



Creșterea și educarea adolescenților

Adolescența este o perioadă de entuziasm și de schimbare, dar nu este întotdeauna ușoară. Așa cum nici să fii părintele unui adolescent nu este ușor.

Parent Club are o mulțime de sugestii și de idei care să vă ajute pe dv. și pe adolescentul dv. să vă descurcați în această perioadă dificilă din viață. Avem recomandări pentru a vă ajuta să vă înțelegeți adolescentul puțin mai bine, astfel încât să aveți cea mai bună relație cu el, precum și sugestii pentru a vă ajuta să faceți față tuturor provocărilor care pot apărea.

Sugestie importantă: Momentul discuțiilor

În această perioadă, viața adolescentului în afara familiei începe să se arate mai importantă. Acest lucru nu este neobișnuit, deoarece devine din ce în ce mai independent. Însă aceasta nu înseamnă că nu vrea să discute cu dv., chiar dacă nu o arată întotdeauna. Încercați să fiți mereu disponibil(ă) pentru a discuta cu el, chiar dacă nu este un moment prea bun pentru dv. Asigurați-vă că știe că îi sunteți alături atunci când are nevoie de dv.

Sugestie importantă: Decizii

Lăsați adolescentul să se implice în deciziile care îl privesc. Lăsându-l să ia anumite decizii, arătați că îi respectați opinia, contribuind la creșterea stimei de sine și a încrederii în el însuși. Lucruri cum ar fi să îi permiteți să-și stabilească o parte din programul zilnic, să aleagă când să-și îndeplinească sarcinile gospodărești sau să-și facă temele i-ar putea oferi controlul asupra lucrurilor pe care trebuie să le facă.

Listă pentru părinții adolescenților

- Păstrați-vă calmul**
- Ascultați**
- Oferiți-le intimitate**
- Lăudați-i**
- Informați-vă despre problemele adolescenților**
- Încercați să nu le minimalizați emoțiile**
- Încurajați-i să iasă din casă**
- Spuneți-le că îi iubiți**

Când ceva nu este în ordine

Pandemia a adăugat probabil la anxietățile adolescenților sau i-a făcut să se simtă și mai izolați. Acest lucru, în combinație cu sușurile și coborâșurile obișnuite din viața adolescenților, îi poate face mai anxioși sau mai supărați decât de obicei.



Observați semnele

Dacă adolescentul dv. se comportă mult mai diferit decât în mod obișnuit, este posibil să fie ceva în neregulă. Acest lucru ar putea însemna că este mai supărat sau mai trist decât de obicei, că nu doarme bine, că se confruntă cu schimbări în obiceiurile alimentare sau că se izolează de prieteni.

Sprijin

Poate fi dificil să faceți diferența între comportamentul tipic al adolescenților și problemele mai grave. Ar fi înșă bine pentru început să-i spuneți că sunteți alături de el și să-l întrebați dacă este bine. Accesați **[ParentClub.scot/parenting-teens](https://parentclub.scot/parenting-teens)** pentru sugestii și idei privind lucrurile pe care trebuie să le urmăriți.

Alt tip de ajutor

Dacă nu sunteți sigur(ă) cum să vă susțineți adolescentul, există organizații care vă pot oferi sprijin și ajutor practic pentru dv. și pentru adolescentul dv. Accesați **[ParentClub.scot](https://parentclub.scot)** și aflați mai multe.

Schimbarea dispoziției

Schimbările extreme ale emoțiilor și dispozițiilor adolescenților fac parte integrantă din viața de adolescent. Uneori, însă, supărarea se poate transforma în agresivitate și chiar violență. Acest lucru poate fi deranjant și vă poate speria. Încercați să nu reacționați exagerat la momentul respectiv și oferiți-i adolescentului timp pentru a se calma.

Izolare

Dacă vă faceți griji că adolescentul dv. este singur, există lucruri pe care le puteți face. Încercați să-i oferiți toate oportunitățile de a ieși din casă și de a se întâlni cu prietenii. Sugerați-i lucruri pe care le-ar putea face, oferiți-vă să-l duceți în oraș sau spuneți-i că își poate invita prietenii în vizită. De asemenea, ar fi bine să vă faceți timp pentru a face anumite activități împreună. Ați putea crede că sunteți ultima persoană cu care va dori să-și petreacă timpul, dar nu este adevărat.

Cum să vă pregătiți pentru anii adolescenței

Uneori, este posibil să vă simțiți foarte distanțat(ă) de adolescentul dv. și este posibil să vă certați mai des. Dar ascultându-l și fiind alături de el atunci când dorește să discute, îl puteți ajuta cu adevărat.

Găsiți mai multe idei la
Parent Club.scot



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot