Proiect: „Școala Stării de Bine: Învățăm să aparținem"
Aprobat,

Cod proiect: ePNRR_44
Colegiul Național "Andrei Mureșanu" Dej
Nr. 233/1/3.04.2026

Manager proiect
Prof. Szász Eniko Erzsebet

SUPORT DE CURS PENTRU PĂRINȚI

Comunicarea pozitivă părinte-elev și susținerea stării de bine a elevilor

DATA: 28.04.2026

Grup-țintă: Părinții clasei a VI-a

Autor suport de curs: Mureșan Emilia

Formatori: Mureșan Emilia

Pop Mihaela

Bogdan Delia Anca

1. **Introducere**

Acest suport de curs este destinat părinților elevilor implicați în proiectul „Școala Stării de Bine: Învățăm să aparținem".

Scopul său este de a sprijini comunicarea eficientă între familie și școală și de a susține dezvoltarea socio-emoțională a copiilor.

2. **Importanța stării de bine**

Starea de bine influențează performanța școlară, relațiile sociale și dezvoltarea personală.
Copiii care se simt în siguranță emoțional învață mai ușor și se implică mai activ.

3. Starea de bine a elevului – perspectivă teoretică

Conceptul de „stare de bine" (well-being) este definit în literatura de specialitate ca un construct multidimensional care include componente emoționale, cognitive și sociale. În mediul educațional, starea de bine se referă la modul în care elevul se simte în raport cu școala, colegii și profesorii, dar și la capacitatea sa de a face față cerințelor academice.
Starea de bine nu înseamnă lipsa problemelor, ci existența unor resurse interne și externe care permit copilului să gestioneze dificultățile. Conform cercetărilor educaționale, aceasta include:

- sentimentul de siguranță;
- apartenența la grup;
- relații pozitive;
- percepția competenței personale.

Un nivel ridicat al stării de bine este asociat cu:

- motivație crescută pentru învățare;
- implicare activă;
- rezultate școlare mai bune;
- risc redus de abandon școlar.

4. Dimensiunile stării de bine

Starea de bine a copilului trebuie înțeleasă ca un echilibru între mai multe dimensiuni:

a. Dimensiunea emoțională

Include capacitatea copilului de a-și recunoaște și exprima emoțiile, dar și de a le regla.

b. Dimensiunea socială

Se referă la calitatea relațiilor cu colegii și adulții, sentimentul de acceptare și integrare.

c. Dimensiunea cognitivă

Vizează percepția asupra propriei competențe și modul în care copilul se raportează la învățare.

d. Dimensiunea fizică și de siguranță

Se referă la confortul fizic și la sentimentul de securitate.

Aceste dimensiuni sunt interdependente: un copil care nu se simte în siguranță emoțional va avea dificultăți și în plan cognitiv.

5. Rolul familiei în dezvoltarea copilului

Părinții sunt parteneri esențiali ai școlii.

Implicarea lor contribuie la:

- creșterea motivației elevilor

- prevenirea dificultăților emoționale

- dezvoltarea încrederii în sine

Familia reprezintă primul context de dezvoltare al copilului și are o influență

majoră asupra:

- formării identității;
- dezvoltării emoționale;
- stilului de relaționare.

Cercetările arată că sprijinul familial este unul dintre cei mai importanți factori protectivi ai stării de bine. Lipsa acestuia poate duce la scăderea încrederii în sine și la dificultăți de adaptare.

Stilurl parentale:

- Autoritar – control ridicat, suport scăzut anxietate
- Permisiv – suport ridicat, control scăzut lipsă de limite
- Democratic – echilibru dezvoltare optimă

Stilul democratic este considerat cel mai eficient, deoarece combină:

- afecțiunea;
- limitele clare;
- comunicarea deschisă.

6. Relația școală – familie

Educația copilului nu este responsabilitatea exclusivă a școlii sau a familiei, ci rezultatul colaborării dintre acestea.

Un parteneriat eficient se bazează pe:

- comunicare constantă;
- respect reciproc;
- obiective comune.

Implicarea părinților în viața școlară contribuie la:

- creșterea motivației elevului;
- reducerea comportamentelor problematice;

- îmbunătățirea rezultatelor școlare.

Lipsa comunicării poate duce la:

- mesaje contradictorii pentru copil;
- nesiguranță;
- scăderea implicării.

7. Comunicarea eficientă – fundament theoretic

Comunicarea este procesul prin care se transmit și se construiesc sensuri între persoane. În relația părinte–copil, aceasta are rol formativ.

Elemente ale comunicării eficiente:

- claritate;
- coerență;
- empatie;
- feedback constructiv.

Tipuri de comunicare:

- pasivă;
- agresivă;
- asertivă (recomandată).

Comunicarea asertivă presupune exprimarea nevoilor proprii fără a le nega pe ale celuilalt.

8. Ascultarea activă și empatia

Ascultarea activă este o competență esențială în relația cu copilul. Aceasta presupune:

- atenție totală;
- evitarea întreruperilor;

- reformularea mesajului;
- validarea emoțiilor.

Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege emoțiile celuilalt fără a le judeca.

Copiii care se simt ascultați:

- comunică mai deschis;
- dezvoltă încredere;
- gestionează mai bine conflictele.

9. Inteligența emoțională

Inteligența emoțională include:

- conștientizarea emoțiilor;
- autoreglarea;
- empatia;
- abilitățile sociale.

Aceasta este esențială pentru:

- relații sănătoase;
- adaptare;
- succes personal și școlar.

Se dezvoltă prin:

- modelul oferit de părinți;
- discuții despre emoții;
- validarea trăirilor.

10. Gestionarea situațiilor dificile

Situațiile precum:

- notele mici,

- conflictele,
- lipsa motivației

trebuie abordate ca oportunități de învățare, nu ca motive de sancționare.

Abordare recomandată:

1. Ascultarea copilului
2. Clarificarea situației
3. Identificarea cauzelor
4. Găsirea soluțiilor împreună

Reacțiile critice sau punitive pot afecta relația și motivația.

11. Factori de risc și factori protectivi

Factori de risc:

- lipsa comunicării;
- critica excesivă;
- conflictele familiale;
- presiunea academică.

Factori protectivi:

- relația pozitivă cu părinții;
- sprijin emoțional;
- comunicare deschisă;
- implicarea în viața școlară.

Un climat pozitiv reduce stresul și crește implicarea elevilor.

12. Recomandări pentru părinți

- Alocați zilnic timp pentru discuții reale cu copilul
- Ascultați fără a judeca

- Evitați comparațiile
- Încurajați efortul, nu doar rezultatul
- Colaborați cu profesorii
- Fiți un model de echilibru emoțional

13. ExercițiI de reflecție pentru părinți

a. Exercițiul „Cum comunic eu cu copilul meu?"

Reflectați asupra următoarelor întrebări:

- Ce fac de obicei când copilul meu greșește?
- Cum reacționez când îmi spune ceva important?
- Îl ascult până la capăt sau îl întrerup?
- Cât de des folosesc critica in locul încurajării?

Scop: conștientizarea propriului stil de comunicare

b. Exercițiul „Copilul meu prin ochii mei"

Notați 5 lucruri pozitive despre copilul dumneavoastră:

- calități
- abilități
- comportamente

Reflectați:

- Cât de des îi exprim aceste lucruri copilului meu?

Scop: orientarea spre resurse și aspecte pozitive

c. Exercițiul „Ultima situație dificilă"

Analizați o situație recentă:

- Ce s-a întâmplat?
- Cum am reacționat?
- Ce a simțit copilul?
- Ce aș face diferit data viitoare?

Scop: dezvoltarea reflecției și autoreglării

14. Exerciții de comunicare asertivă

a. Exercițiul de reformulare a mesajelor

Transformați mesajele critice în mesaje constructive:

- „Nu te mai juca pe telefon!" „Aș vrea să stabilim împreună un program pentru telefon."
- „De ce ai luat notă mică?" „Hai să vedem împreună ce a fost dificil."
- „Nu ești atent!" „Observ că îți este greu să te concentrezi. Cum te pot ajuta?"

Scop: dezvoltarea comunicării constructive

b. Exercițiul „Mesajul EU"

Formulați mesaje folosind structura:

„Eu simt... când... și aș avea nevoie de..."

Exemplu:

„Eu mă îngrijorez când nu îți faci temele, pentru că îmi doresc să reușești."

Scop: exprimare clară, fără conflict

c. Exercițiul de ascultare activă

- Ascultați copilul timp de 5 minute fără a întrerupe
- Nu oferiți soluții imediat
- Reformulați: „Am înțeles că te-ai simțit..."

Scop: dezvoltarea empatiei și a relației

15. Exerciții practice pentru acasă

a. Exercițiul „10 minute de conexiune zilnică"

- 10 minute zilnic dedicate copilului
- fără telefon
- fără critică

Scop: întărirea relației părinte–copil

b. Exercițiul „Jurnalul emoțiilor"

Copilul spune:

- o emoție trăită
- un moment pozitiv
- un moment dificil

Părintele:

- ascultă
- validează
- nu judecă

Scop: dezvoltarea inteligenței emoționale

c. Exercițiul „Ce am făcut bine azi"

- copilul spune un lucru bun realizat
- părintele oferă o apreciere

Scop: creșterea încrederii în sine

d. Exercițiul „Soluții împreună"

În cazul unei probleme:

1. Care este problema?
2. Ce soluții există?
3. Ce alegem împreună?

16. Concluzii

Starea de bine a elevului este rezultatul interacțiunii dintre:

- familie,
- școală,
- mediul social.

Comunicarea eficientă și sprijinul emoțional sunt fundamentale pentru dezvoltarea armonioasă a copilului.

Educația de calitate nu înseamnă doar performanță academică, ci și formarea unui copil echilibrat, capabil să se adapteze și să relaționeze sănătos.

17. Bibliografie

- OECD (2021) – Well-being in Education
- UNICEF – Starea de bine a copiilor din România
- Deci & Ryan – Self-Determination Theory
- Articole educaționale despre starea de bine

Formatori:

Autor suport de curs: Mănescu Emilia

Mănescu Emilia

Pop Mihaela

Bogdan Dalia Anca

Finanțat de Uniunea Europeană NextGenerationEU

Planul Național de Redresare și Reziliență

Proiect „Școala Stări de Bine: Învățăm să aparținem"

Aprobat,

Cod proiect: ePNRR_44

Colegiul Național "Andrei Mureșanu" Dej

Nr. 233/2/3.04.2026

Manager proiect

Prof. Szasz Enikő Erzsebet

SUPORT DE CURS PENTRU PĂRINȚI

Comunicarea școală – familie și susținerea stării de bine a elevilor (clasa a X –a)

DATA: 28.04.2026

Grup-țintă: 26 părinți clasa a VI-a

Autor suport de curs: Mureșan Emilia

Formatori: Mureșan Emilia

Pop Mihaela

Bogdan Dalla Anca

1. Introducere

Educația modernă nu mai vizează exclusiv performanța academică, ci pune accent pe dezvoltarea globală a elevului, incluzând dimensiunea emoțională, socială și relațională. În acest context, starea de bine a adolescentului devine un obiectiv central al procesului educațional.

Adolescența este o perioadă de transformări profunde, iar relația dintre părinte și copil suferă modificări semnificative. Conform studiilor

internaționale, părinții joacă un rol esențial în modul în care adolescenții gestionează această etapă complexă, influențând direct dezvoltarea lor emoțională și socială .

