

# 8 MODALITĂȚI EFICIENTE PENTRU ÎNTĂRIREA RELAȚIEI PĂRINTE- ADOLESCENT

# UN SUBIECT DESTINAT ATÂT PĂRINȚILOR CÂT ȘI ADOLESCENȚILOR

- Nu există o familie perfectă. Părinții ar putea crede, adesea, că fac ceea ce este "cel mai bun pentru copilul lor", deoarece îi iubesc, dar acele acțiuni s-ar putea să nu fie întotdeauna neapărat sănătoase. Încet copiii cresc și ajung la vârsta adolescenței, acesta este de obicei punctul când lucrurile se răsucesc într-o direcție greșită. Certurile pot fi frecvente, neînțelegerile cresc, iar părinții vor începe să se întrebe ce sa întâmplat cu copilul dulce cu care nu de mult încă se jucau. Asta este o problemă frecvent experimentată și dorim să vă ajutăm, să facem parte din soluție. Împărtășim cu dvs. 8 modalități eficiente care pot întări relațiile părinte-adolescent:

# 1. ÎMBRĂȚIȘAȚI-VĂ ZILNIC

- Psihologul Janice Kiecolt-Glaser afirmă: „cu cât sunteți mai în vârstă, cu atât sunteți mai fragil din punct de vedere fizic, astfel încât contactul devine din ce în ce mai important pentru o sănătate bună. Când intrați în adolescență, puteți fi reticenți în a vă îmbrățișa părinții, pentru că nu mai e "cool" ". În timp ce înveți să fii mai independent, poți menține afecțiunea fizică la un nivel minim. Cu toate acestea, îmbrățișarea este bună pentru sănătatea dumneavoastră și acționează ca un eliberator de stres natural. Abordarea maturității poate fi înfricoșătoare și provocatoare. Când vă îmbrățișați zilnic părinții, acest simplu gest poate acționa ca un memento fizic că nu sunteți singuri. Suportul fizic și emoțional sunt la fel de importante atunci când lucrați la fortificarea relațiilor în general.

## 2. OPRIȚI DISPOZITIVELE TEHNOLOGICE (TV, RADIO, LAPTOP, TELEFON ETC.) ÎN TIMPUL INTERACȚIUNILOR


- Poate fi greu să renunți la tehnologie deoarece suntem conectați în mod constant la ea. Nu trebuie să trăiți într-o peșteră pentru a vă salva relația cu părinții dvs., Dar nu strică să vă puneți telefonul pe modul silențios, astfel încât să nu vă simțiți obligat să răspundeți la fiecare e-mail sau mesaj text atunci când interacționați cu părinții. Când vă aflați în mașină împreună cu familia, este de asemenea o bună practică să dezactivați muzica, astfel încât această liniște să vă ofere ocazia să comunicați. Deși muzica poate fi o modalitate excelentă de a crea legături strânse, cântând melodiile preferate împreună, dar în zilele proaste când comunicarea este vitală, este bine să evitați utilizarea tehnologiei ca mijloc de a scăpa unul de celălalt.

### 3. ÎNAINTEA PERIOADELOR DE TRANZIȚIE SAU LUAREA DECIZIILOR IMPORTANTE E BINE SĂ DISCUȚĂȚI ACESTE ASPECTE CU FAMILIA.

- Schimbările pot fi provocatoare, mai ales în anii de adolescență. Asta este perioada în care copilul începe să-și dea seama cine e cu adevărat și ce fel de viață dorește să trăiască. Este etapa din viață în care se iau o mulțime de decizii. Vor fi multe zile când adolescentul nu va fi sigur cu privire la direcția pe care trebuie să o urmeze. Nu ezitați să vă faceți simțită prezența și să-i lăsați pe adolescenți să știe că sunteți acolo la nevoie. Oferiți-le sfaturi și orice informații pe care le credeți că le vor fi de folos, dar nu le spuneți direct ce să facă. Lăsați-i să-și dea seama ce vor să facă, dar fiți susținător și înțelegător.

## 4. RUPEȚI-VĂ TIMP DIN COTIDIAN SĂ PETRECEȚI MOMENTE ÎN DOI CU PĂRINȚII

- Pe măsură ce creșteți, mai multe responsabilități tind să apară. Începeți să lucrați mai mult pentru a vă construi abilitățile pe care le doriți pentru traseul visat în carieră, iar prietenii se îndepărtează pentru a-și urmări și ei propriile vise. Nu mai sunteți zi și noapte cu ei, deci trebuie să programați timpul compatibili pentru a vă vedea unul cu celălalt. E incredibil de ușor să vă puneți familia pe ultimul plan, atunci când sunteți deja în jonglerie cu lucrul și viața socială. Dar, nu uitați să vă alocați timp pentru a-l petrece unu-la-unu cu părinții voștri.

