de ce colegii râd.

28. Urăsc să atrag atenția asupra propriei mele persoane.

29. Dacă mi s-ar acorda mai multe responsabilități, aș demonstra ce merit cu adevărat.

30. Găsesc mai multă satisfacție în *a primi* decât în *a da*.

31. Roșesc ușor.

32. Dacă sunt forțat/forțată să mă odihnesc, în curând devin de neliniștit/neliniștită.

33. Urăsc să fiu în concurență cu cineva fiindcă sunt sigur/sigură că voi pierde.

34. Deseori lucrez/învăț până în ultimul minut înainte de a pleca de acasă fiindcă aceasta mă face să mă simt/să acționez mai bine.

Nume :.....

FOAIE DE RĂSPUNS:

Afirmația	da	Afirmația	da	Afirmația	da	Afirmația	da	Afirmația	da
1.		8.		15.		22.		29.	
2.		9.		16.		23.		30.	
3.		10.		17.		24.		31.	
4.		11.		18.		25.		32.	
5.		12.		19.		26.		33.	
6.		13.		20.		27.		34.	
7.		14.		21.		28.			

COTAREA RĂSPUNSURILOR

Afirmația	da	Afirmația	da	Afirmația	da	Afirmația	da	Afirmația	da
1.	A	8.	A	15.	B	22.	C	29.	A
2.	B	9.	B	16.	A	23.	A	30.	B
3.	C	10.	C	17.	C	24.	C	31.	C
4.	A	11.	B	18.	B	25.	A	32.	A
5.	C	12.	A	19.	C	26.	B	33.	C
6.	B	13.	B	20.	A	27.	A	34.	A
7.	C	14.	C	21.	B	28.	C		

Adunați punctele corespunzătoare celor trei litere:

Total **A**=_____ Total **B**=_____ Total **C**=_____

Interpretarea Răspunsurilor:

MAJORITATEA DE A – TIPUL A

Ești o persoană nerăbdătoare, hiperactivă și mereu în grabă. Agenda ta e completată în permanență cu evenimente care te pun pe fugă toată ziua. Pentru tine, un incident minor se poate transforma într-o dramă. În acele momente, e mai bine ca nimeni să nu-ți stea în cale. Ești o persoană perfecționistă cu ceilalți, dar și cu tine însuși/însăși.

Ai probleme în ceea ce privește încrederea în celelalte persoane, deoarece te consideri de neînlocuit. Ești politicos/politicoasă și plăcut/plăcută atâta timp cât nimeni și nimic nu stă în calea scopurilor tale. Faci parte, poți face parte cu succes din categoria societății înalte și competente. Mai mult decât atât cauți aceste medii care îți pot valorifica potențialul de lider. De altfel singurătatea ți se pare o povară greu de îndurat. De multe ori retragerea mai îndelungată din orice formă de activitate/muncă ți se pare tragică.

Poți fi ușor copleșit/copleșită de stres prin puternice “valuri” de adrenalină, care pot afecta inima și vasele sangvine dacă aceasta se repetă într-o perioadă îndelungată, ducând la apariția tensiunii arteriale înalte. Stilul tău de viață intens este adeseori acompaniat de colesterol și schimbări radicale ale structurilor fizice. Posibil să fii fumător/fumătoare sau să simți deja un început de gastrită.

Sugestii: Acordă-ți mai mult timp liber. Având în vedere că tu ai munca “infiltrată” în structura ta de personalitate îți va veni mai ușor.

MAJORITATEA DE B – TIPUL B

Ești o persoană care are o personalitate bine balansată, foarte calmă și cu capacitate de autocontrol de invidiat. Ai un respect mare atâta pentru cei din jurul tău, cât și pentru propria ta



persoană. Nu ești mânat de ambiția de a demonstra celor din jur ceva, și de aceea traiești în armonie cu aceștia și suferi de mai puțin stres.

De obicei ai o sănătate bine pusă la punct. Fiindcă reușești să te stăpânești cu succes, reușești să-ți controlezi și secreția de hormoni și în consecință suferi mai puțin. Teoretic, ai garanția cea mai bună către o viață cât mai lungă!

Sugestii: Nu este nevoie pentru retragere și meditație. Este îndeajuns să fii atent în fiecare zi, să înveți cum să te controlezi cât mai bine când apar micile incidente ale vieții. Ține-o tot așa!

