

WORKBOOK PENTRU PĂRINȚI

Tipurile comportamentale ale adolescenților

Înțelege. Conectează-te. Comunică diferit.

STELA MARIANA TODOREAN

comunicarecublandete.com

Bun venit!

DRAGĂ PĂRINTE

Mă bucur că ai ales să parcurgi acest workbook. Dacă îl citești acum, înseamnă că îți dorești să înțelegi mai bine lumea adolescentului tău și să construiești o relație bazată pe încredere, respect și iubire.

Adolescența poate fi una dintre cele mai frumoase, dar și una dintre cele mai provocatoare perioade din viața unei familii. Uneori simțim că nu mai vorbim aceeași limbă cu propriii noștri copii.

În spatele fiecărui comportament există o nevoie.

După peste 30 de ani de experiență la catedră, întâlnind mii de adolescenți și sute de părinți, am înțeles că atunci când descoperim stilul comportamental al adolescentului, conflictele se diminuează, iar comunicarea devine mai simplă și mai autentică.

Te invit să parcurgi paginile cu deschidere și curiozitate și să alegi, la final, un singur lucru pe care îl poți aplica chiar de astăzi.

Cu drag,

Prof. Mariana Stela Todorean

Profesor, Trainer, Coach și Mentor pentru părinți de adolescenți

Cum folosești acest workbook

ÎN RITMUL TĂU

Parcurge testul gândindu-te la comportamentul obișnuit al adolescentului, nu la o singură zi.

Observă stilul dominant și stilul secundar.

Completează exercițiile sincer, fără presiunea de a găsi răspunsul „perfect”.

Alege pași mici și aplică planul de 30 de zile.

Nu există adolescenți dificili. Există adolescenți care au nevoie să fie înțeleși.

Ce îmi doresc să se schimbe în relația noastră?

Cum aș vrea să mă simt în conversațiile cu adolescentul meu?

Testul de identificare

Observă tiparul, nu eticheta. Stilul este o cheie de înțelegere, nu o definiție rigidă.

Test de identificare · 1/3

BIFEAZĂ O SINGURĂ VARIANTĂ

1.

Într-un grup de prieteni, adolescentul meu:

- ☒ A. Preia conducerea și organizează.
- ☐ B. Observă și se conectează emoțional.
- ☐ C. Preferă să urmeze grupul.
- ☐ D. Vorbește cu toată lumea și animă atmosfera.

2.

Când apare o problemă:

- ☒ A. Acționează imediat.
- ☐ B. Se gândește cum îi afectează pe ceilalți.
- ☐ C. Așteaptă și analizează.
- ☐ D. Caută sprijin și discută cu cineva.

3.

La școală preferă:

- ☒ A. Competițiile și provocările.
- ☐ B. Materiile care implică creativitate.
- ☐ C. Activitățile bine organizate.
- ☐ D. Proiectele în echipă.

4.

Când primește o critică:

- ☒ A. Se apără.
- ☐ B. Se rănește ușor.
- ☐ C. Reflectează în tăcere.
- ☐ D. Încearcă să schimbe subiectul.

Test de identificare · 2/3

BIFEAZĂ O SINGURĂ VARIANTĂ

5. În timpul liber:

- ☒ A. Face sport sau activități dinamice.
- ☐ B. Citește, creează sau reflectează.
- ☐ C. Se relaxează în liniște.
- ☐ D. Se întâlnește cu prietenii.

6. Când trebuie să ia o decizie:

- ☒ A. Decide rapid.
- ☐ B. Se gândește la impactul emoțional.
- ☐ C. Are nevoie de timp.
- ☐ D. Cere și alte păreri.

7. Ce îl motivează cel mai mult?

- ☒ A. Succesul și provocările.
- ☐ B. Aprecieră sinceră.
- ☐ C. Siguranța și armonia.
- ☐ D. Relațiile și apartenența.

