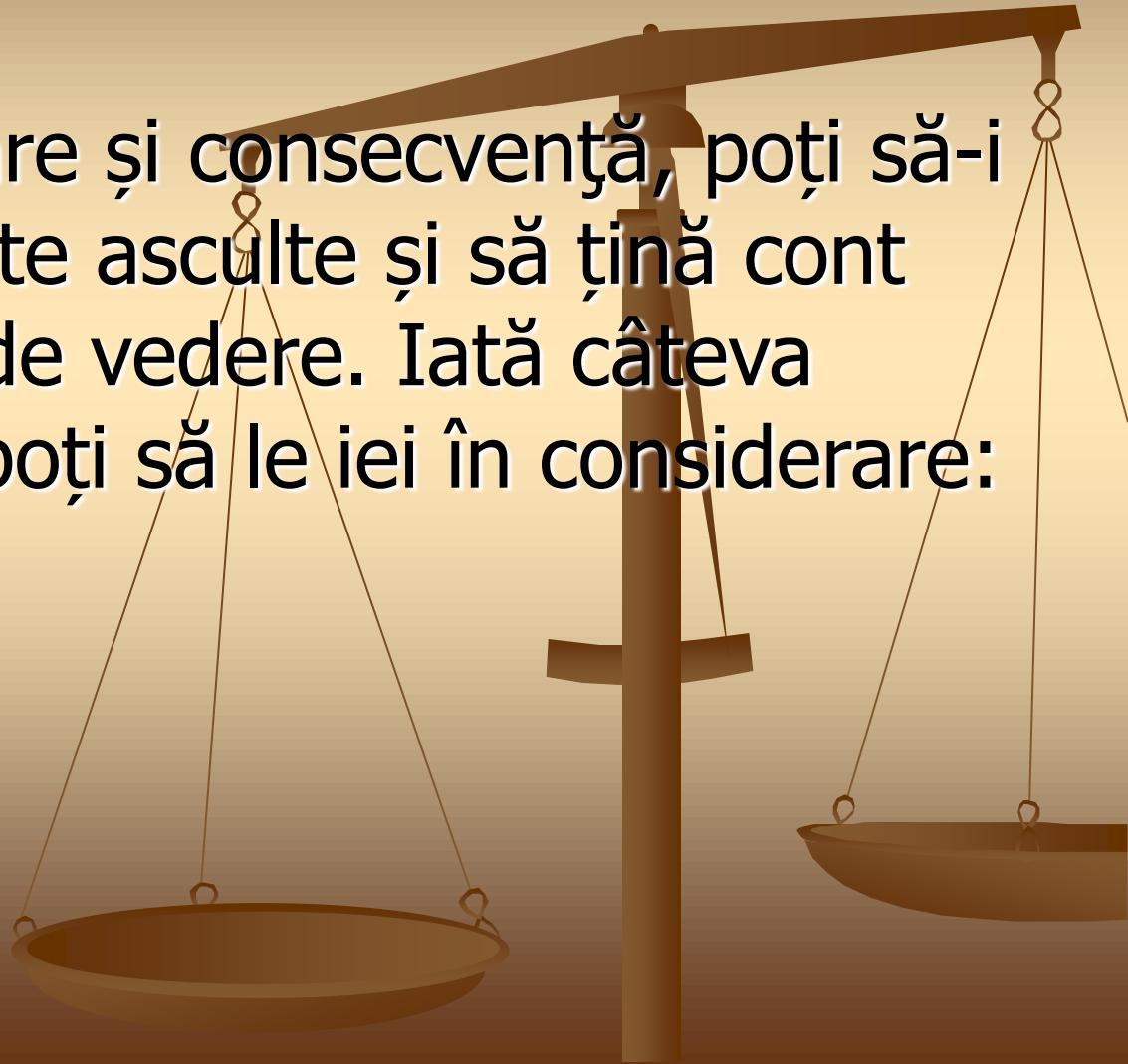


# **CONSLIEREA ELEVILOR PRIVIND RELATIONAREA EFICIENTA CU PARINTII**

**-CM ianuarie 2021-**

# Cum să vorbești cu părinții tăi?

- Cu puțină răbdare și consecvență, poți să-i faci pe ai tăi să te asculte și să țină cont de punctul tău de vedere. Iată câteva sfaturi pe care poți să le iei în considerare:



