



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



Ministerul Sănătății,
Muncii și Protecției Sociale
al Republicii Moldova

COPIII AFLAȚI ÎN PERIOADA DE ADOLESCENȚĂ,
14-18 ANI

CE TREBUIE SĂ ȘTII CA PĂRINTE



MENSANA

Suport pentru reforma serviciilor
de sănătate mintală în Moldova



**Trimbos
Moldova**

Sănătate mintală accesibilă în comunitate

Adolescenții 14-18 ani



Adolescența este una dintre cele mai provocatoare etape de vârstă, în care copiii își afirmă din plin nevoile de autonomie, identitate de sine, intimitate și explorare.

Uneori, comportamentele lor, manifestate pentru a-și împlini aceste nevoi, intră în **conflict cu comportamentele de protecție, monitorizare și supraveghere ale părinților**.



Provocările perioadei:

AUTONOMIA

**IDENTITATEA
DE SINE**

INTIMITATEA

Schimbările

Complexitatea schimbărilor care au loc în această perioadă **la nivel fizic, psihic, emoțional și comportamental**, face ca adolescența să fie o perioadă extrem de importantă în dezvoltarea fiecărui copil.

Este o perioadă plină de frământări, uneori extrem de tensionată, în care părinții spun adesea că le este dificil să își înțeleagă propriii copii.

Adolescenții țin la aspectul lor exterior, dorind să arate cât mai bine. Aceștia utilizează un limbaj colorat sau codat, aceasta făcându-i să se simtă deosebiți, și consideră drept foarte importante opiniile colegilor de aceeași vârstă.

Presiunea grupului social este extrem de puternică și le influențează alegerile și comportamentele.

Datorită modificărilor hormonale care au loc în această perioadă în organismul adolescenților, emoțiile devin mai intense și se formează mai ușor, astfel putem înțelege de ce adolescenții sunt mereu în căutare de experiențe care ar duce la trăirea acestor emoții.

Acest comportament de căutare a trăirilor puternice, probabil s-a dezvoltat pe parcursul evoluției omenirii pentru a promova explorarea, **în dorința de a părăsi cuibul, cu scopul de a-și găsi propriii parteneri**, propriul grup.



Dar, într-o lume plină de tentații, precum mașini rapide, droguri, alcool și găști, **adolescenții sunt foarte expuși la riscuri.**

În plus, la această vârstă, regiunile din creier care ar trebui să tempereze comportamentul impulsiv de a încerca aceste tentații nu sunt încă suficient dezvoltate. Cu alte cuvinte, comportamentul se schimbă pentru că și creierul este în plin proces de schimbare.

Adolescenții nu adoptă un comportament dificil doar pentru a-și scoate părinții din sărite.

Ei sunt supuși unor schimbări neașteptate, pe care nu știu cum și, adesea, nu pot să le gestioneze.

Caracteristica fundamentală a acestei perioade este EXPERIMENTAREA.

De-a lungul copilăriei, copiii se străduiesc să-și dezvolte independența, pe care încearcă să o pună în practică în totalitate în anii adolescenței.

Experiențele din copilărie au avut rolul de a le dezvolta competențele, încrederea și imaginea de sine, toate acestea ajutându-i atât în adolescență, cât și în viața adultă, dându-le posibilitatea de a experimenta, de a învăța din propriile greșeli și de a-și dezvolta abilități care să îi învețe cum să facă față cu bine noilor provocări.



De-a lungul anilor, au învățat cum să îi respecte pe ceilalți, cum să rezolve conflictele fără violență, cum să-și comunice emoțiile și sentimentele în mod constructiv și cum să susțină atât propriul punct de vedere, cât și pe al altora. Acum, ei trebuie să folosească aceste abilități pe cont propriu, separându-se tot mai mult de părinții lor.

Adolescența este o perioadă foarte interesantă, copilul fiind aproape adult din punct de vedere fizic și capabil să comunice cu părinții despre aproape orice. Copiii care sunt la această etapă se pot gândi la propriile idei noi, dezvoltându-și sistemul de valori și traseul pe care vor să-l urmeze. Toate acestea înseamnă schimbări majore în relația copil - părinte și, cu siguranță, vor mai exista schimbări de-a lungul dezvoltării.