8. Cum reacționează la reguli?

- ☒ A. Le contestă.
- ☐ B. Le respectă dacă sunt explicate.
- ☐ C. Le acceptă.
- ☐ D. Le respectă dacă există relație bună.

Test de identificare · 3/3

BIFEAZĂ O SINGURĂ VARIANTĂ

9. Ce apreciază cel mai mult?

- ☒ A. Independența.
- ☐ B. Înțelegerea.
- ☐ C. Stabilitatea.
- ☐ D. Distracția și conexiunea.

10. Într-o situație nouă:

- ☒ A. Se implică imediat.
- ☐ B. Observă oamenii și atmosfera.
- ☐ C. Analizează înainte de a acționa.
- ☐ D. Începe să socializeze.

11. Când este stresat:

- ☒ A. Devine iritat sau impulsiv.
- ☐ B. Devine trist sau retras.
- ☐ C. Se închide în sine.
- ☐ D. Vorbește foarte mult.

12. Ce îți dorește cel mai mult de la părinți?

- ☒ A. Încredere.
- ☐ B. Înțelegere.
- ☐ C. Răbdare.
- ☐ D. Atenție și conectare.

Rezultatele tale

NUMĂRĂ RĂSPUNSURILE

A • ACTIV

Scor: _____

B • SENSIBIL

Scor: _____

C • RECEPTIV

Scor: _____

D • SOCIABIL

Scor: _____

Stilul meu dominant

Stilul meu secundar

Majoritatea adolescenților au un stil dominant și un stil secundar. Combinația explică de ce doi adolescenți nu sunt niciodată identici, chiar dacă au același stil dominant.

Cele patru stiluri

Scopul nu este să schimbi personalitatea adolescentului, ci să-i susții punctele forte.

Stilul ACTIV

CURAJOS, INDEPENDENT, ORIENTAT SPRE REZULTATE.

Energic și aventuros

Poate fi impulsiv și contestă regulile

Își dorește independență și libertate

Are nevoie de direcție și provocări constructive

NEVOIA ESENȚIALĂ:

Încredere

Ce recunosc la adolescentul meu?

Ce punct forte vreau să încurajez mai mult?

Stilul SENSIBIL

EMPATIC, PROFUND, ATENT LA EMOȚII.

Introspectiv, analitic și emotiv

Preferă liniștea și grupurile restrânse

Poate fi perfecționist și autocritic

Are nevoie de încurajare și un mediu sigur

NEVOIA ESENȚIALĂ:

Înțelegere

Ce recunosc la adolescentul meu?

Ce punct forte vreau să încurajez mai mult?

Stilul RECEPTIV

CALM, COOPERANT, ECHILIBRAT.

Atent la nevoile celor din jur

Caută armonia și siguranța

Poate avea nevoie de timp pentru decizii

Are nevoie să-i fie ascultată opinia

NEVOIA ESENȚIALĂ:

Răbdare

Ce recunosc la adolescentul meu?

Ce punct forte vreau să încurajez mai mult?

Stilul SOCIABIL

COMUNICATIV, ENTUZIAST, ORIENTAT SPRE RELAȚII.

Se concentrează pe relații și interacțiuni

Este carismatic și comunicativ

Caută acceptare și apreciere în grup

Are nevoie să echilibreze socializarea cu responsabilitățile

NEVOIA ESENȚIALĂ:

Conectare

Ce recunosc la adolescentul meu?

Ce punct forte vreau să încurajez mai mult?

Comunicare adaptată

Conectează-te mai întâi cu temperamentul lui și apoi cu comportamentul lui.

Cum comunică cu stilul ACTIV

CE FUNCȚIONEAZĂ ȘI CE NU

CE FUNCȚIONEAZĂ

Oferă alegeri și responsabilități reale.

Cere-i părerea și apreciază inițiativa.

Stabilește limite clare și consecvente.

CE NU FUNCȚIONEAZĂ

Control excesiv, umilire, predici lungi.

Supraprotecție sau decizii luate în locul lui.

