

Sustinerea emotionala a
adolescentilor!

DRAGA PARINTE, aceste
informatii sunt pentru tine!

Prof. consilier,

MIHAELA
TOMA

CJRAE OLT

Chiar daca copilul tau este deja
adolescent, ajuta-l sa isi
organizeze un program echilibrat
de alimentatie si odihna!

Ajuta-l sa isi formeze si sa isi
respecte rutine: ore fixe de culcare
si trezire, program de studiu si teme,
respectarea pauzelor si a
momentelor de relaxare, timpul de
socializare.



Creaza momente cu copilul tau:
gatiti impreuna, priviti filme care
va plac, discutati despre emotiile
lui, despre cum se simte in
aceasta perioada, despre prieteni,
planurile lui de viitor,etc.

Incurajeaza-ti adolescentul sa isi
exprime emotiile si valideaza-i-le.
(In aceasta perioada adolescentul
se poate simti frustrat, trist,
furios,etc., din cauza ca nu mai
poate desfasura activitatile
preferate, in mod normal, iar
acestea sunt pierderi mari pentru
el).

Muta atentia de la comportamentele negative spre solutiile, spre identificarea cauzei emotiei care genereaza comportamentul, nu te grabi sa invinuiesti si sa sanctionezi.

**Evita expresiile de genul:
"Nu faci nimic bine..", :Fa imediat ce ti-am spus...", "Eu stiu mai bine..", etc**

Controleaza-ti propriile emotii negative pentru a-l putea ajuta pe adolescentul tau sa si le controleze.

Daca tu ai dificultati in a-ti gestiona emotiile, copilul tau va avea aceeasi dificultate.

Fii modelul copilului tau!

Insa, inainte de orice, tu iti cunosti cel mai intim copilul:
ASCULTA-L ACTIV, NU IL INTRERUPE, PRIVESTE-L IN OCHI, FA-L SA SIMTA CA IL INTELEGI SI CA ESTE AUZIT, VAZUT, VALIDAT, IUBIT!
Priveste lucrurile din perspectiva lui si incearca sa o intelegi!

Daca nu reusiti impreuna, solicitati ajutorul . Consilierul scolar din scoala unde adolescentul tau invata va poate sprijini si, impreuna, veti gasi solutii pentru a depasi emotiile generate de aceasta perioada!

Ganduri de bine, dragii mei!
Stiu ca faceti tot ce puteti mai bine din dragoste pentru copiii vostri!
Succes!