MAJORITATEA DE C – TIPUL C

Ești o persoană introvertită, de multe ori incapabilă să îți exprimi sentimentele. Ca rezultat al necomunicării stării tale de spirit, ceilalți nu reușesc să te înțeleagă, iar tu îți “asumi” rolul de <<neiubit/neiubită>>, stând cât mai departe de ei.

La școală sau în familie, te porți exact în opoziție cu tipul A: urăști competiția și provocările, nu îți plac comparațiile cu alte persoane, preferi mai mult să stai decât să te implici sau să improvizezi.

Datorită neîncrederii în tine și a considerării greșite că ideile tale nu sunt de obicei la înălțime, preferi ca tu însuși/însăși să îți fii cel mai bun prieten/prietenă. Deși ți-ai dori și tu mai multă popularitate, ți-e teamă să treci peste barierele tale interioare și de aceea de multe ori te simți sfâșiat/sfâșiată între două extreme: dorința de afirmare și teama de ridicol.

Ești predispus/predispusă la excese prin care să te descarci de frustrări (mâncare, alcool, tutun, droguri). Conflictele tale interioare te fac vulnerabil/vulnerabilă la stres. Dăși simți presiunea atacului stresului, de multe ori nu reușești să iei o poziție care să te scoată din această stare, deși ești conștient/conștientă că îți face rău. Atitudinea ta negativă te poate conduce spre o încetinire a sistemului imunitar, spre o presiune arterială joasă și alte variate boli.

Dacă indivizii primesc pedepse constante fără posibilitatea de afirmare, răzbunare sau descărcare, corpul secretă un număr mare de hormoni numiți cortisol, ducând astfel la apariția multor maladii, printre care și depresia.

Tipul C fals: Sunt persoane de tip A care, într-o anumită conjunctură care l-ar dezavantaja dacă și-ar arăta latura autoritară, adoptă un comportament mimat de tip B. Când se află relaxat, alături de persoane cunoscute, adevărata personalitate stresată iese la suprafață (ex: poate fi blând, cuminte la lucru și dezlănțuit acasă sau printre prieteni)

Sugestii: Învață să ai mai multă încredere în tine și să te respecti mai mult. Învață să spui: “Eu”, “Mie”, “Nu”, dar și “NOI”!!!

Orice stres este un semnal de alarmă care ne amintește de cuvintele magice: VREAU SĂ MĂ SIMT BINE! Aceasta este intenția de a fi liniștit și lipsit de stres și este o modalitate de a te conecta cu universul.

Numele și prenumele _____

CHESTIONAR: Tipuri de inteligență¹

- **Teoria inteligenței multiple** are implicații puternice și în procesul de învățare și dezvoltare, oferindu-ne o nouă perspectivă prin care să ne analizăm modul de viață, pasiunile și viitoarea meserie. Prin intermediul unor programe de dezvoltare personală, ne putem descoperi inclinațiile care ne pot asigura succesul în învățare și mai târziu în carieră.
- *Marchează propozițiile adevărate pentru tine, încercuind cifra indicată!*

1. Aud cuvintele în minte înainte de a le citi, rosti, scrie	1
2. Cărțile sunt foarte importante pentru mine	1
3. Rețin mai mult de la radio sau ascultând o casetă audio /un CD ori dintr-un film	1
4. Îmi plac jocurile ca Scrabble, anagramele etc.	1
5. Îmi place să mă distrez, pe mine și pe alții, cu rime, jocuri de cuvinte	1
6. Colegii îmi cer frecvent să le explic sensul cuvintelor pe care le folosesc	1
7. Învăț mai ușor la engleză, la științele socioumane decât la matematică	1
8. Când merg cu mașina sunt atent mai mult la pancarde decât la peisaj	1
9. Recent am scris ceva de care sunt mândru/ă sau am fost apreciat de ceilalți	1
10. În conversație fac apel frecvent la lucruri pe care le-am citit sau le-am auzit	1
11. Mă simt mai bine când lucrurile sunt măsurate, clasificate, analizate, cuantificate	2
12. Îmi place să găsec erori de logică în ceea ce spun sau fac ceilalți	2
13. Pot să socotesc în minte cu ușurință	2
14. Matematica, fizica, chimia sunt disciplinele mele preferate	2
15. Îmi plac jocurile care necesită gândire logică	2
16. Îmi place să fac mici experimente cu substanțe, plante sau animale	2
17. Minte mea caută structuri, reguli, secvențe logice în tot ceea ce fac	2
18. Cred că orice are o explicație rațională	2
19. Mă interesează progresele din știință	2
20. Uneori gândesc în concepte clare, abstracte, pe care nu le formulez în cuvinte	2
21. Prefer cărțile și revistele cu ilustrații multe	3
22. Când închid ochii, văd adesea imagini clare	3
23. Pot să-mi imaginez ușor cum ar arăta ceva văzut de sus	3
24. Sunt sensibil/ă la culori	3
25. Îmi place să fac fotografii sau să filmez ceea ce văd în jur	3
26. Îmi place să joc puzzle, labirint și alte jocuri vizuale	3
27. Visez mult noaptea	3
28. Mă orientez ușor în locuri necunoscute	3

