Comunicare eficientă (pentru părinți)

Dându-i orice dorință copilului, îi insufli plictiseala.” Frank A Clark

Dragi părinți!

Nu există nicio îndoială că creșterea copiilor este o sarcină dificilă și nu există nicio compensație pentru greșelile pe care le-am făcut. Copiii noștri sunt, într-un fel, oglinda noastră. Indiferent ce văd sau învață de la noi, ei reflectă același lucru. Dacă nu ne place reflectarea noastră în oglindă, trebuie mai întâi să ne schimbăm. A fi părinte nu înseamnă a fi strict, judecător, autoritar și disciplinar, restrictiv, controlant, prohibitiv, obstructiv, opresiv, critic, a interfera cu totul, a nu asculta, a vorbi mult, a da sfaturi tot timpul, a-i face pe oameni să facă ce vor. cu amenințări și presiuni. ȚINE minte că COPIIII SUNT VIITORUL NOSTRU. 

**Ce este perioada adolescenței?**

Deși există diferențe individuale, este perioada care acoperă vârstele 11-20 de ani la indivizi. Adolescența este primul pas către vârsta adultă. Adolescența este o perioadă foarte furtunoasă pentru multe persoane. În acest sens, părinții au mari responsabilități. Pe lângă schimbările fizice rapide, multe schimbări apar în zonele emoționale și sociale ale copilului dumneavoastră. Adolescența este una dintre etapele de dezvoltare pe care fiecare individ trebuie să le experimenteze. Cu o atitudine grijulie, respectuoasă, iubitoare și o comunicare corectă, este posibil să o depășim într-un mod sănătos.

**Ce se întâmplă cu un adolescent în timpul adolescenței?**

\*Experimentează adesea emoții amestecate.

\* El/ea este inconsecvent în sentimentele sale.

\* Are o atitudine de confruntare, dezadaptativă și furioasă.

\* El/ea crede că oamenii nu îl înțeleg.

\*Instabil din punct de vedere structural și contradictoriu.

\* Are probleme cu prietenii: El/ea fie are mulți prieteni, fie se plânge că nu are prieteni.

\* El/ea este nesigur cu privire la sine și în jurul lui.

\* Toată atenția lui este asupra corpului său.

\* El/ea așteaptă o apreciere constantă. Începe să acorde o mare importanță opiniilor celorlalți.

\* El/ea se opune oricărui fel de reguli, încearcă să-și stabilească propriile reguli.

\* Îi place foarte mult libertatea lui/ei.

\* Sunt conflicte intense, mai ales cu mama.

\* Arată sentimentul și comportamentul atașamentului față de un grup, persoană sau idee.

\* Interesul crescut și curiozitatea față de sexul opus ies în prim-plan.

\* Poate fi dezordonat, neglijent sau chiar stângaci, uneori lipsit de respect.

\* Poate reacționa dur la criticile sau avertismentele care îi sunt adresate.

\* Pot manifesta un comportament indiferent, insensibil față de lecțiile și responsabilitățile lor.

\* Apar schimbări fizice rapide

**CE VOR EI IN ACEASTA PERIOADA? DESPRE CE SE PLANGE?**

În timp ce adolescentul încearcă să se obișnuiască cu noul său aspect fizic, el/ea poate întâmpina multe probleme din cauza schimbării așteptărilor familiei de la el/ea.

\* Adulții sunt foarte antipatici și opresivi

\*Grupul meu de prieteni mă exclude,

\*Familia mea nu îmi permite să am o iubită/iubit,

\*Nu am nimic de făcut în timpul liber,

\*Nu pot să-mi întreb familia ce sunt curios despre sexualitate,

\*Ei întotdeauna mă gândesc ca un copil,

\* Părinții mei se amestecă cu prietenii mei, îi critică,

\*Nu pot ieși fără permisiune, trebuie să vin devreme,

\* Nu mă pot simți confortabil în medii străine, nu mă pot exprima,

\*Nimeni nu ma intelege!

\*Toată lumea își bat joc de mine.

\* Sunt constant criticat sau certat și pedepsit pe nedrept.

\* Există multă presiune asupra mea.

\* Lucrurile mele personale sunt amestecate, in camera mea se intră fără permisiune etc.

CERERI ADOLESCENTUL:

 \* Vreau ca familia mea să mă asculte.

\* Nu-ți bate joc de mine și de prietenii mei.

\* Respectă-mă și dorințele mele.

\* Vreau o cameră separată, astfel încât să nu interfereze cu spațiul meu.

\*Nu-i lăsa să-mi spună ce să fac,

\* Lasă-i să ia decizii în numele meu fără să mă întrebe.

