Comunicação eficaz (para pais)

Ao realizar todos os desejos de uma criança, você instila nela o tédio." Frank A Clark

Queridos pais!

Não há dúvida de que criar os filhos é uma tarefa difícil e não há compensação pelos erros que cometemos. Nossos filhos são, em certo sentido, nosso espelho. Tudo o que eles veem ou aprendem conosco, eles refletem o mesmo. Se não gostamos do nosso reflexo no espelho, devemos primeiro mudar a nós mesmos. Ser pai não significa ser rígido, crítico, autoritário e disciplinador, restritivo, controlador, proibitivo, obstrutivo, opressivo, crítico, interferir em tudo, não ouvir, falar muito, dar conselhos o tempo todo, obrigar as pessoas a fazerem o que querem com ameaças e pressões. LEMBRE-SE QUE AS CRIANÇAS SÃO O NOSSO FUTURO. 

**Qual é o período da adolescência?**

Embora existam diferenças individuais, é o período que abrange as idades de 11 a 20 anos nos indivíduos. A adolescência é o primeiro passo para a idade adulta. A adolescência é um período muito tempestuoso para muitos indivíduos. Nesse sentido, os pais têm grandes responsabilidades. Além das rápidas mudanças físicas, muitas mudanças ocorrem nas áreas emocionais e sociais do seu filho. A adolescência é uma das fases de desenvolvimento que todo indivíduo deve vivenciar. Com uma atitude carinhosa, respeitosa, amorosa e uma comunicação correta, é possível superá-lo de forma saudável.

**O que acontece com um adolescente durante a adolescência?**

\*Muitas vezes experimenta emoções confusas.

\* Ele/ela é inconsistente em seus sentimentos.

\* Tem uma atitude conflituosa, desadaptativa e raivosa.

\* Ele/ela acha que as pessoas não o entendem.

\*Estruturalmente instável e contraditório.

\* Tem problemas com amigos: Ou tem muitos amigos ou reclama que não tem amigos.

\* Ele/ela é inseguro consigo mesmo e com o que o rodeia.

\* Toda a sua atenção está voltada para o seu corpo.

\* Ele/ela espera valorização constante. Começa a atribuir grande importância às opiniões dos outros.

\* Ele/ela se opõe a todos os tipos de regras, tenta estabelecer suas próprias regras.

\* Ele/ela gosta muito de sua liberdade.

\* Existem conflitos intensos, principalmente com a mãe.

\*Mostra o sentimento e comportamento de apego a um grupo, pessoa ou ideia.

\* O aumento do interesse e da curiosidade pelo sexo oposto vem à tona.

\*Pode ser bagunceiro, descuidado ou até desajeitado, às vezes desrespeitoso.

\* Pode reagir duramente às críticas ou advertências feitas a ele.

\* Pode apresentar comportamento indiferente e insensível em relação às suas lições e responsabilidades.

\* Ocorrem rápidas mudanças físicas

**O QUE ELES QUEREM NESTE PERÍODO? DO QUE ELES RECLAMAM?**

Enquanto o adolescente tenta se acostumar com sua nova aparência física, pode vivenciar muitos problemas devido à mudança nas expectativas da família em relação a ele.

\* Os adultos são muito antipáticos e opressores

\*Meu grupo de amigos me exclui,

\*Minha família não me permite ter namorada/namorado,

\*Não tenho nada para fazer no meu tempo livre,

\*Não posso perguntar à minha família o que tenho curiosidade sobre sexualidade,

\*Eles sempre me pensam como uma criança,

\* Meus pais interferem com meus amigos, eles os criticam,

\*Não posso sair sem permissão, tenho que chegar cedo,

\* Não consigo me sentir confortável em ambientes estrangeiros, não consigo me expressar,

\*Ninguém me entende!

\*Todo mundo está zombando de mim.

\* Sou constantemente criticado ou repreendido e punido injustamente.

\* Há muita pressão sobre mim.

\*Meus pertences pessoais estão misturados, meu quarto é acessado sem permissão, etc.

PEDIDOS DE ADOLESCENTES:

 \* Quero que minha família me ouça.

\* Não zombe de meus amigos e de mim.

\* Respeite a mim e aos meus desejos.

\* Quero um quarto separado para que não interfiram no meu espaço.

\*Não deixe que eles me digam o que fazer,

\* Deixe-os tomar decisões em meu nome sem me perguntar.

