

### **Comunică mai bine cu părinții tăi!**

Știm cu toții că discuțiile dintre adolescenți și tineri nu sunt mereu amuzante. Emoțiile puternice, interesele divergente, nevoile diferite și experiențele trecute pot bloca înțelegerea și rezoluția.

Totuși, ai puterea să schimbi măcar modul în care comunică și modul în care te percepi într-o discuție cu părinții! Și asta-ți aduce putere!



- În primul rând vorbește întotdeauna pentru tine, nu-i lăsa pe alții să vorbească în locul tău pentru că nimeni nu va putea să-ți exprime gândurile, sentimentele sau ideile la fel de bine ca tine.
- Nu încerca să deschizi o discuție atunci când ești grăbit/ă, obosit/ă sau când părinții tăi sunt prinși în altceva.
- Privește-ți părinții în ochi atunci când le vorbești. Asta comunică încredere, respect și crește probabilitatea ca ei să asculte ceea ce spui.
- Învață să-ți controlezi limbajul corporal: datul ochilor peste cap, oftatul plin de reproș sau de saturație sau alte reacții emoționale distrag atenția părinților de la ceea ce spui, le comunică lipsă de considerație și îi pot enerva.
- Dacă te simți încărcat/ă emoțional, furios/oasă, fă o pauză, ia-ți timp să te liniștești sau amână orice discuție. În astfel de momente, este foarte greu să reușești să vorbești bine sau să asculți până la capăt. Conștientizează tonul vocii și încearcă să ieși din atitudinea defensivă sau ofensivă.
- Intră în obiceiul de a te gândi și la cum ar fi să fii în locul părinților tăi. Te va ajuta să înțelegi mai bine reacțiile lor și să vorbești mai clar.
- Încearcă să comunică asertiv, începându-ți afirmațiile cu „eu”, nu „tu”. Poți spune „mă simt rănit/ă când îmi vorbești așa”, în loc de „tu niciodată nu-mi vorbești ca unui om”, „nu ai respect față de mine”, etc. .
- Ascultă ceea ce ți se spune fără să întrerupi, reține, ia-ți notițe mentale și de-abia apoi exprimă perspectiva ta.
- Repetă ceea ce ai auzit dar în cuvintele tale pentru a transmite că ai fost atent/ă și ai reținut ce s-a spus.

- Spune îmi pare rău atunci când este cazul. Acceptă faptul că celălalt poate avea dreptate sau o idee mai bună decât a ta. Spune că ai nevoie de timp să te gândești atunci când este cazul.
- Fă cum își dorește și părintele din când în când.

Este în interesul tău să înveți cum să comunici mai bine cu mama și tatăl tău. Numai așa vor avea încredere mai mare în tine iar tu vei avea mai multe nevoi și dorințe împlinite. Atunci când părinții se simt conectați la viața ta de zi cu zi, ei se simt înțeleși, ascultați și mai aproape de tine. Împlinirea acestor nevoi fundamentale întărește și optimizează relația adolescent-părinte. Expertul în relațiile adolescenților, Josh Shipp, oferă o soluție clară și simplă: intră în obiceiul de a comunica în mod intenționat cu părinții, măcar 30 de minute pe zi! **Timpul calitativ se petrece în interiorul timpului cantitativ, garantat!!!** Poți vorbi despre ce ceva plăcut din viața ta sau despre o provocare, un obstacol întâmplinat, poți să-i întrebi despre experiențele plăcute din viața lor, sau despre cele dificile. Poți cere să-ți împărtășească o amintire plăcută din adolescența lor. Despre orice ar fi vorba, ideea este să-ți dedici măcar 30 de minute pe zi din viața ta unei conversații cu părinții.

---

Pentru mai multe sfaturi sau pentru a intra într-un program de dezvoltare a unor abilități esențiale precum asertivitatea, apelează la consilierul școlar!

**Succes!**

*Material elaborat de Mitrache Otilia, consilier școlar la C.N. „Ion Minulescu” Slatina*