Prezentul suport de curs oferă repere teoretice și practice pentru înțelegerea nevoilor adolescentului și pentru dezvoltarea unei relații bazate pe comunicare eficientă și sprijin.

2. Adolescența – etapă critică de dezvoltare

Adolescența este considerată o etapă critică în dezvoltarea individului, deoarece în această perioadă se formează:

- identitatea personală
- autonomia
- relațiile sociale stabile
- capacitatea de luare a deciziilor

Această etapă este caracterizată de schimbări rapide la nivel:

- biologic
- cognitiv
- emoțional
- social

Cercetările arată că experiențele din adolescență au impact pe termen lung asupra sănătății mintale, relațiilor și succesului profesional .

3. Rolul părinților în dezvoltarea adolescentului

Părinții au un rol esențial în:

- susținerea emoțională
- dezvoltarea stimei de sine
- orientarea educațională

Studiile arată că sprijinul emoțional parental este corelat direct cu:

- nivelul de satisfacție al adolescentului
- sentimentul de apartenență
- performanța școlară

De asemenea, relațiile bazate pe respect și comunicare deschisă contribuie la dezvoltarea unei stări de bine și reduc riscul problemelor emoționale .

4. Comunicarea părinte–adolescent

Comunicarea reprezintă fundamentul relației părinte–copil.

O comunicare eficientă:

- reduce conflictele
- crește încrederea
- sprijină dezvoltarea emoțională

Cercetările arată că o comunicare de calitate:

reduce anxietatea familială și îmbunătățește relația

Principii:

- ascultare activă
- empatie
- exprimare clară

- evitarea criticii excesive

5. Stiluri parentale și impactul lor

Stilul parental influențează direct comportamentul adolescentului.

a. Autoritar – control ridicat anxietate

b. Permisiv – lipsă de reguli instabilitate

c. Neglijent – lipsă de implicare risc crescut

d. Democratic – echilibru dezvoltare optimă

Comunicarea democratică, bazată pe dialog și respect, este asociată cu:

- stimă de sine ridicată
- adaptare socială
- sănătate emoțională

6. Nevoile psihologice ale adolescentului

Conform teoriilor motivaționale, adolescentul are nevoie de:

- autonomie
- competență
- relaționare

Satisfacerea acestor nevoi contribuie la:

- motivație
- implicare

- stare de bine

Părinții pot sprijini aceste nevoi prin:

- încredere
- sprijin
- comunicare

7. Relațiile sociale și grupul de egali

Adolescența este perioada în care grupul de prieteni devine extrem de important.

Acesta oferă:

- apartenență
- validare
- suport social

Conexiunile sociale sunt esențiale pentru dezvoltarea adolescentului și pentru capacitatea de a face față provocărilor .

8. Mediul digital și impactul asupra stării de bine

Mediul online influențează semnificativ viața adolescentului.

Beneficii:

- acces la informație
- socializare

Riscuri:

- comparație socială

- scăderea stimei de sine
- dependență

Studiile arată că utilizarea mediului digital influențează:

- starea de bine
- relațiile sociale
- sănătatea mintală

9. Stresul și presiunile adolescenței

Adolescența este o perioadă în care nivelul de stres poate crește semnificativ, ca urmare a schimbărilor multiple și a cerințelor tot mai complexe din mediul școlar și social. În această etapă, adolescentul se confruntă simultan cu provocări interne (emoționale, identitare) și externe (academice, sociale), ceea ce poate genera tensiune și dezechilibru.

Principalele surse de stres în rândul adolescenților includ:

- presiunea școlară – legată de evaluări, performanțe, examene și comparația cu ceilalți colegi;
- incertitudinea viitorului – alegerea carierei, orientarea profesională, teama de eșec;
- așteptările părinților – dorința de a nu dezamăgi, presiunea de a performa;
- relațiile sociale – nevoia de acceptare, teama de respingere, conflictele cu colegii;
- mediul online – comparația constantă, expunerea la modele nerealiste,

presiunea imaginii sociale.

Aceste surse de stres pot avea efecte diferite în funcție de resursele emoționale ale adolescentului și de suportul primit din partea familiei și a școlii.

Manifestări ale stresului la adolescenți

Stresul nu este întotdeauna exprimat direct, ci poate apărea prin diverse manifestări:

- iritabilitate sau reacții emoționale intense;
- retragere socială;
- scăderea motivației pentru învățare;
- dificultăți de concentrare;
- tulburări de somn;
- comportamente de evitare (amânare, refuz).

Este important ca părinții să recunoască aceste semne și să nu le interpreteze exclusiv ca lipsă de interes sau lipsă de responsabilitate.

Rolul așteptărilor parentale

Așteptările părinților au un impact semnificativ asupra stării de bine a adolescentului.

- Așteptările realiste și susținute emoțional pot contribui la:
  - creșterea motivației;
  - dezvoltarea încrederii în sine;
  - implicare școlară crescută.

- Așteptările excesive sau rigide pot duce la:
  - anxietate;
  - teamă de eșec;
  - scăderea stimei de sine;
  - evitarea sarcinilor dificile.

Prin urmare, nu nivelul așteptărilor este problema, ci modul în care acestea sunt comunicate și susținute.

Strategii de gestionare a stresului

Părinții pot sprijini adolescentul în gestionarea stresului prin:

- crearea unui climat de siguranță emoțională, în care copilul să se simtă acceptat indiferent de rezultate;
- încurajarea exprimării emoțiilor, fără critică sau minimalizare;
- normalizarea dificultăților, explicând că stresul și eșecul fac parte din procesul de învățare;
- sprijin în organizarea timpului, fără a prelua complet responsabilitatea;
- modelarea comportamentului, prin gestionarea propriului stres într-un mod echilibrat.

Rolul relației părinte–adolescent în reducerea stresului

Cercetările evidențiază faptul că sprijinul emoțional parental este unul dintre cei mai importanți factori de protecție împotriva stresului și anxietății. Adolescenții care percep că sunt susținuți și înțeleși de părinți au o capacitate mai mare de adaptare și o implicare mai ridicată în activitățile școlare.

Astfel, relația părinte–copil devine un factor esențial în echilibrarea presiunilor externe și în dezvoltarea unor mecanisme sănătoase de coping.

Concluzie

Stresul în adolescență este o realitate normală, dar modul în care este gestionat face diferența între dezvoltare și blocaj. Printr-o combinație de așteptări echilibrate, sprijin emoțional și comunicare deschisă, părinții pot contribui semnificativ la menținerea stării de bine a adolescentului și la dezvoltarea capacității acestuia de a face față provocărilor.

10. Stima de sine și motivația

Stima de sine reprezintă evaluarea globală pe care o persoană o are despre propria valoare. În adolescență, aceasta se află într-un proces intens de formare și este influențată de experiențele zilnice, relațiile sociale și feedbackul primit din partea adulților și a grupului de egali.
O stimă de sine echilibrată contribuie la dezvoltarea unui adolescent sigur pe sine, capabil să facă față provocărilor și să își asume responsabilități. În schimb, o stimă de sine scăzută poate genera nesiguranță, anxietate și dificultăți de adaptare.

Influența stimei de sine

Stima de sine influențează multiple aspecte ale vieții adolescentului:

- performanța școlară – adolescenții care au încredere în propriile capacități sunt mai motivați, persistă în fața dificultăților și își asumă provocări;
- relațiile sociale – o stimă de sine pozitivă facilitează relații sănătoase, bazate pe respect și reciprocitate;
- comportamentul – adolescenții cu o imagine de sine stabilă manifestă un nivel mai ridicat de autocontrol și responsabilitate.

De asemenea, stima de sine influențează modul în care adolescentul interpretează feedbackul și reacționează la eșec sau critică.

Factori care contribuie la formarea stimei de sine

Stima de sine se construiește în timp și este influențată de:

- relația cu părinții;
- experiențele de succes și eșec;
- comparația cu ceilalți;
- validarea socială;
- mediul școlar.

Un climat familial securizant, în care adolescentul se simte acceptat și valorizat, reprezintă un factor esențial în dezvoltarea unei stime de sine sănătoase.

Rolul părinților

Părinții au un rol central în formarea imaginii de sine a adolescentului. Modul în care aceștia comunică, oferă feedback și reacționează la comportamentele copilului influențează direct percepția acestuia despre sine.

Părinții contribuie prin:

- încurajare – susținerea efortului și recunoașterea progresului, nu doar a rezultatelor;
- feedback pozitiv – oferirea unor mesaje constructive, care evidențiază punctele forte și potențialul;
- acceptare – transmiterea mesajului că adolescentul este valoros indiferent de performanțe.

Este important ca feedbackul să fie autentic și specific, evitând atât critica excesivă, cât și laudele generalizate.

Factori care pot afecta negativ stima de sine

Anumite comportamente ale adulților pot contribui la scăderea stimei de sine:

- critica frecventă și etichetarea;
- comparațiile cu alți copii;
- ignorarea emoțiilor adolescentului;
- așteptările nerealiste;
- lipsa validării.

Acestea pot genera sentimentul de insuficiență și pot afecta încrederea în sine.

Strategii de susținere a stimei de sine

Pentru a sprijini dezvoltarea unei stime de sine sănătoase, părinții pot:

- încuraja exprimarea opiniilor și ideilor;
- valida emoțiile adolescentului;
- oferi oportunități de succes adaptate nivelului copilului;
- promova autonomia și responsabilitatea;
- susține dezvoltarea abilităților personale.

De asemenea, este important ca părintele să fie un model de acceptare de sine și echilibru emoțional.

Concluzie

Stima de sine reprezintă un element central în dezvoltarea adolescentului, influențând performanța, relațiile și comportamentul acestuia. Printr-un climat familial bazat pe încurajare, acceptare și comunicare pozitivă, părinții pot contribui semnificativ la formarea unei imagini de sine sănătoase și la dezvoltarea unui adult echilibrat.

11. Reziliența și gestionarea dificultăților

Reziliența reprezintă capacitatea de a face față dificultăților.

Se dezvoltă prin:

- sprijin emoțional
- experiențe pozitive
- învățare din eșec

12. Exerciții de reflecție

a. Cum reacționez în situații tensionate?

b. Îmi ascult copilul fără să îl întrerup?

c. Critic mai mult decât încurajez?

13. Exerciții de comunicare asertivă

a. Reformulați criticile

b. Folosiți mesajul „EU"

c. Ascultați fără a interveni

14. Exerciții practice

a. Discuția săptămânală (30 min)

b. Negocierea regulilor

c. Jurnal emoțional

d. Zi fără critică

e. Feedback pozitiv

15. Studii de caz

Caz 1 – Lipsa motivației

analiză + soluții

Caz 2 – Conflict părinte–adolescent

comunicare + negociere

Caz 3 – Utilizarea excesivă a telefonului

stabilirea limitelor

16. Recomandări

- evitați critica excesivă
- mențineți dialogul
- fiți disponibili emoțional

17. Relația părinte–școală

Colaborarea școală–familie este esențială pentru:

- sprijinul elevului
- coerența educațională

18. Concluzii

Adolescența este o etapă de dezvoltare, nu o problemă.

Relația părinte–copil bazată pe:

- comunicare
- respect

- sprijin

este cheia stării de bine și a succesului.