\*Prietenii mei sunt importanți pentru mine, așa că nu se implică.

CE SUNT BARIERELE DE COMUNICARE ADOLESCENTE-PARINTI?

**NU FACEȚI NICIODATĂ acestea;**

**\*** Criticând constant, judecând

• Fiind singurul care face reguli,

Punând în mod constant întrebări

• Neavând răbdare să asculte copilul

În căutarea unui sens în spatele fiecărui comportament

Fiind condescendent și subestimând

• Putem da exemple de comportamente, cum ar fi batjocorirea.

ÎNCERCAȚI ACESTE PENTRU Comunicare Eficientă;

\* Ascultă activ.

• Fă-l să simtă că îl înțelegi.

• Lasă-l să se exprime atât cât dorește.

• Nu-l critica constant și prețuiește-i cuvintele.

• Nu uita să-i iei părerea în deciziile pe care le iei.

• Fă-l să simtă că ai încredere în el/ea.

• Permiteți-i să-și asume responsabilitatea.

• Fă-l/o să se simtă apreciat.

• Dați un exemplu copiilor tăi cu acțiunile tale, nu prin cuvintele tale.

**SUGESTII PĂRINTII**

**\*** Încearcă să stai departe de discursurile care pot prelungi conflictul în eventualele tensiuni care pot apărea între voi.

\* Acționați împreună în faza de luare a deciziilor și implementare. Luați decizii împreună.

\*Copiii își iau familiile drept model pentru ei înșiși. Prin urmare, fii consecvent în ceea ce spui și faci. Să nu uităm că tinerii învață și aplică mai mult ceea ce văd, nu ceea ce se spune.

\* Dacă îl/o criticăm constant, nu ne place nimic din ceea ce face și nu avem încredere în el/ea, vom vedea un copil care se răzvrătește constant și se opune a tot ceea ce spunem. Așa că trebuie să fim atenți la ceea ce facem și vorbim.

\* La copiii noștri adolescenți, familia nu își mai pierde din importanță, ci ocupă ca loc secundar. Copilul tău va găsi cercuri noi care vor dori să iasă. În loc să restricționați ieșirile, încercați să vă organizați mediul familial într-un mod confortabil pentru el/ea.

\*Ca părinte, este important să obțineți părerea lui/ei în deciziile pe care le luați cu privire la familie. Acest lucru va întări sentimentul de a fi parte a familiei, de apartenență și de prețuit.

\* Fii rabdator si iubitor fata de el/ea, pentru ca nu uita temporar toate aceste rebeliuni si contradictii.

\* Pentru el/ea, grupul de prieteni este important. De fapt, de cele mai multe ori, ceea ce spun și fac prietenii tăi este mai important. Asta nu înseamnă că te-a părăsit. Nu intra în panică, bazează-te pe el/ea pentru o socializare sănătoasă.

\* Cel mai important mod în comunicarea sănătoasă este să poți folosi limbajul „eu”. Reglați bine direcția și doza criticii. Critica ar trebui să fie legată de greșeala făcută. Folosirea limbajului „tu”, care poate însemna o intervenție în personalitate, poate fi percepută ca o acuzație.

\* Recompensează comportamentul pozitiv ca părinte. Acesta poate fi un cuvânt bun. Nu trebuie să fie financiar. Încercați să ignorați comportamentul lor negativ.

\* Împărtășește-ți amintirile speciale din când în când. Așa că vor împărți camera cu tine. Dar nu depăși limita de a fi părinte. El/ea va avea mulți prieteni de-a lungul vieții, dar voi sunteți singurii lui părinți. Tine cont de asta.

. \*Această perioadă este tranziția către lumea adulților. Sprijină-l/o, dar nu uita niciodată să nu concurezi pentru autoritate.

\* Transmite mesajul că el/ea este iubit în mod regulat, consecvent și fără exagerare.

\* Nu critica prea mult pe aspectele slabe, încearcă să-ți cunoști împreună punctele forte. \*Toți suntem oameni și putem face greșeli. Stai departe de o abordare perfecționistă. Lasă-l/o să facă mici greșeli. Acest lucru îl va împiedica să facă greșeli mari. Amintiți-vă, învățăm multe din greșelile și experiențele noastre.

\* Fii răbdător și calm în timpul acceselor de furie ale copilului tău. Oferă-i timp. Rețineți că este temporar. Cere-ți scuze când greșești.

În sfârșit, copiii noștri

• Acceptând necondiționat,

• Sprijinirea intereselor și abilităților acestora,

• Acționând împreună în rezolvarea problemelor și acționând conciliant,

• Respectarea sentimentelor și gândurilor lor,

• Ascultând în toate împrejurările, oferind încredere și dragoste,

•IUBIȚI-O/EL, recunoscând că el/ea este un individ separat și independent de noi.

