

PARENTING ÎN VREMEA ADOLESCENȚEI

Nutriție, sport, emoții, relații și carieră

**Ghid practic de supraviețuire pentru părinți în
anii „furtunoși”**

Coordonator:

Anca Georgiana Ispas

Co-autori:

Alexandra Lacurezeanu

Nicoleta Minea

Iulia Hădărean

Ioana Arcăleanu

Carmen Bonaci

Demény Attila

Bianca Bioșa

Anca-Georgiana Ispas

Nutriționist Dietetician Autorizat

Coordonator Programe de educație nutrițională School of Health
Doctorand Sănătate Publică

Alexandra Lacurezeanu

Nutriționist Dietetician Autorizat

Doctorand Biotehnologii

Nicoleta Minea

Nutriționist Dietetician Licențiat

Iulia Hădărean

Nutriționist Dietetician Autorizat

Ioana Arcăleanu

Psiholog

Carmen Bonaci

Membru fondator Asociația Sports Culture

Demény Attila

Președinte Asociația Sports Culture

Bianca Bioșa

Psiholog & Consilier de orientare în cariera, Asociația EvoCariera

Cuprins

În loc de introducere.....	5
Capitolul 1 NUTRIȚIA – Cum construiești o relație sănătoasă cu mâncarea.....	6
Capitolul 2 PSIHOLOGIA ȘI EMOȚIILE – Cum îl înveți să își gestioneze furtunile interioare.....	6
Capitolul 3 RELAȚII – Cum vorbești despre subiecte dificile fără să închizi comunicarea.....	6
Capitolul 4 SPORTUL ȘI MIȘCAREA – Cum păstrezi adolescentul activ când toți colegii lui stau pe canapea....	7
Capitolul 5 ORIENTAREA ÎN CARIERĂ – Cum îl ghidezi spre viitor fără să îi impui visele tale.....	7
CAPITOLUL 1: NUTRIȚIA ADOLESCENȚILOR.....	10
1. Schimbările fizice și hormonale.....	10
2. Presiunea socială și identitatea.....	13
3. Cum să vorbești cu adolescentul despre mâncare.....	17
4. Discuțiile despre corp și greutate.....	19
1. Red flags – semne de îngrijorare.....	19
2. Green flags – discuții sănătoase.....	19
3. Cum răspunzi la „Sunt gras/ă!”.....	20
5. Bucătăria și mesele de acasă.....	20
6. Provocări specifice -Scenarii reale și soluții practice.....	22
7. Băuturile și hidratarea.....	25
8. Situații complexe.....	30
9. Nutriția și performanța sportivă.....	36
10. Aspecte practice și economice - Soluții pentru viața reală.....	43
Model de listă de cumpărături (structură practică).....	44
Capitolul 2 Psihologia - Comunicarea cu adolescenții: punți, nu ziduri.....	48
1. Cum comunicăm eficient cu proprii copii?.....	48
2. Emoțiile adolescenților și cum îi poți sprijini.....	58
Cum pot sprijini părinții strategiile de reglare emoțională?.....	60
3. Influența părinților asupra strategiilor emoționale.....	62
4. Vulnerabili, dar puternici: Adolescenții în fața stresului.....	63
5. Relațiile de prietenie în perioada preadolescenței și adolescenței.....	68
6. Imaginea corporală și influența rețelelor sociale.....	70
7. Relațiile romantice la preadolescenți și adolescenți: între normalitate și provocări.....	75
8. Consimțământ, limite și relații sănătoase.....	82
9. Pubertatea, sănătate și conversații dificile.....	89
Capitolul 4. Experiența sportivă se întreține în familie.....	95
1. Un rol asumat și o motivație sănătoasă te vor asigura că faci alegerile potrivite.....	95

2. Interesul adolescentului pentru mișcare scade. Ghidează-l fără a pune presiune.....	98
3. Caută oportunități de mișcare și sport pentru întreaga familie.....	104
4. Cum știi și ce faci, când adolescentul alege sportul de performanță?.....	107
5. Recapitulare.....	109
Capitolul 5. Orientarea în carieră.....	112
1. Cum îl ghidez pe adolescentul meu spre viitorul profesional?.....	112
2. Resurse practice pentru părinți și adolescenți.....	116
În loc de încheiere.....	117
Anexa 1 : Ghid pentru părinți - Cum să înțelegi alimentele ultraprocesate la fast-food.....	119
Ce sunt alimentele ultraprocesate?.....	119
Caracteristicile alimentelor ultraprocesate:.....	119
De ce sunt problematice pentru adolescenți?.....	119
Efectele asupra dezvoltării:.....	119
Cum să descifrezi lista de ingrediente împreună cu adolescentul.....	120
Regula de bază: Cu cât lista e mai lungă și cu nume mai complicate, cu atât alimentul e mai procesat.....	120
Întrebări pe care să le pui cu adolescentul:.....	121
Strategii practice pentru reducerea alimentelor ultraprocesate.....	121
Când sunteți la fast-food:.....	121
Acasă - construiți alternative:.....	122
Cum să explici adolescentului efectele alimentelor ultraprocesate.....	122
Folosește comparații pe care le înțelege:.....	122
Experiențe practice:.....	122
Semne că adolescentul înțelege conceptul.....	123
Alimentele ultraprocesate și marketingul către adolescenți.....	123
Tactici pe care să le recunoașteți împreună:.....	123
Pași graduali către o alimentație mai puțin procesată.....	123
Mesajul cheie pentru adolescent.....	124
Anexa 2 - Preparate rapide și sănătoase.....	125
Surse.....	132