Adolescența nu trebuie privită ca o perioadă problematică, ci ca o etapă firească și necesară în dezvoltarea copilului, caracterizată prin transformări profunde și căutări identitare. Deși această perioadă poate aduce provocări în relația părinte–copil, ea oferă și oportunități valoroase pentru consolidarea unei relații bazate pe încredere și respect reciproc.

Relația dintre părinte și adolescent nu mai poate funcționa exclusiv pe baza autorității, ci necesită o redefinire în sensul colaborării și al dialogului. În acest context, părintele devine un sprijin constant, un ghid și un model de echilibru emoțional.

O relație sănătoasă părinte–copil se construiește pe câteva elemente esențiale:

- comunicarea – deschisă, sinceră și lipsită de judecată, care permite adolescentului să se exprime liber și să se simtă înțeles;
- respectul – reciproc, care presupune acceptarea diferențelor de opinie și valorizarea personalității în formare a adolescentului;
- sprijinul – emoțional și practic, oferit fără condiționări, care contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și a sentimentului de siguranță.

În același timp, este important ca părinții să mențină un echilibru între oferirea autonomiei și stabilirea limitelor, astfel încât adolescentul să își dezvolte responsabilitatea și capacitatea de a lua decizii.

Educația nu se limitează la rezultate școlare, ci presupune formarea unui tânăr capabil să se adapteze, să relaționeze și să își gestioneze emoțiile. În acest

proces, rolul părintelui rămâne esențial, chiar și atunci când adolescentul pare să se distanțeze.

În concluzie, implicarea activă, disponibilitatea emoțională și deschiderea către dialog sunt fundamentale pentru susținerea stării de bine a adolescentului și pentru construirea unei relații solide, care va avea impact pe termen lung asupra dezvoltării sale personale și sociale.

19. Bibliografie

OECD (2021). Well-being in Education.

https://www.oecd.org/education/

OECD (2023). Measuring What Matters for Child Well-being.

https://www.oecd.org/en/publications/measuring-what-matters-for-child-well-being-and-policies_e82fded1-en.html

UNICEF (2022). Parenting Adolescents.

https://www.unicef.org/parenting/child-development/adolescence

UNICEF România (2021). Educație parentală.

https://www.unicef.org/romania/ro

World Health Organization (WHO). Adolescent mental health.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

American Psychological Association (APA). Adolescent Development.

https://www.apa.org/topics/teens

BMC Psychology (2024). Parent–child communication and adolescent well-being.

https://bmcpsychology.biomedcentral.com/

Frontiers in Psychiatry (2024). Parental support and adolescent mental health.

https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry

Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională. București. Curtea Veche

Deci, E. L., & Ryan, R. M (2000). Self-Determination Theory.

https://selfdeterminationtheory.org

Autor suport de curs: Mureşan Emilia

Formatori:

Mureşan Emilia

Pop Mihaela

Bogdan Dalia Anca

Proiect: „Școala Stării de Bine: Învățăm să aparținem"
Aprobat,

Cod proiect: ePNRR_44
Colegiul Național "Andrei Mureșanu" Dej
Nr. 233/3/3.04.2026

Manager proiect
Prof. Szasz-Enikő Erzsebet

SUPORT DE CURS PENTRU PĂRINȚI

Relația părinte–adolescent: provocări, comunicare și construirea unei relații bazate pe încredere

Introducere

Adolescența este una dintre cele mai complexe și provocatoare etape din viața unei persoane. În această perioadă au loc transformări importante la nivel fizic, emoțional, social și cognitiv. Adolescentul începe să își construiască propria identitate, să își dezvolte independența și să își definească valorile personale. Aceste schimbări sunt firești și necesare pentru dezvoltarea sa, însă pot genera tensiuni și neînțelegeri în relația cu părinții.

Mulți părinți observă că adolescentul nu mai este la fel de comunicativ ca în copilărie, își dorește mai multă autonomie, contestă regulile și petrece mai mult timp cu grupul de prieteni. Aceste comportamente nu reprezintă, în mod obligatoriu, o respingere a familiei, ci sunt expresia procesului natural de maturizare. În această etapă, rolul părintelui se transformă treptat din cel de protector permanent în cel de ghid și sprijin.

1. Particularitățile adolescenței

Adolescența este perioada în care tânărul începe să se descopere pe sine și să își construiască propria identitate. El caută răspunsuri la întrebări precum: „Cine sunt?", „Ce îmi place?", „Care sunt valorile mele?", „Ce vreau să fac în viitor?".

În același timp, adolescentul trăiește emoții intense și uneori contradictorii. Poate trece rapid de la entuziasm la tristețe, de la încredere la nesiguranță sau de la apropiere la dorința de izolare. Aceste fluctuații sunt influențate atât de modificările biologice specifice vârstei, cât și de provocările sociale și școlare cu care se confruntă.

Pentru părinți este important să înțeleagă faptul că adolescentul nu are nevoie doar de reguli și îndrumări, ci și de acceptare, răbdare și disponibilitate emoțională. Chiar dacă uneori pare distant sau indiferent, el are nevoie să știe că poate conta pe sprijinul familiei atunci când întâmpină dificultăți.

2. Nevoile emoționale ale adolescentului

Una dintre cele mai importante nevoi ale adolescentului este aceea de a fi ascultat și înțeles. În multe situații, părinții încearcă să ofere rapid soluții sau sfaturi, fără a acorda suficient timp exprimării emoțiilor. Totuși, adolescentul are adesea nevoie mai întâi să fie ascultat și validat.

De exemplu, atunci când un adolescent spune: „Am luat o notă mică și mă simt foarte dezamăgit", primul răspuns util nu este neapărat o analiză a situației sau o critică, ci o reacție de tipul: „Înțeleg că ești dezamăgit. Probabil ai depus efort și îți doreai un rezultat mai bun."

Validarea emoțională nu înseamnă că suntem de acord cu toate comportamentele adolescentului, ci că recunoaștem și acceptăm emoțiile pe care acesta le trăiește.

Adolescenții au nevoie să se simtă apreciați pentru ceea ce sunt, nu doar pentru

performanțele lor școlare. El au nevoie de încurajări, de feedback pozitiv și de recunoașterea progreselor pe care le fac, chiar și atunci când rezultatele nu sunt perfecte.

3. Comunicarea eficientă între părinți și adolescenți

Comunicarea reprezintă fundamentul unei relații sănătoase. O comunicare eficientă presupune nu doar transmiterea unor informații, ci și crearea unui spațiu în care adolescentul să se simtă în siguranță pentru a-și exprima gândurile și emoțiile.

Un obstacol frecvent în comunicare este tendința de a judeca sau critica imediat comportamentul adolescentului. Afirmații precum „Nu faci niciodată nimic bine" sau „Ești prea sensibil" pot afecta stima de sine și pot determina adolescentul să evite dialogul.

În schimb, este recomandată utilizarea mesajelor de tip „Eu". Acestea permit exprimarea preocupărilor fără a acuza sau eticheta.

De exemplu:

În loc de:

„Nu îți pasă deloc de familie!"

Putem spune:

„Mă simt trist când nu petrecem timp împreună și mi-ar plăcea să găsim momente în care să fim mai apropiați."

Prin această abordare, părintele vorbește despre propriile emoții și nevoi, fără a provoca defensivitate.

4. Conflictele în relația părinte–adolescent

Conflictele sunt o parte normală a relației dintre părinți și adolescenți. Ele nu

indică neapărat existența unei relații problematice. Dimpotrivă, atunci când sunt gestionate constructiv, conflictele pot deveni oportunități de învățare și dezvoltare. Cele mai frecvente conflicte apar în legătură cu utilizarea telefonului și a internetului, programul de ieșire, alegerea prietenilor, responsabilitățile casnice sau rezultatele școlare.

În timpul unui conflict este important ca părintele să își gestioneze propriile emoții înainte de a încerca să rezolve problema. Atunci când reacționăm la nervi, există riscul să spunem lucruri pe care ulterior le regretăm.

Este util să ne concentrăm asupra problemei și nu asupra persoanei. În loc să spunem: „Ești irresponsabil", putem spune: „Nu ai respectat înțelegerea pe care am făcut-o și aș vrea să discutăm despre asta."

5. Stabilirea limitelor și a regulilor

Adolescenții au nevoie atât de libertate, cât și de limite. Deși uneori contestă regulile, acestea le oferă un sentiment de siguranță și predictibilitate.

Regulile eficiente sunt clare, consecvente și explicate. Este important ca adolescentul să înțeleagă scopul regulii și consecințele nerespectării acesteia.

De exemplu, în loc să impunem o regulă fără explicații, putem spune:

„Îmi doresc să revii acasă până la ora 22:00 deoarece este important să știu că ești în siguranță. Dacă apar schimbări de program, te rog să mă anunți."

Atunci când adolescentul este implicat în stabilirea regulilor, șansele ca acestea să fie respectate cresc considerabil.

6. Încrederea - elementul central al relației

Încrederea se construiește în timp, prin experiențe repetate de respect și sprijin reciproc. Adolescenții au nevoie să simtă că părinții cred în capacitatea lor de a lua decizii și de a învăța din experiențe.

Controlul excesiv și supravegherea permanentă pot transmite mesajul că

adolescentul nu este capabil să gestioneze responsabilități. În schimb, acordarea graduală a autonomiei contribuie la dezvoltarea încrederii și responsabilității. Un adolescent care știe că poate discuta deschis cu părinții despre greșeli sau dificultăți este mai puțin predispus să ascundă problemele cu care se confruntă.

7. Importanța timpului petrecut împreună

În contextul actual, marcat de tehnologie și programe încărcate, timpul petrecut în familie devine din ce în ce mai valoros. Nu este necesar ca activitățile comune să fie elaborate sau costisitoare.

O plimbare, o masă luată împreună, o conversație înainte de culcare sau un joc de societate pot contribui semnificativ la consolidarea relației.

Ceea ce contează cel mai mult este calitatea interacțiunii și interesul autentic față de experiențele adolescentului.

8. Cum putem susține stima de sine a adolescentului

Stima de sine se dezvoltă atunci când adolescentul se simte valoros și competent. Părinții contribuie la această dezvoltare prin aprecierea efortului, încurajarea autonomiei și acceptarea imperfecțiunilor.

Este important să evidențiem nu doar rezultatele, ci și procesul. De exemplu, în loc să apreciem exclusiv nota obținută, putem spune:

„Am observat cât de mult ai muncit pentru acest proiect și sunt mândru de perseverența ta."

Astfel, adolescentul învață că valoarea sa nu depinde exclusiv de performanțe.

Concluzii

Relația dintre părinte și adolescent reprezintă un proces continuu de adaptare, învățare și dezvoltare reciprocă. Adolescenții au nevoie de părinți care să ofere atât sprijin emoțional, cât și limite sănătoase. Ei au nevoie să fie ascultați,

respectați și încurajați să își dezvolte autonomia.
O relație bazată pe comunicare, empatie și încredere contribuie nu doar la bunăstarea adolescentului, ci și la crearea unui climat familial armonios, în care fiecare membru se simte valorizat și în siguranță.
Mesaj final pentru părinți:

Adolescentul nu are nevoie de părinți perfecți. Are nevoie de părinți prezenți, disponibili emoțional, capabili să îl asculte, să îl ghideze și să îl accepte chiar și atunci când greșește.
Te rog suport de curs parenting elevi clasa a VI a descriptiv cu fraze, urmat de exerciții si detaliere practic aplicativa a cursului
SUPORT DE CURS PARENTING
Relația părinte–copil la începutul adolescenței (Clasa a VI-a)
Durata recomandată: 2–3 ore

Grup țintă: părinții elevilor de clasa a VI-a (11–13 ani)
Tema cursului
„Cum rămânem conectați cu copiii noștri în perioada de preadolescență?"