\*NU FORȚA. CONVINGE! \*NU COMANDA. CERERE!

NU O LĂSA FĂRĂ CITIREA ACESTĂ SCRISOARE CARE ȚI-A FOST SCRIS

***„Draga mea familie,***

*Sunt conștient că uneori avem dificultăți în a vorbi și a ne înțelege. Scriu această scrisoare pentru a împărtăși ceea ce mi-a fost în minte și ceea ce vreau să vă spun.*

*Suntem într-un conflict chiar acum și am nevoie de acest conflict. Nu știu cum să exprim asta, dar lasă-mă să încerc: trebuie să te urăsc chiar acum și să văd că nu te rup de această ură. Nu contează dacă ne certam pentru temele mele, pentru camera mea dezordonată, pentru că mă întorc acasă târziu sau pentru prietenii mei răi; Trebuie să mă ciocnesc cu tine și să simt că toți putem supraviețui la sfârșitul acestui conflict. Trebuie să simt că pot fi iubită chiar și atunci când sunt cel mai enervant, chiar și atunci când par că nu te plac. Trebuie să văd că emoțiile negative nu pun întotdeauna capăt unei relații.*

*În primul rând, vă rog să știți că această perioadă este grea și pentru mine. Corpul meu crește și se dezvoltă rapid și aspectul meu se schimbă atât de mult încât uneori chiar și eu sunt surprins când mă uit în oglindă. Viața mea a căpătat o dimensiune cu totul nouă: noi entuziasme, noi prieteni, noi curiozități, noi gânduri, noi așteptări, noi obiective... În fiecare zi încerc să descopăr cine sunt și cred că asta se numește construirea identității. Cine sunt? Ce imi place? Ce fel de persoană vreau să fiu în viitor? Care sunt punctele mele forte și slabe? Ce mă face fericit, ce trist? Care este rolul meu în această viață? Acestea sunt întrebările care încep să mă deranjeze și încerc să găsesc răspunsuri la ele.*

*Cred că voi rămâne mereu un copil în ochii tăi, dar cresc. A fi copil a fost grozav și probabil îmi va fi dor de multe, dar abia aștept să fiu adult. Mi-ai spus de ultima mea zi de naștere că acum am fost crescut, îți amintești? Bine, recunosc, nu sunt încă adult, dar te rog nu te mai comporta ca și cum aș fi încă 9 ani pentru tot restul anului.*

*Înainte de a continua să citesc restul scrisorii, este un lucru mic pe care aș dori să-l faci:*

*Acum du-te la ușa camerei în care te afli. Pune un picior în cameră și celălalt afară și așteaptă câteva minute. Nu este foarte frustrant să nu fii nici în cameră, nici afară, doar să stai acolo între ele? Așa este viața pentru mine zilele astea... Am pășit la maturitate cu un picior când eram încă copil și cu celălalt picior, dar sunt încă undeva la mijloc.*

*Uneori mă simt ca un copil și am nevoie de tine. Uneori accept o provocare de opoziție pentru tine. Știu că nu este foarte drăguț, dar nu este firesc? Trebuie să recunosc că mi-a fost puțin frică când te-am provocat... Dar oricât de speriat sunt, în adâncul meu știu că, pentru a fi un adult autosuficient, uneori chiar trebuie să merg împotriva ta. Dacă nu învăț să iau și să-mi pun în aplicare propriile decizii acum, voi avea mai multe dificultăți în viitor. sunt încă cu tine; Ai puterea de a-mi permite să mă susțin sau să mă limitezi în caz de pericol.*

*Uite, acest proces nu este deloc ușor, fii sigur. Amintește-mi opțiunile și posibilele consecințe, dar oricât de mult ai încerca să mă împiedici să greșesc și oricât de mult aș încerca să nu o fac, uneori voi continua să greșesc. Poate că ați trecut pe aceleași cărări, poate doriți să mă protejați, dar lasă-mă să învăț să rătăcesc puțin pe acel drum și să mă întorc. Este imposibil pentru tine să mă protejezi de orice pentru totdeauna. Când întâlnesc negativități și dureri ale vieții, trebuie să învăț cum să le fac față. Deși nu vreau să recunosc, știu că, datorită înțelegerii și siguranței pe care o oferiți, voi putea depăși multe lucruri și voi putea să mă bucur de această perioadă și să fiu un adult responsabil pe viitor. Uneori mă încăpățânez cu tine, dar tot vei fi grijuliu cu mine, nu?*