În loc de introducere

„Nu recunosc copilul pe care l-am crescut”

Este duminică dimineață, ora 8:00. În bucătărie, ai pregătit micul dejun: ouă, brânză, roșii proaspete. Adolescentul tău apare în prag, se uită la farfurie și spune pe un ton categoric: „Nu vreau asta. Vreau cereale cu lapte.” Sau mai rău: „Nu mănânc dimineața.”

Simți cum ți se strânge pieptul. Știi cât de important este micul dejun. Știi că acele cereale sunt pline de zahăr. Știi că peste câteva ore va fi flămând și va ajunge după primul pachet de chipsuri. Dar dacă insiști, începe cearta. Dacă cedezi, simți că eșuezi ca părinte.

Bine ai venit în adolescență – etapa în care toate certitudinile tale despre parenting par să fi dispărut peste noapte.

Copilul care mânca orice îi puneai în farfurie acum refuză legumele. Adolescentul care alerga prin parc acum stă ore întregi cu ochii în telefon. Ființa care îți împărtășea tot acum îți răspunde pe silabe. Și tu, ca părinte, te simți pierdut între a-l controla (ceea ce duce la conflicte) și a-i da libertate totală (ceea ce te îngrijorează profund).

Poate te trezești noaptea întrebându-te: „Fac suficient? Fac prea mult? Îl pierd?”

Nu ești singur. Și nu, nu greșești.

Dacă citești aceste rânduri, înseamnă că îți pasă. Înseamnă că vrei să faci mai bine, chiar dacă nu știi exact cum. Și asta te face un părinte bun – nu perfecțiunea ta, ci angajamentul tău.

Poate ai încercat deja multe: să vorbești, să pui reguli, să cedezi, să negociezi. Unele au funcționat câteva zile, apoi totul s-a întors la punctul de plecare. Poate te-ai simțit uneori neputincios, alteori furios, alteori vinovat pentru furie.

Poate ai auzit sfaturi de la alți părinți: „Fii mai ferm!” sau „Lasă-l să facă ce vrea, o să înțeleagă singur!” Dar copilul tău nu este copilul lor. Ce funcționează pentru unul nu funcționează pentru altul. Și tu simți asta, dar nu știi exact ce anume să faci altfel.

Îți înțelegem nesiguranța. Îți validăm oboseala. Și suntem aici să îți spunem că se poate altfel.

Ce vei găsi în acest ghid

Adolescența aduce provocări pe cinci planuri majore, și acest ghid le abordează pe fiecare cu empatie și soluții practice:

Capitolul 1 NUTRIȚIA – Cum construiești o relație sănătoasă cu mâncarea

Poate te simți epuizat de certurile legate de mâncare. Poate te îngrijorează că mănâncă prea multe dulciuri sau că sare mese. Poate îl vezi pe ascuns cu pachete de chipsuri și simți că ai eșuat.

În acest capitol vei învăța:

- De ce mesele devin „câmpuri de luptă” și cum eviți acest lucru fără a ceda complet
- Ce se întâmplă în corpul adolescentului (schimbări hormonale, pofele bruște)
- Cum să vorbești despre mâncare fără să creezi anxietate sau obsesii
- Strategii concrete pentru fast-food, dulciuri și băuturi – fără moralizări, cu soluții reale

Capitolul 2 PSIHOLOGIA ȘI EMOȚIILE – Cum îl înveți să își gestioneze furtunile interioare

Poate îți dorești ca adolescentul tău să vină la tine când are o problemă, dar el se închide. Poate răbufnește pentru lucruri mărunte sau se retrage în tăcere. Poate te îngrijorează ce simte, dar nu știi cum să îl faci să vorbească.

Aici vei găsi:

- Cum să comunici astfel încât să te asculte cu adevărat
- Cum își pot gestiona emoțiile intense (furie, tristețea, anxietatea)
- Cum influențează prietenii și social media starea lui emoțională
- Când și cum să intervii, când să dai spațiu

Capitolul 3 RELATII – Cum vorbești despre subiecte dificile fără să închizi comunicarea

Poate te simți inconfortabil când vine vorba de relații romantice. Poate nu știi dacă să întrebi sau să lași lucrurile să curgă. Poate ți-e teamă să nu se grăbească, să nu fie rănit, să nu facă alegeri pe care le va regreta.