Introducere
Clasa a VI-a coincide cu o perioadă de tranziție importantă în dezvoltarea copilului. Mulți părinți observă că fiul sau fiica lor nu mai este la fel ca în anii precedenți. Copilul începe să își dorească mai multă independență, să își exprime mai ferm opiniile și să petreacă mai mult timp cu prietenii. Apar schimbări emoționale, fizice și comportamentale care pot genera confuzie atât pentru copil, cât și pentru familie.
În această etapă, copiii au nevoie de autonomie, dar și de siguranță. Ei doresc să fie tratați cu respect și să aibă posibilitatea de a lua decizii, însă continuă să aibă

nevoie de sprijinul și îndrumarea părinților. Relația părinte–copil se transformă treptat dintr-o relație bazată predominant pe control într-una bazată pe colaborare și comunicare.
Scopul acestui curs este de a oferi părinților informații și instrumente practice care să îl ajute să mențină o relație pozitivă cu copiii lor și să îi susțină în această etapă de dezvoltare

Modulul 1. Înțelegerea copilului de 11–13 ani
La această vârstă, copilul începe să își formeze identitatea personală. El își pune întrebări despre cine este, ce poate face și cum este perceput de ceilalți. Opinia colegilor devine foarte importantă, iar comparațiile cu cei din jur sunt frecvente.
Copiii de această vârstă pot trece rapid de la entuziasm la dezamăgire, de la bucurie la iritare. Aceste schimbări emoționale sunt normale și fac parte din procesul de maturizare.
Părinții interpretează uneori aceste comportamente ca lipsă de respect sau neascultare, însă în multe situații ele reflectă nevoia copilului de a fi auzit și de a avea mai mult control asupra propriei vieți.
Mesaj important pentru părinți
Comportamentul dificil ascunde adesea o nevoie neîmplinită. În spatele unui răspuns obraznic poate exista frustrare, nesiguranță sau nevoia de atenție.

Exercițiul 1 – „Îmi amintesc de mine"
Reflectați câteva minute și răspundeți în scris:

- Cum eram eu la 12 ani?
- Ce îmi doream de la părinții mei?
- Ce mă făcea să mă simt înțeles?
- Ce mă supăra cel mai mult?

Aplicare practică

După exercițiu, părinții sunt invitați să compare experiențele proprii cu cele ale copilului lor. Această activitate dezvoltă empatia și îl ajută să privească situațiile din perspectiva copilului.

Modulul 2. Comunicarea care apropie

Mulți părinți afirmă că cei mici nu mai comunică la fel de mult ca înainte. În realitate, copiii continuă să aibă nevoie de dialog, însă modul în care comunică se schimbă.

Copiii de clasa a VI-a sunt mai receptivi atunci când se simt respectați și ascultați. Ei se închid în sine atunci când se simt criticați, comparați sau judecați. Ascultarea activă presupune să fim atenți nu doar la cuvinte, ci și la emoțiile din spatele lor.

De exemplu:

Copilul spune:

„Nu mai vreau să merg la școală!"

Răspuns mai puțin eficient:

„Nu mai exagera."

Răspuns eficient:

„Se pare că ai avut o zi dificilă. Vrei să îmi povestești ce s-a întâmplat?"

Exercițiul 2 – Ascult fără să ofer soluții

În perechi, părinții lucrează astfel:

Persoana A vorbește timp de 2 minute despre o dificultate.

Persoana B ascultă fără să întrerupă și fără să ofere sfaturi.

La final spune doar:

- „Te-am auzit spunând că..."
- „Înțeleg că te-ai simțit..."

Aplicare practică

Părinții sunt încurajați să exerseze acasă 10 minute zilnic de ascultare activă cu copilul.

Modulul 3. Limite și reguli sănătoase

Copiii au nevoie de reguli clare pentru a se simți în siguranță. Totuși, regulile funcționează mai bine atunci când sunt explicate și negociate.

O regulă eficientă nu este impusă prin frică, ci este înțeleasă și acceptată.

De exemplu:

În loc de:

„Pentru că așa spun eu!"

Putem spune:

„Este important să vii acasă la ora stabilită deoarece vrem să știm că ești în siguranță."

Exercițiul 3 – Regulile familiei

Completați tabelul:

Regulă	De ce este importantă?

Aplicare practică

Organizați o întâlnire de familie și discutați regulile împreună cu copilul.

Întrebați:

- Ce reguli consideri importante?
- Ce ai schimba?
- Ce consecințe sunt corecte?

Modulul 4. Stima de sine și încurajarea

Copiii își formează imaginea despre sine și prin mesajele primite de la adulții semnificativi.
Atunci când aud frecvent critici, ajung să creadă că nu sunt suficient de buni. În schimb, încurajările și aprecierea efortului îl ajută să devină mai încrezători.
Este important să lăudăm comportamente și eforturi concrete.
Exemplu:
„Mi-a plăcut că ai continuat să lucrezi chiar dacă exercițiul era dificil."
Acest tip de feedback dezvoltă perseverența și motivația.

Exercițiul 4 – Borcanul calităților
Fiecare părinte primește bilețele și scrie:

- 5 calități ale copilului;
- 3 lucruri pe care le apreciază la acesta;
- 2 momente în care a fost mândru de el.

Aplicare practică
Acasă, bilețelele pot fi introduse într-un borcan și citite împreună cu copilul.

Modulul 5. Gestionarea emoțiilor
Copiii au nevoie să învețe că toate emoțiile sunt normale.
Bucuria, furia, frica, dezamăgirea și tristețea fac parte din experiența umană.
Rolul părintelui nu este să elimine emoțiile dificile, ci să îl învețe pe copil cum să le gestioneze.
Atunci când copilul este supărat:

1. Observăm emoția,
2. O numim.
3. Îl ajutăm să găsească soluții.

Exemplu:
„Observ că ești foarte supărat. Vrei să îmi spui ce s-a întâmplat?"

Exercițiul 5 – Termometrul emoțiilor

Participanții notează:

- Ce mă enervează?
- Ce mă liniștește?
- Ce mă face fericit?

Aplicare practică

Realizați împreună cu copilul un „termometru al emoțiilor" care poate fi folosit acasă pentru exprimarea stărilor emoționale.

Modulul 6. Timp de calitate în familie

Mulți părinți cred că au nevoie de activități complexe pentru a construi relații apropiate cu copiii. În realitate, ceea ce contează este prezența autentică. Chiar și 15–20 de minute zilnic de atenție exclusivă pot avea un impact semnificativ.

Activități recomandate:

- plimbări;
- jocuri de societate;
- gătit împreună;
- citit;
- discuții înainte de culcare.

Exercițiul 6 – Planul familiei

Completați:

Săptămâna aceasta voi petrece cu copilul meu:

15 minute zilnic de conversație

o activitate comună

o plimbare

un joc

Aplicare practică

La următoarea întâlnire, părinții pot împărtăși experiențele și efectele observate.

_____.

Concluzie

Copiii de clasa a VI-a se află într-o perioadă de dezvoltare în care au nevoie atât de independență, cât și de sprijin. Relația pozitivă nu se construiește prin control excesiv, ci prin comunicare, încredere și disponibilitate emoțională.

Părinții nu trebuie să fie perfecți. Este suficient să fie prezenți, consecvenți și dispuși să învețe alături de copiii lor. O relație sănătoasă se construiește în fiecare zi, prin gesturi mici, conversații sincere și momente de conectare autentică.

Activitate finală de reflecție

Completați propozițiile:

Astăzi am înțeles că...

_____

Un lucru pe care îl voi schimba în relația cu copilul meu este...

_____

Un lucru pe care îl fac deja bine ca părinte este...

FIȘA 1 – „Îmi cunosc copilul"

Nume părinte: _____

1. Copilul meu se descrie cel mai des ca fiind:

2. Trei calități ale copilului meu sunt:

   1. _____
   2. _____
   3. _____

3. Ce îi place cel mai mult să facă:

4. Ce îl supără cel mai des:

5. Ce cred că are nevoie de la mine acum:

FIȘA 2 – „Cum reacționez ca părinte"

Gândește-te la o situație recentă dificilă cu copilul tău.

1. Situația:

2. Cum am reacționat:

3. Ce a simțit copilul meu (presupun):

4. Ce aș putea face diferit data viitoare:

5. Un răspuns mai calm ar fi:

FIȘA 3 – „Ascultarea activă"

Exercițiu: **Transformă** reacțiile

„Nu mai țipa!"

„Nu e mare lucru!"

„Ți-am spus eu!"

Completează:

Când copilul meu vorbește, eu de obicei:

ascult complet

întrerup

ofer soluții imediat

îl judec

Ce vreau să schimb:

FIȘA 4 – „Reguli în familie"

Scrie 3 reguli importante din familia ta:

1. _____
2. _____
3. _____

De ce este importantă fiecare regulă?

1. _____
2. _____
3. _____

Cum aș putea implica copilul în stabilirea regulilor:

FIȘA 5 – „Mesajele mele către copil"

Transformă criticile în mesaje „eu"

„Ești dezordonat."

„Nu te străduiești."

„Nu mă asculți."

Completează:

Când copilul meu face ceva bine, eu spun:

FIȘA 6 – „Emoțiile în familie"

1. Emoția cea mai des întâlnită în familia noastră este:

2. Copilul meu se enervează cel mai des când:

3. Eu mă enervez cel mai des când:

_____

_____

4. Ce pot face pentru a calma situația:

_____

_____

5. Un mod mai bun de a reacționa:

_____

_____

FIȘA 7 – „Timp de calitate"

Cât timp petrec cu copilul meu zilnic:

sub 10 minute

10–20 minute

peste 30 minute

Activități pe care le putem face împreună:

_____

_____

O activitate pe care o voi încerca săptămâna aceasta:

_____

Cum cred că se va simți copilul meu.

_____

FIȘA 8 – „Borcenul aprecierilor"

Scrie 5 lucruri pe care le apreciezi la copilul tău:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Un lucru de care sunt mândru:

_____

_____

FIȘA 9 – „Planul meu ca părinte"

Un lucru pe care îl fac bine:

_____

Un lucru pe care vreau să îl îmbunătățesc:

_____

Primul pas concret pe care îl voi face:

_____

Când voi începe:

_____

_____

FIȘA 10 – „Reflecția finală"

Astăzi am învățat că:

_____

Cel mai important lucru pentru relația cu copilul meu este

_____

Voi încerca să:

Un cuvânt care descrie relația dorită cu copilul meu:

_____

Lucrări fundamentale în parenting și dezvoltarea copilului

- Daniel J. Siegel, Mary Hartzell (2013). Parenting from the Inside Out. New York: TarcherPerigee.

  (Lucrare esențială despre cum experiențele părinților influențează relația cu copiii)
- Daniel J. Siegel (2014). Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. New York: TarcherPerigee.

  (Explică dezvoltarea creierului în preadolescență și adolescență)
- John Gottman (1997). Raising an Emotionally Intelligent Child. New York: Fireside.

  (Bazele educației emoționale în familie)

- Thomas Gordon (2000). Parent Effectiveness Training (PET). New York: Three Rivers Press.

