

Suport de curs oferit în cadrul stagiului de formare de lungă durată pentru formatorii locali în domeniul lucrului cu părinții elevilor (faza II)

desfășurat în conformitate cu ordinul 77 din 22.02.2013 al Ministerului Educației

Cuprins:

I. CONFLICTELE ȘI COMUNICAREA CU PREADOLESCENTUL

1.1 Ce sunt conflictele?

- ❖ Sursele conflictelor;
- ❖ Etape de soluționare a conflictelor;

1.2 Bariere în comunicare;

1.3 Cum să vorbești cu adolescenții. Comunicarea, lucruri de care să ții cont (Secvență din cartea *Cum să vorbești cu adolescenții* de Richard Heyman);

1.4 Cum să ne ajutăm copiii în perioada schimbărilor din adolescență (Richard Heyman);

1.5 Strategii de soluționare a conflictelor.

II. STĂRILE DE CRIZĂ ALE COPIILOR

2.1 Criza emoțională la preadolescenți;

- ❖ Reguli de comportament pentru părinți;
- ❖ Tentativele de suicid la adolescenți;

2.2 Comportamentele nedorite ale preadolescenților;

- ❖ Problemă de disciplină sau diagnostic medical?
- ❖ Probleme majore de comportament la copii și soluții;
- ❖ Probleme comportamentale frecvente în preadolescență;
- ❖ Comportament problematic – furtul;
- ❖ Cum ar trebui să reacționeze părinții în cazul comportamentului sexualizat al adolescentului;
- ❖ Consumul de produse toxice;
- ❖ Violența în comportamentul adolescentului;
- ❖ Dependența de jocuri de calculator în rândul preadolescenților.

III. MOTIVAȚIA PENTRU ÎNVĂȚARE LA ADOLESCENȚI

3.1 Motivația – definiții;

3.2 Motivația în context școlar;

- ❖ Motivația intrinsecă și motivația extrinsecă;
- ❖ Modelul ierarhic al trebuințelor umane;
- ❖ Modelul „Nivelului de aspirație”;
- ❖ Motivația realizărilor în mediul școlar;
- ❖ Modelul sociocognitiv al motivației în context școlar;

3.3 Motive ce stau la baza scăderii motivației de a învăța și a insuccesului școlar;

3.4 Stimularea motivației elevilor.

IV. BIBLIOGRAFIE CONSULTATĂ

I. CONFLICTELE ȘI COMUNICAREA CU PREADOLESCENTUL

1.1 CE SUNT CONFLICTELE?

Conflictele sunt vechi de când lumea, ele sunt un fenomen universal care poate fi întâlnit la toate nivelele conviețuirii umane. Nu prezența conflictelor este problematică, nu ea este cea care constituie o amenințare, ci formele ei violente, care propagă sisteme nedrepte, care avantajează doar una dintre părțile implicate, înclinată spre impunerea propriilor interese și care cred că doar ele dețin „adevărul absolut”. Asemenea atitudini pot degenera cu ușurință în modele de gândire și de comportament orientate după cucerirea totală: pierderile suferite de una dintre părți sunt câștiguri pentru cealaltă. Câștigătorul, prin asociere, este cel mai puternic, dreptatea stând de partea lui.

În uzul zilnic, conflictele sunt deseori asociate în mod automat cu certurile, cu conflictele de interese, cu puterea sau cu uzul de violență. Cercetătorii au atras atenția asupra faptului că este important să considerăm conflictele ca pe niște simple fapte sociale, și să nu le confundăm cu formele sale mai avansate sau cu cauzele lor.

Termenul „conflict” provine de la verbul latinesc *confligere* – „a se lupta”, „a se bate între ei”, cu participiul substantivat de *conflictus*, având sensurile de ciocnire, șoc, dar și de ceartă, luptă împotriva cuiva. Multe dicționare definesc conflictul prin termeni similari violenței, ca *disensiune*, *fricțiune*, *dispută*, *ceartă*, *scandal*, *luptă*, *război*.

Iată câteva definiții ale conflictului:

- Conflictul este un fapt social la care participă cel puțin două părți (indivizi, grupe, state), care (a) urmăresc scopuri diferite, neconciliabile sau chiar același scop, dar care nu poate fi atins decât de o singură parte, și/sau (b) doresc să facă uz de mijloace disputate pentru a atinge un scop anume (Ulrike C. Wasmuth);
- Conflictul este o luptă între valori și revendicări de statusuri, putere și resurse în care scopurile oponentilor sunt de a neutraliza, leza sau elimina rivalii (după L.A. Coser);
- Conflictul este o relație în care fiecare parte percepe scopurile, valorile, interesele și conduita celeilalte ca antitetice celor ale sale (după J. Burton, 1988);
- Deși competiția produce conflict, nu orice conflict este o competiție. Conflictul este o incompatibilitate a scopurilor, astfel încât atingerea scopului de către unul dintre cei implicați atrage după sine reducerea șanselor celuilalt de a-și atinge scopul (după M. Deutsch, 1988);
- Conflictul este o situație în care oameni interdependenți prezintă diferențe (manifeste sau latente) în ceea ce privește satisfacerea nevoilor și intereselor individuale și interferează în procesul de îndeplinire a acestor scopuri (Donohue și Kolt);
- Conflictul este un fenomen psihosocial tridimensional, care implică o componentă cognitivă (gândirea, percepția situației conflictuale), o componentă afectivă (emoțiile și sentimentele) și o componentă comportamentală (acțiunea, inclusive comunicarea) (după B. Mayer, 2000)

Conflictul poate fi tratat pe căi pozitive sau negative:

- *Abordat pozitiv*, conflictul poate determina dezvoltarea personală, afirmarea creativității, schimbarea socială; este constructiv;
- *Abordat negativ*, conflictul are rezultate distructive asupra psihicului, fizicului, spiritului (tensiunea nervoasă este mare, nemulțumirile și reproșurile sporesc); din această perspectivă este respins principiul acceptării reciproce.

Ce este tipic pentru conflicte?

Comunicarea

- Comunicarea nu este deschisă și sinceră.
- Informațiile sunt insuficiente sau înșelătoare.
- Secretele sunt din ce în ce mai multe, iar atitudinea nesinceră este tot mai prezentă.
- Amenințările și presiunile iau locul discuțiilor libere.

Percepție

- Divergențele de interese, opinii și convingeri valorice ies la iveală.
- Lucrurile care despart părțile sunt văzute mai clar decât cele care le leagă.
- Gesturile de conciliere sunt interpretate ca tentative de disimulare, intențiile acestuia sunt judecate ca fiind dușmănoase și rău-intenționate, iar propriul comportament nu este văzut decât printr-o singură perspectivă, deformată.

Atitudine

- Încrederea scade, neîncrederea crește.
- Se dezvoltă dușmănia ascunse dar și deschise.
- Scade disponibilitatea de a acorda ajutor.
- Crește disponibilitatea de a se folosi și de a-l înjosi pe celălalt.

Raportarea la sarcini

- Sarcinile nu mai sunt recunoscute de părți ca fiind o responsabilitate comună, care necesită o împărțire a muncii, în care fiecare, după puteri, contribuie în vederea îndeplinirii scopului comun.
- Fiecare încearcă să facă totul de unul singur: nici una dintre părți nu mai trebuie astfel să se bazeze pe cealaltă, nu depinde cu nimic de cealaltă, evitând astfel pericolul de a fi exploatat.

❖ **Sursele conflictelor;**

Cauzele conflictelor sunt diverse. Unii autori le reduc la una sau două categorii foarte largi, în vreme ce alții propun diverse inventare. Aici vom propune următoarea gamă de surse ale conflictelor:

- diferențe și incompatibilități dintre persoane;
- nevoi, interese diferite;
- distorsiuni de comunicare;
- diferențe de valori;
- nerespectarea normelor explicite sau implicite;
- comportamente neadecvate;
- agresivitatea;
- lipsa/carența de competențe sociale;
- cadrul extern;
- statutul, puterea, prestigiul, „principiile”;
- utilizarea și comunicarea culturii și informațiilor.

❖ **Etape de soluționare a conflictelor;**

Modelul parteneriatului în rezolvarea conflictului;

Specialistul american în domeniul conflictologiei Dudley Weeks, a elaborat un model de rezolvare a conflictului care ajută oamenii să-și păstreze bunele relații acasă, la serviciu, în comunitate. Acest model este văzut ca un „parteneriat al conflictului”, proces care poate fi parcurs în opt pași:

1. Crearea atmosferei:

- Pregătirea personală – pregătiți-vă pentru o abordare pozitivă, onestă și deschisă a problemelor.
- Alegerea momentului și locului, convenabile pentru fiecare.

- Frazele de deschidere – încercați să începeți cu o tonalitate bună, adică făcându-i pe ceilalți să înțeleagă că dvs. doriți și sunteți gata să abordați conflictul cu o atitudine de echipă, care se focalizează pe rezultate pozitive.

2. Clarificarea percepțiilor:

- Clarificați componentele conflictului – întrebați despre ce este vorba.
- Evitați conflictele-fantomă (inexistente) – mergeți la miezul problemei și evitați chestiunile colaterale.
- Clarificați valorile implicate, dacă este cazul.
- Recunoașteți că părțile implicate au nevoie una de alta pentru a fi mai eficiente.

Suplimentar, clarificați care sunt percepțiile dvs. în privința celeilalte părți. Pe parcursul acestui pas: evitați stereotipurile; ascultați cu atenție; identificați nevoile și valorile celorlalți; empatizați – întrebați de ce simt ei astfel; înlăturați-vă prejudecățile față de celălalt.

3. Focalizarea pe nevoile individuale și cele comune. Lărgiți nevoile comune. Realizați faptul că aveți nevoie unul de altul pentru a vă rezolva conflictul cu succes. Fiți preocupat de satisfacerea nevoilor dvs., dar și ale celuilalt. Dacă veți fi atent, veți constata că deseori oamenii au nevoi comune.

4. Construirea unei puteri comune, pozitive. Puterea este conferită de concepții, idei, convingeri și acțiuni. O concepție pozitivă asupra puterii îi ajută pe oameni să fie mai eficienți și invers, puterea pozitivă promovează parteneriatul și-l consolidează. Energia pozitivă a fiecărui participant este canalizată spre rezolvarea conflictului.

5. Orientarea prospectivă, cu valorificarea experiențelor trecutului.

6. Generare de opțiuni, variante de soluționare:

- Feriți-vă de răspunsurile preconcepute.
- Căutați tendințele comune.
- Asigurați-vă că opțiunile sînt valabile pentru toți cei implicați.
- Lăsați deoparte dezacordurile și axați-vă pe variantele care par aplicabile.
- Evitați conflictele cauzate de adoptarea variantelor care nu sînt valabile pentru toată lumea.

Când generați opțiuni:

- Întâi întrebați-l pe partener care sunt opțiunile lui – ascultați și aflați.
- Încercați brainstorming-ul.
- Identificați opțiunile-cheie. Acestea întrunesc următoarele condiții:
 - Satisfac una sau mai multe nevoi comune.
 - Satisfac nevoile individuale, dar sunt compatibile cu nevoile celorlalți.
 - Folosesc puterea pozitivă reciprocă.
 - Îmbunătățesc relațiile.
 - Sînt cel puțin acceptabile...

Când lucrați asupra opțiunilor, nu lăsați trecutul să afecteze percepțiile și deciziile prezente.

7. Dezvoltarea de acțiuni cu șanse reale de a fi realizate:

- Idei care au cele mai bune șanse de succes.
- Pași care niciodată nu vor dezavantaja pe nimeni din cei implicați.
- Descoperiți și comunicați toate informațiile deținute de fiecare.
- Acțiuni care satisfac nevoi comune.

8. Încheierea de acorduri reciproc avantajoase:

- În loc de cereri, axați-vă pe acorduri și descoperiți scopurile și nevoile comune.
- Dezvoltați acțiuni cu șanse sigure de realizare lucrând asupra unor chestiuni minore.
- Acordați atenție și nevoilor celuilalt.
- Recunoașteți "datul existent", achizițiile, progresele.
- Clarificați cu exactitate ce se așteaptă de la dvs. prin acordul stabilit – responsabilitățile dvs. individuale.

1.2 BARIERE ÎN COMUNICARE

Respectarea eticii relațiilor familiale ar permite consolidarea competențelor parentale și ar asigura unitatea acțiunilor educative. Nu putem aborda probleme de etică familială, dacă nu analizăm structurile de gândire distorsionată a adulților, care se manifestă în relațiile *părinți – copii* ca niște bariere de comunicare, pe care părinții deseori nici nu le observă.

Literatura de specialitate și studiile empirice ne-au permis să evidențiem următoarele bariere în comunicare:

Exagerare sau diminuare. Adulții exagerează sau, dimpotrivă, diminuează importanța unor fapte, lucruri, calități ale copiilor. Deseori, părinții exagerează greșelile propriilor copii și realizările, succesele altora. Tendința de a exagera este proprie, în special, mamelor, iar tații sunt deseori tentați să diminueze lucrurile. Această stare de lucruri se poate explica prin particularitățile sferei afectiv-volitive și prin modelul comportamental achiziționat de fiecare dintre ei în propria lor familie.

Supergeneralizarea este tendința de a observa și de a evidenția o singură trăsătură negativă, ca una reprezentativă pentru întreaga activitate a copilului, presupunându-se și pronosticându-se în continuare eventualele domenii de insucces ale acestuia.

Gândirea de tipul „totul sau nimic”. Deseori părinții văd lucrurile doar în „alb” sau „negru”. Când copiii nu reușesc să-și atingă scopurile integral, părinții sunt tentați să califice aceasta drept un eșec total.

Negarea pozitivului înseamnă respingerea experiențelor infantile pozitive, insistându-se asupra faptului că „ele nu contează”, „nu sunt serioase”. Astfel se menține o convingere negativă vizavi de valoarea acțiunilor copilului, fapt care contribuie la apariția frustrărilor și a neîncrederii în forțele proprii.

Desconsiderarea viziunii infantile reprezintă tendința părinților de a ignora sau a desconsidera opinia copilului. Acest tip de gândire distorsionată se observă mai frecvent în familiile unde predomină stilul autoritar în relațiile interpersonale.

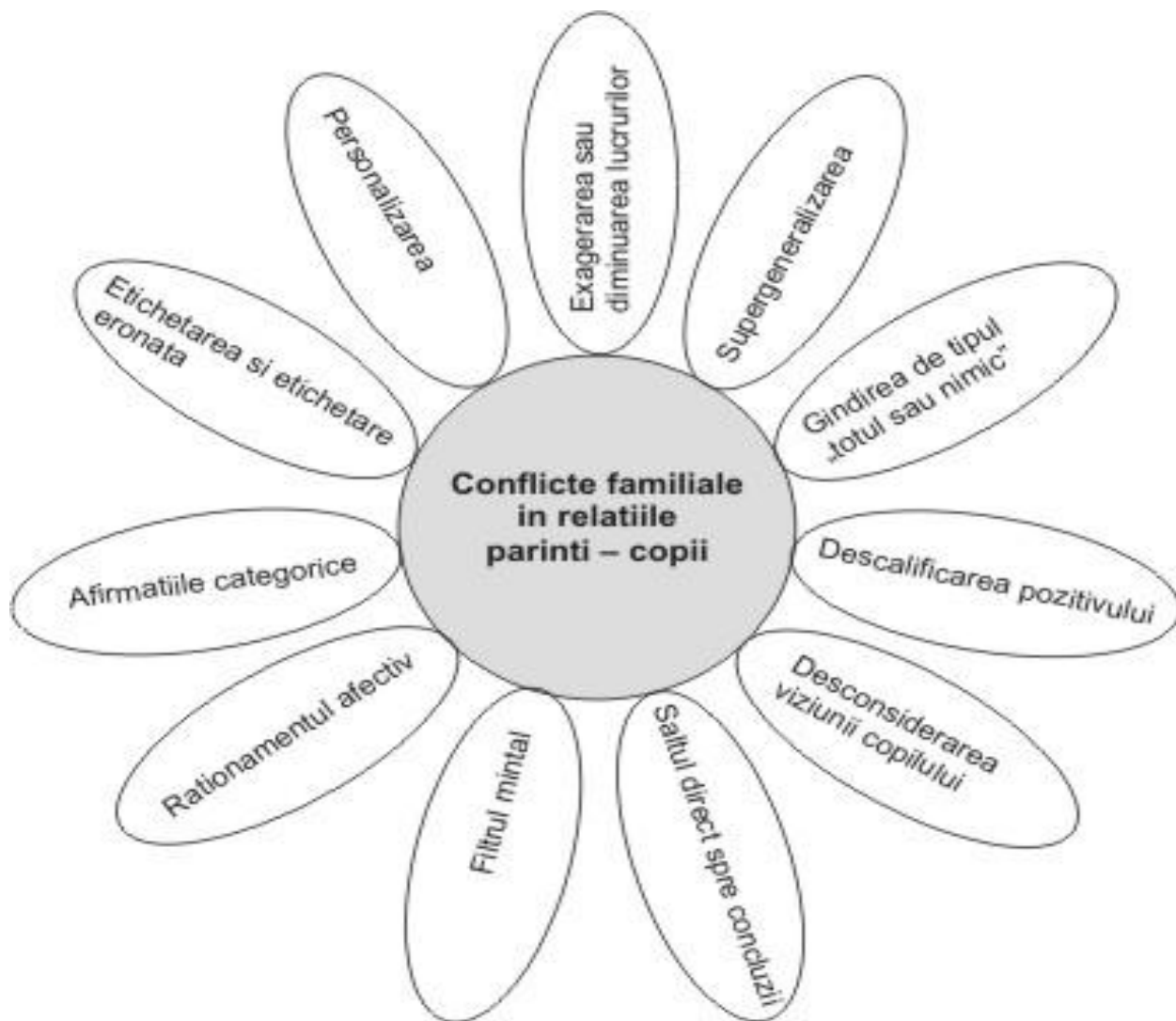
Saltul direct spre concluzii presupune formularea unor interpretări negative pripite, chiar dacă nu există fapte sigure care ar susține convingător concluzia respectivă. Această barieră în comunicare se manifestă și ca o eroare prin presupunere. De exemplu, uneori părinții, în baza unei presupuneri arbitrare, consideră că evenimentele vor lua o anumită întorsătură negativă și trăiesc anticipat convingerea, precum că această predicție ar fi un fapt cert deja. Această situație subminează înțelegerea reciprocă dintre membrii familiei și creează nervozitate, tensiune și stări frustrante.