- 
- Știu că poate fi extrem de tentant să amânați planurile atunci când doriți să fiți singuri, să vă relaxați pentru o vreme sau să ieșiți și să vă întâlniți cu prietenii, dar acest lucru slăbește cel mai tare relațiile dintre părinți și adolescenți. Distanța este creată, iar efortul devine minim. Susținerea unei relații puternice cu părinții dvs. poate fi dificilă odată cu creșterea vârstei, dar să dispăreți dintr-odată din viața lor, îi distruge încet. Nu trebuie să fie ceva special sau plănuț. Ajunge să petreceți împreună 15 minute în fiecare zi pentru a purta discuții semnificative sau pentru a rezerva o oră în timpul weekendului și pentru a lua cina împreună. Știu că de multe ori sfatul părinților e deranjant sau nepotrivit, dar aveți încredere în ei, ei au trecut deja prin aproape tot prin ce treceți și voi acum.

## 5. ÎNCURAJAȚI EMOȚIILE ÎN LOC SĂ LE ASCUNDEȚI

- Emoțiile sunt încurcate, dar este important să fii atent la sentimentele celorlalți. Nu vă grăbiți să le respingeți, mai ales în timpul unor argumente. Reglarea emoțiilor poate fi dificilă atunci când sunteți puternic afectat de o situație, dar rețineți că o relație puternică se bazează pe modurile în care comunicăm emoțiile noastre. Dacă copilul dumneavoastră suferă, nu fiți neglijent față de el. Chiar dacă pentru ambii dintre voi e dificil să vorbiți despre sursa durerii, emoțiile pot fi amânate doar până când explodează.

## 6. ASCULTAȚI PENTRU A ÎNȚELEGE NU PENTRU A DA UN RĂSPUNS CÂT MAI RAPID


- Când sunteți nervos sau dezamăgit de copilul dvs., este ușor să îi ascultați doar pentru a vă confirma emoțiile furioase. În loc să reacționați rapid, faceți-vă timp să ascultați și să înțelegeți care este de fapt punctul de vedere al adolescentului dumneavoastră, nu tot ce spune e fără sens sau lipsit de bun simț. Chiar dacă nu sunteți de acord cu acțiunile sau opiniile lui, dacă alegeți să strigați la el, acest lucru poate provoca și mai multă tensiune, resentimente între voi. Ca urmare, comunicarea poate suferi, deoarece copilul dumneavoastră se poate retrage și refuza să vă vorbească. Învățați să vă rezolvați diferențele prin lărgirea perspectivei și găsirea unei soluții împreună, din care puteți beneficia ambii. Plus vă veți da seama că acel adolescent rebel nici nu gândește chiar așa de diferit de dumneavoastră. Calm și răbdare!

## 7. RESPECTAȚI LIMITELE

- Comportamentul toxic derivă din eliminarea limitelor. Dacă doriți să aveți o relație bună cu copilul dumneavoastră, manifestați un comportament sănătos prin respectarea limitelor lor. Acest lucru poate fi o provocare pentru dvs., Pe măsură ce copilul dvs. Începe să-și dorească mai multă intimitate și libertate. Dar a fi un părinte bun presupune furnizarea unor oportunități de a face greșeli și de a învăța din aceste greșeli. Nu vă privați copilul de aceste oportunități de a „crește”. În schimb, creați un spațiu sigur în care eșecul este normalizat. O parte a iubirii și a îngrijirii unei persoane înseamnă a o lăsa să plece când este necesar. Țsta este modul în care este construită încrederea.

## 8. SURPRINDEȚI-VĂ COPILUL ÎN TIMP CE FACE UN LUCRU BUN

- Adolescenții se luptă adesea cu încrederea lor în sine. Este important să recunoaștem că presiunea de la egal la egal poate distruge stima de sine a copilului, deoarece credințele populare nu sunt întotdeauna cele mai sănătoase sau constructive. Nu turnați benzină peste iadul pe care încă încearcă să-l treacă. Cu alte cuvinte, abțineți-vă de la exprimarea unor critici dure și negativitate. În schimb, concentrați-vă asupra faptelor pe care copilul dvs. le face bine și laudați-l pentru acele acțiuni. Nu numai că îi veți arăta adolescentului că sunteți atent la ce se întâmplă, dar acest lucru va contribui și la stimularea stimei de sine.



RELAȚIA CU PĂRINȚII VOȘTRII/COPIIUL DVS. SE DEZINTEGREAZĂ? CE DORIȚI SĂ VEDEȚI DIFERIT? DAR, MAI IMPORTANT, CE AVEȚI DE GÂND SĂ FACEȚI ÎN PRIVINȚA ASTA?

- Bibliografie:
- Fox, A. (24 februarie 2015). 10 tips for improving parent-teen relationships. [www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)
- Holmes, I. (27 martie 2014). 7 reasons why we should be giving more hugs. [www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)
- Markham, I. (27 iunie 2017). 10 routines that will strengthen a parent-child relationship. [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)
- Huang, C. (8 decembrie 2017) [www.psych2go.net](http://www.psych2go.net)