  (Tehnici de comunicare eficientă părinte–copil)
- Jesper Juul (2008). Your Competent Child. London: Routledge.

  (Accent pe respect, cooperare și relații egale în familie)

2. Inteligență emoțională și relații
   - Daniel Goleman (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.

     (Fundament teoretic pentru înțelegerea emoțiilor în familie)
   - Daniel Goleman (2006). Social Intelligence. New York: Bantam Books.

     (Relațiile interpersonale și empatia)

3. Psihologia copilului și educație
   - Haim Ginott (2003). Between Parent and Child. New York: Harmony Books.

     (Comunicarea empatică părinte–copil)
   - Jane Nelsen (2011). Positive Discipline. New York: Ballantine Books.

     (Disciplină pozitivă și reguli sănătoase)
   - Alfie Kohn (1999). Punished by Rewards. Boston: Houghton Mifflin.

     (Critică sistemele de recompensă și pedeapsă)

4. Dezvoltare emoțională și bunăstare

- Carol S. Dweck (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.

(Mentalitatea de creștere la copii și adolescenți)

- Mihaly Csikszentmihalyi (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row.

(Starea de bine și implicarea activă)

- Martin E. P. Seligman (2011). Flourish. New York: Free Press.

(Psihologia pozitivă și starea de bine)

5. Lucrări în limba română (edituri uzuale)

- Daniel Goleman (2018). Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche.
- Jesper Juul (2017). Copilul tău competent. București: Editura Herald.
- Thomas Gordon (2016). Părintele eficient. București: Editura Trei.
- Adele Faber & Elaine Mazlish (2015). Cum să vorbim cu copiii ca să ne asculte. București: Curtea Veche Publishing.
- Marshall B. Rosenberg (2014). Comunicarea nonviolentă. București: Pagina de Psihologie.

Proiect: „Școala Stării de Bine: Învățăm să aparținem"

Aprobat,

Cod proiect: ePNRR_44

Colegiul Național "Andrei Mureșanu" Dej

Nr. 233/4/3.04.2026

Manager proiect

Prof. Szasz Eniko Erzsebet

SUPORT DE CURS PENTRU PĂRINȚI

RELAȚIA PĂRINTE COPIL ÎN ADOLESCENȚĂ (CLASA A X –A)

DATA: 15.05.2026

Grup-țintă: 26 părinți clasa a VI-a

Autor suport de curs: MADAR TIMEEA

SUPORT DE CURS PENTRU PĂRINȚI

Relația părinte–adolescent: provocări, comunicare și construirea unei relații bazate pe încredere

Introducere

Adolescența este una dintre cele mai complexe și provocatoare etape din viața unei persoane. În această perioadă au loc transformări importante la nivel fizic, emoțional, social și cognitiv. Adolescentul începe să își construiască propria identitate, să își dezvolte independența și să își definească valorile personale. Aceste schimbări sunt firești și necesare pentru dezvoltarea sa, însă pot genera tensiuni și neînțelegeri în relația cu părinții.

Mulți părinți observă că adolescentul nu mai este la fel de comunicativ ca în copilărie, își dorește mai multă autonomie, contestă regulile și petrece mai mult timp cu grupul de

prieteni. Aceste comportamente nu reprezintă, în mod obligatoriu, o respingere a familiei, ci sunt expresia procesului natural de maturizare. În această etapă, rolul părintelui se transformă treptat din cel de protector permanent în cel de ghid și sprijin.

1. Particularitățile adolescenței

Adolescența este perioada în care tânărul începe să se descopere pe sine și să își construiască propria identitate. El caută răspunsuri la întrebări precum: „Cine sunt?", „Ce îmi place?", „Care sunt valorile mele?", „Ce vreau să fac în viitor?".

În același timp, adolescentul trăiește emoții intense și uneori contradictorii. Poate trece rapid de la entuziasm la tristețe, de la încredere la nesiguranță sau de la apropiere la dorința de izolare. Aceste fluctuații sunt influențate atât de modificările biologice specifice vârstei, cât și de provocările sociale și școlare cu care se confruntă.

Pentru părinți este important să înțeleagă faptul că adolescentul nu are nevoie doar de reguli și îndrumări, ci și de acceptare, răbdare și disponibilitate emoțională. Chiar dacă uneori pare distant sau indiferent, el are nevoie să știe că poate conta pe sprijinul familiei atunci când întâmpină dificultăți.

2. Nevoile emoționale ale adolescentului

Una dintre cele mai importante nevoi ale adolescentului este aceea de a fi ascultat și înțeles. În multe situații, părinții încearcă să ofere rapid soluții sau sfaturi, fără a acorda suficient timp exprimării emoțiilor. Totuși, adolescentul are adesea nevoie mai întâi să fie ascultat și validat.

De exemplu, atunci când un adolescent spune: „Am luat o notă mică și mă simt foarte dezamăgit", primul răspuns util nu este neapărat o analiză a situației sau o critică, ci o reacție de tipul: „Înțeleg că ești dezamăgit. Probabil ai depus efort și îți doreai un rezultat mai bun."

Validarea emoțională nu înseamnă că suntem de acord cu toate comportamentele adolescentului, ci că recunoaștem și acceptăm emoțiile pe care acesta le trăiește. Adolescenții au nevoie să se simtă apreciați pentru ceea ce sunt, nu doar pentru

performanțele lor școlare. Ei au nevoie de încurajări, de feedback pozitiv și de recunoașterea progreselor pe care le fac, chiar și atunci când rezultatele nu sunt perfecte.

3. Comunicarea eficientă între părinți și adolescenți

Comunicarea reprezintă fundamentul unei relații sănătoase. O comunicare eficientă presupune nu doar transmiterea unor informații, ci și crearea unui spațiu în care adolescentul să se simtă în siguranță pentru a-și exprima gândurile și emoțiile.

Un obstacol frecvent în comunicare este tendința de a judeca sau critica imediat comportamentul adolescentului. Afirmații precum „Nu faci niciodată nimic bine" sau „Ești prea sensibil" pot afecta stima de sine și pot determina adolescentul să evite dialogul.

În schimb, este recomandată utilizarea mesajelor de tip „Eu". Acestea permit exprimarea preocupărilor fără a acuza sau eticheta.

De exemplu:

În loc de:

„Nu îți pasă deloc de familie!"

Putem spune:

„Mă simt trist când nu petrecem timp împreună și mi-ar plăcea să găsim momente în care să fim mai apropiați."

Prin această abordare, părintele vorbește despre propriile emoții și nevoi, fără a provoca defensivitate.

4. Conflictele în relația părinte– adolescent

Conflictele sunt o parte normală a relației dintre părinți și adolescenți. Ele nu indică neapărat existența unei relații problematice. Dimpotrivă, atunci când sunt gestionate constructiv, conflictele pot deveni oportunități de învățare și dezvoltare.

Cele mai frecvente conflicte apar în legătură cu utilizarea telefonului și a internetului, programul de ieșire, alegerea prietenilor, responsabilitățile casnice sau rezultatele școlare.
În timpul unui conflict este important ca părintele să își gestioneze propriile emoții înainte de a încerca să rezolve probleme. Atunci când reacționăm la nervi, există riscul să spunem lucruri pe care ulterior le regretăm.
Este util să ne concentrăm asupra problemei și nu asupra persoanei. În loc să spunem: „Ești irresponsabil", putem spune: „Nu ai respectat înțelegerea pe care am făcut-o și aș vrea să discutăm despre asta."

5. Stabilirea limitelor și a regulilor
Adolescenții au nevoie atât de libertate, cât și de limite. Deși uneori contestă regulile, acestea le oferă un sentiment de siguranță și predictibilitate.
Regulile eficiente sunt clare, consecvente și explicate. Este important ca adolescentul să înțeleagă scopul regulii și consecințele nerespectării acesteia.
De exemplu, în loc să impunem o regulă fără explicații, putem spune:
„Îmi doresc să revii acasă până la ora 22:00 deoarece este important să știu că ești în siguranță. Dacă apar schimbări de program, te rog să mă anunți."
Atunci când adolescentul este implicat în stabilirea regulilor, șansele ca acestea să fie respectate cresc considerabil.

6. Încrederea – elementul central al relației
Încrederea se construiește în timp, prin experiențe repetate de respect și sprijin reciproc. Adolescenții au nevoie să simtă că părinții cred în capacitatea lor de a lua decizii și de a învăța din experiențe
Controlul excesiv și supravegherea permanentă pot transmite mesajul că adolescentul nu este capabil să gestioneze responsabilități. În schimb, acordarea graduală a autonomiei contribuie la dezvoltarea încrederii și responsabilității.
Un adolescent care știe că poate discuta deschis cu părinții despre greșeli sau dificultăți

este mai puțin predispus să ascundă problemele cu care se confruntă.

7. Importanța timpului petrecut împreună

În contextul actual, marcat de tehnologie și programe încărcate, timpul petrecut în familie devine din ce în ce mai valoros. Nu este necesar ca activitățile comune să fie elaborate sau costisitoare.

O plimbare, o masă luată împreună, o conversație înainte de culcare sau un joc de societate pot contribui semnificativ la consolidarea relației.

Ceea ce contează cel mai mult este calitatea interacțiunii și interesul autentic față de experiențele adolescentului.

8. Cum putem susține stima de sine a adolescentului

Stima de sine se dezvoltă atunci când adolescentul se simte valoros și competent. Părinții contribuie la această dezvoltare prin aprecierea efortului, încurajarea autonomiei și acceptarea imperfecțiunilor.

Este important să evidențiem nu doar rezultatele, ci și procesul. De exemplu, în loc să apreciem exclusiv nota obținută, putem spune:

„Am observat cât de mult ai muncit pentru acest proiect și sunt mândru de perseverența ta."

Astfel, adolescentul învață că valoarea sa nu depinde exclusiv de performanțe.

Concluzii

Relația dintre părinte și adolescent reprezintă un proces continuu de adaptare, învățare și dezvoltare reciprocă. Adolescenții au nevoie de părinți care să ofere atât sprijin emoțional, cât și limite sănătoase. Ei au nevoie să fie ascultați, respectați și încurajați să își dezvolte autonomia.

O relație bazată pe comunicare, empatie și încredere contribuie nu doar la bunăstarea adolescentului, ci și la crearea unui climat familial armonios, în care fiecare membru se simte valorizat și în siguranță.

Bibliografie

Daniel Goleman (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books
Adele Faber & Elaine Mazlish (2012). How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk. HarperCollins.
Daniel J. Siegel (2014). Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. TarcherPerigee.
Jesper Juul (2008). Your Competent Child. Balboa Press.
Gordon Neufeld & Gabor Maté (2004). Hold On to Your Kids. Vintage Canada.

Mesaj-cheie pentru părinți:

Adolescentul are nevoie mai puțin de un supraveghetor și mai mult de un adult care îl ascultă, îl înțelege și îi oferă siguranța de a crește.

Format prezentare

Durata: 2–3 ore

Grup țintă. părinți ai adolescenților (14–19 ani)

Scop: Îmbunătățirea relației dintre părinți și adolescenți prin înțelegerea nevoilor specifice vârstei, dezvoltarea comunicării eficiente și consolidarea unei relații bazate pe respect și încredere.

Capitolul 1. Înțelegerea adolescenței

Ce este adolescența?