\*Meus amigos são importantes para mim, então eles não se envolvem.

QUAIS SÃO AS BARREIRAS DE COMUNICAÇÃO ADOLESCÊNCIA-PAIS?

**NUNCA FAÇA isso;**

**\*** Constantemente criticando, julgando

•Sendo o único criador de regras,

Constantemente fazendo perguntas

• Não ter paciência para ouvir a criança

Procurando um significado por trás de cada comportamento

Ser condescendente e subestimar

• Podemos dar exemplos dos nossos comportamentos, como zombar.

EXPERIMENTE ESTES PARA UMA COMUNICAÇÃO EFICIENTE;

\* Ouça ativamente.

• Faça-o sentir que você o compreende.

• Deixe que ele/ela se expresse o quanto quiser.

• Não o critique constantemente e valorize as suas palavras.

• Não se esqueça de levar em conta a opinião dele nas decisões que tomar.

• Faça-o sentir que você confia nele.

• Permita que ele/ela assuma a responsabilidade.

• Faça-o sentir-se valorizado.

• Dê o exemplo aos seus filhos com as suas ações e não com as suas palavras.

**SUGESTÕES AOS PAIS**

**\*** Procure ficar longe de discursos que possam prolongar o conflito em possíveis tensões que possam surgir entre vocês.

\* Atuar em conjunto na fase de tomada de decisão e implementação. Tome decisões juntos.

\*As crianças tomam suas famílias como modelo para si mesmas. Portanto, seja consistente no que você diz e faz. Não esqueçamos que os jovens aprendem e aplicam mais o que vêem e não o que é dito.

\* Se o criticamos constantemente, não gostamos de nada que ele faz e não confiamos nele, veremos uma criança que se rebela constantemente e se opõe a tudo o que dizemos. Portanto, devemos estar atentos ao que fazemos e falamos.

\* Nos nossos filhos adolescentes, a família não perde mais a sua importância, mas assume o lugar secundário. Seu filho encontrará novos círculos que desejará sair. Em vez de restringir as saídas, tente organizar o ambiente familiar de uma forma que seja confortável para ele.

\*Como pai, é importante que você obtenha a opinião dele nas decisões que toma sobre a família. Isso fortalecerá o sentimento de fazer parte da família, pertencer e ser valorizado.

\* Seja paciente e amoroso com ele, pois não esqueça temporariamente todas essas rebeliões e contradições.

\* Para ele o grupo de amigos é importante. Na verdade, na maioria das vezes, o que seus amigos dizem e fazem é mais importante. Isso não significa que ele/ela te deixou. Não entre em pânico, conte com ele para uma socialização saudável.

\* A forma mais importante de uma comunicação saudável é ser capaz de usar a linguagem do “eu”. Ajuste bem a direção e a dose das críticas. A crítica deve ser sobre o erro cometido. O uso da linguagem “você”, que pode significar uma intervenção na personalidade, pode ser percebido como uma acusação.

\* Recompense o comportamento positivo como pai. Esta pode ser uma boa palavra. Não precisa ser financeiro. Tente ignorar seu comportamento negativo.

\* Compartilhe suas memórias especiais de vez em quando. Então eles vão dividir o quarto com você. Mas não ultrapasse o limite de ser pai. Ele/ela terá muitos amigos ao longo da vida, mas vocês são seus únicos pais. Mantenha isso em mente.

. \*Este período é a transição para o mundo adulto. Apoie-o, mas nunca se esqueça de não competir por autoridade.

\* Transmitir a mensagem de que ele/ela é amado regularmente, de forma consistente e sem exageros.

\* Não critique muito os pontos fracos, procurem conhecer juntos seus pontos fortes. \*Somos todos humanos e podemos cometer erros. Fique longe de uma abordagem perfeccionista. Deixe-o cometer pequenos erros. Isso evitará que ele cometa grandes erros. Lembre-se de que aprendemos muito com nossos erros e experiências.

\* Seja paciente e calmo durante as explosões de raiva de seu filho. Dê-lhe tempo. Lembre-se de que é temporário. Peça desculpas quando estiver errado.

