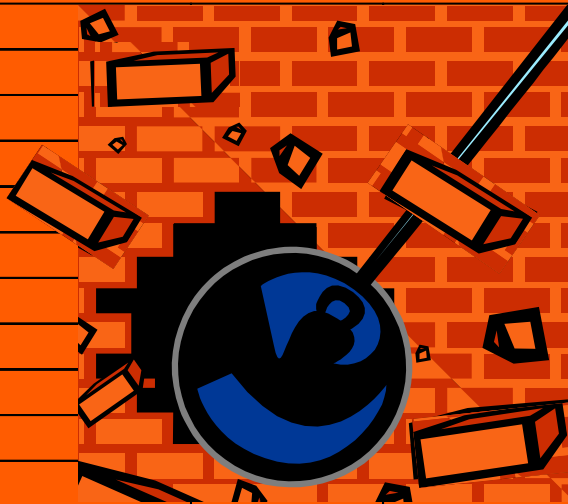


# Cum să vorbiți cu un perete:

**Dărâmarea barierelor dintre dumneavoastră și adolescentul  
dumneavoastră**

De Jessica și Enrique



# Seamănă cu familia voastră?

## ● Părinții

- Țipă și amenință
- Dau ultimatumuri
- Insultă
- Fac planuri de viitor fără să țină cont de sentimentele copiilor

## ● Adolescenții

- Țipă și plâng
- Mint
- Se ascund
- Fug
- Consumă droguri
- Sfidează autoritatea
- Fac planuri de viitor fără să țină cont de sentimentele părinților

Aceasta este descrierea familiei Julietei din piesa *Romeo și Julieta*... Vremurile nu s-au schimbat prea mult!



**Povestea nu  
s-a terminat  
bine.  
Trebuie să  
existe o altă  
cale...**

**„...doamnă, spuneți domnului și tatălui meu că încă  
nu mă mărit...”**

***Minciuni! Era deja măritată cu Romeo fără  
știrea părinților ei!***

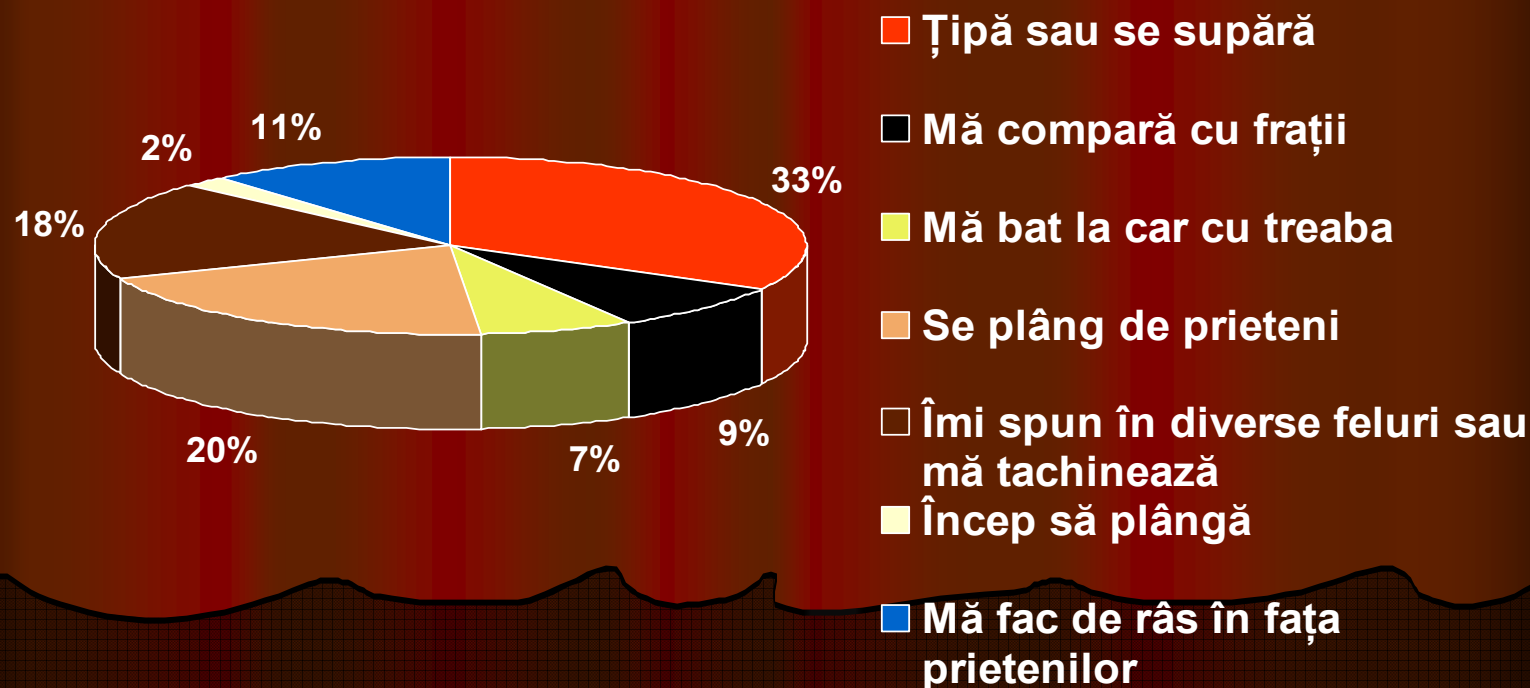
**„Du-te la necuratul, zăpăcito!  
Și bagă-ți bine-n cap: joi—auzit-ai?  
Joi mergem la biserică. Altfel,  
Să piei din ochii mei pentru vecie!  
Nu vreau să mai aud nimic! Să taci!  
Taci! Mă mănâncă palma! [să te lovesc]...”**