# Adună-ți ideile.

## COPACUL DORINȚELOR

- Înainte de a porni o discuție cu ai tăi, notează-ți pe o hârtie îngrijorările sau problemele pe care le ai. Vei fi mult mai pregătit atunci când îți vei pune ideile în ordine. Ce vrei de fapt să le transmiți părintilor tăi?
- Activitate de consiliere: fise - desene pentru a descoperi emotiile din spatele discutiei ce va urma.

# Găseste un moment potrivit.

FISA DE LUCRU – FAMILIA MEA

1. Cine este tu?

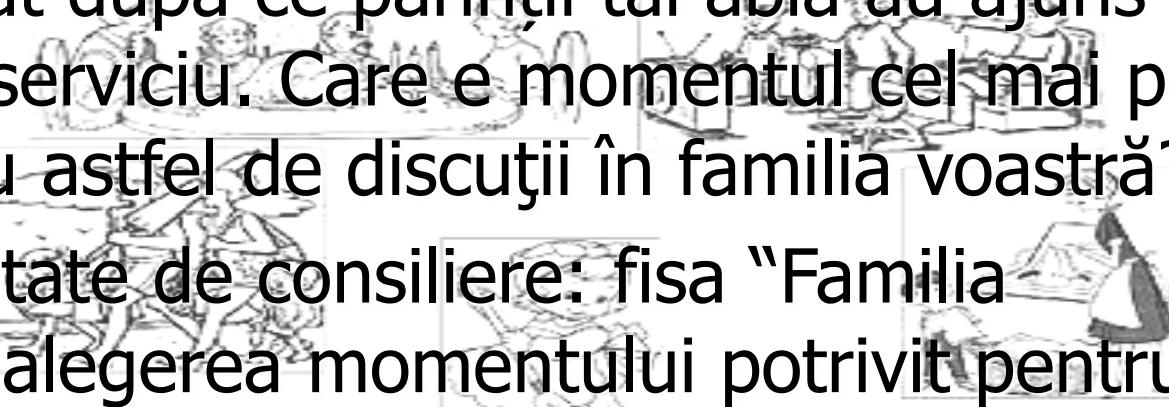
- Coloreaza imaginea potrivita.



2. Colorează activitatile prezentate, alături de membrii familiei tale.

Alege să discuți cu ai tăi într-un moment în care știi că nu va interveni nimic și nu veți fi distrași. Evită să porti discuțiile înainte de masă sau imediat după ce părintii tăi abia au ajuns acasă de la serviciu. Care e momentul cel mai potrivit pentru astfel de discuții în familia voastră?

Activitate de consiliere: fisa “Familia mea”(alegerea momentului potrivit pentru discutie)



# Evită să spui lucruri jignitoare.

- Când discuți cu părintii tăi, încearcă să te concentrezi pe momentul prezent. Evită să aduci în discuție evenimente trecute neplăcute, ele pot deturna discuția într-o direcție care vă rănește pe amândoi. Cum poți evita să devii furios în timpul discuției ca să nu fii tentat să îi jignești?



Exprimă ceea ce simți, cât mai scurt și mai clar: „Sunt nervos/nervoasă”.

Încearcă să identifici din timp semnele că te înfuriii.

La o pauză de 10-15 minute pentru a te calma și ieși din locul în care te află: „Am nevoie de o pauză”.

Consumă-ți energia dată de furie făcând mișcare sau scriind în jurnal.

Cere-ți scuze sincere dacă ai fost agresiv în momentele de furie.