Finalmente, nossos filhos

• Ao aceitar incondicionalmente,

• Apoiar seus interesses e habilidades,

• Atuar em conjunto na resolução de problemas e agir de forma conciliatória,

• Respeitando seus sentimentos e pensamentos,

•Ouvindo em todas as circunstâncias, dando confiança e amor,

• AME-O, reconhecendo que ele/ela é um indivíduo separado e independente de nós.

\*NÃO FORCE. CONVENCER! \*NÃO ENCOMENDE. SOLICITAR!

NÃO DEIXE SEM LER ESTA CARTA QUE FOI ESCRITA PARA VOCÊ

***“Minha querida família,***

*Estou ciente de que às vezes temos dificuldade em falar e nos entender. Estou escrevendo esta carta para compartilhar o que tenho em mente e o que quero lhe dizer.*

*Estamos em um conflito agora e eu preciso desse conflito. Não sei como expressar isso, mas deixe-me tentar: preciso odiar você agora mesmo e fazer com que você não desmorone com esse ódio. Não importa se estamos brigando por causa do meu dever de casa, do meu quarto bagunçado, do fato de eu chegar tarde em casa ou dos meus maus amigos; Preciso entrar em conflito com você e sentir que todos podemos sobreviver ao final deste conflito. Preciso sentir que posso ser amado mesmo quando estou mais chato, mesmo quando parece que não gosto de você. Preciso ver que as emoções negativas nem sempre encerram um relacionamento.*

*Em primeiro lugar, saibam que este período também é difícil para mim. Meu corpo está crescendo e se desenvolvendo rapidamente e minha aparência muda tanto que às vezes até eu fico surpreso quando me olho no espelho. A minha vida assumiu uma dimensão totalmente nova: novas emoções, novos amigos, novas curiosidades, novos pensamentos, novas expectativas, novos objetivos… Todos os dias tento descobrir quem sou, e acho que isso se chama construção de identidade. Quem sou eu? O que eu gosto? Que tipo de pessoa eu quero ser no futuro? Quais são meus pontos fortes e fracos? O que me deixa feliz, o que me deixa triste? Qual é o meu papel nesta vida? Estas são as perguntas que estão começando a me incomodar e estou tentando encontrar as respostas para elas.*

*Acho que sempre serei uma criança aos seus olhos, mas estou crescendo. Ser criança foi ótimo e provavelmente sentirei muitas saudades, mas mal posso esperar para ser adulto. Você me disse no meu último aniversário que eu já estava crescido, lembra? Ok, eu admito, ainda não sou adulto, mas por favor, pare de agir como se ainda tivesse 9 anos pelo resto do ano.*

*Antes de continuar a ler o resto da carta, há uma pequena coisa que gostaria que você fizesse:*

*Agora vá até a porta da sala em que você está. Coloque um pé dentro da sala e o outro fora e espere alguns minutos. Não é muito frustrante não estar nem dentro nem fora da sala, apenas ficar ali no meio? A vida é assim para mim hoje em dia… Entrei na idade adulta com um pé quando ainda era criança e o outro pé, mas ainda estou em algum ponto intermediário.*

*Às vezes me sinto como uma criança e preciso de você. Às vezes eu assumo um desafio de oposição a você. Eu sei que não é muito legal, mas não é natural? Tenho que admitir que fiquei um pouco assustado quando te desafiei… Mas por mais assustado que eu esteja, no fundo sei que para ser um adulto autossuficiente às vezes até tenho que ir contra você. Se eu não aprender a tomar e implementar as minhas próprias decisões agora, terei mais dificuldades no futuro. Eu ainda estou com você; Você tem o poder de permitir-me apoiar ou limitar-me em caso de perigo.*

*Olha, esse processo não é nada fácil, fique tranquilo. Lembre-me de minhas opções e possíveis consequências, mas não importa o quanto você tente me impedir de cometer erros, e não importa o quanto eu tente não fazê-lo, às vezes continuarei a cometer erros. Você pode ter passado pelos mesmos caminhos, pode querer me proteger, mas deixe-me aprender a vagar um pouco por essa estrada e voltar. É impossível para você me proteger de tudo para sempre. Quando encontro negatividades e dores da vida, preciso aprender a lidar com elas. Embora não queira admitir, sei que graças à sua compreensão e à segurança que você proporciona, poderei superar muitas coisas e aproveitar este período e ser um adulto responsável no futuro. Às vezes sou teimoso com você, mas você ainda vai ser atencioso comigo, certo?*