ARE NEVOIE SĂ AUDĂ

„Am încredere în tine.”

„Poți găsi o soluție.”

„Îți apreciez inițiativa.”

Cum comunică cu stilul SENSIBIL

CE FUNCȚIONEAZĂ ȘI CE NU

CE FUNCȚIONEAZĂ

Ascultă empatic și validează emoțiile.

Folosește întrebări blânde și încurajări sincere.

Creează o atmosferă calmă și sigură.

CE NU FUNCȚIONEAZĂ

Critică dură, ironie, comparații.

Minimalizarea emoțiilor sau presiunea excesivă.

ARE NEVOIE SĂ AUDĂ

„Te înțeleg.”

„Sentimentele tale contează.”

„Ești important pentru mine.”

Cum comunică cu stilul RECEPTIV

CE FUNCȚIONEAZĂ ȘI CE NU

CE FUNCȚIONEAZĂ

Ai răbdare și oferă timp de reflecție.

Încurajează exprimarea opiniilor.

Oferă stabilitate și predictibilitate.

CE NU FUNCȚIONEAZĂ

Presiunea de a răspunde imediat.

Graba, conflictul agresiv, ignorarea opiniilor.

ARE NEVOIE SĂ AUDĂ

„Părerea ta contează.”

„Spune-mi ce gândești.”

„Am răbdare să te ascult.”

Cum comunică cu stilul SOCIABIL

CE FUNCȚIONEAZĂ ȘI CE NU

CE FUNCȚIONEAZĂ

Cultivă dialogul, umorul și conectarea.

Oferă feedback pozitiv și limite clare.

Încurajează creativitatea.

CE NU FUNCȚIONEAZĂ

Izolarea ca pedeapsă și critica publică.

Reguli fără explicații și accent exclusiv pe greșeli.

ARE NEVOIE SĂ AUDĂ

„Îmi place să petrec timp cu tine.”

„Ai idei foarte bune.”

„Mă bucur că faci parte din viața noastră.”

Planul meu de comunicare

APLICĂ ÎN SITUAȚII REALE

În ce situație apar cel mai des tensiuni?

Ce nevoie ar putea exista în spatele comportamentului?

Ce fac de obicei și nu funcționează?

Ce voi spune sau voi face diferit data viitoare?

Greșeli făcute din iubire

Conștientizarea nu este vinovăție. Este începutul unei alegeri noi.

10 greșeli făcute din iubire • 1/2

OBSERVĂ FĂRĂ SĂ TE JUDECI

Vorbim mai mult decât ascultăm

1

„Vreau să înțeleg cum vezi tu situația.”

Confundăm controlul cu protecția

2

„Hai să găsim împreună o soluție.”

Rezolvăm problemele în locul lor

3

„Cum crezi că ai putea rezolva această situație?”

Comparăm

4

„Observ progresul pe care l-ai făcut.”

Corectăm mai mult decât apreciem

5

Pentru fiecare observație, oferă trei aprecieri sincere.

10 greșeli făcute din iubire • 2/2

OBSERVĂ FĂRĂ SĂ TE JUDECI

Luăm personal comportamentul lor

6

Comportamentul vorbește despre frământările lor, nu despre valoarea ta.

Oferim soluții înainte de conectare

7

Conectare → Înțelegere → Soluție.

Punem accent doar pe rezultate

8

Apreciază efortul, perseverența, curajul și bunătatea.

Uităm că și ei au emoții puternice

9

„Înțeleg că pentru tine este greu acum.”

Uităm să ne bucurăm de ei

10

Conexiunea este mai puternică decât controlul.

Reflecție pentru părinți

CU SINCERITATE ȘI BLÂNDEȚE

Care dintre aceste greșeli o fac cel mai des?

Ce aș putea schimba chiar de astăzi?

De ce are nevoie adolescentul meu de la mine în această perioadă?

Plan de acțiune • 30 de zile

Pași mici și consecvenți pentru o relație mai apropiată.