Adolescența este perioada de tranziție dintre copilărie și maturitate, caracterizată prin schimbări majore:

- fizice;
- emoționale;

- cognitive;
- sociale.

În această etapă, tânărul caută răspunsuri la întrebări precum:

- Cine sunt?
- Ce îmi doresc?
- Cum mă văd ceilalți?
- Ce loc am în lume?

Nevoile fundamentale ale adolescentului

să fie ascultat;

să fie acceptat;

să fie respectat;

să fie înțeles;

să fie autonom;

să se simtă în siguranță.

Exercițiu pentru părinți

Completați propoziția:

„Când aveam 16 ani, aveam nevoie de părinții mei să..."

_____

_____

_____

Capitolul 2. De ce apar conflictele?

Conflictele apar frecvent deoarece părinții și adolescenții privesc aceeași situație din perspective diferite.

Părintele spune:

- „Vreau să te protejez"
- „Îți vreau binele."

- „Ai nevoie de reguli."

Adolescentul aude:

- „Nu am încredere în tine."
- „Nu sunt suficient de bun."
- „Nu mă înțelegi."

Cele mai frecvente surse de conflict

- timpul petrecut online;
- programul de ieșire;
- performanța școlară;
- prietenii;
- responsabilitățile în familie;
- utilizarea telefonului;
- independența.

Exercițiu de reflecție

Care sunt cele trei conflicte care apar cel mai des în familia dumneavoastră?

1.
2.
3.

Capitolul 3. Comunicarea eficientă cu adolescentul

Ce înseamnă ascultarea activă?

Ascultarea activă presupune:

- contact vizual;
- atenție deplină;
- evitarea întreruperilor;
- validarea emoțiilor.

În loc de:

„Nu ai de ce să fii supărat."

Spunem:

„Observ că te simți supărat. Vrei să vorbim despre asta?"

Mesajele de tip „Eu"

În loc să acuzăm, exprimăm propriile emoții.

Exemplu:

„Nu îți pasă de nimic!"

„Mă îngrijorez când nu îmi răspunzi la telefon."

Exercițiu practic

Transformați afirmațiile:

„Ești dezordonat."

_____

„Nu mă asculți niciodată."

_____

Capitolul 4. Limite și reguli sănătoase

Adolescenții au nevoie atât de libertate, cât și de limite.

Limitele eficiente sunt:

- clare;
- explicate;
- consecvente;
- adaptate vârstei.

Formula recomandată:

Regulă + explicație + consecință

Exemplu:

„Ora de revenire este 22:00 deoarece vreau să știu că ești în siguranță. Dacă întârzii fără să anunți, vom discuta despre limitarea următoarei ieșiri."

Exercițiu

Identificați trei reguli importante din familia dumneavoastră:

Regulă	De ce este importantă?

Capitolul 5. Cum construim încrederea?

Încrederea se dezvoltă atunci când:

ne ținem promisiunile;

respectăm confidențialitatea;

evităm critica excesivă;

oferim sprijin fără a controla permanent.

De ișI doresc adolescenții de la părinți?

Studiile arată că adolescenții apreciază părinții care:

- îl ascultă;
- îl respectă;
- îl susțin;
- au încredere în ei;
- petrec timp împreună.

Activitate

Completați:

„Cred că adolescentul meu ar spune că apreciez la el..."

_____

_____

_____

Capitolul 6. Inteligența emoțională în familie

Emoțiile nu sunt bune sau rele.

Toate emoțiile transmit informații importante.

Pașii gestionării emoțiilor

1. Observ emoția.
2. O numesc.
3. Înțeleg cauza.
4. Aleg răspunsul potrivit

Exercițiu de familie

Întrebarea zilei:

„Cum te-ai simțit astăzi și de ce?"

5 minute zilnic pot îmbunătăți semnificativ comunicarea.

Capitolul 7. Activități pentru consolidarea relației

Borcanul recunoștinței

Fiecare membru al familiei scrie săptămânal un lucru apreciat la ceilalți.

Seara fără telefoane

O oră pe săptămână fără dispozitive.

Activități:

- jocuri;
- plimbări;
- conversații;
- gătit împreună.

Întrebarea surpriză

Exemple:

- Care a fost cel mai frumos moment al săptămânii?
- Ce ai vrea să schimbăm în familia noastră?
- Ce te face să te simți apreciat?

Autoevaluare pentru părinți

Acordați o notă de la 1 la 5:

Afirmație	1	2	3	4	5
Îmi ascult adolescentul fără să îl întrerup					
Îi respect opiniile					
Petrec timp de calitate cu el					
Îi ofer încredere					
Îmi controlez reacțiile în conflicte					

Plan personal de acțiune

Un lucru pe care îl fac bine ca părinte

Un aspect pe care doresc să îl îmbunătățesc:

O acțiune concretă pe care o voi aplica săptămâna aceasta:

Bibliografie

- Daniel Goleman (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
- Adele Faber & Elaine Mazlish (2012). How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk. HarperCollins.
- Daniel J. Siegel (2014). Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. TarcherPerigee.
- Jesper Juul (2008). Your Competent Child. Balboa Press.
- Gordon Neufeld & Gabor Maté (2004). Hold On to Your Kids. Vintage Canada.

Mesaj-cheie pentru părinți:

Adolescentul are nevoie mai puțin de un supraveghetor și mai mult de un adult care îl ascultă, îl înțelege și îl oferă siguranța de a crește.

Formatori: MADAR TIMEEA
Pop Mihaela
Bogdan Dalia Anca

MANAGER PROIECT

Prof. SZASZ ENIKŐ ERZSÉBET

Finanțat de Uniunea Europeană
NextGenerationEU

Planul Național de Redresare și Reziliență

Schema de Granturi Planul Național de Redresare și Reziliență
Beneficiar: Colegiul Național Andrei Mureșanu Dej, Proiect: Școala Știi de Unde Ne Alegi, Ai Câștigat!
PNRR-III-C15-I8-D1-1A-Granturi pentru unitățile de învățământ
Contract de finanțare nr. 14153 - 10.12.2024,
Cod proiect: C15-I8-D1-1A-[illegible]

Cod proiect: e-PNRE44

CUM RAMANEM ANCORA COPILULUI NOSTRU CAND INCEPE ADOLESCENTA

DESPRE CONECTAREA EMOȚIONALĂ ÎN PERIOADA [illegible]

Clasa a VI-a – o etapa speciala

- Inceputul adolescentei
- Schimbari rapide
- Mai multa autonomie
- Mai multa influenta a grupului
- Copilul devine diferit: poate mai retras/ poate raspunde altfel/poate incepe sa isi doreasca mai multa independenta
- Nu inseamna ca ne pierdem copilul
- Incepe o noua etapa

Ce se întâmplă cu preadolescentul

- sensibilitate emoțională crescută
- oscilații emoționale
- nevoie de validare
- început de autonomie
- comparații sociale intense
- sensibilitate la critică

Parenting inspirat din materialele Ioanei Cremene

Ce se intampla in creierul copilului

- Creierul copilului e in plina reorganizare
- Emotiile accelereaza (zonele din creier responsabile de emotii se dezvolta mai repede)
- Autocontrolul se dezvolta mai lent (zonele responsabile de planificare si autocontrol se maturizeaza mai tarziu)
- Ce vedem?

  - reactii intense
  - impulsivitate
  - schimbari rapide de dispozitie

NU ESTE RAUTATE. NU ESTE LIPSA DE EDUCATIE. ESTE DEZVOLTARE.

Cele 3 nevoi psihologice de bază

- Cu totii avem trei nevoi fundamentale
- 1. Conectare - sa simtim ca apartinem
- 2. Competență – sa simtim ca putem
- 3. Autonomie – sa simtit ca avem un cuvant de spus care conteaza

Cooperarea apare atunci când aceste nevoi sunt hrănite constant.

Foarte multe conflicte apar atunci cand una dintre aceste nevoi nu este vazuta.

1. Nevoia de conectare

- Copilul are nevoie să simtă:
  - „Sunt important pentru ai mei"
  - „Sunt văzut" "Sunt acceptat"
  - „Contează ce simt."

  Nu înseamnă doar iubire declarată, ci:
  - atenție reală
  - timp 1 la 1
  - interes pentru lumea lui
  - să fie ascultat fără să fie corectat imediat

Nevoia de conectare

- Intrebarea copiluluI:

  "Sunt important pentru tine?"

- Conectarea nu inseamna iubire: majoritatea parintilor isi iubesc copiii
- Conectarea inseamnc ca iubirea ajunge la copil, ca este simtita
- Copiii cer atentie uneori intr-un mod care nu ne place; dar in spatele multor comportamente exista aceeasi intrebare:

  " MAI CONTEZ PENTRU TINE?"

Conectarea precede cooperarea

- **Empatie** nu inseamna sa fim de acord cu copilul, inseamna sa incercam sa vedem lumea prin ochii copilului

☹ Nu ai de ce sa fii suparat ☺ Inteleg ca pentru tine este greu

Empatie → **Conectare** → **Cooperare**

Noi vrem direct cooperare. Tema. Ordinea. Programul.

Dar copiii functioneaza altfel. Mai intai trebuie sa se simta intelesi.

Abia apoi coopereaza.

Semne că nevoia de conectare NU este satisfăcută

- opoziție
- ironie
- izolare
- gelozie între frați
- dependență excesivă de grup/prieteni
- nevoia continuă de validare online

„Adolescentul dificil este deseori un adolescent deconectat emoțional, nu un adolescent rău."

Comportmentul este limbaj

- Cand copili se poarta inadecvat, primul impuls este sa il corectam.
- E extrem de important sa ne intrebam:
  - Ce incearca sa imi spuna?
  - Poate e obosit.
  - Poate e speriat.
  - Poate are nevoie de conectare.

2. Nevoia de competență



performanța	simt ca pot invata
a fii olimpic	simt ca ma descurc
note mari	simt ca progresez

- faptul că poate încerca

- că greșeala nu îl umilește

Cand ajutam prea mult copilul, fara sa vrem transmitem :

"Nu cred ca poti singur"

- competența = una dintre nevoile psihologice de bază
- copilul are nevoie să simtă: „pot", „mă descurc", „progresez", „am impact"
- „Pot să încerc → Pot să greșesc → Pot să repar → Pot să cresc"

- **Stima de sine sănătoasă apare din experiențe reale de reușită**

Greseala = oportunitate de invatare

-una din cele mai grele lectii pentru parinti

-cand copilul sufera/ greseste, primul impuls

-sa invinovatim, sa verbalizam scenarii catastrofice

- sa reparam, sa salvam

-competenta se dezvolta prin

incercare → greseala → corectare

Copii au nevoie sa fraiasca mici frustrari.

Nu pentru ca vrem sa sufere, ci pentru ca vrem sa creasca.

Experiențe reale de reușită

- copiii dezvoltă competență când fac singuri lucruri
- adultul dozează dificultatea
- prea ușor → plictiseală
- prea greu → neputință
- suficient de provocator → creștere

Copiii cresc cand simt ca pot.

Efortul trebuie văzut

- „Ai muncit mult."
- „Ai continuat chiar dacă era greu."
- „Ai avut răbdare."
- „Ai găsit o soluție."

Ce NU construiește competența

- control permanent
- critică excesivă
- comparații cu alți copii
- perfecționism
- rezolvarea tuturor problemelor în locul copilului

Competența la generația actuală

- Mulți copii au:
  - multe activități
  - multe comparații
  - multe evaluări

Dar puține experiențe autentice de competență interioară.