*Minhas ações nem sempre podem fazer você feliz; Nessas ocasiões, ofereça-me opções ou permita-me encontrar opções alternativas por conta própria. Não sou perfeito e também não quero ser perfeito. Se tenho fraquezas, não as coloque na minha cara, em vez disso, vamos buscar uma solução de como posso fortalecê-las um pouco mais. Eu tenho pontos fortes, eu sei. Quero que você veja meus pontos fortes e os aprecie um pouco. Não estabeleça metas para mim em vez de para mim, posso definir minhas próprias metas e me esforçar para alcançá-las, você me orienta.*

*Se você está me perguntando algo, deixe-me responder. Deixe-me me expressar, me escute sem interromper minha fala e tente entender. Eu preciso que você me entenda. Você acha que é uma boa ideia você me julgar? Você realmente acha que vai funcionar? Em vez de repetir minha evitação de coisas ruins, incentive-me a fazer o bem. É muito chato ouvir você enquanto você me aconselha… Principalmente às vezes: “Não olhe para mim, faça o que eu digo”. você diz, é isso que eu odeio quando você diz isso. Por exemplo, não é um pouco estranho quando você me diz para ficar longe de fast food enquanto você mesmo não está se alimentando de maneira saudável? Você não precisa ser perfeito, apenas dê o exemplo para mim. Se você não for meu modelo, quem será?*

*É como se eu estivesse em um dos trens do parque de diversões: minhas emoções estão flutuando, sinto que estou no topo por um momento, mas de repente desço, dou reações opostas. Por favor, não tente me corrigir. Se me sinto mal, essa é a minha tristeza. Eu preciso ser capaz de lidar com isso. Tudo o que te faz feliz não precisa me fazer feliz, sou um indivíduo separado de você, posso não ser capaz de compartilhar todas as alegrias com você. Fique comigo, isso é o suficiente por enquanto.*

*Quando você me pergunta onde estou e quem sou, às vezes é difícil te deixar louco com as respostas que dou, certo? Estou um pouco mais consciente dos limites da minha vida privada agora, mas continue perguntando, ok? Claro, sem me sobrecarregar 🙂 Na verdade, sinto que você está perguntando isso porque se preocupa comigo e isso é bom para mim, mas não gosto de estar sempre em posição de explicar minhas ações. Às vezes você me pergunta como foi meu dia… Uma lembrança não cabe na minha memória, sobre qual devo começar a falar? Então eu escolho o mais fácil e digo “foi bom” e passo adiante. Por exemplo, pergunte-me se vivi algo maravilhoso naquele dia, se me deparei com uma situação difícil, se fiz algo agradável. Ok, provavelmente vou continuar mexendo no meu telefone em vez de responder direito, mas acho que você deveria tentar de qualquer maneira, porque quero melhorar minhas habilidades interpessoais ao longo do tempo, assim como meus colegas.*

*Falando em habilidades interpessoais… Deixe-me explorar minhas curiosidades sexuais sem ser julgado. Ensine que a sexualidade é um dom que não deve ser reprimido, mas que devo ter limites nesta área, como em todas as áreas da vida. Trate-me com respeito para que eu possa desenvolver autoestima e saiba que os outros devem me respeitar.*

*Confie em mim, acredite em mim. À medida que você me dá responsabilidades, aprenderei a assumir mais responsabilidades e a cumpri-las com o tempo. Acho que não é fácil para você me dar espaço e responsabilidade… A cada responsabilidade que você me dá, minha independência fica um pouco mais forte e isso diminui seu controle. É um pouco assustador? Tente confiar em mim. Posso não conseguir lidar com isso todas as vezes, mas posso tentar novamente. Não desista de mim. Não desista de você mesmo. Às vezes eu te machuco, quando fico com raiva digo coisas ruins e jogo toda a negatividade na sua cara, mas preciso que você acredite em si mesmo. Preciso saber que você estará ao meu lado aconteça o que acontecer, que fará o possível para atender às minhas necessidades, e não a todos os meus desejos, que vale a pena viver a vida apesar de todas as dificuldades.*

*Eu te amo. Mesmo que eu não diga ou demonstre, e às vezes até afirme o contrário, eu te amo e sei que você também me ama. É um processo difícil para mim e sei que também não é fácil para você, mas lembre-se de como você fica na porta e do quanto isso te incomoda. Estou naquela porta.*

***Seu querido adolescente”***