¹ După Howard Gardner, 1976 și Thomas Armstrong, 1994 - *Teoria inteligențelor multiple*



MINISTERUL
EDUCAȚIEI ȘI
CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE



29. Îmi place să desenez sau să mâzgălesc	3
30. Geometria mi se pare mai ușoară decât algebra	3
31. Trebuie să exersez pentru a-mi forma o deprindere, nu ajunge să citesc sau să urmăresc o demonstrație	4
32. Cred că am o coordonare motrică bună	4
33. Îmi place să fac sport / activități fizice în mod regulat	4
34. Mi-e greu să stau nemișcat mult timp	4
35. Cele mai bune idei îmi vin când mă plimb sau când fac sport	4
36. Îmi plac activitățile manuale	4
37. Simt nevoia să ating obiectele pentru a afla mai multe despre ele	4
38. Prefer să-mi petrec timpul liber în natură	4
39. Folosesc frecvent gesturi sau alte forme de limbaj corporal când vorbesc cu alții	4
40. Îmi place « Montagne russe » (roller coaster) și alte experiențe fizice asemănătoare	4
41. Am o voce plăcută	5
42. Recunosc întotdeauna o notă falsă	5
43. Adesea bat ritmul sau fredonez când lucrez sau învăț ceva nou	5
44. Știu multe melodii	5
45. Dacă aud o melodie o dată sau de două ori, pot să o reproduc cu acuratețe	5
46. Pot să țin ritmul cu un instrument de percuție când se cântă un cântec	5
47. Ascult frecvent muzică	5
48. Câteodată mă surprind mergând pe stradă și fredonând	5
49. Cânt la un instrument muzical	5
50. Viața mea ar fi săracă dacă nu ar exista muzica	5
51. Colegii vin deseori la mine să-mi ceară sfaturi	6
52. Când am o problemă, caut ajutorul celor din jur mai degrabă decât să încerc să o rezolv singur	6
53. Prefer sporturile de echipă celor care se practică individual	6
54. Am cel puțin trei prieteni apropiați	6
55. Prefer să-mi petrec serile cu prietenii decât să stau singur/ă acasă	6
56. Mă consider lider sau alții mi-au spus că sunt lider	6
57. Prefer Monopoly sau bridge decât jocuri video, să fac pasiențe sau să joc alte jocuri de unul singur	6
58. Îmi place să-i învăț pe alții ceea ce știu eu să fac	6
59. Îmi plac activitățile în care pot să colaborez cu ceilalți oameni	6
60. Mă simt bine în mijlocul mulțimii	6
61. Foarte des îmi petrec timpul meditănd, reflectând la problemele importante ale vieții	7
62. Doresc să particip la activități de consiliere ca să aflu cât mai multe despre mine însumi/însămi	7
63. Țin un jurnal în care consemnez evenimentele din viața mea interioară	7
64. Mi-ar plăcea să fiu patron sau să am propria mea afacere	7
65. Consider că ma voință puternică și că sunt independent	7
66. Sunt realist/ă în privința punctelor mele tari și slabe	7

67. Prefer să-mi petrec week/end-ul singur la o cabană decât într-o stațiune cu mulți oameni în jur	7
68. Pot să răspund la atacuri cu argumente	7
69. Am un hobby pe care nu-l dezvălui altora	7
70. Am câteva scopuri importante în viață, la care mă gândesc în mod regulat	7
71. Îmi place să fiu înconjurat de plante	8
72. Adesea mă joc cu animalele	8
73. Fac / îmi plac experimentele cu plante sau cu animale	8
74. Când lucrez îmi place să categorisesc lucrurile după importanța lor	8
75. Îmi place să port haine din materiale naturale	8
76. Mă simt bine în pădure	8
77. Week-end-ul ideal este o ieșire în natură	8
78. Cred că sunt un foarte bun bucătar	8
79. În canera mea trebuie să fie măcar o floare	8

Însumează de câte ori ai încercuit/ marcat fiecare număr (de la 1 la 8) și completează cota obținută în dreptul numărului corespunzător !