La preadolescenți apare:
- frica de eșec
- procrastinarea
- evitarea
- „nu-mi pasă" ca mecanism defensiv

Mesaj pentru părinți

- Nu trebuie să creștem copii perfecți.
- Trebuie să creștem copii care au curaj să încerce, tolerează frustrarea și au încredere că pot învăța.
- Frica de esec poate arata ca lipsa de motivatie
- Presiunea pe performanta scade increderea
- Intrebare utila:

CUM IL AJUT SA CREADA CA POATE ?

3. Nevoia de autonomie



"POT AVEA UN CUVANT DE SPUS?"

- Autonomia



libertate totală

lipsa de respect

să decidă tot

fără reguli

participă

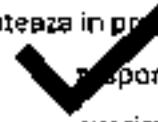
alegeri mici

își asumă

contează în propria viață

responsabilități

exprimarea opiniei



Ce se intampla cand autonomia este blocata

- Control ↑

  ↓

  Opozitie ↑

- parintii spun : "Face invers"

Uneori copilul chiar nu se opune reguli; se opune lipsei de spatiu.

Au nevoia normala sa testeze, sa negocieze.

Nu pentru ca este obraznic, ci pentru ca incepe sa isi construiasca **identitatea**.

Libertate + Responsabilitate= Autonomie

- Autonomia sanatoasa : ai libertate, dar ai si responsabilitate
- Nu putem invata autonomia doar explicand-o
- Uneori vrem sa pregatim copiii pentru independenta , dar le organizam:

-programul, ghiozdanul, conflictele, emotiile

Autonomia se invata prin

- decizii mici, greseli mici, consecinte suportabile

- Ce pot sa il las sa faca singur?

- Autonomia nu este opusul regulilor; este opusul controlului excesiv

- Autonomia nu apare intr-o zi; se construieste, putin cate putin

Lupta de putere

- • părintele încearcă să controleze
- • copilul încearcă să își apere autonomia
- • fiecare încearcă să „câștige"

- Nu mai există colaborare. ci presiune, opoziție și tensiune
- Parintele repeta, amenita, ridica tonul
- Copilul ignora/ se retrage/ provoaca
- Conflictul escaladeaza

Ce NU ajută

- ✗ Țipetele
- ✗ Predicile lungi
- ✗ Umilirea
- ✗ Amenințările
- ✗ Etichetele

- Frica produce obedienţă temporară,
- dar afectează relaţia.

Ce se ascunde sub comportament

- În spatele opoziției există adesea:

  nevoia de autonomie

  nevoia de respect

  nevoia de conectare

  emoții neregulate

- **„Vreau să simt că și eu contez."**

Ce ajută

- Calm
- Claritate
- Limite ferme
- Respect
- Conectare emoțională
- Consecințe logice

Fermitate cu blândețe

- A fi ferm NU înseamnă duritate.
- A fi blând NU înseamnă permisivitate.

- Copiii au nevoie simultan:

• de iubire

• de structură.

Reguli și limite eficiente

- Limitele eficiente sunt:
  - puține
  - clare
  - constante
  - explicate calm
  - aplicate fără umilire

Conectare inainte de corectare

- Control mare + conectare mică = opoziție

  Limite clare + conectare bună = cooperare

- „Înțeleg că ești supărat... și regula rămâne aceeași."

  Empatia NU înseamnă permisivitate.

  Fermitatea și blândețea pot coexista.

Cum scăpăm de «NU»

- În loc de:
  „Nu alerga!" → „Mergem încet."
  „Nu țipa!" → „Vorbește mai încet."

  Copilul primește direcție, nu doar interdicție
- Cand copilul spune "NU", intrebarea este:

✓"Ce incearca sa imi spuna? ✗ " Cum sa il fac sa asculte?"

NU= vreau autonomie

NU= vreau sa contez

NU= vreau sa fiu ascultat

Parenting inspirat din materialele Ioanei Cremene

Tehnica «După ce...»

- În loc de:
  „Dacă îți faci tema..."

  → „După ce îți faci tema, poți intra pe telefon."

  Reduce confruntarea și crește cooperarea.

Tehnica «Da, dacă...»

- „Da, poţi merge, dacă terminăm întâi ce avem de făcut."

  Copilul nu primeşte doar interdicţie.
  Primeşte structură şi direcţie.

Opțiuni în limită

- „Vrei să faci duș acum sau după cină?"

  Opțiunile:
  - cresc autonomia
  - reduc opoziția
  - reduc luptele de putere

Folosirea unui singur cuvânt

- În loc de discursuri lungi:
  - „Pantofii."
  - „Tema."
  - „Lumina."

  Mesajele scurte reduc tensiunea.

Consecințele logice

- Scopul consecințelor NU este pedeapsa.
  Scopul este responsabilizarea.

  Consecința trebuie să fie:
  - calmă
  - previzibilă
  - legată direct de comportament

Scoala si performanta

- Scoala este mai mult decat note
- Exista multa anxietate in jurul performantei
- Scoala dezvolta si autonomie, perseverenta, relatii, incredere
- Nu vrem copii care doar sa ia note
- Vrem copii care sa invete

Ce fac cand copilul nu este motivat?

- Motivatia apare dupa
  - conectare
  - competenta
  - autonomie

Intrebarea

✗ "Cum il motivez?"

✓ "Ce îi lipseste?"
- nu se simte capabil ?
- nu se simte conectat ?
- nu simte autonomie ?

Telefonul si social media

- Nu luptam cu telefonul
- Intelegem ce ofera
  - conectare
  - relaxare
  - apartenenta

Nu il demonizam, dar nici nul lasam fara limite

Prietenii

- Grupul devine foarte important
- Nu inseamna ca familia conteaza mai putin,
- inseamna ca lumea copilului se largeste, si asta este sanatos

SI PARINTELE SE SCHIMBA...

- Copilul creste, si parintele se transforma
- Cand copilul intra in preadolsescenta si parintele intra intr-o noua etapa
- Intrebari care apar:
- Fac sufficient?
- Sunt prea dur?
- Sunt prea permisiv?
- Il pregatesc pentru viata?
- Asta inseamna ca ne pasa...

Starea de bine a parintelui

- Copiii traiesc in atmosfera emotionala a familiei
- Daca suntem epuizati, permanent anxiosi, fara timp, fara resurse copiii simt
- Copiii nu au nevoie de parinti sacrificati
- Au nevoie de parinti vii
- **Nu putem turna dintr-un vas gol**

Grija față de sine

- Autoîngrijirea nu este egoism.

  - timp pentru tine
  - relații adulte
  - pauze emoționale
  - reglare emoțională

Parenting inspirat din materialele Uroniei Cretoiene

Vinovatia parentala

- "Unde am gresit? - una din cele mai dureroase intrebari ale parintilor
- Copiii cresc influentati de --temperament

  - scoala

  -prieteni

  - experiente

  -familie

Nu totul depinde de noi

"Fac ce pot cu resursele pe care le am acum"

Părintele echilibrat

- • fermitate + blândețe
  • conectare înainte de corectare
  • limite fără rușinare
  • repararea relației după conflict
- Te vad, te inteleg, limita ramane

Parenting inspirat din materialele Vraxel Cremene

Convingeri ale parintelui echilibrat

- Copiii fac bine cand pot
- Relatia inaintea obedientei (ascultarea pe termen scurt)
- Emotiile sunt permise (emotiile nu sunt dusmani)
- Greselile sunt oportunitati, nu sunt dovada esecului, sunt dovada invatarii
- Respectul este reciproc

Modelul părintelui- primul model de adult din viata lui

- Copiii fac mai putin ce le spunem.
  Copiii fac mai mult ce vad.
- Putem vorbi ore despre respect. Dar daca ei vad lipsa de respect, aceea este lectia.
- Putem vorbi despre echilibru. Dar daca ne vad permanent epuizati, aceea este lectia.
- Cum vorbim.
  Cum reparăm.
  Cum gestionăm conflictele.

Parenting inspirat din materialele Oranje Cremene

Când este nevoie de ajutor specializat

- anxietate persistentă
- retragere majoră
- consum de substanțe
- automutilare
- scădere majoră a funcționării

Mesaj

- Nu e nevoie sa fim perfecti
- Nu trebuie sa avem raspuns la toate situatiile
- Nu trebuie sa facem totul corect

- Trebuie sa ramanem aproape
- Copiii au nevoie de parinti suficient de buni

Vestea bună

Relația se poate repara.

Copiii nu au nevoie de părinți perfecți.

Au nevoie de părinți care revin.

Misiunea de parinte

- Sa lase in urma lui un adult care, atunci cand viata il va lovi, va auzi inca in interior o voce blanda care ii sopteste..esti iubit..esti suficient..poti merge mai departe

MANAGER
PROIECT

PROF. GHAST ENIKŐ ERSZÉBET

Finanțat de Uniunea Europeană

Planul Național de Redresare și Reziliență

Sistemul de Granturi: Planul Național de Recrutare și Reziliență
Beneficiar: Colegiului Național Andrei Mureșanu Dej Proiect: Proiect "Școala Sănii de Bine: învățăm să aparținem"
PNRR/2024/C15/MEDU/1 8/Creșterea calității și accesului la învățământul preșc
Contract de finanțare nr. 14135 / 10.12.2024
Cod proiect: c-PNRR-c4
Nr. 2356/03.04.2026

CUM CRESTEM UN VIITOR ADULT FARA SA PIERDEM RELATIA CU EL?

Reflecții despre adolescență, autonomie și starea de bine a părinților

Adresa paginii de web a programului: https://mfe.gov.ro/pnrr/
Pagina de facebook: https://www.facebook.com/PNRROficial
#PNRR #planulDeRevizuireSiReziliență #MeduSpreEuropaDeSud



- Cum pastram relatia cu copiii nostri intr-o perioada in care incep sa devina altceva decat au fost pana acum
- Adolescenta schimba copilul

  schimba parintele: incepe sa piarda controlul

  incepe sa invete increderea

Ce ne preocupa pe noi parintii?



Bac
Facultate
Telefon
Viitor
Motivatie



Oare copilul meu va fi bine?
Frica
sa nu sufere
sa nu greseasca
sa nu isi rateze viitorul

Cand intelegem frica devenim mai blanzi cu noi.

Cine este adolescentul de clasa a X-a?

- Nu mai este nici copil, dar nici adult



indecis
schimbări
contradicții
ce aleg?
vreau performanță
lipsa de motivație



cine sunt?
ce fel de om vreau să devin?
unde este locul meu?
cine sunt?
încearcă să se descopere
[illegible]
[illegible]
[illegible]

Marea misiune a adolescenței: **construirea identității**



- Multi adolescenti par relaxati
- Dar cand il ascultii in cabinet descoperi presiune, comparatie, teama ca nu sunt suficient de buni, teama ca oleg gresit, teama ca isi dezamageste parintii
- Uneori ceea ce pare lipsa de motivatie este de fapt anxietate

Daca nu putem deschide plicul, sa intuim privind din mai multe unghiuri..



Nu stie ce vrea

Nu invata

Sta pe telefon



Ce incearca sa imi spuna?

Ce il blocheaza?

Ce se ascunde in spatele indiferentei?

Foarte des ceea ce vedem la exterior nu seamana deloc cu ce se intampla in interior.

Cele trei nevoi psihologice fundamentale

- Conectare: sa apartina
- Competenta: sa simta ca pot
- Autonomie: sa simta ca au un cuvant de spus

Cu totii avem nevoie sa ne fie indeplinite cele trei nevoi. In adolescenta aceste nevoi devin foarte intense.

Nevoia de conectare

- Adolescentii nu mai cer conectare ca atunci cand erau mici..nu mai vine neaparat in brate.
- Dar au aceasta nevoie la fel de multi in continuare
- Conectarea rata altfel:
  - o conversatie
  - un drum
  - o intrebare
  - prezenta

Cand copilul meu pare sa nu mai aiba nevoie de mine.., cum raman disponibil?

Nevoia de competenta **"POT?"**

- Nevoia de a simti: pot

  ma descurc

  am valoare

- Una din cele mai vulnerabile zone la adolescent in contextul multiplelor **comparatii**: note, aspect fizic, popularitate, planuri de viitor
- Ajung sa isi mascare valoarea prin rezultate (nu neaparat scolare)

Competenta adevarata nu inseamna sa fii cel mai bun

- Inseamna sa simti: pot invata
  pot progresa
  pot continua chiar si cand nu imi iese

- Rolul parintelui: sa construiasca sentimentul :
  Cred in tine

Sa constientizam esenta si sa transmitem ..

Sa-i spui ca esti **mandru** ca esti **parintele lui** ca apreciezi cat munceste

ca apreciezi glumele pe care **le face**

ca apreciezi cum se poarta cu oamenii / cu copiii/ animalele.



ca apreciezi ca este **un** prieten bun

Sa il intrebi ce parere **are** despre lucrurile si situatiile din jur si sa il asculti raspunsurile.

ca esti **fericit** ca esti parintele lui si ca a **crescut** asa **frumos**

ca il iubesti oricum, oriunde.

Sa il spui "Am incredere in tine!" in loc de "tu trebuie sa ai incredere in tine", asta il va creste cu adevarat increderea in el.

Nevoia de autonomie

"Pot avea un cuvant de spus?"

- Una din cele mai greu de to erat nevoie pentru parinte (a confundam cu pierderea influentei)



Face ce vrea
nu ma mai asculta
nu mai are nevoie de mine
nu mai decid eu



Incepe sa participle la propria viata
muta centrul deciziei..treptat (?)
invata sa decida

- că pot alege
- că nu **este** controlat permanent

Il pregatim pentru viata , nu pentru ascultare !

Autonomia necesita tolerarea greselilor

- Autonomie → Decizii → Greseli → Invatare
- Autonomie fara greseli ??

adolescentul - invata sa decida



-va lua si decizii imperfecte
- va estima gresit
- va invata



- tolereaza disconfortul de a nu interveni imediat
- ramane aproape si il lasa sa incerce
- "poti incerca"
- "poti gresi"

invata din consecinte ← "sunt aici sa te ajut sa intelegi ce s-a intamplat"



- Autonomia are nevoie de spatiu si tolerarea greselii
- Din ce loc ajunga acolescentul sa faca lucruri
  - din contral ?
  - din motivatie ?

Tipuri de motivatie

"Cum il motivez? "

"Din ce loc vine motivatia?

- **externa:** invat pentru note, pentru recompense, pentru aprobarea parintilor
- **introiectata:** invat pentru ca mi-e frica, ca sa nu dezamagesc, pt ca ma simt vinovat
- **identificata:** invat pentru ca inteleg de ce conteaza
- **integrata:** invat pentru ca este parte din cine sunt

Scopul nostru: nu sa controlam, ci sa ajutam valorile sa devina interne .

Un adult care asculta .. Vs Un adult care stie de ce face ceea ce face.

Daca nu stie ce vrea?

Explorarea e normala

- Una din cele mai mari surse de neliniste pentru parinti
- "nu stie ce facultate" , "nu stie ce cariera"

 "Cum il ajut sa decida? "

 "Cum il ajut sa exploreze?"

Lipsa de raspuns nu este o problema.

Este etapa.

Cand insistam prea mult

- Cu cat ne pasa mai mult, cu atat controlam mai mult.
- Mesajul devine:

"Nu am incredere in tine"



Ajul?	Preiau?
Il invatam sa creaga	Alegem in locul lui
Il invatam -judecata	
- responsabilitatea	
-increderea	

Adolescenta ii face sa creasca si pe parinti

- Adolescenta copiilor ne obliga sa dezvoltam ceva foarte greu.

Toleranta la incertitudine

Sa nu stim tot



Sa nu controlam

Sa avem incredere

Una din cele mai grele forme de iubire .
Invatam a repozitionare in iubire si grija.

Parintele echilibrat

- Conectat
- Ferm
- Flexibil
- Imperfect

Nu este parintele care nu greseste, ci care se adapteaza si repara.

Permisul, prietenii, desprinderea

- Copilul incepe sa plece.
- Aici incepe desprinderea reala.
- Prietenii Permisul. Primele decizii. Primele relatii amoroase.



Cum il las sa plece fara sa il pierd?

Raspunsul nu este control mai mare.

Raspunsul este relatie mai profunda bazata pe incredere, respect, responsabilitate.

Respect pentru fiinta adulta care se dezvolta

- Ca parinti, iubim atat de mult incat uneori vrem

sa modelam sa prevenim



sa alegem sa construim traseul

Nu este o extensie a noastra.

Nu este versiunea noastra imbunatatita.

Nu este versiunea noastra imbunatatita.



Este o persoana.

Un adult aflat in constructie.

E esential sa simtim ca il respectam chiar si atunci cand incepe sa devina diferit de cum ne imaginam.

Ce inseamna increderea?

✗ Nu va gresi

✓ Va putea invata

Incredere ≠ Certitudine

-cred ca va putea invata

-cred ca se va putea ridica

Cred ca relatia noastra va ramane suficient de buna incat sa se intoarca atunci cand are nevoie

Prietenii - grupul nu este concurenta noastra

- Multi parintii traiesc dureros momentul in care prietenii devin mai importanti
- Este un pas din desprindere, o etapa de dezvoltare
- Grupul= Microsocietate

  -apartenenta

  - negociere

  - limite

  - identitate

Nu trebuie sa concuram cu prietenii. Trebuie sa ramanem relevanti.

Relatiile romantice

- Prima iubire. Prima pierdere. Primele lectii despre sine
- Pentru adolescent aceste experiente sunt reale
- Uneori avem tendinta sa spunem:

  "Lasa ca trece"

  Dar pentru el este prima data.

  Prima iubire.

  Prima respingere.

  Prima vulnerabilizare.

Rolul nostru nu este sa minimizam. Ci sa fim martori.

Social media

- Conectare. Comparație. Validare
- Problema apare când identitatea începe să depindă de reacțiile celorlalți din social media.
- Întrebări:
  - ✗ Cum să fiu?
  - ✓ Cum să știu să construiesc valoare și în afara ecranului?

Telefonul: aparat pentru a ajuta, a vindeca, a iubi, a distruge

Uneori e problema (din cauza lui ...)

Alteori e simptomul.

- ✗ Cât ore?
- ✓ Ce îl aduce? Ce îl liniștește?

Flexibiltatea parintelui

- Ferm in valori — Ce este important
- Flexibil in metode — Cum ajungem acolo
- Ex.valori: responsabilitatea ex. tema de casa
  respectul :ex. tonul
  conectarea familiei:

Cand ma cert cu adolescentul meu apar o valoare/ apar o metoda?

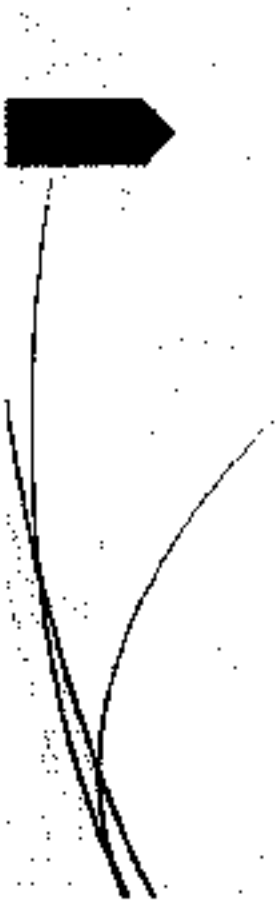
Uneori ne consumam multa energie pe metoda, si pierdem valoarea.

Ex. Vreau responsabilitate.

Dar ma cert pentru ora exacta.. ordinea.. felul in care...

Adolescentul ajunge sa lupte nu impotriva valorii, ci impotriva controlului impus de metoda.

Rolurile esentiale ale parintelui



-baza de siguranta: stie ca sa poate intoarce

- ghid:il ajutam sa gandeasca

-model: ne observa

-loc de intoarcere: cand gresesc

Anxietatea la adolescenti

- Perfectionism
- -evitare
- Irritabilitate
- -obsesia

Uneori nu par anxiosi: par lenesi, neinteresati, amorfi (poate fi din teama)

Enevoie de atentie cand schimbarile acestea persista.

Depresia la adolescenti

- Nu este doar tristete
- -retragere
- Iritabilitate
- Pierderea interesului
- Oboseala

Daca schimbarile sunt peristente e nevoie sa cerem ajutor.

Parintele.Vinovatia.Relatia.Ce ramane

- Mai rar: "Parintii mei au gresit facultatea"
- Mai des: "Nu m-am simtit inteles"

  "Nu m-am simtit vazut"

  "Mi-a fost teama sa nu li dezamagesc"

- Uneori investim enorm in performanta si uitam relatia.

Vinovatia parintelui

- Unde am gresit?
- Copiii cresc influentati de – temperament
  - prieteni, relatii
  - scoala, viata

Nu totul depinde de noi.

-Fac ce pot

-Cu ce stiu.

-Cu ce resurse am acum.

Una din lectiile cele mai importante pentru copiii nostrii: sa ne vada reparand.

Ganduri de final

- Nu crestem un copil..ne despartim de mai multe versiuni ale lui.,
- Ni se pare ca avem timp..
- Dar copilaria nu se masoara in ani.
- Se masoara in veri..in drumuri spre scoala..in povesti de seara..in povesti in masina..in imbratisari..in toate acele..mai stai putin cu mine..pe care le credem nesfarsite..

Ganduri de final

- Si apoi adolescenta..doar calliva ani care par nestarsiti cand ii traiesti si incredibil de scurti cand s-au terminat.
- Anii in care iti inchide uneori usa..dar spera in secret sa nu pleci de langa el
- Anii in care pare ca se indeparteaza..dar are nevoie ce tine mai mult decat recunoaste.
- Anii in care nu mai vrea sa ii rezolvi viata..dar are nevoie sa stie ca est' acolo daca lumea lui se prabuseste

Ganduri de final

- Adolescentul ne testeaza foarte fricile si uneori ne frange inima
- El nu cere perfectiune, ci cere prezenta
- Peste ani nu isi va aminti cat de curate era casa, cate mailuri ai trimis, cate sedinte ai avut, sau cate lucruri ai bifat de pe lista
- Isi va aminti cum se simtea langa noi: daca era vazut, daca era ascultat sau daca avea voie sa greseasca fara sa piarda iubirea

Misiunea de parinte

- Sa lase in urma lui un adult care, atunci cand viata il va lovi, va auzi inca in interior o voce blanda care ii sopteste..esti iubit..esti suficient..poti merge mai departe