Filtrul mintal presupune selectarea unui singur detaliu, care deseori poate fi negativ, și insistarea exclusivă asupra acestuia, fapt care diminuează reflectarea obiectivă și de ansamblu a realității. Cercetările demonstrează un lucru curios: părinții nu au elaborate anumite criterii de selectare a acestor detalii de conduită infantilă, ele depinzând de cele mai multe ori de dispoziția părinților, de influența altor persoane sau de poziția copilului între frați și în familie.

Raționamentul afectiv (emoțional) presupune faptul că emoțiile negative reflectă în mod sigur lucrurile așa cum sunt: „Dacă simt așa, înseamnă că este adevărat”.

Afirmațiile categorice reprezintă încercarea părinților de a se automotiva cu „trebuie” și „nu trebuie” sau de a motiva copiii în direcția respectivă, ca și cum ar organiza pedeapsa înainte ca aceștia să fi întreprins ceva.

Cunoașterea și conștientizarea structurilor de gândire distorsionată, privind comunicarea și exercitarea rolurilor parentale, reprezintă un pas cert, real și eficient al adulților în direcția dirijării relațiilor *părinți – copii* și a profilaxiei conflictelor familiale.



Posibile blocaje ale comunicării

Blocajul comunicării	Exemplu	Cine procedează astfel	
		<i>Eu</i>	<i>Alții</i>
Amenințări (produce teamă, supunere)	„Dacă nu ești în stare să-ți rezolvi problemele, vei fi exmatriculat.”		
A da ordine (folosirea puterii asupra altora)	„Nu mai întreba de ce, fă cum spun eu.”		
Critica	„Nu muncești destul.” „Te lamentezi tot timpul.”		
Insulta (etichetarea)	„Numai un idiot ar face asta.” „Prostule.”		
Dirijarea („trebuie” sau „nu trebuie”)	„Ar fi trebuit să fii mai conștiincios” „Trebuia să te descurci.”		
Interogarea	„Câte ore ai lucrat la asta?” „De ce ai întârziat?”		
Diagnosticarea motivelor sau cauzelor	„Întotdeauna ai avut probleme în ați organiza activitatea?”		
Sfatul necerut (cînd persoana nu vrea decât să fie ascultată)	„De ce nu faci așa?”		
Schimbarea subiectului	„E interesant ceea ce spui... Ce filme mai rulează în ultimul timp?”		
Punerea în prim plan a propriei persoane	„Să vezi ce mi s-a întâmplat mie!”		
Refuzul de a accepta problema	„Nu avem ce discuta. Nu avem nici o problemă!”		
Încurajarea prin negarea existenței problemei	„Nu fi nervos pentru ca totul e în regulă!” „Nu-ți fă griji pentru că totul va merge foarte bine!”		

Caracteristicile copilului acceptat și ale celui neacceptat

<i>Copilul acceptat</i>	<i>Copilul neacceptat</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Este creativ, liber, denotă spontaneitate, inventivitate și originalitate. • Manifestă autonomie, independență, amor propriu, capacități de a se descurca singur; este deschis pentru comunicare și relații cu cei din jur. • Are capacități de lider, tinde a se impune semenilor. • Manifestă perseverență și curaj în atingerea scopurilor de valoare. • Posedă autoritate, forță de concentrare, capacități de autoapărare și chiar o anumită doză de agresivitate exteriorizată. • Posedă o individualitate evidentă și caută activ să se afirme în mediul social apropiat lui. • Preferă jocurile creative: de calculator, construcții, de imaginație. • Prezintă un nivel de aspirație înalt, manifestă dorința de a fi mai mare, de a cunoaște lumea și de a înfrunta dificultățile. 	<ul style="list-style-type: none"> • Este închis, necomunicativ. • Manifestă agresivitate, brutalitate, e pus pe ceartă. • Se joacă mai mult singur. • Este respins de colegi și deseori se izolează. • Este partener ineficient de joacă. La fel se comportă și în activități comune cu adulții sau semenii săi. • Se supără când pierde. • Este neordonat, neatent. • Are stări de anxietate și frustrare, este nesigur în propriile forțe. • Caută să obțină simpatia semenilor pe diferite căi (uneori neadecvate: o face pe bufonul sau pe eroul etc.). • Se cramponează de adulți. • Poate avea dereglări de limbaj, comportament. • Se teme de părinți, considerându-i duri, ostili, severi. • Se îmbolnăvește frecvent, manifestă tristețe, disperare, sarcasm și pesimism.

1.3 CUM SĂ VORBEȘTI CU ADOLESCENȚII. COMUNICAREA, LUCRURI DE CARE SĂ ȚII CONT

După hrană, adăpost și siguranță, nimic nu e mai important decât o bună comunicare cu adolescentul tău. Comunicarea bună nu constituie doar o cale de a construi o relație, ci reprezintă însăși relația. Străduiește-te să împărtășești viața copilului tău, cunoscându-i mereu gândurile, sentimentele, realizările, dezamăgirile și relațiile. Comunicarea bună se *bazează* pe interacțiune constantă și regulată. Tu și adolescentul tău nu vă veți înțelege reciproc dacă nu conversați cu regularitate. Înțelegerea se naște din a ști ce gândește și simte celălalt.

Adolescenții tind să te respingă pe tine și să-ți respingă valorile: *Porți haine orbile. Ai un serviciu stupid. Asculți muzică demodată sau de operă la radio.* Dar o bună comunicare poate schimba această impresie.

Vorbiți despre preferințele lui și ale tale. Uită-te prin colecția lui de CD-uri și ascultă câteva piese. Ajută-ți băiatul să construiască o machetă. Învăță-ți fiica să confecționeze o rochie. Invită-l la una dintre petrecerile pe care le dai.

Nu pierde legătura cu adolescentul. Indiferent ce alte probleme mai ai de rezolvat, trebuie să discuți cu el măcar o dată pe zi. Spune-i că te poate suna la serviciu. Vorbiți despre orice vreți, numai să vorbiți! Împărtășiți-vă experiențe, idei, sentimente, griji, speranțe. Vorbiți despre vreme, muncă, școală, prieteni, respectiv prietene. Păstrați liniile de comunicație deschise. Vorbiți pe rând. Ascultă fără să judeci. Povestește-i diverse întâmplări. Spuneți-vă punctele de vedere. Vorbiți despre ceea ce se întâmplă în viața voastră. Vorbiți pentru plăcerea de a vă auzi unul altuia vocea. Cel mai important aspect al spuselor voastre constă în faptul de a împărtăși ceva.

Trei lucruri pe care trebuie să le faci:

1. *Vorbește* cu adolescentul în fiecare zi.
2. *Ascultă* ce are de spus în fiecare zi.
3. *Împărtășește* cu adolescentul tot ce se petrece în viața lui în fiecare zi.

Ce să spui și ce să faci:

Pune-i adolescentului întrebări despre viața sa. Folosește întrebări cum ar fi:

- ◆ Ce se mai întâmplă pe la școală?
- ◆ Cum merge relația ta cu X?
- ◆ Ai vreo problemă despre care vrei să discutăm?
- ◆ Spune-mi mai multe despre necazul care te preocupă acum câteva zile!

Vorbește-i despre felul în care speri să decurgă relația voastră. Spune lucruri ca:

- ◆ Știu că nu ți-am oferit suficient din timpul meu, dar aș vrea să schimb acest lucru, începând chiar de acum!
- ◆ Vreau să mă implic mai mult în viața ta.
- ◆ Aș vrea să știu mai multe despre ceea ce gândești, ce te preocupă, ce-ți dorești.
- ◆ De acum înainte poți să vorbești cu mine despre orice și promit că nu te voi judeca! (Trebuie să respecti această promisiune, dacă vrei să aveți o comunicare mai bună.)
- ◆ Știu că relația noastră n-a fost perfectă, dar aș vrea, cu ajutorul tău, să schimb acest lucru începând chiar din acest moment!

Încearcă să-i împărtășești gândurile și problemele tale. Spune-i lucruri de genul:

- ◆ Aș vrea să-ți cer sfatul într-o problemă de serviciu.
- ◆ Voiam să te întreb ce părere ai despre filmul la care ne-am uitat împreună aseară.
- ◆ Hai să facem o plimbare! M-am gândit la niște lucruri și aș vrea să ți le împărtășesc.

Orice ți-ar spune adolescentul, nu-l respinge. Folosește abordări de tipul:

- ◆ De ce simți asta?
- ◆ Ce vorbe aspre! Chiar crezi ceea ce ai spus?
- ◆ Nu-mi pasă ce cuvinte-mi spui, atât timp cât vorbim.
- ◆ Sună-mă la serviciu, dacă vrei să discutăm!

Cere-i adolescentului sfaturi pentru o mai bună comunicare. Spune-i lucruri cum ar fi:

- ◆ Ce crezi că ar trebui să facem ca să ne fie mai ușor să discutăm?
- ◆ Vreau să înțelegi ceea ce-ți spun, așa că întreabă-mă ori de câte ori ai vreo nelămurire.
- ◆ Ce crezi că este necesar pentru o relație bună între părinți și copii?

Cuvinte și expresii utile:

Ce dorești; ce părere ai; hai să stăm de vorbă; împreună; nu te voi judeca; o să-mi fac timp pentru tine; poți spune orice dorești; pe rând; povestește-mi; relație; te ascult; te iubesc.

Ce să nu spui și ce să nu faci

Nimic nu anihilează comunicarea mai rapid decât monologurile. Nu spune lucruri ca:

- ◆ Taci și ascultă ce-ți spun!
- ◆ O să stai și o să ascuți, iar eu am să-ți vorbesc!
- ◆ Nu mă interesează ce ai tu de spus!

Nu-i ține predici adolescentului. Nu folosi fraze ca:

- ◆ Eu îți sunt părinte și, având în vedere experiența mea, știu ce e mai bine!
- ◆ Ești prea tânăr ca să știi ce e bine!
- ◆ Când o să mai crești, o să-ți dai seama că am dreptate!

Nu reacționa exagerat la spusesele adolescentului. Nu-i adresa replici de felul:

- ◆ Să nu te mai aud vorbind așa!
- ◆ Nu mai spune nimic!
- ◆ Nu vreau să aud!
- ◆ Cum ai putut să spui (să faci) așa ceva?

Nu lăsa ca o bună comunicare să aibă consecințe negative. Evită să spui lucruri cum ar fi:

- ◆ Cum ai putut să spui (să faci) așa ceva ? Ești pedepsit!
- ◆ Mi-e rușine cu tine!
- ◆ Copilul meu n-are voie să spună (să facă) niciodată așa ceva!
- ◆ Va trebui să te denunț autorităților!

Nu fi prea ocupat pentru a-i da atenție copilului tău. Nu-i spune:

Nu mă deranja acum! Nu vezi că am treabă? Nu poți să aștepti? Poate vorbim mâine, când am ceva timp liber!

Cuvinte și expresii de evitat

Ai grijă ce spui; ce tâmpenie ai spus; cum ai putut să spui așa ceva?; nu mă interesează; nu-mi pasă ce ai de spus; nu-mi spune tu mie; nu vreau să știu; taci și ascultă; vorbesc numai eu... .

1.4 CUM SĂ NE AJUTĂM COPIII ÎN PERIOADA SCHIMBĂRILOR DIN ADOLESCENȚĂ

Secvență din cartea *Cum să vorbești cu adolescenții* de Richard Heyman

Noi toți observăm cum se schimbă copiii noștri. Unii spun că copilul a crescut mult, alții remarcă schimbări de caracter: apare irascibilitatea, dezechilibrul emoțional, dorința de a discuta în contradictoriu și de a contrazice părinții chiar în situații banale. Copilul devine "incomod", cu el te poți înțelege greu, nu-ți este foarte clar cum să procedezi în anumite situații. Ce se întâmplă cu ei?

Adevărul este că el parcurge una din cele mai importante perioade din viața lui, care îi va marca pe termen lung soarta de mai departe, perioada de trecere de la copilărie la maturitate – adolescența. În antichitate această se considera la fel de importantă ca și nașterea, căsătoria, moartea. Și pe cât se considera de important, pe atât se considera de dificil, de aceea exista un sistem întreg de ritualuri care ajutau adolescentul să parcurgă mai ușor această perioadă. În zilele noastre adolescentul rămâne de unul singur în fața problemelor din perioada maturizării. În această situație îl poate ajuta doar familia. De aceea vă îndemnăm să urmărim împreună ce se întâmplă cu adolescentul.

Cum sunt eu?

Pentru a ne clarifica această situație, e bine să apelăm la ideile despre sine. Fiecare din noi are o imagine de sine deja formată. Ce include în sine o asemenea imagine? Cunoștințe despre exteriorul nostru: siluetă, chip, mers; cunoștințe despre caracterul, capacitățile și potențialul intelectual, despre specificul de a comunica cu bărbați, femei, șefi, subalterni. Dar pe lângă cunoștințe, conceptul „propriului Eu” mai cuprinde și atitudinea față de sine. Îmi place cum sunt? Mă consider realizat sau ratat? Atrăgător sau antipatic?

La fel e și cu copiii noștri. Până la vârsta adolescenței ei aveau o imagine de sine relativ stabilă. Dar începe dezvoltarea fiziologică febrilă (care nu are întotdeauna o manifestare exterioară) și se schimbă și stereotipul de gândire. Prevalează gândirea logico-abstractă, capacitatea de a emite ipoteze, de a construi planuri de perspectivă, iar uneori și teorii filozofice întregi. La orizont se întrevede viitorul matur, ale cărui cerințe încep să răsune în prezent. De pildă, când îi spunem copilului „Tu ești deja mare, tu trebuie ...”.

Anume în perioadă schimbărilor radicale se clatină din temelii conceptul anterior al „propriului Eu”, vechea imagine de sine. Cine sunt eu? Cum sunt eu? Ce vreau și ce pot? Acestea sunt întrebările la care, de regulă, adolescenții nu pot răspunde. În astfel de situații psihologii avertizează: „S-a început perioada de criză. Răbdare, părinți!”

Manifestarea crizei

Evident că adolescenții nu pun întrebările enumerate mai sus în glas. Criza se manifestă diferit și faptul acesta îl deducem din descrierile părinților. De pildă:

„În ultima vreme nu-mi recunosc băiatul. Strigă, se ceartă cu mine, face grimase, mai ales când îi spun să facă ceva (în aceste situații el începe să plângă)”. I.B., tatăl lui Vasea, băiat de 11 ani.

„Mă neliniștește faptul că vorbește mai tot timpul la telefon. Casă e plină de prieteni permanent. Ascultă muzică cu sunetul dat la maximum și deranjează vecinii. Nu-mi mai împărtășește nimic, zicând că oricum nu voi pricepe. Eu plâng de neputință căci îmi pierd copilul, care pentru mine e totul, tatăl demult nu mai e cu noi. Nu mai aștept de la el nici milă, nici ajutor. Ce să fac mai departe, cum să procedez în continuare – nu știu.” T.N., mama unui băiat de 13 ani.

„Feciorul meu are deseori un comportament dezechilibrat, este irascibil, impulsiv, iar uneori mă poate ofensa fără vreun motiv anume. În astfel de situații nu comunică cu nimeni. Poate fi foarte îndărătnic, chiar și atunci când înțelege că nu are dreptate.” N.E., tatăl lui Marat, băiat de 13 ani.

„Fiica mea are rezultate mai proaste la școală, și-a pierdut interesul față de învățătură, a devenit irascibilă, agresivă și nedirijabilă. La orice replică îmi răspunde grosolan. Eu niciodată nu am dreptate. La orice sfat reacționează invers. Uneori îmi pare că s-au aplanat conflictele, când, din senin, se ofensează și se izolează în camera ei toată seara. Am senzația că îmi pierd fiica. Pur și simplu nu pot înțelege ce s-a întâmplat.” I.N., mama unei fete de 12 ani.

„În ultimul timp Tatiana s-a închis în sine. Nu mai povestește nimic, a devenit foarte tăcută. Chiar și la întrebarea „Cum v-ați plimbat?” răspunde „Normal” și se duce în camera ei.” N.P., mama unei fete de 15 ani.

Amplificarea dificultăților de comunicare

E lesne de remarcat că toți părinții observă schimbări radicale în comportamentul copiilor lor, accentuarea dificultăților în comunicare, în special – manifestări de introvertism, negativism, dezechilibru

emoțional, crearea situațiilor conflictuale, impunerea violentă a propriilor reguli și eschivarea de la îndeplinirea obligațiilor elementare.

În același timp, adolescenții vehiculează cu lipsa de înțelegere din partea părinților, suferă de singurătate găsimându-și refugiu în singurătate; visează să-și deschidă sufletul, apărându-și vigilent lumea interioară de invazia adulților.

„Totul este simplu. Părinții nu ne înțeleg, sunt surzi la dorințele noastre. Ei cunosc totul despre noi aprioric. N-are nici un sens să le demonstrezi ceva. Cum să le explici că am dreptul și eu la viața mea, că nu trebuie să-mi controleze fiecare pas. Eu poate conștientizez și singur ce-i mai bine pentru mine.” Stas, 14 ani.

„Eu tare mi-aș dori ca părinții mei să nu se certe și lucrurile să meargă bine, ca eu să nu mă tem de nimic, aș vrea să nu fiu nevoită să ascund sub pernă cărțile care nu-s pe placul mamei. Parcă mi-i scanată toată viața. Mă duc undeva – „Unde?”. Cel mai mult îmi doresc să mă lase în pace, mama să încerce să înțeleagă din ce cauză cineva procedează anume așa...” Alisa, 13 ani.

„Între mine și tata s-a ridicat un paravan. Se poate întinde și sârmă ghimpată. El consideră că are grijă de mine. Da, împreună cu mama îmi cumpără o sumedenie de lucruri și îmi scotocesc permanent în rucsac, dar tot interesul pe care-l manifestă tata față de mine e să-mi verifice zilnicul și să mă întrebe „Ei, cum îți merge?” Zilnic îi rog să mă lase în pace, iar ei consideră că îi ofensez și îi insult. În fine, îmi controlează viața.” Marina, 14 ani.

Ce poate complica criza adolescentină

Faptul, demn de luat în considerație în asemenea situații, sunt reminiscențele anumitor dereglări în dezvoltare la diferite etape din copilărie: în pruncie, în primii ani de viață, în perioada preșcolară sau în clasele primare. Aceasta, pe de o parte, poate complica criza adolescentină, și implicit, relațiile dintre părinți și copii, sau poate oferi șansa de a înlătura aceste dereglări comportamentale.

Odată a venit la consultație mama unui băiat de clasa a șaptea îngrijorată de starea de neîncredere în sine a copilului, de dificultățile în comunicare cu colegii, de faptul că nu este independent și că se teme să ia decizii de sine stătător. La diagnosticare au fost identificate anumite dereglări de comportament. Sentimentul de teamă față de lumea înconjurătoare îl urmărea încă din pruncie, starea de lipsa de libertate, de statornicie, – din primii ani de viață, sentimentul de singurătate – la vârsta preșcolară.

Din discuțiile ulterioare cu mama copilului s-a constatat că a născut copilul fiind studentă încă și deseori îl lăsa în grija bunicilor, iar acțiunile lor vizavi de copil nu erau întotdeauna coordonate. De aceea formarea unui sentiment de teamă și nesiguranță avea un temei real. Mai apoi își făcea mereu griji pentru copil. Sfătuită de părinți, i-a insuflat copilului o atitudine deosebit de strictă față de curățenie. Întrebată dacă copilul manifesta agresivitate în această perioadă, mama a infirmat o astfel de stare. Copilul a crescut ascultător și cuminte. E evidentă cauza formării unui sentiment de nestatornicie în această perioadă. Mai târziu, în perioada preșcolară a suportat consecințele divorțului dintre părinți și a recăsătoriei mamei – așa că este evidentă și cauza sentimentului de singurătate.

Cum să ne ajutăm copilul

Important este să înțelegem și să acceptăm schimbările din perioada de adolescență a copilului. Părinții, dimpotrivă, deseori nu înțeleg aspirațiile copilului, sunt insistenți în a menține controlul asupra copilului, iar uneori chiar riscă să canalizeze dezvoltarea copilului într-o direcție nedorită. Alteori părinții opun rezistență noilor tendințe calitative în dezvoltarea adolescenților din dorința de a le menține pe cele vechi, caracteristice vârstei copilăriei: tandrețea, docilitatea etc. Și dacă în astfel de situații se adresează

psihologului, ei caută sugestii referitoare la faptul cum ar putea reinstaura controlul asupra copilului și cum ar putea să-l facă să fie ca mai înainte.

„Nu-mi pot explica ce s-a întâmplat cu fiica mea, era un copil normal și dotat. Era bună și blândă. Discutam deschis asupra oricărui subiect. Acum parcă mi-a schimbat-o cineva, e foarte irascibilă. Nu ascultă, este instabilă. Are niște idei de neconceput pentru mine. Uneori găsesc la ea cărți pe care consider că e rușine să le citești. Și în general, nu vrea să mă înțeleagă. În ultimul timp ne-am distanțat enorm. Din cauze necunoscute a încetat să mai aibă încredere în mine. O văd câteodată cu ochii în lacrimi, deși se străduiește să-și ascundă această stare. Nu înțeleg ce se întâmplă cu dânsa. Sugerăți-mi, vă rog, cum să procedez, cum s-o influențez. Cum să întorc tot ceea ce îmi plăcea atât de mult la ea.” T.S., mama Elenei de 13 ani.

Părinții trebuie să accepte că ceea ce se întâmplă cu copiii lor la această vârstă este un lucru nu doar firesc, ci și o legitate. Altfel pot acționa nu doar în direcția nedorită, ci chiar cu o tentă periculoasă.

„Fiica mea, elevă în clasa a cincea, a devenit capricioasă și plânge la orice pas. A început să doarmă rău. Eu sunt farmacistă și am început să-i administrez calmante. Dar nu i-au ajutat. Dar voi îmi spuneți că ceea ce i se întâmplă e normal? Și nu trebuie să-i dau medicamente?” N.S., mama Anei, 11 ani.

1.5 STRATEGII DE SOLUȚIONARE A CONFLICTELOR

Cauzele ... pe înțelesul părinților;

Relațiile adolescenților cu familia sunt adesea încordate, dialogul nu este niciodată folosit în mod optim, transformându-se în monolog sau ceartă, iar comunicarea reală este extrem de dificilă. Copiii care pășesc în adolescență intră inevitabil în conflict cu părinții, pentru că astfel pornesc în căutarea propriei independențe. Adolescența este o fază de creștere rapidă și corespunde unei mari transformări. Oricât de grele ar fi aceste momente, amintiți-vă că respingerea pe care o resimțiți din partea copilului, conflictele dese cu el și agresivitatea cu care vă atacă opiniile sunt necesare pentru formarea sa ca viitor adult.

În timpul acestei perioade, copilul încearcă să-și cucerească autonomia și să-și creeze o identitate, în afara cadrului familial. Pentru a reuși, el trebuie să se detașeze psihologic de mediul familiei și să-și construiască o nouă imagine mai apropiată de ceea ce dorește să devină ca adult.

Acest proces de transformare provoacă adolescentului sentimente noi și, de multe ori, ambivalente: angoasă, teamă că nu va reuși să se definească, ambiția și dorința de reușită, de succes, de recunoaștere. Dar un sentiment le domină pe toate celelalte: intenția de a înfrânge controlul și autoritatea paternală și, prin asociație, orice tip de autoritate: a profesorilor, a bunicilor... . Și toate acestea continuând, în același timp, să beneficieze de avantajele morale și materiale oferite de viața dusă în cadrul organizat și protejat al familiei. În fața acestei revolte, părinții reacționează adesea într-o manieră nesigură, oscilând între dorința de a renunța la reguli și autoritate - sperând că lucrurile se vor aranja de la sine în timp - și încercările disperate de a restabili ordinea. De aceea, raporturile dintre copii și părinți devin dificile. În plus, cum adolescenții abordează atitudini foarte diferite și contradictorii, apropiații nu știu care este metoda cea mai bună de a reacționa.

Recomandări pentru a depăși conflictele:

- Ascultați-vă copilul și încercați să-i ghiciți stările de spirit atunci când comunicarea este întreruptă.
- Nu abordați atitudini indiferente sau acuzatoare. Dimpotrivă, arătați-vă interesați de ceea ce face și crede copilul dumneavoastră (oricât de ciudate v-ar părea părerile și gesturile sale).
- Arătați-i afecțiune și încercați să înțelegeți noile sale preocupări și centre de interes.

- Toleranța este cuvântul cheie pentru a detensiona relațiile și pentru a menține un dialog constant cu adolescentul dumneavoastră.
- Profitați de momentul mesei în familie pentru a aborda anumite subiecte de discuție, fără ca adolescentul să se simtă „mitraliat” de întrebări jenante.
- Este important ca adolescentul să se simtă tratat ca un adult, să vadă că opiniile și gusturile sale sunt respectate.
- Nu-i criticați modul de a se îmbrăca, frizurile ciudate pe care și le alege, felul de a se exprima sau preferințele muzicale.
- Încercați să înțelegeți că adolescentul își caută drumul, care nu va fi o copie a obiceiurilor și obișnuințelor dumneavoastră.
- Trebuie să conștientizați că adolescentul are nevoie de un grup - altul decât familia - cu care să se identifice și în mijlocul căruia să se simtă în siguranță.
- Acordați-i independența de care are nevoie și oferiți modalități prin care să-și demonstreze responsabilitatea. Oferiți-i bani de buzunar - acesta este un prim pas către autonomie, către conștientizarea valorii banului și către gestionarea unui buget propriu.
- Nu așteptați prea mult de la copilul dumneavoastră și nu-i impuneți să devină ceea ce dumneavoastră doriți să fie.
- Respectați-i momente de intimitate.
- În locul orelor nesfârșite de morală, oferiți-i exemplul dumneavoastră de comportament: corectitudine, onestitate, limbaj decent, interes pentru cărți și pentru cultură în general, toleranță etc. Nu uitați, adolescenții sunt în căutare de modele.

C. Thomas evidențiază următoarele **strategii de soluționarea conflictelor**:

Confruntarea (forțarea) - urmărirea propriilor scopuri, neținând cont de nevoile celuilalt, dominare, folosirea diferitor metode pentru tensionarea oponentului (inclusiv psihologici). Persoana care alege această strategie percepe situația ca victorie sau înfrângere, ocupă o poziție ferm fixată. *Comportament specific: RECHIN.*

Nu se recomandă să fie forțată o persoană cu care urmează să ne intersectăm curând, pentru că nu va mai fi posibil să ne înțelegem, să comunicăm.

Evitare – subiectul nu ia nici o atitudine față de conflict, el nu-și urmărește interesele, nici pe ale celorlalți, se stăruie să nu ia nici o responsabilitate asupra sa, nu acordă atenție contradicțiilor, consideră conflictul ca ceva absurd sau implică renunțarea la obiective în scopul menținerii relației la cel mai înalt nivel (așa e bine!). Constă în nivelarea asperităților, cererea de scuze, abordarea cu umor / ironie fină, caldă a celuilalt, acordarea de prioritate celorlalte persoane. Se recomandă să fim concilianți atunci când dorim să menținem colaborarea. *Comportament specific: URSULEȚ (conciliant).*

Colaborare (cooperare) – acțiunile de obicei sunt orientate spre căutarea unei soluții care ar satisface interesele atât unei din părți cât și ai celeilalte. Persoana care alegea această strategie, optează pentru o discuție care ar duce la o hotărâre adecvată. *Comportament specific: BUFNIȚA.*

Cedare (renunțare) - individul își neglijează propriile interese pentru a le satisface pe ale celuilalt, acesta este prototipul sacrificiului de sine. Persoana este de acord cu toate propunerile, pretențiile, învinuirile, tinde să-l susțină pe altul să nu-i atingă sentimentele. *Comportament specific: BROASCA ȚESTOASĂ.*

Compromisul – scopul este de a găsi o soluție rapidă, reciprocă avantajoasă sau să satisfacă parțial ambele părți. Strategia COMPROMISUL – implică renunțarea la o parte din principiile dvs. și din calitatea relației, pentru a ajunge la o înțelegere (prin cedare reciprocă). Presupune conștientizarea – de către ambii participanți – a faptului că trebuie de venit unul în întâmpinarea celuilalt, cu o doză rezonabilă de șmecherie, renunțare, viclenie și negociere. Este totuși o impunere indirectă și amânată. Exemple:

profesorul care, pentru a-și păstra renumele de om bun, este mai înțelegător cu elevii care au rezultate mediocre și slabe. Există un număr redus de burse și ambii colegi aspiră la una anume. Pentru a nu-și altera relația, vor cădea de comun acord cine renunță și cine să câștige. Se pare că relația contează mai mult ca principiile. Cel care cedează, posibil să aibă un plan de perspectivă (acela de a câștiga în viitor).
Comportament specific: VULPE.

Disciplina rezolvării conflictelor propune următoarele modalități de rezolvare a conflictelor:

Victorie-victorie - fiecare învinge. Se consideră că dacă există un câștigător în mod necesar trebuie să existe și un învins. Helena Corneliu și Shoshana Faire propune următoarele îndrumări utile pentru căutarea de soluție „victorie-victorie”:

- formulați nevoile fiecăruia;
- încercați să ieșiți în întâmpinarea nevoilor fiecăruia;
- sprijiniți atât valorile celorlalți, cât și pe ale dumneavoastră;
- încercați să fiți obiectiv și disociați problema de persoane;
- concentrați-vă pe corectitudine, nu pe forță;
- căutați soluții creative și ingenioase;
- fiți dur cu problema, dar blând cu oamenii.

Compromisul - reclamă anumite capacități de negociator, pentru ca fiecare să câștige ceva. El dă impresia de corectitudine, dar aceasta poate să nu fie suficient pentru că fiecare vrea să obțină cât mai mult. Cu toate acestea împărțirea în mod egal este adeseori acceptată fiind cea mai corectă modalitate. Dezavantajul compromisului este că una din părți își poate supra-evolua poziția astfel, încât să pară mărinimoasă. O persoană poate ceda mai mult decât cealaltă. Uneori nici una din părți nu agreează ideea de a i se lua din ceea ce dorește. Dacă nu sunt explorate cu grijă variantele posibile, compromisul nu va mai reprezenta cea mai bună soluție.

Victorie-înfrângere. Acest stil este adesea rezultatul unei tendințe inconștiente de a vă proteja de durerea eșecului, „victorie-înfrângere” este o confruntare de forțe, în care una din părți ajunge deasupra. „Victorie-înfrângere” poate avea efecte întârziate: învinsul poate să nu suporte o decizie care s-a luat fără să se țină seama de el și ca atare să încerce chiar sabotarea ei. Învinsul de astăzi poate refuza să coopereze mâine.

Reprimarea - refuzul de a lua act de existența unui conflict este comportamentul la care recurgem când avem nevoie de pace cu orice preț. Reprimarea este judicioasă, totuși atunci când o confruntare pe tema unui dezacord fără importanță amenință prea mult o relație sau când oamenii nu sunt pregătiți să audă ceea ce ai tu de spus. A reprima un conflict puternic înseamnă a nu vorbi despre aspectele sale importante.

Abandonul - dacă te retragi fizic sau emoțional dintr-un conflict, poate din teama confruntării, nu mai ai de spus în ceea ce se întâmplă. Este înțelept să te retragi atunci când conflictul nu te privește și lipsa ta de implicare nu afectează cursul evenimentelor. Ea poate fi chiar utilă dacă în felul acesta se atrage atenția asupra unei crize neglijabile. Pe de altă parte, implicându-te în loc să contribui la soluționare ai putea deveni prea imperativ, îmboldindu-i pe celălalt să renunțe sau să se retragă. Prin retragere o situație problematică poate să crească nemăsurat.

2.1 CRIZĂ EMOȚIONALĂ LA PREADOLESCENȚI

❖ **Reguli de comportament pentru părinți:**

Criza, presupune apariția momentană și concomitentă a unor multiple și instabile procese de adaptare și a suferințelor care sunt expresia unei treceri laborioase și conflictuale de la copilărie la viața adultă. În mod normal criza este tranzitorie.

Reguli pentru a stăpâni un copil furios:

1. Nu țipa la copil atunci când el e furios;

De multe ori părinții reacționează la o criză de nervi a copilului, țipând și ei la el și pierzându-și la rândul lor cumpătul. Dar această reacție îți va intensifica sentimentul că ai pierdut de tot controlul situației și al copilului. Cel mai bun lucru pe care îl poți face în timpul unei crize este să rămâi calm. Gîndește-te așa: este ca la un accident de mașină – dacă te dai jos din mașină și începi să acuzi celălalt șofer că el a fost de vină, țiți și ești agresiv, cu siguranță vei menține starea tensionată și conflictuală care nu va duce la nimic bun. În schimb, dacă încerci să rămâi calm, sunt mari șanse ca și celălalt șofer să se relaxeze și să devină rezonabili. Așadar, oricît de enervat ești ca părinte, oricît de lipsit de respect ți se pare ce spune și ce face copilul în clipele acelea, nu provoacă și mai mult copilul la furie. Este exact ca și cum pui paie pe un foc deja puternic.

2. Nu încerca să discuți rațional cu un copil care este în mijlocul unei crize de nervi, isterie sau furie;

Mulți părinți preferă să caute o cale rațională de a discuta cu copilul furios, tocmai pentru a-l face să vadă că furia sa este complet irațională și eronată. Pînă la urmă, noi ca adulți ne rezolvăm multe situații tensionate apelând la logică și rațiune. Însă aceasta este întotdeauna o provocare cînd aplici acest lucru unui copil, pentru că el nu are aceeași capacitate de a se opri din furie și de a raționa așa cum facem noi. Așadar, cînd ai de-a face cu copilul furios, trebuie să abandonezi abordarea din colțul tău confortabil, rațional, din care îi spui, de exemplu: „Care este logica pentru care te înfurii pe mine acum? Doar tu ești cel care ți-ai uitat la școală caietul de teme”. Nu vei obține decît o intensificare a furiei lui. Va fi nevoie să aplici alte tehnici. Aștepti pînă cînd se calmează și după aceea abia discuți cu el.

3. Trebuie să fii atent la reacțiile tale fizice;

Este important să îți urmărești reacțiile fizice pentru că e firesc ca și corpul tău să reacționeze nervos gîndindu-se „Fir-ar să fie, sunt în prezența cuiva foarte furios, iar asta mă indispuce”. Vei simți cum inima îți bate mai repede din cauza nivelului crescut al adrenalinei. Deși este dificil, șmecheria este să acționezi cumva împotriva acestei reacții și să rămâi calm. Ține minte, în clipe ca astea tu îți înveți copilul cum să se descurce cînd are nervi și cum să îi stăpânească. Dacă rămâi calm nu crești tensiunea între voi și poți rămîne și cu stăpînirea de sine necesară pentru a-ți ajuta copilul să fie atent doar la propriile sale trăiri, fără să mai țină cont și de tine și emoțiile tale. Cînd tu nu reacționezi cu calm, copilul va depune un efort dublu ca să te domine cu nervii și istericalele lui, astfel captîndu-ți atenția în ciuda propriilor tăi nervi, adică ceea ce el urmărește. Așadar, este important să citești și să înveți aceste cîteva tehnici de parenting ca să stăpânești bine și rapid aceste crize furioase ale copilului.

4. Evită să îți lovești copilul;

Deseori părinții se plîng că și-au pierdut cumpătul și au bătut copilul isteric și furios. Un tată a intervenit atunci cînd fiul său adolescent a fost extrem de obraznic cu mama lui și scandalul a escaladat între ei trei. Tatăl și-a lovit fiul, fiul nu mai vroia să vorbească cu tatăl lui pentru că aștepta scuzele acestuia, iar tatăl considera că fiul este de vină și că autoritatea sa va avea de suferit dacă ajunge să își ceară el scuza. În asemenea cazuri, specialiștii sfătuiesc părintele să spună: „Mi-am pierdut controlul și am greșit să dau în

tine. „Îmi cer scuze”. Atât și punct. Astfel îți înveți copilul cum să își asume responsabilitatea faptelor sale și cum să ceară scuze sincer. Nu îți face griji, vei avea destule alte ocazii să discuți cu copilul la rece despre faptul că e gura mare sau că te înfruntă. Dar este important să îi dai un bun exemplu și să îți asumi rolul într-un conflict cu el. Dacă tu dai în el la ceartă, îl înveți că așa se procedează când te cerți cu cineva: recurgi la violența fizică.

❖ **Tentativele de suicid la adolescenți;**

În rândurile adolescenților se remarcă trei **tipuri** de suicid:

1. Suicidul-amenințare sau comportament suicidar demonstrativ:

- Gânduri despre suicid,
- Expresii ce dezvăluie intenția suicidară,
- Amenințările, intențiile suicidare.

2. Suicidul-tentativă (parasuicid):

3. Suicidul reușit;

Cel mai des, tinerii prezintă **semnale verbale** ale intenției de suicid:

- directe: „eu vreau să mă sinucid”, „eu nu mai pot trăi astfel”;
- indirecte: „eu nu voi mai fi problema nimănui”, „nimic nu mai are importanță”, „n-o să mai fie nevoie să te deranjezi pentru mine”;
- în formă de glumă sau interes sporit pentru suicid.

Caracteristici ale adolescentului aflat în situația de risc suicidar:

- Funcționare familială perturbată;
- Trăirea unor experiențe emoționale dificile, cum ar fi pierderea unei persoane apropiate sau experimentarea unor evenimente traumatizante;
- Trăirea unui suicid în cadrul familiei sale sau în rândul cercului de prieteni;
- Identificarea cu o persoană pe care a pierdut-o și în care vede un model;
- Dificultăți de identificare sexuală, homosexualitate;
- Adoptarea unor comportamente deviante: delincvența, prostituție, etc.;
- Consum de droguri, alcool, medicamente;
- Fuga de acasă, plasamente multiple în centre sau în familii substitutive;
- Una sau mai multe tentative anterioare de suicid.

Printre **factorii** care determină tentativa de sinucidere în rândul adolescenților se numără:

- Depresia,
- Comportamentul impulsiv (dezechilibru emoțional, acționarea după primul impuls etc.),
- Lipsa de comunicare sau comunicarea deficitară,
- Frustrările acumulate,
- Abuzul de droguri sau alcool;

La acestea însă se adaugă și probleme cu care adolescenții se confruntă în viața de zi cu zi. Încercarea de a se maturiza, de a-și forma un statut în rândul grupului de prieteni sau în mediul școlar, nevoia de a fi auzit, luat în serios, descoperirea primelor iubiri, dar și a primelor deziluzii.

Din păcate, tot aceasta este vârsta la care majoritatea adolescenților încearcă să se izoleze de părinți și să câștige afecțiunea cercului de prieteni, așa că îți poate fi destul de greu să îți dai seama dacă ceva nu este în regulă. Chiar dacă adolescentul are nevoie de spațiul său intim, trebuie să fii mereu în alertă și să îi urmărești comportamentul, pentru a interveni la timp, dacă este nevoie.

Iată câteva **semne** care trebuie să te pună în alertă:

- Dezinteres față de activitățile extracurriculare,

- Abuzul de substanțe precum alcoolul sau drogurile,
- Izolarea de familie sau de prieteni,
- Probleme comportamentale,
- Schimbări în obiceiurile ce țin de alimentație și somn,
- Neglijarea aspectului fizic, chiar și atunci când este vorba despre igiena de bază,
- Dificultăți în a se concentra,
- Pierderea interesului sau scăderea performanțelor la școală,
- Exprimarea verbală a dezamăgirilor prin idei extreme gen „vreau să mor, nu mai am pentru ce trăi, nu vă voi mai deranja, nu vreau să fiu o povară”,
- Dezamăgirea cauzată de pierderea unui om apropiat,
- Pierderea siguranței de sine, dezamăgirea față de propria persoană, anorexie,
- Atitudine agresivă,
- Apartenență la grupuri obscure,
- Prezența în familie sau în cercul de prieteni a unei persoane care a încercat să se sinucidă,
- Perioade extrem de vesele în viața adolescentului, urmate de perioade dominate de depresie,

Mulți dintre adolescenți se comportă astfel pentru că doresc să atragă atenția, oferind astfel un strigăt de ajutor. Dacă adolescentul tău prezintă unul dintre semnele de mai sus, încearcă să afli sursa acestuia și să îi oferi sprijinul de care are nevoie. Nu îți fie frică să folosești cuvântul “suicid”. Este bine să pui punctul pe l, pentru a-i arăta adolescentului că înțelegi stările prin care trece.

Asigură-l tot timpul că îl iubești și că în jurul său există persoane care îi vor tot binele din lume. Acesta trebuie să știe că, indiferent de problemele prin care trece și oricât de grele sau dureroase ar părea, poate apela cu încredere la tine, pentru că veți găsi o soluție împreună.

Întotdeauna ascultă cu atenție vorbele pe care ți le adresează adolescentul în conversațiile voastre. La vârsta aceasta are nevoie de un prieten, de înțelegere și sfaturi adresate într-o manieră blândă. Nu îi ignora sentimentele sau problemele, oricât de ridicole ți s-ar părea. Nu te înfură, chiar dacă îți este mai ușor să îi faci morală. Nu vei reuși decât să îl îndepărtezi pe adolescent de tine.

Dacă adolescentul are un comportament îngrijorător sau manifestă semne de depresie, cere ajutor unui profesionist. Nu aștepta ca lucrurile să treacă de la sine. Discuția cu un om strain, însă care știe cum să vorbească și cum să motiveze un copil ce trece prin situații extreme, îl poate ajuta pe adolescent mai mult, chiar dacă tu ai cele mai bune intenții. Terapia individuală, de grup sau chiar spitalizarea, în cazul în care adolescentul a avut deja o tentativă de suicid reprezintă alternative care îi pot reda echilibrul și, pe termen lung, chiar viața.

2.2 COMPORTEMENTELE NEDORITE ALE PREADOLESCENȚILOR

❖ Problemă de disciplină sau diagnostic medical?

Există situații în care multe dintre problemele de comportament ale elevilor pot fi simptome ale unei condiții medicale complexe, precum condițiile neurologice. În aceste cazuri, intervenția învățătorului sau a profesorului are un rol important în continuare, dar trebuie însoțită și de alte tipuri de intervenții, specifice simptomatologiei. Responsabilitatea care revine profesorului în aceste cazuri este diferențierea între o problemă de disciplină și problemele medicale.

Un diagnostic frecvent confundat cu problemele de disciplină este tulburarea de hiperactivitate și deficit atențional (ADHD – attentional deficit and hiperactivity disorder). Confuzia se datorează faptului că, de cele mai multe ori, modul de manifestare a bolii este similar unor probleme comportamentale. ADHD este

o tulburare care afectează funcționarea sistemului cognitiv. Aplicarea unor tehnici de intervenție eficiente pornește de la cunoașterea mecanismelor explicative ale tulburării.

- Deficitele cognitive din ADHD apar datorită unor disfuncții la nivelul funcțiilor executive, ale proceselor neuropsihologice care intervin în autoreglare.
- Aceste deficite cognitive sunt expresia funcționării neadecvate a unor procese cognitive. Sistemul cognitiv este format dintr-o serie de procese (atenție, memorie de lucru, memorie de lungă durată), care se află în interacțiune unele cu celelalte, iar funcționarea deficitară a unuia dintre ele afectează automat și funcționarea celorlalte. Acest aspect este cu atât mai important în cazul atenției, cu cât aceasta susține și energetic celelalte procese.
- Neatenția copilului se exprimă prin lipsa abilității de a-și menține atenția într-o sarcină, de a-și aminti și a urma regulile sau instrucțiunile și de a rezista stimulilor distractori în tot acest timp.
- În hiperactivitate cu reacții comportamentale impulsive apar dificultăți la nivelul inhibiției voluntare sau executive a răspunsului prepotent. Problemele de inhibiție apar în jurul vârstei de 3-4 ani înaintea celor legate de neatenție (5-7 ani).

Înainte de a lua decizia de a modifica un anumit comportament al copilului, verificați următoarele întrebări:

A cui este problema?	Dacă comportamentul problematic nu interferează cu funcționarea copilului, dacă nu afectează funcționarea celorlalți elevi sau mediul de învățare, atunci comportamentul nu reprezintă o problemă reală. El este perceput ca problematic doar de către profesor, în raport cu standardele sau așteptările sale personale.
Consecințele comportamentului sunt atât de catastrofice încât să fie necesară intervenția chiar dacă comportamentul apare foarte rar?	Dacă comportamentul pune în pericol pe copil sau pe alte persoane, sau dacă afectează buna desfășurare a programului pentru toți ceilalți, trebuie avută în vedere intervenția asupra comportamentului, chiar dacă el este foarte rar. Se recomandă pentru aceste situații, în care comportamentul apare rar, centrarea atenției spre contextul care conduce la apariția comportamentului și nu pe comportamentul în sine.
Este elevul capabil să își schimbe singur comportamentul dacă noi îi oferim întăririle adecvate în mod adecvat?	Dacă răspunsul la această întrebare este Nu, atunci nu este util să aplicăm metode de disciplinare pentru modificarea aceluia comportament.
Este elevul capabil să facă în mod constant comportamentul alternativ dorit?	Dacă elevul nu este capabil să facă comportamentul dezirabil, sau dacă nu este capabil să îl facă în mod constant, atunci orice plan de intervenție comportamentală va produce fie un factor de stres pentru elev, care va produce agitație, tensiune și va conduce la înrăutățirea modului de manifestare a comportamentului problematic. Acesta este un indice al faptului ca este probabil ca respectivul comportament să fie un simptom medical.

Comportamentele problematice sunt:

- Comportamentele care pun copilul sau pe alții în pericol (periclitează sănătatea fizică sau emoțională).
- Comportamentele necompliante față de așteptările și cerințele rezonabile ale adultului, adică comportamente care fac dificilă desfășurarea procesului de predare-învățare în clasă.
- Comportamentele care interferează cu menținerea relațiilor sociale pozitive.

Singura variabilă pe care părintele o poate utiliza / controla este propriul său comportament. Comportamentul părintelui decide dacă situația este sau nu controlată. De aceea este important ca părintele să știe ce comportament să aleagă ca răspuns la o situație problematică.

Când apare un comportament problematic, părinte răspunde în funcție de modul cum își explică / interpretează respectivul comportament. Ceea ce gândim despre comportamentul problematic influențează ceea ce facem în consecință.

Exemplu:

Dacă consider că elevul răspunde neîntrebat pentru că nu mă respectă, mă voi enerva și îl voi amenința că îl dau afară dacă nu învață să ridice mâna. Dacă consider că răspunde neîntrebat pentru că dorește să arate că s-a pregătit pentru oră, îi voi zâmbi îngăduitor și îi voi cere să îi lase și pe ceilalți să se gândească la răspuns.

Cu alte cuvinte, la același comportament problematic al unui elev putem reacționa diferit în funcție de explicația pe care o atribuim aceluia comportament.

❖ **Probleme majore de comportament la copii și soluții;**

Sarcasmul și răspunsurile evazive;

Sigur că s-a întâmplat să fie copilul tău sarcastic și ironic, dându-și aere de superioritate. Ți trebuie multă răbdare, însa este timpul să pui lucrurile pe masă.

- Întreabă-l de ce răspunde astfel și ce crede că e greșit în ceea ce îi ceri.
- Cere-i explicații cu privire la modul în care reacționează.
- În funcție de ceea ce îți răspunde, explică-i de ce anume trebuie să își ceară scuze de exemplu, unde a greșit și de ce este acesta un comportament responsabil.
- Vorbește-i despre respect sau despre alte valori, în raport cu problema la care primești răspunsuri sarcastice.
- Explică-i cât poți de clar că multe dintre lucrurile la care răspunde prin acest sarcasm nu sunt pedepse sau moduri de a-l obliga să facă ceva, ci doar activități și aspecte care îl vor ajuta în viitor.

Refuzul de a te asculta când îi ceri ajutorul;

- Ia-ți o pauză de câteva secunde sau un minut pentru a-ți calma pornirile nervoase.
- Încearcă să îi oferi o sarcină mai ușoară și mai puțin solicitantă, care să fie o mică parte din cererea inițială.
- Este bine să împarți activitatea în mai multe și mai mici sarcini.
- Asigură-te că îi dai instrucțiuni și că este o solicitare, nu o rugăminte. De asemenea, nu negocia cu el!
- Nu spune niciodată "dacă... atunci", pentru că deja îi oferi alternativa nerealizării respectivei sarcini.
- Nu uita să îl complimentezi când face câte o sarcină fără să comenteze și fără să refuze din start!

Copilul are o criză sau un acces de furie;

- **Calmarea rapidă a acceselor de furie ale copilului.**

Situația ți-a scăpat de sub control și nu reușești să-ți calmezi copilul pornit pe scandal. Este timpul să apelezi la câteva măsuri urgente, care te scapă de impulsul de a aplica pedepse pe care le vei regreta ulterior sau de a ceda în fața rugămintelor lui: **Respiră adânc timp de 10 secunde!**

În ciuda fondului sonor asurzitor, cauzat de țipetele agresive ale copilului, ia-ți o pauză de câteva secunde și respiră adânc. Te ajută să-ți stapânești impulsul de a țipa sau a te manifesta agresiv. Cel mai important lucru este să rămâi calm/ă. Dacă copilul observă că te agiți și te enervezi, înseamnă că și-a atins scopul, iar manifestările lui se vor accentua.

- **Poartă o discuție cu copilul pe un ton calm și prietenos!**

Abia după ce se liniștește din plâns și încetează să mai țipe, poartă o discuție calmă cu el. Spune-i că îl iubești foarte mult, dar că nu înțelegi de ce a reacționat în acel mod. Este important să știe că iubirea pentru el este necondiționată de comportamentul lui și să nu te vadă nervoasă sau iritată.

Prin crizele de isterie pe care le provoacă, încearcă doar să te necajească, gândindu-se că așa cum tu l-ai supărat când ai refuzat să îi satisfaci dorința, așa ar trebui să te simți și tu. Nu-i da satisfacție, întrucât vei oferi un exemplu negativ și va repeta acest comportament. Discută calm cu el despre ceea ce s-a întâmplat, asigură-l că nu ești de acord și că nu tolerezi astfel de manifestări.

Accentuează ideea că trebuie să-ți spună verbal nemulțumirile pe care le are. Spune-i că îi vei asculta întotdeauna părerile și cererile și că le vei lua în considerare, însă că trebuie să înțeleagă că nu poate primi tot ce dorește. Găsiți soluții de compromis împreună, astfel încât toată lumea să fie mulțumită, iar copilul să învețe că poate obține ce-și dorește și prin alte căi decât prin accese de furie.

- **Află cauzele acceselor de furie!**

În cele mai multe cazuri, nu dorința neîndeplinită stă la baza crizei, ci: lipsa de atenție din partea ta; suferința fizică; experiențele emoționale traumatice (divorțul părinților, certurile frecvente, decesul unei persoane dragi, expunerea la abuzuri etc.).

Analizează situația copilului tău, gândește-te ce se întâmplă în viața lui în perioada respectivă și află dacă vreuna dintre cauzele de mai sus este de vină pentru comportamentul negativ pe care-l repetă destul de des. Odată ce află cauzele care stau la baza acceselor de furie, vei ști și care sunt soluțiile pentru a le evita.

- **Nu îl pedepsi!**

În astfel de situații, pedepsele sunt considerate nu doar ineficiente, ci și un stimul pentru a le repeta și altădată. Având în vedere că motivele pentru care reacționează astfel nu sunt răutățile sau obrăznicia, ci suferințele sau frustrările, copilul nu trebuie pedepsit pentru aceste trăiri, ci ajutat să le înțeleagă, să le exprime corect și să le depășească în alte moduri.

Trucuri pentru prevenirea crizelor de isterie ale copilului;

- Cunoaște-ți copilul și limitele lui! Învață să-ți cunoști mai bine copilul, pentru a identifica momentele în care nu-i place să fie deranjat sau distras de la anumite activități. Este soluția cea mai la îndemână pentru prevenirea unei crize nedorite.
- Învață să recunoști semnele care anunță criza! Accesele de furie pot fi prevenite dacă înveți să recunoști semnele comportamentale care indică declanșarea acestora. Devine iritat, agitat și insistă asupra unei dorințe sau cereri minute în șir.
- Distrage-i atenția înainte de izbucnirea scandalului! În momentul în care aduni laolaltă semnele care prevestesc „atacul”, cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a preveni scandalul este să îi distragi atenția.
- Nu îl refuza categoric. Negociază sau fă un compromis! Refuzurile categorice sunt factori declanșatori pentru accesurile de furie ale copilului. „Îndulcește” un pic refuzurile, astfel încât să nu simtă că este neglijat ori că dorințele lui nu sunt "auzite".

❖ **Probleme comportamentale frecvente în preadolescență;**

Tranziția de la o etapă a copilăriei la alta dă naștere la lacune în comunicarea cu copilul și la comportamente ale acestuia care te pot lua prin surprindere:

- agresivitatea și conflictele (dă dovadă de un grad mai crescut de violență fizică în rezolvarea conflictelor decât înainte; uneori, acestea apar din dorința de independență sau emancipare);

- limbajul vulgar sau injurios (preia expresii injurioase în vorbirea curentă atunci când încearcă să se integreze într-un grup de prieteni sau când vrea să riposteze în fața ta; probabil că vede cum alții, din jurul lui, le folosesc în același scop și le consideră metode bune de a soluționa conflicte sau de a fi pe placul celorlalți);
- dependența de mediul virtual și televizor (în preadolescență, gadgeturile moderne reprezintă un pericol mai mare ca niciodată; copilul este mult mai dezvoltat din punct de vedere cognitiv, învață rapid să folosească dispozitive electronice de ultimă generație și este dornic să le aibă și el; există pericolul de a cădea pradă dependenței de mediul virtual, un mediu bogat în pericole pentru siguranța și sănătatea lui fizică și emoțională);
- problemele la școală și performanțele școlare scăzute (în tranziția de la etapa de copil la cea de preadolescent și în efortul de adaptare la schimbările care au loc în viața lui, copilul ar putea înregistra rezultate proaste la școală și ar putea intra în conflict cu alți colegi, ceea ce i-ar putea atrage nota scăzută la purtare sau alte forme de pedeapsă);
- refuzul de a comunica (uneori, din cauza perioadei dificile prin care trece și a faptului că nu înțelege tot ce se întâmplă cu el, copilul ar putea refuza comunicarea cu tine sau cu cei apropiați; este una dintre cele mai delicate, și totodată sfâșietoare probleme pentru părinți, care se simt, uneori, neputincioși, în fața sfidării sau izolării copilului).

Cum ajuți preadolescentul să treacă mai ușor prin această perioadă?

Înainte de a reacționa agresiv sau a te înfuria pe problemele pe care le provoacă preadolescentul tău, gândește-te că nici lui nu îi este foarte ușor și că, de multe ori, se comportă astfel, întrucât nu înțelege și nu știe cum să facă față anumitor schimbări sau experiențe prin care trece.

Arată-i și spune-i că îl iubești necondiționat!

Înarmează-te cu multă răbdare și ajută copilul să treacă prin această experiență nouă într-un mod constructiv și educativ pentru el. Încearcă să îl înțelegi înainte de a-l acuza sau pedepsi și să îi arăți că ești alături de el cu toată dragostea.

Acest lucru nu înseamnă că trebuie să fii de acord cu acțiunile lui neresspectuoase și cu modul urât în care se comportă. Dimpotrivă, accentuează întotdeauna consecințele pe care comportamentul lui le are asupra lui sau a celorlalți, dar ajută-l să înțeleagă că orice ar face, nu va afecta dragostea pe care o simți pentru el. Într-o perioadă confuză și plină de dileme, preadolescentul trebuie să simtă apartenența la familie și afecțiunea părinților.

Ascultă-ți copilul și vorbește deschis cu el!

Înainte de a vorbi cu el, învață să îl ascuți! Încurajează-l să îți spună problemele și dilemele cu care se confruntă și câștigă-i încrederea, pentru a fi deschis cu tine. Ascultă-i ideile, opiniile, soluțiile și nu îi spune niciodată că are sau nu dreptate. Ajută-l să își dea singur seama dacă ideile lui sunt sau nu bune, prin prisma efectelor adverse pe care le are asupra lui sau a celorlalți. Apoi, vorbește deschis cu el.

Încearcă să afli întotdeauna cauzele comportamentului lui neadecvat. Nu "trata" simptomul, ci cauza. Este inutil să-l pedepsești pentru că s-a bătut cu un coleg, pentru că a vorbit urât sau că a luat o notă mică la școală, dacă nu îl ajuți să își corecteze aceste probleme comportamentale pornind de la „rădăcina” lor. Comunicarea sinceră și deschisă cu preadolescentul îți deschide porțile către abordarea mai ușoară a unor subiecte delicate - sex, boli, moarte, droguri etc. - în educația și disciplinarea lui.

Stabilește limite și reguli pentru comportamentul lui!

Chiar dacă e măricel și și-a câștigat dreptul la un anumit grad de independență, nu înseamnă că poate face tot ce își dorește. Procesul de disciplinare a copilului continuă și în preadolescență, iar tu trebuie să rămâi ferm/ă în regulile și limitele pe care le-ai stabilit, dacă este cazul, să stabilești altele noi.

Fiți perseverenți în aplicarea pedepselor asociate încălcării regulilor, dar nu înainte de a ajuta copilul să înțeleagă de ce nu are voie să facă anumite lucruri, cum îl afectează și ce urmări are asupra celorlalți.

Să luăm ca exemplu înjurăturile sau cuvintele injurioase. Copilul le folosește pentru că le aude în jur, deci nu i se pare ceva în neregulă să le folosească. Nu este suficient să îi spui că nu are voie sau că nu este frumos. Este important să îi explici că acest mod de adresare este o lipsă de respect față de ceilalți și că sunt cuvinte jignitoare care nu trebuie să se regasească în vocabularul lui.

Nu intra abuziv în viața preadolescentului, dar fii prezent în ea!

Nu în ultimul rând, este foarte important să faci parte din viața preadolescentului tău - să-i cunoști interesele, anturajul, preferințele etc. Însă nu o face într-un mod abuziv, controlator sau ultraprotector, întrucât s-ar putea să îl îndepărtezi de tine.

❖ Comportament problematic – furtul;

De ce fură copilul?

Copilul poate fi tentat să fure la orice vârstă, de când e mic și până târziu, în adolescență. Stă în obligația și datorია părinților să îl disciplineze și educe împotriva acestui comportament inacceptabil, încă de la vârste fragede. În copilăria timpurie, cel mic ia lucruri care nu-i aparțin sau din magazine, deoarece nu înțelege că acelea costă bani și că este rău sau greșit să iei ceva fără permisiune sau fără a-l plăti în prealabil.

Ulteori, copilul poate fura lucruri pentru a atrage atenția părinților sau a celor din jur, atunci când se simte neglijat sau nevăgat în seamă. Comportamentul copilului poate fi explicat ușor și ca urmare a unor tensiuni emoționale sau abuzuri verbale, fizice sau sexuale la care ar putea fi supus. Gestul lui de a-și însuși lucruri care nu-i aparțin este, uneori, modul lui de a cere ajutor atunci când simte că nu poate să o facă altfel. Copilul de vârstă școlară este conștient că ceea ce face este greșit, dar acționează astfel din cauza incapacității de a-și stăpâni impulsurile.

Cum reacționezi când copilul fură?

Indiferent de motivul pentru care o face, furatul este un comportament de neacceptat, iar părinții trebuie să găsească calea cea mai potrivită pentru a-l ajuta să înțeleagă acest lucru și care sunt repercusiunile gesturilor lui.

Chiar dacă primul instinct este să îl pedepsești aspru, abține-te! Metodele punitive, aplicate fără explicații, nu sunt decât soluții temporare. În lipsa unui sistem de reguli și consecințe bine pus la punct și conștientizat de copil, nu îl vei ajuta să renunțe definitiv la acest obicei neplăcut. Încă de când este foarte mic și comite prima mică poznă de acest fel, este important să ai o discuție cu el și să îi explici că gestul lui este greșit, dar mai ales de ce.

Învăță-l să înapoieze singur lucrurile pe care le ia fără voia altora și să-și ceară scuze pentru comportament. Returnarea obiectului furat este importantă în demersul de a disciplina copilul și de a-l ajuta să înțeleagă că nu este bine să furi.

În copilăria timpurie, copilul vă tot repetă acest comportament, în ciuda explicațiilor tale și a încercărilor de a-l dezvăța de el. Dacă ai grijă să îi repeți tot timpul care sunt regulile și de ce gestul lui este greșit, în timp, micuțul va înțelege care sunt consecințele negative ale acțiunii lui.

Stabilește un set clar și stabil de reguli cu privire la acest comportament și o serie de repercusiuni pe măsură. Ai grijă să i le explici cu atenție. În acest fel, copilul va ști că ori de câte ori va încălca vreo regulă, este pasibil de pedeapsă și va înțelege de ce este admonestat. Nu îl pedepsi imediat după încălcarea regulii. Mai întâi vorbește cu el și întreabă-l, pe un ton calm, dar ferm, de ce a făcut gestul de a lua lucruri care nu îi aparțin.

Încearcă întotdeauna să afli care sunt motivele care se ascund în spatele acestui comportament, pentru a ști cum să-l ajuți să nu îl mai facă. Aflarea cauzelor te ajută foarte mult să înțelegi de ce apelează copilul la astfel de comportamente și să îl ajuți să găsească alte metode pentru a-și rezolva problemele sau pentru a transmite mesajul pe care îl dorește.

Furatul este adesea asociat cu minciuna, un alt comportament nepotrivit la copii. Dacă, în ciuda tuturor măsurilor și încercărilor tale de a afla de ce fură copilul și de a-l ajuta să se dezvețe de acest obicei, copilul continuă să o facă, cere ajutorul unui specialist.

❖ **Cum ar trebui să reacționeze părinții în cazul comportamentului sexualizat al adolescentului;**

Una dintre cele mai stresante situații pentru părinți este momentul în care află că fiul sau fiica lor s-a manifestat într-un mod sexual inadecvat. Poate fi dificil să știe ce e de făcut, însă, prin discuțiile cu acesta, se poate găsi ușor o rezolvare. Dacă aflați că adolescentul dumneavoastră s-a manifestat într-un mod problematic, puteți experimenta următoarele emoții:

- o dificultate de a crede că acel comportament sexual problematic chiar a avut loc,
- furie manifestată asupra adolescentului și a altor copii implicați, asupra dumneavoastră și a partenerului de viață sau a lumii, în general,
- un sentiment de supărare sau distanțare față de copil,
- tristețe și depresie,
- vină și rușine,
- nevoia de izolare,
- confuzie și nesiguranță, în special dacă nu știți motivul pentru care s-a întâmplat acest lucru,
- coșmaruri și alte reacții de stress (Cum afectează stressul barbatii vs femeile), în special dacă ați trecut chiar dumneavoastră printr-un abuz sexual, de-a lungul vieții.

Indiferent care este prima reacție pe care o veți avea, împreună cu copilul dumneavoastră și, uneori, prin ajutorul unui psihoterapeut, veți trece peste această situație stresantă și nu trebuie să uitați acest lucru. Nici dvs. și nici adolescentul nu sunteți singurii care se confruntă cu astfel de probleme – mulți alți părinți, din lumea întreagă, au trebuit să se confrunte cu ea și să o depășească.

Comportamentul sexual aberant, din adolescență, este suficient de responsabil la tratamentele psihologice, în special atunci când sunt implicați și părinții în ele. Apelând la un psiholog puteți preveni apariția unor probleme sexuale mult mai complexe și, uneori, ilegale.

❖ **Consumul de produse toxice;**

Există diferiți factori personali, familiali sau sociali care cresc într-un fel sau altul riscul pentru consumul de substanțe toxice. În astfel de cazuri, utilizarea toxicelor duce la dependență și abuz cronic.

Factori de risc de ordin personal. Aceștia includ:

- *factori genetici.* Persoanele cu abuz de substanțe toxice au de cele mai multe ori un istoric familial de consum și abuz de toxice. Există diferite studii medicale care demonstrează faptul că există diferiți factori predispozanți de ordin genetic care în combinație cu factorii de mediu pot duce la apariția abuzului anumitor substanțe toxice.

- *tipul de personalitate și temperamentul.* Adolescenții cu un comportament rebel, rezistent la autoritatea parentală, care prezintă sentimente de vinovăție sau eșec, au o predispoziție aparte pentru consumul de toxice. Căutarea unor senzații „tari” sau tendința de a se desfășura diferite activități cu potențial periculos, pot crește de asemenea apetitul pentru astfel de toxice.

- *diferite afecțiuni.* Adolescenții care au diferite afecțiuni psihice, precum, deficitul de atenție asociat cu hiperreactivitate, tulburările de comportament, depresia cronică, represia (ascunderea anumitor sentimente), sindromul stresului posttraumatic sau tulburările anxioase depresive, predispun la consumul de substanțe toxice. De asemenea consumul acestor toxice poate agrava aceste afecțiuni.

- *tentația*, specifică vârstei este un alt factor care predispune la consumul de toxice. Adolescenții sunt deseori curioși asupra senzațiilor sau efectelor pe care aceste toxice le au pe propria persoană. Anturajul, informațiile eronate din media, stimulează curiozitatea, deseori fiind suficient un impuls mic pentru a încerca personal aceste substanțe.

- *vârsta mică la prima utilizare*. Utilizarea tutunului și a alcoolului la vârste fragede crește considerabil riscul apariției abuzului și dependenței. Un studiu medical a arătat faptul că adolescenții care consumă pentru prima dată alcool la vârsta de 14 ani, au un risc de 4-5 ori mai mare să dezvolte dependență la alcool, față de cei care consumă alcool pentru prima oară la 19 ani.

Factori de risc familiali. Aceștia includ:

- *istoricul familial de utilizare a substanțelor toxice*. Un studiu arată faptul că un adolescent ai cărui părinți consumă alcool sau alte toxice, are un risc de 3 ori mai mare să dezvolte dependența la un moment dat, față de restul adolescenților.

- *atitudinea părinților în legătură cu activitățile școlare, extrașcolare, fumatul sau consumul de alcool sau droguri*. Unii părinți consideră inevitabilă experimentarea unor astfel de toxice de către copiii lor. În multe dintre aceste cazuri, copiii percep cu ușurință această libertate educațională și nu ezită să încerce astfel de toxice (în special fumatul și consumul de alcool), lucru care duce de obicei la apariția dependenței și abuzului;

- *viața familială dezorganizată* este un alt factor important în predispoziția pentru consumul de toxice al adolescenților. Familiile în care există diferite conflicte sau abuzuri fizice sau sexuale, stres psihic intens, au un risc mare de a consuma toxice. Compensarea pe plan emoțional și căldura familială, sunt importante în orice familie în care se încearcă evitarea unor astfel de abuzuri;

- *implicare parentală inadecvată*, în educația și viața adolescentului, cresc de asemenea riscul pentru abuzul și dependența de toxice. Extremele educaționale, precum pedepsele grave (deseori corporale) sau permisivitatea crescută a părinților, crește riscul pentru abuzul de toxice (în special alcool, tutun și droguri ușoare).

Factori de risc de ordin social. Aceștia includ:

- *accesul la diferite toxice*. Procurarea relativ ușoară a țigaretelor, alcoolului, traficului liber de droguri, anturajul nepotrivit și nu în ultimul rând toleranța crescută a comunității, contribuie la apariția abuzului de toxice și dependența adolescenților. Prezența alcoolului și a țigaretelor în casă, are același efect negativ asupra adolescenților tentați să încerce astfel de substanțe.

- *anturajul nepotrivit este un factor de risc foarte important* în apariția abuzului și dependenței la adolescenți, deoarece grupul este mediul ideal de a experimenta astfel de substanțe toxice (mai ales marihuana, alcool, droguri halucinogene);

- *publicitatea prin media a alcoolului, țigaretelor sau drogurilor*. Există mentalitatea în rândul adolescenților că utilizarea toxicelor este la modă și crește popularitatea, succesul și sex-appealul. Farmaciile care eliberează inadecvat medicamente care pot fi utilizate de adolescenți în alte scopuri decât cele medicale, reprezintă de asemenea un factor de risc în apariția dependenței și abuzului de toxice la adolescenți.

Dintre **semnele** care pot apărea odată cu abuzul de toxice, amintim următoarele:

- Atenție scăzută asupra înfățișării fizice și hainelor purtate, precum și o igienă inadecvată;
- Pierderea apetitului alimentar și scăderea inexplicabilă în greutate;
- Hiperemie conjunctivală (ochi roșii), utilizarea inadecvată și frecventă a picăturilor pentru ochi și a odorizantelor bucale (guma de mestecat, dropsuri mentolate);
- Absenteism și performanțe școlare slabe;
- Pierderea interesului pentru anumite activități școlare sau extrașcolare, pentru sport sau alte hobby-uri;
- Comportament care trădează încercarea de a ascunde un anumit secret;
- Îndepărtarea de membrii familiei și prieteni;

- Prieteni și anturaj nou, care nu sunt prezentați familiei;
- Comportament caracterizat prin minciună și furt;
- Comportament disprețuitor față de familie și prieteni;
- Atitudine ostilă, violență;
- Dezinteres și lipsa planurilor de viitor.

Educarea corectă a copilului;

Sunt recomandate următoarele:

- *evaluarea factorilor de risc.* Părinții trebuie să discute cu copiii despre eventualele riscuri care pot duce la dependența de substanțe toxice (adicție). Trebuie să se discute și despre istoricul familial pozitiv pentru un eventual abuz și despre consecințele acestuia.
- *analiza consecințelor personale.* Orice părinte trebuie să-i explice copilului că anumite decizii pot să le afecteze negativ întreaga viață. De exemplu, sexul neprotejat, care poate duce la o sarcină nedorită sau la contactarea unei boli cu transmitere sexuală. Tot așa, consumul ocazional de toxice, poate duce la abuz și dependență, care au un impact negativ asupra vieții în general.
- *explicarea consecințelor legale* este de asemenea importantă, deoarece incidentele care apar secundar acestui comportament, pot avea de asemenea un impact negativ asupra vieții.
- *educația legată de comportamentul în societate.* Părinții trebuie să-și educe copiii în așa fel încât aceștia să știe să se comporte cu ocazia anumitor evenimente sociale sau familiale. Adolescenților trebuie să li se explice că un consum de toxice (tutun, alcool sau droguri) nu crește popularitatea și nu rezolvă anumite probleme legate de școală, familie sau anturaj. Este foarte important ca adolescenții să știe să se ferească și de ocaziile care implică un eventual consum accidental de droguri (drogurile dizolvate în băuturi, destul de frecvent întâlnite în barurile de noapte).

❖ **Violența în comportamentul adolescentului;**

Iată câteva **semne de alarmă** care îți pot indica faptul că adolescentul tău începe să adopte un comportament violent:

- urme de violență, fie în gesturi, fie în limbaj;
- crize de isterie sau imposibilitatea de a se controla într-o situație critică;
- accesul la arme de apărare;
- experiențe recente în care a fost agresat sau umilit;
- intimidarea prietenilor sau a colegilor printr-un comportament agresiv;
- tentative de suicid;
- preocuparea excesivă pentru termeni violenți prezenți în mass-media, în muzica pe care o ascultă etc.
- probleme de disciplină la școală;
- izolare;
- comportament agresiv față de animale;
- abuzul de droguri sau alcool;
- semne de depresie;
- imposibilitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru faptele sale.

Câteva modalități prin care poți preveni comportamentul violent la adolescenți.

1. Fii un exemplu pentru copilul tău;

De cele mai multe ori, un copil expus violenței domestice ajunge să își însușească un astfel de comportament în adolescență, crezând că aceasta este normalitatea lucrurilor. Violența domestică nu se referă doar la abuzul copilului, dar și la imaginile de asemenea natură, între părinți sau părinți și frații mai mari.

Dacă te afli într-o astfel de situație, pune-i capăt urgent, spre binele copilului tău. De asemenea, tu ești cel care poate controla, măcar acasă, programele tv pe care le urmărești sau muzica pe care o ascultați în casă. Încă de mic, obișnuiește-l cu muzică și filme bune, care tratează și altfel de subiecte decât cele de acțiune.

2. Vorbește cu adolescentul;

Copilul nu va ști care este poziția ta față de violență dacă tu nu vorbești cu acesta. Stabilește clar că în familia voastră violența nu este permisă. Dacă adolescentul ajunge până la această vârstă crezând că violența nu este acceptată, atunci nu se va lăsa atât de ușor influențat de către prieteni sau anturaj. Stabilește reguli clare care să restricționeze, dar și să pedepsească orice act de violență.

3. Implică-te în viața socială a copilului;

Școala și grupul de prieteni constituie una dintre principalele surse care influențează comportamentul copilului tău. Vorbește periodic cu dirigintele clasei, învață să îi cunoști prietenii, să îi accepți pentru a-i observa și să vezi astfel, ceea ce se întâmplă în viața copilului tău.

Păstrează un ton prietenos și nu îi interzice adolescentului să își mai vadă prietenii; dacă îi vei câștiga încrederea, va ține cont mai ușor de părerea ta, decât dacă îi vei impune ceva cu forța. De asemenea, dacă nu îți place colectivul clasei în mod deosebit, înscrie-l și la alte activități, unde poate întâlni oameni diferiți, care îi pot deveni în timp, prieteni.

❖ Dependența de jocurile pe calculator în rândul preadolescenților;

În încercarea de a defini dependența de jocurile pe calculator, se poate spune că este și ea o tulburare psihologică care se caracterizează printr-o nevoie irezistibilă și obsesională de a juca un astfel de joc. Se vorbește despre dependență sau adicție când jocul video a devenit principalul centru de interes, chiar unicul, în detrimentul altor activități, care țin de viața de relație, viața profesională, școlară sau de petrecere a timpului liber.

Moduri de consum al jocurilor pe calculator:

La un jucător, se disting diferite moduri de consum:

- Consum ocazional: jocurile pe calculator nu sunt principalul sau preferatul mod de a-și petrece timpul său liber, joacă cel mai adesea împreună cu prietenii, amuzându-se împreună cu ei, dar se poate opri cu ușurință; este vorba de un consum așa numit normal.
- Consum regulat: jucătorului îi place să se joace, fiind un mod favorit de a-și petrece timpul liber, așa cum ar fi privitul la televizor, sportul sau lectura, însă păstrând controlul asupra acestei activități, fiind capabil să se oprească ori de câte ori este nevoie, putând chiar să nu se joace zile la rând. Nu avem așadar de-a face cu un comportament adictiv, chiar dacă uneori se joacă zilnic chiar câteva ore pe zi.
- Comportament adictiv: se caracterizează prin imposibilitatea de a controla comportamentul de consum din care poate rezulta un supraconsum, un abuz ce poate duce la o reală dependență psihică sau fizică.
- Consum abuziv: se caracterizează printr-un exces de consum având următoarele consecințe negative - psihice, psihologice, relaționale, sociale și chiar fizice, dar fără dependență.
- Dependența: în cazul dependenței de calculator apar perturbări ale funcționării individului în plan social, intelectual și afectiv, jucătorul organizându-se numai în legătură cu jocul. Dependența este de natură psihică (stare mentală caracterizată printr-un sentiment de satisfacție și o impulsivitate psihică de a se dedica jocului, pentru a obține o plăcere sau pentru a elimina o tensiune sau indispoziție) și de natură fizică (jucătorii pot uita să mai mănânce, de a face lucruri care țin de igiena personală).

Simptomele și diagnosticul de dependență față de jocurile pe calculator se stabilesc numai în urma unui interviu după următoarele criterii:

- Imposibilitatea de a rezista impulsului de a trece la act;
- Senzația din ce în ce mai acută de tensiune care precede începutul comportamentului;
- Plăcerea în timpul desfășurării activității;
- Pierderea controlului;

- Prezența a cel puțin cinci din cele nouă criterii: persoana se gîndește numai la joc; intensitatea și durata episoadelor mai importante; tentative repetate de reducere sau abandonare a comportamentului; cantitate mare de timp alocat jocului; angajare mare în comportament încât uită să mai mănânce, nu mai iese cu prietenii, nu mai socializează; nu-și mai îndeplinește obligațiile familiale sau profesionale; chiar dacă cunoaște efectele negative ale acestui comportament, nu se poate opri; nevoia de a crește frecvența sau intensitatea jocului pentru a obține efectul dorit, deci o toleranță accentuată; iritabilitate sau neliniște dacă jocul este amânat sau împiedicat, deci instalarea sevrajului.

Dependența de calculator ar trebui considerată o problemă serioasă, mai ales din cauza a o serie de simptome de natură psihică și fizică pe care le antrenează:

Simptome psihologice:

- Sentimentul unei stări de bine și senzația de euforie când se joacă la calculator;
- Incapacitatea de a se opri;
- Nevoia de a spori din ce în ce mai mult timpul consacrat jocului, pentru a obține efectul dorit;
- Lipsa de timp consacrat relațiilor cu familia și prietenii;
- Sentimentul de vid, de depresie, iritabilitate când este privat de joc;
- Minciuni privind activitățile lui atunci când este întrebat de familie și prietenii;
- Probleme la școală sau la locul de muncă.

Simptome fizice

- Crampe în podul palmei și în degete, ajungându-se la dureri mari;
- Uscăciunea ochilor, roșeață, sensibilitate exagerată la lumină;
- Vorbește încet, ca pentru sine;
- Dureri de cap de tip migrenă;
- Dureri de spate și ceafă;
- Mese neregulate;
- Igienă personală precară;
- Insomnie sau schimbări ale ciclului de somn.

III. MOTIVAȚIA PENTRU ÎNVĂȚARE LA ADOLESCENȚI

3.1 MOTIVAȚIA – DEFINIȚII

Motivația – „ansamblul factorilor dinamici care determină conduita unui individ” (Șillamy, 1996).

Motivația – „totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie că sunt înnascute sau dobândite, conștientizate sau neconștientizate, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte” (Al.Rosca, 1943).

Chiar dacă uneori nu realizăm pentru ce motiv întreprindem o anumită acțiune, nu există nici un act de conduită nemotivat, nici un comportament nu apare și nu se manifestă de la sine, fără o anumită incitare, direcționare și susținere energetică.

M.Golu (2000) face distincție între:

Motivație	Motiv
<ul style="list-style-type: none">• componenta structural-funcțională specifică a sistemului psihic uman, care reflectă o stare de necesitate în sens larg;• are rol de activare și mobilizare energetică, de orientare, de direcționare a conduitei într-un anumit sens, fiind numită chiar „motorul” personalității.	<ul style="list-style-type: none">• formă concretă, actuală în care se activează și se manifestă o stare de necesitate;• acel mobil care stă la baza unui comportament sau a unei acțiuni concrete;• determina individul să acționeze și-i susține activitatea o perioadă de timp, în ciuda obstacolelor care apar;• ajută individual să urmărească un scop sau altul și să stabilească o anumită ierarhie între scopurile posibile.

Motivația învățării - se referă la totalitatea factorilor care îl mobilizează pe elev la o activitate menită să conducă la asimilarea unor cunoștințe, la formarea unor priceperi și deprinderi. Ea energizează și facilitează procesul de învățare prin intensificarea efortului și concentrarea atenției elevului, prin crearea unei stări de pregătire pentru activitatea de învățare.

Motivația este una din cauzele pentru care elevul învață sau nu învață, dar poate fi și efectul activității de învățare, datorită faptului că rezultatele activității de învățare susțin eforturile ulterioare ale elevului. Dacă inițial efortul lui este încununat de succes, elevul își va dezvolta motivația de a învăța mai mult. Apare astfel necesitatea de a cunoaște motivele, care, împreună cu aptitudinile, temperamentul și caracterul îl determină pe elev să reușească sau nu în activitatea de învățare.

3.2 MOTIVAȚIA ÎN CONTEXT ȘCOLAR

Practica educațională indică faptul că, de regulă, activitatea de învățare este susținută de un ansamblu de motive și nu doar de unul singur. Totuși, unele motive predomină, și atunci putem constata ca unii elevi învață, în primul rând, pentru a obține note bune și a fi astfel în fruntea clasei, în timp ce alții învață pentru că îi interesează o anumită disciplină și doresc să afle cât mai multe din domeniul respectiv. Elevii cu performanțe școlare indică, de obicei, alte motive decât elevii fără performanțe. În timp ce elevii cu note mari vorbesc despre dorința de a ști cât mai multe, despre dorința de afirmare profesională, despre prestigiu, elevii cu note mici vorbesc despre teama de eșec, despre dorința de a obține note satisfăcătoare pentru a promova clasa sau despre evitarea conflictelor cu părinții.

❖ Motivația intrinsecă și motivația extrinsecă:

În literatura de specialitate se disting, de obicei, două categorii opuse ale motivației învățării: *motivația intrinsecă și motivația extrinsecă*.

<i>Motivația intrinsecă:</i>	<i>Motivația extrinsecă:</i>
<ul style="list-style-type: none">• determină persoana să participe la o activitate pentru plăcerea și satisfacția pe care aceasta i-o procură, fără a fi constrins de factori externi;• este motivația izvorâtă din caracterul atractiv al scopului urmărit;	<ul style="list-style-type: none">• sursa se află în exteriorul individului și a activității desfășurate;• angajarea în activitate e văzută ca un mijloc de atingere a unor scopuri și nu ca un scop în sine;• se învață pentru a primi anumite <u>recompense</u>

<ul style="list-style-type: none"> • forma de bază este <u>curiozitatea</u>, ce exprimă nevoia de a ști, de a-și lărgi și îmbogăți orizontul de cunoaștere; • activitatea de învățare motivată intrinsec este susținută de o nevoie interioară de cunoaștere, de pasiunea pentru un anumit domeniu, de plăcerea de a învăța; • învățarea se realizează cu un efort de mobilizare relativ redus; • antrenează sentimente de satisfacție, de mulțumire, de împlinire și conduce la o asimilare trainică și de durată a cunoștințelor. 	<p>(note bune, laude, cadouri din partea părinților), din dorința de a fi primul în clasă ori din teama de eșec sau teama de pedeapsă;</p> <ul style="list-style-type: none"> • învățarea se efectuează sub semnul unei solicitări și condiționări externe, fără o plăcere interioară, fără să ofere satisfacții nemijlocite; • învățarea se realizează cu un efort voluntar crescut; • e însoțită de trăiri emoționale negative (teama de eșec, teama de pedeapsă) sau de trăiri pozitive, dar îngust utilitariste (așteptarea laudei, a notei bune sau a recompensei materiale).
---	---

În practica educațională se constată că activitatea de învățare este motivată atât extrinsec, cât și intrinsec. Un elev poate să învețe la o disciplină pentru că îl interesează și îl pasionează domeniul respectiv, dar și pentru că vrea să obțină note bune, să le facă plăcere părinților etc. De asemenea, în anumite condiții, o motivație extrinsecă poate da naștere uneia intrinseci: un elev care învață la început pentru a lua note bune sau pentru a le face plăcere părinților, pe măsura ce asimilează cunoștințe și dobândește capacități și competențe ce-i procură o anumită satisfacție, poate ajunge să învețe din interes și pasiune.