**Lord Capulet Julietei  
*Romeo și Julieta*, Actul III, scena V**

# Ce să **nu** faceți dacă vreți *într-adevăr* să vorbiți cu adolescenții...

Rezultatele sondajului pe 126 de adolescenți (58% fete, 42% băieți)

Întrebare: Care este lucrul cel mai frecvent pe care îl fac părinții tăi pentru a închide comunicarea dintre voi?



# Ce să **nu** faceți dacă vreți *într-adevăr* să vorbiți cu adolescenții...

- Să spuneți lucruri care îi fac să se "simtă rău, dezamăgiți, amenințați, proști sau că au greșit."
  - Cultivă o proastă părere de sine, distruge încrederea în sine, încurajează anxietatea, cauzează neîncredere, duce la evitarea evenimentelor familiale"<sup>1</sup>
- Să încercați să-i corectați, criticați sau schimbați.
- Să vă certați cu ei.
- Să spuneși "Știu ce vrei să spui" înainte de a înțelege.

# Ce să **nu** faceți dacă vreți *într-adevăr* să vorbiți cu adolescenții...

- "Să le băgați pe gât propriile idei."<sup>2</sup>
  - Dacă încercați să vă impuneți părerile, vor respinge ceea ce aveți de oferit.
  - Încercarea de a modela adolescenții după propria imagine nu va funcționa. Acesta este momentul în care trebuie să afle cine sunt—și sunt propria lor persoană.
- Să-i cicăliți sau să vă plângeți de un comportament, acțiune sau inacțiune.
- Să vorbiți numai dumneavoastră, să diagnosticați problema și să dați multe sfaturi.
- Să reacționați exagerat dacă auziți ceva care nu vă place sau vă îngrijorează.
- "Să întrerupi, să corectezi greșelile gramaticale sau amândouă o dată. Acestea sunt semnale că nu ești într-adevăr interesat."<sup>3</sup>

# Ce să faceți dacă vreți *într-adevăr* să vorbiți cu adolescenții...

- Să puneți întrebări deschise care ajută la clarificarea a ceea ce spunea persoana.
  - Exemple: Vreți să spuneți...? De ce credeți că s-a întâmplat acest lucru?
- Să le cereți părerea—și să vreți să o auziți.
  - Să acceptați părerile lor și ceea ce au de spus—nu înseamnă că sunteți de acord, ci că prețuiți gândurile lor.
  - “Evitați conflictele generate de răspunsuri. Nu există răspunsuri corecte sau greșite” când este vorba de păreri.<sup>1</sup>
- Ascultați pentru a putea înțelege—nu pentru a schimba cealaltă persoană.
- Arătați preocupare pentru sentimentele celeilalte persoane.

# Ce să faceți dacă vreți *într-adevăr* să vorbiți cu adolescenții...

- Faceți-vă timp în fiecare zi pentru a discuta și, mai ales, pentru a asculta.
  - "Folosiți toate ocaziile informale posibile pentru a comunica – de exemplu, în timp ce conduceți."<sup>2</sup>
  - Nu forțați timpul pentru a vorbi—asigurați-vă că e un moment potrivit și pentru adolescent.
  - Faceți o prioritate din a fi disponibil, chiar dacă nu este un moment potrivit pentru *dumneavoastră*.
- Nu încercați să rezolvați problemele când vorbiți cu celălalt pentru a-i înțelege punctul de vedere. Acest lucru se poate face mai târziu.
- Păstrați-vă simțul umorului, dar nu-l tachinați în legătură cu subiecte sensibile. Învățați să râdeți de lucrurile mărunte.