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____

UTILE PENTU PĂRINȚI

Fișe de lucru pentru elevi/părinții elevilor care să le ofere calea spre ceea ce numim succes școlar și mai apoi profesional.

Fișă de activitate: PROGRAMUL SĂPTĂMÂNAL

Pornind de la activitățile zilnice, estimează timpul pe care îl petreci săptămânal cu următoarele activități:

Activitatea	Timpul estimat
1. Cursuri	
2. Studiu	
3. Somn	
4. Hrană	
5. Timp petrecut în familie	
6. Transport	
7. Cumpărături și alte activități personale	
8. Prieteni și alte relații importante	
9. Telefon	
10. Timp liber/ Hobby	
11. Viață spirituală	
12. Altele	

Realizează un clasament al priorităților:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



ANEXA 10

FIȘĂ DE LUCRU: EFICIENTIZAREA ÎNVĂȚĂRII

1. Enumeră acele situații când consideri că ai obținut succes școlar. Cum ai procedat?

2. Dacă nu s-a întâmplat acest lucru, care crezi că sunt cauzele care au contribuit la insucces școlar?

3. Cum poți îmbunătăți rezultatele școlare?

4. Care sunt resursele de care ai avea nevoie pentru a obține succes școlar?

5. Enumeră situații care te determină să înveți și situații în care nu ești motivat să faci acest lucru.

Învăț:



6. Nu sunt motivat să învăț când:



ANEXA 11

FIȘĂ DE LUCRU: ȘCOALA, FACTOR DE STRES

– Îmi place să fiu elev pentru că:

- a.....
- b.....
- c.....

– Nu-mi place la școală pentru că:

- a.....
- b.....
- c.....

– Scrie 3 lucruri care ai vrea să se schimbe în viața ta de școlar:

- a.....
- b.....
- c.....

Școala, factor de stres.

- Stă în puterea ta să schimbi aceste lucruri?
- Cine ar trebui să acționeze pentru a le schimba?
- Ce poți face tu în acest sens?
- După efectuarea exercițiului de mai sus, se poate trece la punerea efectivă în practică, desfășurându-se un joc de rol cu următorii „actori”:
- un posibil profesor „stresant” și un elev din clasă
- doi colegi care nu se simpatizează reciproc
- un elev iritat de faptul că trebuie să citească un roman în două zile și un altul care este convins de utilitatea și plăcerea citirii unui astfel de roman.



BIBLIOGRAFIE:

