

# **Criza adolescentei, probleme cu parintii!**

## **1. În ce constă această criză adolescentină, cum se comportă adolescenții?**

Schimbarile comportamentale ale adolescentilor sunt in prim planul parintilor, acestia nu-si mai recunosc copilul. Parintii sunt nelinistiti pentru ca adolescentul lor: nu mai invata, nu mai are pofta de mancare, nu mai iese din camera lui, sta tot timpul la calculator, a devenit agresiv, violent, mereu o doare cate ceva, se uita tot timpul la televizor, are tulburari obsesiv-compulsive, vrea sa se sinucida, etc.

Adolescenta e insotita de profunde transformari biologice - corp, sociologice – anturaj, familie si psihologice – individualizare, matutizare. Procesele biologice constau in secretia masiva de hormoni care declanseaza puseul de crestere si transformare sexuala.

In plan sociologic, adolescenta a devenit un subiect social. Violenta, rebeliunea, suicidul, consumul de droguri sunt temele cele mai frecvente discutate de cei care isi exprima nelinistea cu privire la viitorul tinerilor.

Din punct de vedere psihologic, adolescentul va trebui sa invete sa-si accepte un corp nou, o noua modalitate de a gandi, sentimente si dorinte inedite, precum si competente sexuale necunoscute pana atunci.

## **2. Ce probleme majore pot aparea in această perioadă și cum ar putea fi rezolvate cu ajutorul părinților sau al anturajului?**

Adolescenta este o perioada de fragilitate, favorabila instalarii unor tulburari psihopatologice grave. Problema depresiei ocupa un loc central in economia adolescentei, fiind perceputa ca o amenintare permanenta. Plictiseala, pierderea stimei de sine, rusinea, inchiderea in sine, proasta dispozitie, apatia, toate acestea sunt simptome tipice ale depresiei care au caracterizat meru starile sufletesti sau felul de a fi a adolescentilor.

Alaturi de depresie vor aparea si tentative de suicid, insomnii, intelectualizarea – fuga de a simti, izolarea, tulburari obsesiv-compulsive, violenta – agresivitate, droguri, tulburari alimentare – bulimia, anorexia, probleme la scoala, homosexualitate - orientarea catre acelasi sex.

Pierderea si separarea sunt fara indoiala factorii principali comuni ai depresiei si adolescentei. Aceasta pierdere priveste si parintii. Devotamentul si admiratia copilului fata de parintii lui sunt inlocuite la adolescenta de o mare deziluzie. Pentru adolescenti parintii nu mai reprezinta imaginea perfectiunii si nu ii mai apar ca fiind omnipotenti si vor simti nevoia sa se separe de ei atat in plan fizic, cat si la nivel emotional si intelectual.

Adolescentii isi schimba de asemenea conceptiile, credintele, morala, sentimentele, dorintele, dispozitia, mecanismele de aparare inpotriva angoasei, felul de a gandi si de a iubi.

Ceea ce nu prea se stie si nici nu se discuta este ca si parintii de adolescentii retraiesc la randul lor o parte din tineretea lor alaturi de adolescenti si de aceea conflictele sunt mai usor de aprins si mai greu de stins.

Observam ca in adolescenta grupul de prieteni si prietene va lua locul „coconului familial” considerat depasit. Adolescentul se simte foarte dependent de gasca lui de prieteni, asa cum se intampla uneori cand copii mici sunt dependenti de parinti.

### **3. Cum se pot adapta mai ușor adolescenții la modificările externe?**

Fiecare adolescent trebuie sa treaca, asadar, la un moment dat, printr-o depresie. Aceasta este o conditie necesara pentru a deveni adult. Cei mai multi, tineri, fiindca s-au bucurat de o copilarie fericita, intra in lumea adultilor fara prea mari probleme. Insa exista si adolescenti care risca sa se rataceasca in labirintul depresiv in care moartea isi face simtita prezenta uneori.

Adolescentii trebuie sa fie atenti la ce prieteni isi aleg, in ce anturaje intra si pe cine isi aleg ca partener in viata de cuplu.