# Sfaturi pentru ascultare

- **Fiți atent.**
  - Încetați alte activități.
  - Concentrați-vă, folosind atât ochii, cât și urechile.
  - Fiți atent la tonul vocii și expresivitate.
- **Încurajați vorbirea.**
  - Zâmbiți, dacă trebuie, sau dați din cap pentru a arăta că ați înțeles.
  - Fiți atent la limbajul corpului.
  - Puneți întrebări, scurte, deschise și pozitive.
- **Empatia.**
  - Încercați să vă amintiți cum era când erăți adolescent.
  - Concentrați-vă pe sublinierea sentimentelor care sunt greu de exprimat pentru adolescent.
- **Adultați cu respect.**
  - Reacționați în fața adolescentului cum ați reacționa în fața unui prieten adult.
  - Lăsați-i să-și exprime suferințele.
  - Încercați să nu-i întrerupeți și să nu forțați un subiect despre care nu vor să vorbească.<sup>4</sup>

# Sfaturi pentru vorbire

- **Fiți scurt.**
  - Lăsați-i pe ei să vorbească cel mai mult.
- **Controlați-vă tonul vocii.**
  - Uneori nu contează ce spuneți, ci **cum** spuneți.
- **Exprimați-vă sentimentele.**
  - Arătați o parte a eului interior.
  - Subliniați sentimentele dumneavoastră, nu comportamentul adolescentului.
  - Nu exagerați. Exprimarea sentimentelor vă ajută să arătați că sunteți o persoană reală, dar adolescenții sunt preocupați în special de sentimentele *lor*.
- **Fiți sincer.**
  - Discutați despre ideile, preocupările și gândurile dumneavoastră calm și deschis.

# Înfruntarea problemelor

- **Folosiți afirmații de genul "Eu"**. Sfatul clasic de a folosi propoziții de tipul "eu", în loc de critici de tipul "tu", este încă unul bun.
  - Descrieți **situația** care cauzează problema. Descrieți pur și simplu; nu dați vina. Spuneți "Când nu suni sau nu vii acasă la ora asupra căreia căzusem de acord..."
  - Spuneți **efectul** pe care îl are asupra dumneavoastră această situație. "... nu știu unde ești..."
  - Identificați **sentimentul** pe care îl aveți. "... și încep să-mi fac griji, gândindu-mă că poate ai pățit ceva."<sup>4</sup>
- **Rămâneți calm.** Țipetele nu vă ajută să vă susțineți punctul de vedere.

# Înfruntarea problemelor

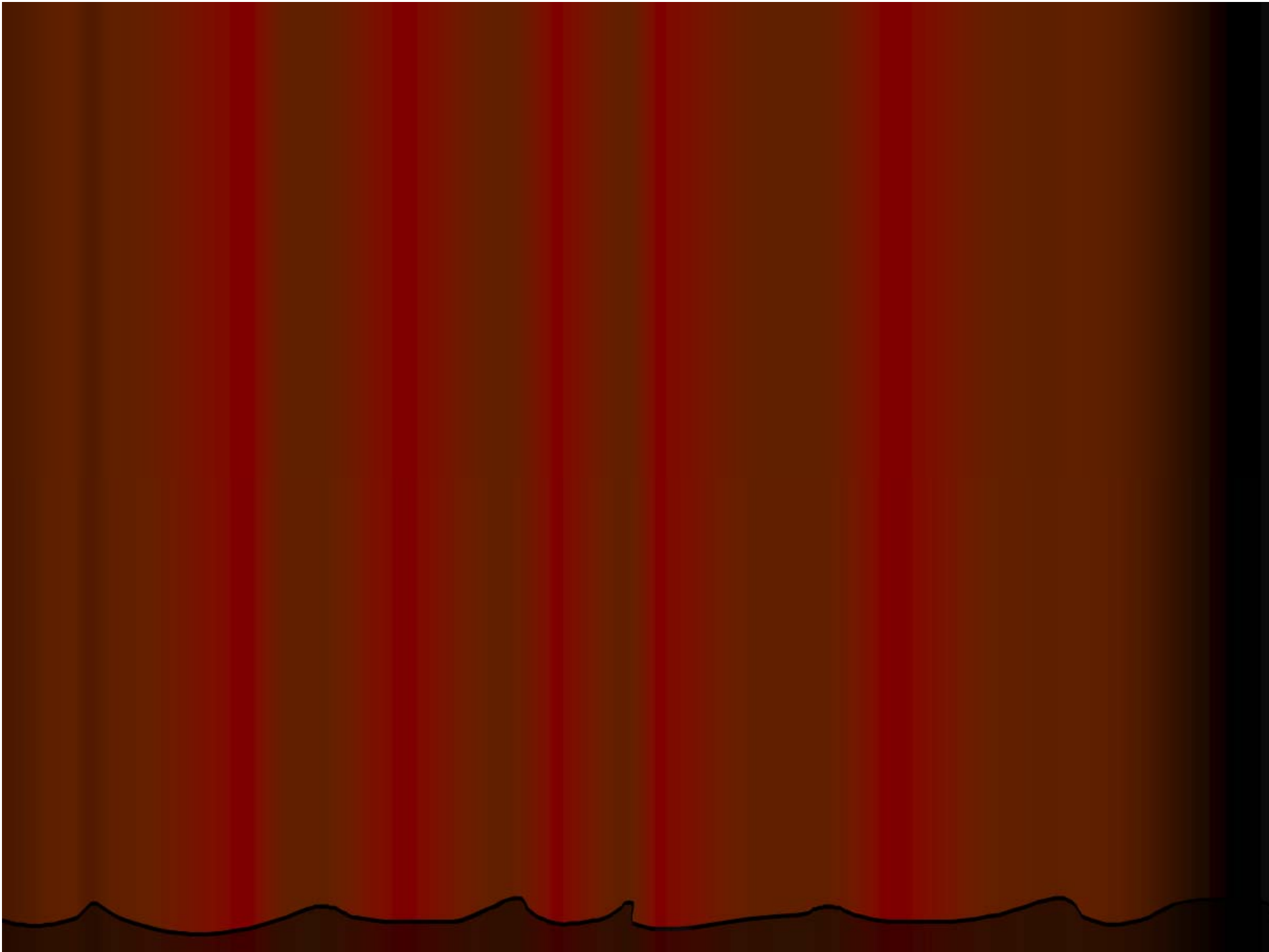
- **Alegeți-vă bătăliile.** Lucrurile legate de siguranța adolescenților sunt mai importante decât o cameră dezordonată sau hainele pe care le poartă.
- **Iubiți necondiționat.** Nu oferiți sau luați dragostea în funcție de comportamentul adolescenților.
- **Cereți-vă scuze.** Dacă ați făcut ceva pentru a agrava situația, fiți adult și cereți-vă scuze. Dați un bun exemplu adolescenților.
- **Implicați adolescenții în decizii care îi privesc.** Familia s-ar putea să nu fie o democrație, dar este important să cereți părerile tuturor și să încercați să faceți compromisuri, când acest lucru este important.