*Este posibil ca acțiunile mele să nu te facă întotdeauna fericit; În astfel de momente, oferă-mi opțiuni sau permite-mi să găsesc singur opțiuni alternative. Nu sunt perfectă și nici nu vreau să fiu perfectă. Dacă am slăbiciuni, nu mi le pune în față, în schimb, să căutăm o soluție despre cum le pot întări puțin. Am puncte forte, știu. Vreau să-mi vezi punctele forte și să le apreciezi puțin. Nu-mi pune obiective în locul meu, îmi pot stabili propriile obiective și depun efort în ele, tu mă ghidezi.*

*Dacă mă întrebi ceva, lasă-mă să răspund. Lasă-mă să mă exprim, să mă ascult fără să-mi întrerup discursul și să încerc să înțeleg. Am nevoie să mă înțelegi. Crezi că este o idee bună să mă judeci? Chiar crezi că va funcționa? În loc să repet, evitând lucrurile rele, încurajează-mă să fac bine. Este foarte plictisitor să te ascult în timp ce mă sfătuiești... Mai ales uneori: „Nu te uita la mine, fă ce-ți spun.” spui, asta urăsc când spui asta. De exemplu, nu este puțin ciudat când îmi spui să stau departe de fast-food în timp ce tu însuți nu mănânci sănătos? Nu trebuie să fii perfect, doar dă-mi un exemplu. Dacă nu vei fi modelul meu, cine va fi?*

*Parca sunt intr-unul din trenurile din parcul de distractii: Emotiile mele sunt fluctuante, simt ca sunt o clipa in varf, dar cobor brusc, dau reactii opuse. Vă rog să nu încercați să mă corectați. Dacă mă simt rău, asta e tristețea mea. Trebuie să pot face față. Tot ceea ce te face fericit nu trebuie să mă facă fericit, sunt un individ separat de tine, s-ar putea să nu pot împărtăși fiecare bucurie cu tine. Fii cu mine, e suficient deocamdată.*

*Când mă întrebi unde sunt cu cine sunt, uneori e greu să te înnebunesc cu răspunsurile pe care le dau, nu? Sunt puțin mai conștient de limitele vieții mele private acum, dar continuă să întreb, bine? Desigur, fără să mă copleșesc 🙂 De fapt, simt că mă întrebi asta pentru că îți pasă de mine și asta este bine pentru mine, dar nu-mi place să fiu în măsură să-mi explic mereu acțiunile. Uneori mă întrebi cum a decurs ziua mea... O amintire nu se potrivește cu memoria mea, despre care ar trebui să încep să vorbesc? Așa că o aleg pe cea ușoară și spun „a fost bine” și o dau peste cap. De exemplu, întreabă-mă dacă am trăit ceva minunat în acea zi, dacă m-am confruntat cu o situație dificilă, dacă am făcut ceva plăcut. Bine, probabil că voi continua să-mi încurc telefonul în loc să-ți răspund corect, dar cred că ar trebui să încerci oricum, pentru că vreau să-mi îmbunătățesc abilitățile interpersonale în timp, la fel ca colegii mei.*

*Apropo de abilități interpersonale... Lasă-mă să-mi explorez curiozitățile sexuale fără a fi judecat. Învață că sexualitatea este un dar care nu trebuie suprimat, dar că ar trebui să am limite în acest domeniu, ca în toate domeniile vieții. Tratează-mă cu respect, astfel încât să pot dezvolta stima de sine și să știu că ceilalți ar trebui să mă respecte.*

*Crede-mă, crede-mă. Pe măsură ce îmi dați responsabilități, voi învăța să îmi asum mai multe responsabilități și să le îndeplinesc în timp. Bănuiesc că nu este ușor pentru tine să-mi dai spațiu și responsabilitate... Cu fiecare responsabilitate pe care mi-o dai, independența mea devine puțin mai puternică și asta îți reduce controlul. Este puțin înfricoșător? Încearcă să ai încredere în mine. Poate că nu mă descurc de fiecare dată, dar pot încerca din nou. Nu renunța la mine. Nu renunța la tine însuți. Uneori te rănesc, când mă enervez spun lucruri rele și îți arunc toată negativitatea în față, dar am nevoie să crezi în tine. Trebuie să știu că vei fi alături de mine, indiferent de ce, că vei face tot posibilul să îmi satisfaci nevoile, nu toate dorințele mele, că viața merită trăită în ciuda tuturor dificultăților.*

*Te iubesc. Chiar dacă nu o spun sau nu o arăt, și uneori chiar susțin contrariul, te iubesc și știu că și tu mă iubești. Este un proces dificil pentru mine și știu că nu este ușor nici pentru tine, dar te rog să amintești cum stai la ușă și cât de mult te deranjează. Sunt în pragul acela.*

***Adolescentul tău iubit”***