### **4. Cum poate fi depășită această criză (câteva sfaturi) și cum pot interveni părinții?**

Adultii nu trebuie sa uite ca au fost si ei adolescenti, dovedind o mai mare toleranta.

Adolescentii isi apostrofeaza adesea parintii destul de dur: „Mama, cred ca ar trebui sa mai slabesti putin”, „Tata, parca esti mai cocosat in ultima vreme”. Aceste cuvinte nu trebuie luate ca o simpla agresiune sau o rivalitate naturala. Exprima si nelinistea adolescentilor in ceea ce ii priveste pe parintii lor sau pe ei insisi.

Chiar daca acest lucru poate parea paradoxal, imbatranirea provoaca adolescentilor multa angoasa. Cred ca aceasta se explica prin constientizarea transformarilor fizice ale ciclului vietii, ca urmare a experientei proprii, a noilor conceptii despre moarte (copilul crezandu-se partial nemuritor) si a constatarii imbatranirii parintilor, realitate perceputa printr-o noua raportare, mai lucida, la acestia.

Daca le sunt adresate asemenea remarci, parintii ar trebui sa raspunda copiilor lor in asa fel incat acestia din urma sa se simta in siguranta. Aratandu-se senini si intelepti, si fara a fi fatalisti, declarand ca fiecare varsta are avantajele si dezavantajele ei, isi vor ajuta copiii sa accepte trecerea timpului.

Umorul este si el un bun mijloc de a dedramatiza acest tip de traire. Astfel, tatal ar putea raspunde: “Este adevarat ca sunt mai adus de spate, dar ma simt inca in forma, am inca o vedere buna si, in plus, sotia mea inca ma mai gaseste fermecator. In orice caz, am fost capabil sa cresc mare un fiu puternic de care sunt mindru”.

Parintii trebuie sa-l linisteasca pe copilul lor si in legatura cu noua lui infatisare. Vor face acest lucru in mod spontan, fara a astepta ca tanarul sa le puna intrebari, de vreme ce acesta nu-si va exprima in familie decat foarte rar angoasa si perplexitatea fata de acest subiect.

Complimentele in ceea ce priveste fizicul sunt indispensabile, mai ales daca vin din partea parintelui de acelasi sex. Dar nu trebuie sa-i para adolescentului prea echivoce, in conditiile in care, la aceasta varsta, te simti cu multa usurinta amenintat in intimitatea ta. In loc sa-i spui unui adolescent/unei adolescente „Esti frumos/frumoasa”, ar fi mai indicat sa-i spui „Ai o infatisare frumoasa”.

Dar complimentele cu adevarat importante si care sunt cele mai valorizante pentru un adolescent sunt cele care vin din afara familiei. De aceea, sa nu ezitam sa facem complimente adolescentilor. Adolescentul nu se poate iubi fizic decat in privirea persoanelor straine.

Parintii trebuie sa renunte la ideea de a mai controla corpul copilului lor. Vor evita sa mai controleze intr-un mod prea intruziv nevoile sale de igiena personala, chiar daca aceasta va insemna sa tolereze faptul ca, pentru cateva luni (o perioada de neglijenta corporala este un lucru obisnuit), nu sunt perfecti.

Daca adolescentul prezinta acuze somatice de tip ipohondric, parintii trebuie sa le accepte ca atare, fara sa le dramatizeze sau sa le scoata in evidenta. Sa evite intrebarea: „Te-a durut ceva azi?” Nu trebuie insa nici sa nu le ia in considerare, tratand adolescentul ca pe un bolnav imaginar. Parintii trebuie sa profite de ocazie pentru a discuta cu copilul lor despre diferite lucruri care ies din sfera corporalitatii.

In fata unor tulburari ale comportamentului alimentar, parintii nu trebuie sa ezite sa consulte un specialist cat mai repede posibil. Este foarte bine daca adolescentul accepta sa mearga la doctor, dar, cel mai adesea, acest lucru nu se intampla, el negandu-si boala. Dar refuzul nu trebuie sa impiedice administrarea unui tratament. Se impune acelasi demers si in cazul tulburarilor dismorfofobice (zone ale corpului care nu sunt urate) care nu mai au caracter tranzitoriu.