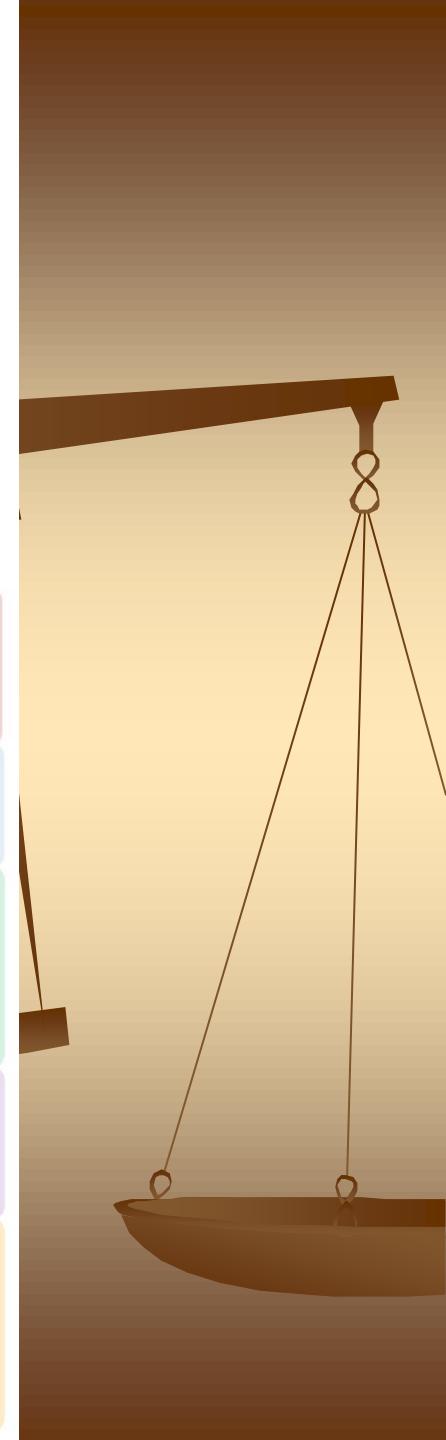
Nu da vina pe alții pentru emoțiile pe care le simți: „Din cauza ta m-am enervat!”.

Nu încerca să îți ignori emoțiile sau să le negi.

Nu părăsi discuția brusc, fără să îți anunți înainte intenția.

Nu devini violent, nu folosi cuvinte jignitoare.

Nu îți cere scuze doar pentru că așa trebuie, ci încearcă să iei măsuri pentru a-ți putea controla furia mai bine.



# Vorbește despre tine.

- Menține discuția concentrându-te pe tine și nevoile tale. Nu este prea folositor să le spui despre ce permisiuni sau obiecte au primit alți colegi sau prieteni din partea părinților lor. Tie și-ar plăcea să fii comparat cu alți tineri?

# Păstrează lucrurile calme.

- Sugerează-le părintilor tăi să te lase să-ți exprimi îngrijorările și nevoile și, mai apoi, roagă-i să-ți spună părerea lor fără a adopta o atitudine critică. Cum reacționează părintii tăi la astfel de discuții?

Joyce Meyer

# Fii Încrezător.

- Dacă le vorbești părintilor tăi deschis, fără a avea ieșiri temperamentale, le arăți că ești îndeajuns de matur și poți să fii responsabil pentru faptele tale. Ai încredere că solicitările tale sunt rezonabile pentru vârsta ta?

Joyce Meyer

# Cere feedback.

- Explică-le părintilor tăi că părerea lor este importantă pentru tine și că discuți deschis pentru că ai încredere în ei. Vor fi impresionați de faptul că ai venit către ei și nu ai ales doar să discuți cu un prieten. Simți că ești ascultat, înțeles și sprijinit de părinții tăi?

Feedback

# Găsește un mediator.

- Dacă nu reușești de niciun fel să porti o discuție constructivă cu părinții tăi, încearcă să impeli o a treia persoană care să modereze discuția. Acesta poate fi un prieten de familie, o rudă, un profesor de încredere sau un consilier școlar. Atunci când mai există un adult în încăpere, părinții vor fi mai răbdători și mai puțin defensivi. Cine poate avea acest rol în relația cu părinții tăi?