Este important ca toate aceste schimbări să fie luate ca adevărate posibilități de a-i învăța pe adolescenți cum să ia decizii corecte, cum să rezolve conflicte și cum să facă față unui eșec.

Sarcina principală a adolescentului, în această perioadă, este de a-și găsi propria identitate.



Atenție!

Sarcina principală a părintelui, în această etapă de dezvoltare a copilului, este **de a-și îmbunătăți relația cu acesta, totodată, sprijinindu-l în dezvoltarea independenței.**

Identitatea

În această etapă, copiii au puterea să se manifeste așa cum doresc ei, nu cum se așteaptă părinții lor.

Ei pot să se exprime printr-o schimbare bruscă în alegerile lor legate de muzică, haine, coafură, prieteni, credințe, preferințe alimentare, activități extrașcolare, interese academice sau planuri pentru viitor. Uneori, părinții pot crede că ceea ce i-au învățat pe copiii lor se poate pierde, pentru că aceștia încep să aibă propriile convingeri ideologice, spirituale și politice, acceptă cu greu întâlnirile de familie, își vopsesc părul în culori neobișnuite sau poartă haine ciudate.

Ceea ce se întâmplă cu adevărat în această perioadă este doar faptul că adolescenții încearcă, în diferite moduri, să afle ce le place și ce li se potrivește. Pentru a putea face asta, adesea, ei vor renunța la vechile obiceiuri impuse de către părinți, pentru a-și descoperi propriul mod de a gândi, a vorbi, a se îmbrăca sau de a-și construi o carieră.

Adolescenții sunt ca niște omizi care se pregătesc să se transforme în fluturi.



Este obișnuit ca adolescenții să experimenteze activități diferite de cele ale părinților lor. Ei ascultă genuri de muzică pe care părinții lor nu le preferă și își susțin punctele de vedere diferite de cele ale părinților. Devenind, astfel, foarte diferiți de părinții lor, vor fi mult mai capabili să afle cine/cum sunt, care este propria lor identitate.



Uneori, în această perioadă, **TINERII POT EXPERIMENTA LUCRURI CARE POT FI DĂUNĂTOARE** sănătății, precum: consumul de droguri și alcool, relații de cuplu și sex.

Ei vor înțelege greu că acestea pot fi dăunătoare. **Creierul lor nu este, încă, complet dezvoltat.** Acele părți ale creierului care ne ajută să realizăm consecințele faptelor noastre, să planificăm și să cântărim opțiunile, nu sunt încă pe deplin formate.

Prin urmare, adolescenții, uneori fac lucruri riscante, pentru că ei cred că lor nu li se poate întâmpla ceva rău.



În acest timp, încrederea dintre părinți și copii, consolidată în timp, devine extrem de importantă.

Adolescenții au nevoie să știe că se pot întoarce la părinți fără frică, pentru informații și sfaturi.

Copiii nu își doresc să fie controlați, dar ei au nevoie să știe că dumneavoastră le sunteți alături, pentru a le oferi informații clare și oneste, într-un mediu sigur și structurat.

Toate competențele care le-au fost dezvoltate în copilăria mică, de a face alegeri independente, de a comunica, de a rezolva conflicte, îi ajută pe adolescenți să facă față schimbărilor din această perioadă. Este important să vă amintiți că aceste competențe nu sunt încă pe deplin dezvoltate, ei vor continua să le dezvolte mulți ani de acum înainte.

Așa cum le-ați creat în copilăria mică un mediu sigur, le-ați oferit informații și i-ați sprijinit să se dezvolte, la fel puteți face și acum.



**Ei își testează aripile și cad uneori,
dar, cu ajutorul dumneavoastră,
vor învăța să zboare.**

Relația părinte-copil

Legătura părinților cu propriii copii începe înainte ca aceștia să se nască. Prin construirea încrederii și consolidarea atașamentului la vârste mici, ați creat relația care îi va ajuta să devină adulți.

Copiii sunt mult mai predispuși să treacă cu bine prin adolescență, dacă relația cu părinții lor este caldă, prietenoasă și bazată pe iubire, stabilă, consecventă și predictibilă.