Amotivația desemnează absența oricărei forme a motivației. Individul caracterizat prin aceasta stare nu stabilește nici o legătura între rezultate și acțiunile desfășurate, iar nivelul impulsului motivațional este extrem de scăzut. Amotivarea a fost discutată în aceiași termeni cu fenomenul neajutorării învățate. Când indivizii sunt nemotivați, ei își percep comportamentul ca fiind determinat de forțe ce se află în afara controlului lor.

❖ Modelul ierarhic al nevoile umane (A. Maslow):

În viziunea lui A. Maslow la baza activității de învățare stau nevoile umane. Conform acestei teorii, nevoile umane sunt organizate într-o structura ierarhica, la bază fiind plasate nevoile fiziologice, iar în vârful piramidei nevoile referitoare la realizarea de sine.

Modelul ierarhic al nevoile umane elaborat de Maslow cuprinde următoarele categorii de nevoi:



O nevoie superioară nu se exprimă decît atunci cînd sunt satisfăcute, măcar parțial, nevoile de nivel inferior, iar cu cît o nevoie se află mai spre vîrfurile piramidei, cu atît ea este mai specific umană, iar satisfacerea ei produce mulțumire și dezvoltă o tensiune plăcută în organism.

Actorii implicați în educație (învățătorii, părinții) trebuie să cunoască faptul că nu pot fi activate nevoile superioare ale elevilor, dacă nu au fost satisfăcute nevoile de deficiență. Pentru a învăța bine, elevii ar trebui mai întîi, să se simtă fizic confortabil, să se simtă în siguranță, relaxați, îndrăgiți, apreciați și să aibă o stimă de sine ridicată

❖ Modelul „Nivelului de aspirație”:

Nivelul de aspirație este o modalitate prin care individul își fixează valoarea scopurilor în general sau în raport cu diferite categorii de sarcini. Nivelul de aspirație se fixează în funcție de imaginea pe care o are un individ despre propria persoană și despre performanțele realizate în prealabil la anumite categorii de sarcini. Așa se face că aceeași notă obținută la o disciplină de învățămînt (nota 7, de exemplu) îl bucură foarte mult pe un elev, în timp ce pe altul îl întristează. Cei doi elevi apreciază diferit aceeași notă pentru că, pe baza rezultatelor obținute în prealabil, au niveluri de aspirație diferite.

Aceasta înseamnă că furnizarea de feed-back elevilor, cu privire la rezultatele obținute pe parcursul învățării, reprezintă un important factor motivațional care va influența scopul propus pentru etapele următoare ale învățării. S-a demonstrat că succesul face să crească nivelul de aspirație, în timp ce insuccesul îl coboară.

Nivelul de aspirație trebuie să fie în concordanță cu posibilitățile elevului. Un nivel de aspirație mult prea înalt în raport cu posibilitățile reale este dăunător, deoarece îl va angaja pe elev în activități pe care nu le poate îndeplini și din care se va alege doar cu insuccese. Sentimentul înfrîngerii atrage după sine pierderea încrederii în forțele proprii, frustrarea și chiar resemnarea. Eșecul este resimțit cu atît mai puternic cu cît aspirațiile sunt mai înalte. La fel de dăunător poate fi și un nivel scăzut al aspirațiilor în raport cu posibilitățile reale, deoarece împiedică progresul individului. Cu timpul, se pot forma și consolida trăsături precum: aversiunea pentru eforturi prelungite, comoditatea, lipsa de ambiție.

Părinții și profesorii pot contribui la formarea unei imagini de sine corespunzătoare, la o mai bună autocunoaștere, astfel încît nivelul de aspirație al elevului să fie în concordanță cu posibilitățile sale reale.

❖ Motivația realizărilor în mediul școlar:

Potrivit D. Ausubel și F. Robînson (1981), motivația realizărilor în mediul școlar are trei componente:

- *Impulsul cognitiv* este centrat pe nevoi de a cunoaște și a înțelege, de a stăpîni cunoștințele, de a formula și rezolva probleme. El este în întregime orientat către sarcina didactică și e satisfăcut prin îndeplinirea sarcinii respective.
- *Nevoia afirmării puternice a Eu-lui* este orientată spre obținerea unui randament școlar ridicat, deoarece aceste realizări asigură un anumit prestigiu, o anumită poziție în cadrul grupului școlar. Aprobarea venită din partea profesorilor satisface nevoia afirmării eu-lui. Cercetările au arătat faptul că exagerarea motivației axate pe autoafirmare generează anxietate, manifestă prin teama față de un eventual eșec care ar duce la pierderea poziției școlare și a prestigiului dobîndite prin muncă. Sau, poate conduce la aspirații școlare profund nerealiste care, mai tîrziu, sunt urmate fie de eșecuri și de prăbușirea respectului de sine, fie de neglijarea sarcinilor didactice.
- *Nevoia de afiliere* este orientată spre realizări care să-i asigure individului aprobarea din partea unor persoane (părinți, profesori) sau a unui grup cu care el se identifică, în sensul dependenței față de aceștia.

Forța acestor componente ale motivației variază în funcție de vîrstă:

- *Nevoia de afiliere* este mai pronunțată în perioada miciei școlarității, când copiii se străduiesc să obțină rezultate bune la învățatura pentru a-și mulțumi părinții și educatorii și pentru a nu pierde aprobarea acestora.
- În perioada pubertății și adolescenței, nevoia de afiliere scade în intensitate și, în același timp, este reorientată de la părinți spre colegii de aceeași vârstă.
- *Nevoia afirmării* puternice a Eu-lui reprezintă componenta dominantă a motivației activității școlare în adolescență și se menține și pe parcursul activității profesionale.
- *Impulsul cognitiv* este, potențial, tipul cel mai important de motivație a activității de învățare. El a fost legat de tendințele înnăscute ale omului spre curiozitate, spre a descoperi cât mai multe lucruri. Menținerea trează a acestui impuls și dezvoltarea lui pe parcursul școlarității depind de măiestria profesorului și încurajarea/susținerea părinților.

❖ Modelul sociocognitiv al motivației în context școlar;

Potrivit lui R. Viau (1997), motivația își are originea în relația dintre *percepțiile elevului și contextul de formare*.

Percepțiile specifice contextului școlar, care constituie cele mai importante surse ale motivației, sunt: percepția elevului asupra valorii unei activități; percepția elevului asupra competenței sale de a îndeplini acea activitate și percepția controlului pe care elevul crede că-l exercită asupra unei activități.

- a) *Percepția valorii unei activități* este judecata pe care un elev o face asupra importanței și interesului unei activități pentru scopurile pe care le urmărește.

Valorizarea activității școlare, pentru că ea permite achiziționare de cunoștințe și abilități - <i>motivație intrinsecă</i> ;	Valorizarea activității pentru că permite obținerea unor recompense – <i>motivație extrinsecă</i> .
Fixarea scopurilor pe termen lung → perceperea valorii unei activități, chiar dacă aceasta nu le oferă satisfacții imediate (<i>motivație puternică</i>).	O perspectivă de viitor limitată, scopuri confuze și nestructurate → lipsă sau percepere redusă a valorii unei activități, mai ales dacă aceasta nu le oferă satisfacții imediate (<i>motivație redusă</i>).

- b) *Percepția elevului asupra propriei competențe de a îndeplini o activitate* se asociază cu conceptul de autoeficiență (A. Bandura). Aceasta influențează tipul de angajament cognitiv.

Elevii care au o opinie bună despre competența lor vor alege să se angajeze într-o sarcină și să persevereze pînă la atingerea obiectivului fixat.	Elevii care au o opinie defavorabilă despre capacitatea lor de a reuși într-o activitate vor cauta să evite acea activitate sau o vor abandona rapid.
--	---

- c) *Percepția controlului pe care elevul crede că îl exercită asupra desfășurării și consecințelor unei activități:*

Elevul care estimează ca strategiile pe care le utilizează pentru a rezolva o problemă îi vor permite să o rezolve în mod satisfăcător se va simți capabil de a controla derularea acelei activități.	Elevul care face un demers despre care nu este convins ca îl va ajuta să reușească în activitate așa cum și-ar dori are o percepție scăzută a controlabilității.
Elevii care cred că au un control asupra activității de învățare propuse abordează materia mai în profunzime, stabilesc legături între diferitele părți ale materiei și caută să-i găsească structura logica.	Cei care estimează că au un control redus asupra sarcinii de învățare se limitează la încercarea de a memora cunoștințele cât mai bine posibil.

3.3 MOTIVE CE STAU LA BAZA SCĂDERII MOTIVAȚIEI DE A ÎNVĂȚA ȘI A INSUCESULUI ȘCOLAR

- *Cauze de ordin fizic:* tulburări somatice, neurologice, endocrine; tulburări legate de pubertate; deficiențe senzoriale; boli specifice vârstei, etc.
- *Cauze de ordin socio-familiar:* familii dezorganizate; familii schimbătoare; atmosfera „încărcată” cu tot felul de excese; nivelul igienico-sanitar redus; nivelul cultural scăzut al familiei; părinți navetiști.
- *Cauze de ordin psihologic:* inteligența școlară sub limită; instabilitate neuromotorie; hiperexcitabilitatea; hiperemotivitatea; modificări în sistemul motivațional și la nivelul încrederii în sine odată cu trecerea de la treapta primară la cea gimnazială, etc.
- *Cauze de origine exogenă / reactive:* evaluări injuste din partea profesorilor/ părinților; autoritatea excesivă a profesorilor sau părinților; situații de conflict și de frustrare severe, care pot determina stări depresive sau de șoc, acestea la rândul său dezorganizează și inhibă elevul la nivel intelectual și volițional; starea de insecuritate/ anxietate datorată autoritarismului parental, care descurajează nevoia copilului de comunicare (și confesare) sinceră cu părinții; conflictele (interpersonale și/sau intrapersonale) nerezolvate pot genera puternice sentimente de frustrare; privarea de blîndețea și dragostea maternă poate produce modificări importante de caracter sau de atitudine la copil: acesta devine egoist, hipersensibil, revoltat sau chiar agresiv; desconsiderarea în permanență din partea părinților determină un sentiment al lipsei valorii personale;
- *Comportamente ale părinților ce condiționează diminuarea/ inhibarea motivației:* obligația la care sunt supuși unii copii de a îndeplini o activitate nepotrivită cu vârsta lor sau de a alege între două dorințe ori acțiuni la fel de tentante pentru ei le provoacă o tensiune interioară puternică, care este gata de a se exterioriza; presiunea din partea părinților de a obține note bune la școală, apelînd la șantaj, unde se pune pe cîntar iubirea parentală: „Dacă mai iei o nota mică, relația noastră de prietenie s-a încheiat. Am încercat să fiu prieten cu tine, dar văd că nu mai merge așa. S-a terminat cu binele.”; interesele elevului, în care ar putea avea succes sunt subestimate de părinți, accentul fiind pus pe notele de la școală: „Să văd mai întîi că iei note bune la școală și abia apoi mai discutăm despre dansuri/fotbal/tenis/box/sah”; refuzul de a accepta un eșec din partea copilului; reacția exagerată a părinților la rezultatele nesatisfăcătoare inhibă motivația adolescentului de a încerca să repare rezultatele obținute; insistența ca toate sarcinile să fie realizate întotdeauna exact atunci cînd sunt programate;
- *Alte cauze:* zbciumul social, răsturnarea de valori sau lipsa de valori autentice reflectată în fiecare zi în mass-media, percepută în societate prin acțiunile adulților; lipsa unui plan de viață și necunoașterea ponderii cunoștințelor în calitatea viitorului său; metoda de învățare aplicată și funcțională pentru clasele primare, nu mai este valabilă în clasele gimnaziale (de exemplu fizica sau chimia are nevoie de un tip aparte de învățat, iar metoda memoratului nu aduce niciun rezultat); puțini adulți (profesori și părinți sau alte rude) care ajută copiii și adolescenții să învețe cum să învețe; puțini copii și adolescenți își dau seama că nu reușesc să învețe pentru că nu au o modalitate adecvată și încearcă în zadar să memoreze cuvînt cu cuvînt sau să facă toate problemele; unii adolescenți nu reușesc sau nu au cui să ceara ajutor atunci cînd au dificultăți și atunci abandonează; mulți copii susțin că "nu înțeleg" și de aceea nu învțăta sau nu își fac tema. Alții consideră că "nu au memorie".

Comportamente ce indică problemele de motivație:

- Elevul amîină cît mai mult momentul începerii lucrului;
- Are dificultăți în a se decide;
- Își fixează scopuri greu de atins;
- Alege calea cea mai facilă și mai rapidă pentru a îndeplini o activitate;
- Crede că șansele sale de succes sunt reduse;
- Refuză să încerce să execute o nouă activitate;
- Își face munca rapid și fără a fi atent;

Semne ale motivației pentru învățare vs motivație redusă

<i>Persoanele care se consideră eficiente:</i>	<i>Persoanele care se consideră pe sine ineficace:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • își focalizează atenția spre analiza și găsirea de soluții la problemele cu care se confruntă, • canalizează potențialul propriu la cerințele sarcinii, • cred că rezultatele pe care le obțin sunt legate de propriile lor acțiuni, • se restabilește repede după un eșec, • consideră că eșecul se datorează unui efort insuficient sau lipsei de cunoștințe, dar niciodată nu se crede un inapt. 	<ul style="list-style-type: none"> • își îndreaptă atenția spre propria persoană, • sunt preocupate de inabilitatea lor de a face față situației, • canalizează potențialul propriu la teama de insucces, • renunță repede în fața dificultăților, • își limitează comportamentele de inițiere și implicare în sarcini, • consideră că eșecul se datorează unei deficiențe personale iremediabile/ altor factori din exterior.
<i>Credințe despre sine:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Am reușit pentru că am învățat mult. - Am reușit pentru că sunt capabil. - Dacă voi munci mai mult, voi putea schimba impresia pe care o are profesorul despre mine. - Dacă insist, reușesc să-mi rezolv problemele dificile. - Am încredere că mă pot descurca bine în situații neașteptate. - Când sunt într-o situație dificilă știu ce am de făcut. - Orice s-ar întâmpla sunt pregătit să fac față situației. - Când mă confrunt cu o problemă găsesc de obicei mai multe soluții de rezolvare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orice aș face, profesorul mă va considera tot incapabil. - Nu cred că voi avea șansă să-mi recuperez nota. - Nu cred că pot face ceva în situația dată. - Niciodată nu mi-a reușit și acum nici nu încerc, deoarece știu că nu sunt apt pentru așa ceva. - N-are rost să întreb, oricum n-o să-mi răspundă.

3.4 STIMULAREA MOTIVAȚIEI ELEVILOR

Strategii:

- Primul pas în motivarea unui copil spre a învăța, este de ai explica la ce îi folosește acest lucru (atenție, este vorba despre „acum” și nu „în viitor”).
- Centrarea mai mult pe progresul elevilor, pe recunoașterea efortului pe care l-a depus pentru îmbunătățirea propriilor performanțe și nu doar constatarea nivelului cunoștințelor.
- Aprecieră evoluției elevului trebuie făcută în termeni pozitivi, deoarece dezaprobarea este mai puțin eficientă în stimularea motivației învățării („*Eram sigur/ă că așa se va întâmpla, deoarece știu că ești un copil care se pricepe destul de bine la mate*”);
- Cunoașterea / evaluarea intereselor, atracțiilor și respingerilor pentru o disciplină sau alta, a perspectivelor de viitor, a valorii pe care o acordă activității de învățare;
- Participarea intensă la activitățile extrașcolare duce la creșterea motivației în învățare;
- Încurajarea gândirii pozitive, atunci când se află în fața unei activități dificile („*Văd că nu-ți este ușor, dar știu că ești capabil să reușești*”);
- Stabilirea unor standarde realiste de reușită, prin raportarea la reușitele anterioare;
- Încurajarea elevului să-și definească el însuși obiectivele învățării, aceste obiective este bine să fie precise, pe termen scurt, raportate la capacități și potențial;
- Exprimarea încrederii în capacitatea de a reuși;

- Susținerea elevului în a nu se judeca aspru și prevenirea culpabilizării;
- Înlocuirea etichetelor negative cu cele pozitive: „ordonat”, „bine educat”, „citic”, „perspicace”, „matur”, „ascultător” etc.
- Descoperirea/evaluarea ritmului individual de învățare;
- Preluarea modelelor umane de către elevi determină creșterea motivației pentru învățare;
- Gradul de informare a părinților asupra fenomenului educațional și asupra unor instituții de specialitate (de exemplu, „Școala Părinților”), contribuie la implicarea lor, mai intensă, în dezvoltarea personală și accentuarea motivației la proprii copii;
- Atitudinea părinților privind învățarea și organizarea unui climat de studiu adecvat copilului contribuie la creșterea motivației în învățare.