# Începeți spectacolul!

- Să vedem ce ar fi făcut domnul Capulet dacă ar fi auzit toate aceste sfaturi înainte de a fi vorbit cu Julieta...

[scena se joacă]





# Când începe drama în casa dumneavoastră

Trei lucruri pe care să le faceți săptămâna aceasta:

- Când întrebați "cum a fost ziua de azi" iar adolescentul chiar răspunde, încetați ceea ce faceți și ascultați.
- Decideți conștient să nu criticați și să nu vă legați de lucrurile mărunte—încercați timp de o săptămână și vedeți ce se întâmplă.
- Când se stârnește o ceartă, opriți-vă și discutați cu calm—fără a învinovăți—despre **situația** din jurul problemei, **efectul** pe care îl are aceasta asupra dumneavoastră și **sentimentele** pe care le aveți—folosind afirmații de tipul "eu".





# Mulțumiri pentru fotografii



Fotografia este din producția lui Matheson Lang a piesei *Romeo și Julieta*, care a avut premiera la Teatrul Liceului, Londra, pe 14 martie 1908 și s-a jucat până pe 30 mai, 1908.

Este o carte poștală publicată de Studioul Rotary, Londra, Nr. 7423E. Fotografie realizată de Studiourile Daily Mirror.

Nora Kerin în rolul Julietei; Herbert Grimwood în rolul Capulet  
<http://shakespeare.emory.edu/postcarddisplay.cfm?cardid=54>



Fotografia unui dormitor din Palatul Dolmahahce, Istanbul, Turcia  
Fotograf: Judi Yost. Folosită cu permisiune.

# Bibliografie

<sup>1</sup>Wulf, Dick. "Dialogue--The Key to Family Harmony." Focus on the Family. 2004. <http://www.focusonyourchild.com/relation/art1/A0000777.html>

<sup>2</sup>Lloyd, Trefor. "Parenting." BBC. [http://www.bbc.co.uk/parenting/your\\_kids/teen\\_communicating.shtml](http://www.bbc.co.uk/parenting/your_kids/teen_communicating.shtml)

<sup>3</sup>"Parent/Child Communication." Bradley Hospital. <http://www.lifespan.org/Services/ChildHealth/Parenting/PDF/communication2.PDF>

<sup>4</sup>Davis, Louise. "Parent-Teen Communication." Mississippi State University Extension. 29 Mar 2004. <http://msucares.com/pubs/publications/p1452.htm>