1. American Psychiatric Association (2003) – *Manual de Diagnostic și Statistică a Tulburărilor Mentale*, ediția a patra revizuită - DSM-IV-TR 2000; Asociația Psihiatrilor Liberi din România, București
2. Andolfi, M. (1979) – *Family Therapy: An Interactional Approach*, Editura Plenum, New York
3. Anucuța, L., Anucuța, P. (1997) – *Jocuri de creativitate*, Editura Excelsior, Timișoara
4. Bacus, A. (2009) – *Cum să aveți autoritate în fața copilului*, Editura Teora, București
5. Barker, P. (1998) – *Basic Family Therapy*, Editura Blackwell Science, Oxford
6. Baumrind, D. (1991) – *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. *Journal of Early Adolescence*, 11, p. 62
7. Băban, A. (2002) – *Consiliere și orientare – Ghidul profesorului*, Editura Humanitas Educațional, București.
8. Botis, A., Tarău A. (2004) – *Disciplinarea pozitivă sau cum să disciplinezi fără să rănești*, Editura ASCR, Cluj-Napoca
9. Bursuc, B., Popescu, A. (2006) – *Managementul clasei (Ghid pentru profesori și învățători - în cadrul proiectului „Cum ar trebui profesorii să prevină problemele de comportament ale elevilor - training: „Programul de formare pentru profesori privind managementul comportamental al elevilor”* (finanțat de către UNICEF România și Centrul Parteneriat pentru Egalitate, din fonduri primite de la Fundația pentru o Societate Deschisă), București
10. Byrne, R. (2007) – *Secretul*, Editura Adevăr Divin, Brașov
11. Carnegie, D., (2010) – *Secretele succesului*, Editura Curtea Veche, București.
12. Consiliul Național de Formare profesională a Adulților – *Ghidul de utilizare a standardelor operaționale de pregătire profesională în elaborarea programelor de formare profesională*
13. Dafinoiu, I., Enea, V. (2012) – *Anorexia nervoasă. Teorie, evaluare și tratament*, Editura Polirom, Iași
14. Dallos, R., Draper R. (2000) – *An Introduction to Family Therapy*, Open University Press, Buckingham
15. Dinkmeyer, D., Dreikurs, R. (1963) – *Encouraging Children to Learn: The Encouragement Process*, Englewood Cliffs, N.J : Prentice – Hall
16. Dishion T. J., Kavangh, K. (2003) – *Intervening in Adolescent Problem Behavior*, Guilford, New York
17. Dreikurs, R., Soltz, V. (1995) – *Happy Children, A challenge to parents*, Editura ASCR, Cluj-Napoca.
18. *Eu și copilul meu – Ghid pentru consilierii școlari* realizat în cadrul proiectului RO-0047
19. Enăchescu, C. (2003) – *Tratat de psihanaliză și psihoterapie*, Editura Polirom, Iași
20. Faber, A., Mazlish, E., Nyberg, L., Templeton, R., A. (2013) – *Comunicarea eficientă cu copiii*, Editura Curtea Veche, București
21. Foley, V., D. (1974) – *An Introduction to Family Therapy*, Grune & Stratton, New York
22. Gardner, H., (1993) - *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*, Second edition, Fontana Press, London



23. Gardner, H. (1999)- *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*”, Basic Books, New York
24. Gilbert, P. (2011) – *Depresia: psihoterapie și consiliere*, Editura Polirom, Iași
25. Goldstein, I. L., Ford, J. K. – *Formarea în organizațiile actuale, învățarea activă* (Ghid pentru formatori, MEC-CNPP), adaptare după Păcurari O. – coord.
26. Hart, S., Hudson, K.V. (2006) – *Ora de comunicare nonviolentă*, Editura Elena Francisc Publishing, București.
27. Institutul Național de Sănătate Publică, *Stresul – Ghid de autocontrol*, Direcția de Sănătate Publică Timiș, Timișoara.
28. Marcelli, D. , Berthaut, E. (2007) – *Depresie și tentative de suicid la adolescență*, Editura Polirom, Iași
29. Minuchin, S. (1974) – *Families and Family Therapy*, Editura Harvard University Press, Cambridge
30. Mitrofan, I. și colaboratorii (2001) – *Psihopatologia, psihoterapia și consilierea copilului*, Mosher, B., Lesley, D., Fike, E. (1996) – *Trainig for Results*, Ziff-Davis Publishing, (Metode utilizate în analiza nevoilor de formare)
31. Negreț-Dobridor, I., Pânișoară, I. (2005) – *Știința învățării*, Editura Polirom, Iași
32. Nichols, M., P. (1984) – *Family Therapy: Concepts and Methods*, Gradner Press, New York
34. Peseschkian, N. (2005)– *Povești orientale ca instrumente de psihoterapie*, Editura Trei, București
32. Petrovai, D. (2009).- *Tulburările de anxietate la copii și adolescenți. Ghid de psihoeducație pentru profesioniștii din domeniul sănătății și educației*, Organizația „Salvați Copiii” , București, Speed Promotion
35. Scott, P.,S.(2007) – *Adolescenții scăpați de sub control*, Editura Humanitas, București
36. Shapiro, S., Skinulis, K. (2008) – *Cum devenim părinți mai buni*, Editura Humanitas, București
- The IT Trainer Development Programe*, Corporate Learning (Metode utilizate în analiza nevoilor de formare)
37. Turner, K.,M., Markie-Dadds, C., Sanders, M.R. – *Triple P. Positive Parenting Program. Facilitator’s Kit for Group Triple P.*, Milton QLD: Families International Publishing
38. Vernon, A., (2006) – *Educație relațional emotivă și comportamentală*, Editura ASCR, Cluj-Napoca.