Săptămâna 1 • Observă și înțelege

ZILELE 1-7

Ziua 1

Observă fără să corectezi.

Ce am observat: _____

Ziua 2

Petrece 15 minute doar ascultând.

Ce am observat: _____

Ziua 3

Observă punctele forte ale adolescentului.

Ce am observat: _____

Ziua 4

Spune-i o apreciere sinceră.

Ce am observat: _____

Ziua 5

Întreabă „Cum a fost ziua ta?” fără sfaturi.

Ce am observat: _____

Ziua 6

Observă ce îl motivează.

Ce am observat: _____

Ziua 7

Reflectează: care este stilul lui dominant?

Ce am observat: _____

Săptămâna 2 • Conectează-te

ZILELE 8-14

Ziua 8

Faceți o plimbare împreună.

Ce am observat: _____

Ziua 9

Întreabă-l despre un vis sau un obiectiv.

Ce am observat: _____

Ziua 10

Povestește-i o experiență din adolescența ta.

Ce am observat: _____

Ziua 11

Trimite-i un mesaj de încurajare.

Ce am observat: _____

Ziua 12

Faceți o activitate care îi place lui.

Ce am observat: _____

Ziua 13

Ascultă fără să întrerupi.

Ce am observat: _____

Ziua 14

Spune-i: „Mă bucur că ești copilul meu.”

Ce am observat: _____

Săptămâna 3 • Comunică diferit

ZILELE 15-21

Ziua 15

Înlocuiește critica cu o întrebare.

Ce am observat: _____

Ziua 16

Evită comparațiile.

Ce am observat: _____

Ziua 17

Validează o emoție.

Ce am observat: _____

Ziua 18

Cere-i părerea într-o decizie de familie.

Ce am observat: _____

Ziua 19

Observă un progres și laudă-l.

Ce am observat: _____

Ziua 20

Într-un conflict, ascultă înainte să răspunzi.

Ce am observat: _____

Ziua 21

Întreabă: „Cum te pot sprijini mai bine?”

Ce am observat: _____

Săptămâna 4 • Construiește încredere

ZILELE 22-28

Ziua 22

Oferă-i o responsabilitate nouă.

Ce am observat: _____

Ziua 23

Lasă-l să ia o decizie proprie.

Ce am observat: _____

Ziua 24

Apreciază un efort, nu doar rezultatul.

Ce am observat: _____

Ziua 25

Faceți o fotografie împreună.

Ce am observat: _____

Ziua 26

Petreceți timp fără telefoane.

Ce am observat: _____

Ziua 27

Vorbiți despre valorile familiei.

Ce am observat: _____

Ziua 28

Scrive-i o scurtă scrisoare de apreciere.

Ce am observat: _____

Zilele 29 și 30

SĂRBĂTOREȘTE PROGRESUL

ZIUA 29

Întreabă: „Care este cel mai frumos lucru pe care l-am făcut împreună luna aceasta?”

Răspunsul lui / ce am simțit eu

ZIUA 30

Sărbătoriți progresul. Nu perfecțiunea. Nu rezultatele. Ci relația construită pas cu pas.

Cum alegem să sărbătorim?

După cele 30 de zile

FIȘĂ DE REFLECȚIE

Ce am descoperit despre adolescentul meu?

Care a fost cea mai importantă schimbare?

Ce voi continua să fac?

De ce are nevoie adolescentul meu de la mine în continuare?

Un gând de încheiere

**O relație sănătoasă nu se construiește într-o zi,
ci în fiecare zi.**

Fiecare conversație, fiecare îmbrățișare, fiecare moment de ascultare și fiecare gest de încurajare devin cărămizi în construcția unei relații bazate pe încredere.

**Nu trebuie să fii un părinte perfect. Este suficient să fii
un părinte prezent.**

PROF. MARIANA STELA TODOREAN

Profesor • Trainer • Coach pentru părinți de adolescenți