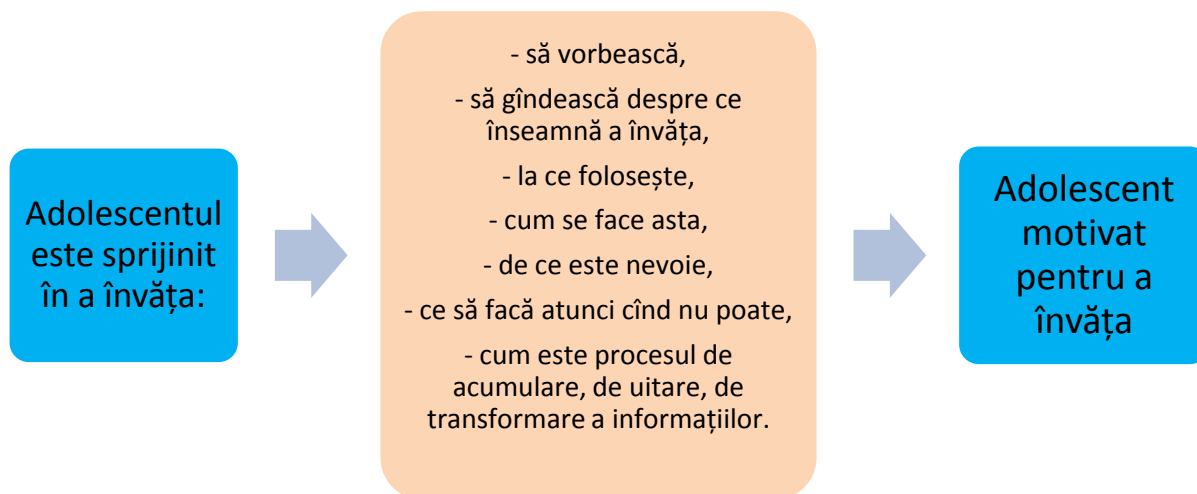
De evitat:

- compararea în sens distructiv cu ceilalți (frate, soră, coleg de clasă, etc.), întărind decepția și neîncrederea;
- exprimarea disprețului atunci când adolescentul eșuează;
- observații și critică publică;
- etichetarea copilului (leneș, prost, incapabil, neîndemânatic);
- „mituirea” copilului pentru note;

Sugestii pentru părinți:

- Dacă într-o zi te simți prea obosit/ă, stresat/ă sau nervos/oasă, mai bine ți-ai acorda puțin timp liber, înainte să intri în discuții cu copilul tău. Puțină pauză prinde întotdeauna bine și te poate ajuta să privești situațiile dintr-o perspectivă obiectivă, fără încărcătura emoțională.
- Asigură-ți copilul că vei continua să îl iubești și să îl apreciezi în ciuda rezultatelor slabe la școală.
- Trebuie să fii conștient că orice copil are nevoie să manifeste interes și față de alte domenii, nu doar pentru școală. Motivația poate să apară în orice domeniu și copilul poate învăța o mulțime de lucruri din orice activitate, în orice context, nu doar la școală. Important e să fii aproape de el și să-l ajuți să extragă esențialul și ceea ce poate fi raportat și la alte situații din viață.
- Dacă amânarea sarcinilor de învățare nu devine un obicei, permite-i copilului să își aleagă propriul ritm de învățare. Nu toți copiii învață cel mai bine în aceeași perioadă a zilei (unii preferă seara, alții dimineața) și, mai ales, nu întotdeauna copilul tău are dispoziția sau energia necesară pentru a realiza o temă. Mulți preadolescenți pot refuza să învețe în funcție de programul pe care îl stabilește părintele din dorința de a avea control asupra propriei activități și din nevoia de independență.
- Mulți părinți au obiceiul să ofere o răsplată consistentă copilului dacă învață, de tipul „*Vei primi o bicicletă dacă iei note mari*”. Chiar dacă acest lucru îl motivează pe copilul tău să învețe mai mult, nu este abordarea potrivită. El trebuie să înțeleagă faptul că învață pentru el și nu pentru altcineva.
- Ai răbdare și ține minte că este în definitiv un copil și că va dura pînă cînd ideea de a învăța sîrguincios va prinde rădăcini. Adu-i aminte constant de importanța studiilor. Deși nu îl poți forța pe copilul tău să studieze, poți să-l asisti în încercările lui.
- Trebuie să folosești întotdeauna propoziții afirmative pentru a-l convinge pe copilul tău de importanța studiilor.
- Învățatul nu înseamnă numai „făcutul temelor”. Alocă timp pentru „studiu”, nu doar pentru „făcutul temelor”.
- Ghidează copilul în organizarea zilei, astfel încît studierea să devină o rutină zilnică. Atunci cînd există o rutina bine stabilită, copilul tău va protesta mai puțin atunci cînd va veni ora de făcut teme. Ajută-l să-și determine prioritățile.
- Oferă-i posibilitatea de a descoperi mai multe modalități de învățare. Există o multitudine de metode de a învăța. Încurajează-l și oferă-i posibilitatea să încerce cît mai multe. Înscrie-l la ateliere, cursuri, care au diferite metode de abordare a studiului.

- Încurajează-l pe copilul tău să vorbească despre problemele pe care le are la școală. Vorbește cu copilul tău despre ce subiecte îi plac sau nu îi plac, care i se par grele, ce probleme are la școală. Lasă subiectul deschis și vorbește cu el despre aceste lucruri de câte ori poți.
- Încurajează-l să-și exprime părerea și să ia decizii. Cere-i părerea de fiecare dată, de la ce prepari de mîncare, la ce program TV să vă uitați. Lasă-l să-și aleagă activitățile extracuriculare la care să participe. Nu-l forța să facă ceva doar pentru că îți place ție.



Întrebări – răspunsuri:

Întrebări/ replici ale adolescenților	Răspuns potrivit al părinților/ profesorilor
„Nu voi folosi niciodată informațiile învățate la școală”.	„De fapt, chiar dacă la prima vedere materia învățată la unele discipline nu interferează cu ceea ce vrei să devii profesional, oricum fiecare disciplină ne ajută într-un fel anume. De exemplu matematica ne ajută să dezvoltăm gîndirea logică, ori aceasta ne prinde bine în orice moment al vieții, unde avem de rezolvat probleme sau conflicte. Limba română ne dezvoltă vocabularul, capacitatea de exprimare, or comunicarea este prezentă în viața noastră de zi cu zi.” Astfel, se poate găsi exemple, pentru fiecare materie respinsă de elev, pentru ai argumenta conexiunea informației învățate cu viața de zi cu zi.
Interesul accentuat pentru o singură materie. „Nu mă interesează celelalte, asta vreau să cunosc și gata.”	„Mă bucur mult pentru tine că-ți place atît de mult geografia, biologia. Îmi amintesc că mă descurcam mai greu la astea. Îmi plăcea mai mult să scriu compuneri, eseuri, să recit poezii, să analizez opere literare. Mă gîndesc că ai putea să-mi fii de ajutor în anumite situații, legate de ceea ce studiezi.” Ajuta-l să devină un expert în domeniile care îl interesează. Încurajează-l să își perfecționeze cunoștințele, să învețe cît mai bine la aceste materii, dacă va obține rezultate bune la materiile care îl interesează, va dobîndi mai multă încredere în sine și îi va fi mai ușor să se apropie de materiile care îi dau bătaie de cap. În plus, evită să îi ceri să obțină rezultate excelente la toate materiile

	deoarece această exigență îi va intensifica atitudinea de respingere față de materiile care nu îi plac.
<p>Copilul amână începerea temelor sau a proiectelor pentru că, pur și simplu, nu are chef.</p> <p>„Acuș mă duc.” „N-am chef. Lăsați-mă în pace.”</p>	<p>„Hai să văd și eu ce se învață acum la” „Sunt curios/asă ce lucruri noi s-au introdus la...” „Hai să încercăm împreună să vedem cum se poate de realizat sarcina/proiectul. Îmi vine mie o idee, ție una, și așa apar soluțiile.”</p> <p>Ajută-l să își dea seama ce îl motivează. Atunci când într-adevăr îi este greu să înceapă un proiect, propune-i să stabilească mici recompense pe care și le poate oferi după realizarea fiecărei etape a proiectului.</p>
<p>Copilul nu vede urmările pe care le au rezultatele școlare pe termen lung.</p>	<p>„Înțeleg că îți este dificil să vezi legătura dintre școală și viitor. Dar știi cu certitudine că anumite informații, și poate chiar note, vor fi importante pentru admitere la colegiu/facultate. Informația la alte discipline, nici nu știi cum îți prinde bine într-o anumită situație de viață. Cred că ar fi, în primul rând, să înțelegem ce-ți dorești să devii, și ce e nevoie pentru asta.”</p> <p>Ajută-l să-și stabilească obiectivele pe care le are pe termen scurt și/sau pe termen lung. De ce e nevoie să învețe? Care îi este scopul pe termen scurt? Să ia o notă bună? De ce? Poate pentru a primi o recompensă pe care i-ai promis-o. De ce e bine să învețe pe termen lung? Poate pentru a avea o medie mare în cei patru ani de liceu și pentru a fi admis la studii, la facultatea la care își dorește. Care sunt scopurile pe termen scurt și lung ale copilului tău? Le cunoști?</p>
<p>Copilul nu se simte sprijinit suficient.</p> <p>„Nu vă pasă de mine. Totdeauna altcineva e mai bun decât mine. Sunt sătul/ă peste cap. Numai note și note vreți de la mine. Alți părinți mai stau și de vorbă cu copilul lor.”</p>	<p>„Îmi pare rău că am mers cu valul. Probabil o făceam fără ca să mă gândesc. În același timp vreau și eu, ca orice părinte, să-mi văd copilul realizat și fericit.” „M-am tot gândit zilele astea, cum aș putea să te ajut și să-ți fiu alături. Hai să discutăm despre asta.”</p> <p>Este posibil ca pretențiile repetate, pedepsele pentru notele prea mici sau comparațiile cu alți copii care învață mai bine să îl descurajeze pe copil și să îl facă să respingă activitatea de învățare. Atunci când simte ca nu poate găsi ajutor nicăieri, nu mai are energie să mai încerce. Așadar, este important să îi fii alături atât în momentele dificile, cât și în cele de reușită. Ajută-l să treacă peste notele mai mici, fiindu-i aproape emoțional, dar și cu soluții care să îi facă învățarea mai ușoară.</p>
<p>Frica copilului de critică, judecarea aspră din partea părinților, ce se poate manifesta prin comportamente de negare, evitare, izolare.</p> <p>„Totul e-n regulă. Nu s-a întâmplat nimic.” „Nu ne pune note.”</p>	<p>„Îmi dau seama cum te simți, și presupun că nota asta te-a cam dezamăgit. Sunt alături și dacă vrei să discutăm despre cele întâmplate, oricând sunt dispusă.”</p> <p>O experiență neplăcută, un eșec, este o posibilitate de învățare pentru copilul tău. Abordează această situație ca pe orice altă problemă pe care trebuie să o rezolvați împreună. Căutați cauzele și consecințele situației și modalități de a o rezolva. Cuvântul cheie în aceasta situație este „împreună”.</p> <p>Nu îl vei ajuta pe copil să învețe din eșecurile sale dacă încerci să rezolvi doar tu situația. Pe de altă parte, dacă îl lași singur să facă față unui eșec, este posibil să se descurajeze, să creadă că nu poate face față situației și să renunțe.</p> <p>Rolul tău va fi de ghidare a eforturilor copilului. Astfel, îl vei pregăti să facă față și altor posibile eșecuri.</p>

Stimularea lecturii la adolescenți:

- Crează-ți o bibliotecă proprie oferindu-i astfel un model pentru copilul tău.
- Împărtășește-i cu entuziasm experiențele tale de învățat. În discuții amicale, povestește-i copilului cu entuziasm ce lucruri noi și interesante ai descoperit citind un ziar, o enciclopedie, o carte etc.
- Celebrează-i și cel mai mic succes. Indiferent de domeniu, laudă-i și cel mai mic progres și încurajează-l să continue. Dacă a terminat de citit o carte, de exemplu, dă-i voie să petreacă o perioadă de timp făcînd ce vrea el.
- Dacă doriți să-i cumpărați cărți, consultați învățătorul, bibliotecarul, librarul sau ghidurile pentru părinți.
- Dacă vrei să alegi o carte să îi trezească interesul pentru lectură, poți începe de la preocupările pe care le are copilul.
- Vizitează de unul singur sau împreună cu copilul librăriile pentru a fi la curent cu noile apariții.
- Încearcă să nu-ți impui gustul pentru lectură. E bine să cunoști preferințele, interesele copilului și să-i respecti alegerile lui. Poți să-i oferi o paletă largă de genuri astfel încît, citind din fiecare, să-și poată forma o preferință.
- Arată-te interesat de ceea ce citește.

IV. BIBLIOGRAFIE CONSULTATĂ

1. Ana Stoica-Constantin, *Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor*. Editura Polirom 2004.
2. Barbu A., *Motivația învățării și reușita școlară*. Rovimed, 2013.
3. Bouillerc B., Rousseau F., *Cum să ne motivăm*. Iași: Polirom, 2000.
4. Butnaru S., Gherașim L. R. *Performanța școlară*. Iași: Polirom, 2013.
5. Cornelius H., Faire Sh., *Știința rezolvării conflictelor*, București, 1996
6. Cosmovici A., Iacob L. *Psihologie școlară*. Iași: Polirom, 1998.
7. Pănișoara G., Pănișoară I. O., *Motivarea eficientă*. Ghid practice. Iași: Polirom, 2005.
8. Popenici Ș., Fartusnic C., *Motivația pentru învățare*. Ed. Didactica PUBLISHING House, 2009.
9. Sălăvăstru D., *Psihologia educației*. Iași: Polirom, 2004.
10. Sălăvăstru D., *Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale*. Iași: Polirom, 2009.
11. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. — СПб.: Речь, 2006.
12. Александров А.А., Котова М.Б., Розанов В.Б., Климович В.Ю., *Профилактика курения у подростков*. Вопросы психологии. №2. 2008. С. 55-61.
13. Байярд Роберт Т., Байярд Джин., *Ваш беспокойный подросток*. Москва, 1991.
14. Винникотт Д.В., *Разговор с родителями*. Москва, 1994.
15. Гиппенрейтер Ю.Б., *Общаться с ребенком КАК?* Москва, 1995.
16. Гришина О., *Психология конфликта*, Питер, Санкт-Петербург, 2002.
17. Громова О. Н., *Конфликтология*, Москва, 2000.
18. Емильянов С. М., *Практикум по конфликтологии*, Питер, 2003.
19. Жутикова Н.В., *Психологические уроки обыденной жизни. Беседы психолога*. Книга для учителей и родителей., Москва, Просвещение, 1990. – 256 с. (Психологическая наука – школе).
20. Кравцова М.М., *Если ребенок берет чужие вещи.*, Москва, Изд-во Эксмо, 2002. (Серия «Популярная психология для родителей»).
21. Лемеш Ю., *Общаться с подростком. Как?*, СПб., 2010.
http://loveread.ws/view_global.php?id=10504
22. Луговская А., *Если ребенку трудно учиться.*, Москва, Изд-во Эксмо, 2002. (Серия «Популярная психология для родителей»).
23. Мурашова Е.В., *Ваш непонятный ребенок. Психологические проблемы детей.*, Москва, Дрофа, 2002.
24. *Популярная психология для родителей: 2-е изд., исправл. /Под ред. А.С. Сливаковской.* — СПб.: Союз, 1997.
25. Шнейдер Л.Б., *Девиантное поведение детей и подростков.*, Москва, 2005.
26. Экман П., *Почему дети лгут?*, Пер. с англ. – Москва, Педагогика-Пресс, 1993.
27. <http://psiholog.proeducation.md/recomand/11.html>
28. http://www.prodidactica.md/viitor/viitor_rom/sugestii_20b.htm
29. <http://www.scritube.com/sociologie/psihologie/comunicare/MINI-GHID-PENTRU-O-COMUNICARE-6276118.php>
30. http://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/comportamentul-adolescentilor
31. <http://www.minunemica.eu/controlul-comportamentului-copilului-incepe-cu-parintii/>
32. <http://www.consultanta-psihologica.com/educarea-copilului-difil/>
33. <http://www.intreoparintii.ro/comunicare/de-ce-este-dificila-comunicarea-cu-adolescentii-3/>