Adolescenții care au o relație strânsă cu părinții sunt mult mai predispuși:

- să aibă relații pozitive cu alți adolescenți și adulți
- să aibă încredere în părinți și să dorească să mențină acest sentiment
- să răspundă celorlalți cu respect și empatie
- să aibă încredere în sine și stimă de sine crescută
- să fie mai cooperanți cu ceilalți
- să fie sănătoși mintal
- să asculte și să țină cont de sfaturile părinților

Părinții pot construi o relație strânsă cu copiii lor adolescenți,

interacționând cu aceștia în moduri pozitive și distractive. Astfel, tinerii se simt bine petrecând timpul cu părinții lor, sunt relaxați atunci când discută cu aceștia, le ascultă sfaturile, doresc să mențină o relație pozitivă cu ei și le interpretează intențiile ca fiind de protecție, și nu de control.

Relațiile părinților cu adolescenții au particularități ce le deosebesc de raporturile din copilărie. Dacă în copilărie copilul este integrat în familie, cu efecte benefice pentru creșterea și dezvoltarea sa, adolescentul tinde să fie autonom de familie.

Pentru un adolescent, părinții nu mai sunt modele,

dimpotrivă, ei pot deveni obiectul unor critici severe, ceea ce este natural, pentru că la această vârstă spiritul critic este caracteristic, iar aplicarea lui cu privire la conduita și mentalitatea părinților ajută la formarea abilităților de interacțiune, concomitent cu aspirația adolescentului către individualitate, uneori exagerată.

Relațiile dintre părinți și adolescenți pot fi tensionate,

ajungând până la ruperea lor, situație cauzată de neînțelegerea de către părinți a problemelor reale ale adolescentului și de spiritul excesiv de autonomie al adolescentului.

Părinții și profesorii caută să-l orienteze pe adolescent

spre ceea ce va face în viitor, spre viața de adult, acordând o importanță redusă problemelor specifice vârstei lui. Dar, în această perioadă, adolescentul trăiește puternic tot ce se întâmplă cu el în prezent, fiindcă el se confruntă cu aspecte concrete ale propriei vieți, pentru el grave, și, de aceea, el este preocupat, înainte de toate, de rezolvarea acestora, fiind mai puțin interesat de pregătirea pentru ceea ce va face în viitor.

Încercările de a controla sau de a pedepsi adolescenții

cauzează resentimente, furie, lipsă de sinceritate și rezistență. Adolescenții care văd că părinții îi controlează sau intervin în viața lor, vor adopta un comportament de evitare a acestora, și sunt mult mai predispuși să dezvolte anxietate și depresie. Ei se vor teme să discute cu părinții lor despre ceea ce îi preocupă, vor petrece mai puțin timp cu ei și vor respinge toate sfaturile primite de la aceștia.

Această etapă oferă părinților o ultimă oportunitate de a-și ajuta copiii să devină independenți, să-și dezvolte abilitățile de a lua decizii singuri, într-un mediu sigur, care să le ofere sprijinul necesar.



Părinții își pot ajuta adolescenții să devină independenți prin:

- Respectarea ideilor adolescenților, chiar și atunci când sunt diferite de ale lor
- Încurajarea adolescenților să descopere ce calități au
- Oferirea iubirii necondiționate, exprimată și atunci când adolescenții greșesc
- Purtarea de discuții de la egal la egal
- Manifestarea încrederii în abilitățile adolescenților de a lua decizii și de a face față consecințelor deciziilor luate
- Respectarea sentimentelor adolescenților
- Sprijinirea adolescenților atunci când greșesc
- Încurajarea copiilor după ce au avut un eșec
- Luarea în considerare a punctului de vedere al adolescenților atunci când ei se simt nedrețățiți
- Negocierea soluțiilor pentru rezolvarea divergențelor

Independența adolescenților este încurajată când părinții au încredere în ei și îi respectă, îi încurajează să ia propriile decizii, chiar dacă uneori acestea sunt "greșite". Numai în acest fel, adolescenții vor învăța din propria experiență.