Te vom ajuta cu:

- Cum vorbești despre consimțământ, limite și respect fără a fi jenant
- Cum recunoști semnele unei relații toxice

- Cum abordezi educația pentru sănătate într-un mod sănătos și deschis
- Cum să rămâi persoana la care vine când are nevoie de sfat

Capitolul 4 SPORTUL ȘI MIȘCAREA – Cum păstrezi adolescentul activ când toți colegii lui stau pe canapea

Poate îți amintești când alerga fericit prin curte, și acum trebuie să îl rogi să iasă din cameră. Poate vrei să faci sport, dar el spune că e obosit, plictisit sau că „nu e pentru el”.

Vei descoperi:

- De ce pierd adolescenții interesul pentru mișcare (și nu, nu e doar „lene”)
- Cum creezi o cultură a mișcării în familie fără să pară o corvoadă
- Activități pentru toate nivelurile – de la cel care urăște sportul la cel care visează performanță
- Cum să îl sprijini fără să pui presiune

Capitolul 5 ORIENTAREA ÎN CARIERĂ – Cum îl ghidezi spre viitor fără să îi impui visele tale

Poate îți dorești să aibă un viitor sigur, dar el nu știe ce vrea. Sau știe, dar tu te îngrijorezi că alege ceva „instabil”. Poate simți presiunea de a lua decizii mari acum, când el abia se descoperă pe sine.

Vei afla:

- Cum funcționează lumea muncii de azi (complet diferită de când eram noi tineri)
- Cum îl ajuți să își descopere interesele și aptitudinile reale
- Resurse gratuite pentru testare vocațională și orientare
- Cum să îl sprijini fără să îi impui calea ta

Acest ghid pornește de la o realitate simplă: adolescenții nu au nevoie de părinți perfecți. Au nevoie de părinți autentici, disponibili emoțional și deschiși la dialog. Au nevoie de cineva care să înțeleagă că:

- Uneori va cere fast-food, și e ok să negociezi în loc să interzici
- Uneori va sta prea mult pe telefon, și e ok să pui limite blânde, nu ultimatumuri
- Uneori va spune „nu vreau să vorbesc”, și e ok să respecți momentul
- Uneori va greși, și e ok să îl lași să învețe din consecințe

Nu este despre control. Este despre conexiune.

Conexiunea se construiește în micile momente: masa de seară când întrebi „cum a fost ziua?” și ascuți cu adevărat. Plimbarea în parc când nu vorbește, dar știe că ești acolo. Momentul când greșește și tu îl ajuți să repare, nu să se simtă mic.

Cum să folosești acest ghid

- Nu trebuie să îl citești de la un capăt la altul. Fiecare capitol funcționează independent.
- Poate că astăzi te confrunți cu refuzul de a mânca sănătos – mergi direct la Capitolul 1.
- Poate că săptămâna viitoare vei observa că e trist și închis – Capitolul 2 te așteaptă.
- Poate că peste o lună te vei întreba cum să îl motivezi să iasă din casă – Capitolul 3 are răspunsuri.

La sfârșitul fiecărui subcapitol vei găsi „Mesaj de luat acasă” – sinteza esențialului în câteva fraze clare. Pentru părinții grăbiți, am creat și secțiuni „DACĂ TE GRĂBEȘTI” – tabele cu informația-cheie.

Ghidul conține:

- Scenarii reale pe care le vei recunoaște instant
- Cercetări științifice traduse în limbaj ușor de parcurs
- Exemple de fraze pe care le poți folosi chiar astăzi
- Resurse gratuite și teste online
- Rețete, planuri și liste de verificare practice

Nu îți vom spune că va fi ușor. Adolescența este, prin definiție, o perioadă de furtună și transformare – atât pentru copil, cât și pentru părinte.

Dar îți promitem că, după ce vei citi acest ghid:

- Vei avea mai multă încredere în propriile decizii
- Vei înțelege de ce face ce face, nu doar ce face
- Vei avea strategii concrete pentru situațiile dificile de zi cu zi
- Vei simți că nu mai navighezi pe întuneric

Și cel mai important: vei înțelege că nu ești singur.

Milioane de părinți trec prin aceleași provocări în acest moment. Majoritatea se simt la fel de pierduți ca tine. Și aproape toți copiii, în ciuda tuturor certurilor și a aparentei îndepărtări, își iubesc părinții și au nevoie de ei mai mult ca oricând – doar că nu mai pot sau nu mai știu cum să o arate.

Poate că adolescentul tău nu îți va spune niciodată cu glas tare: „Mulțumesc că ai rămas lângă mine când eram imposibil.” Dar într-o zi, când va avea propriii copii sau când va trece printr-un moment greu, își va aminti că tu ai fost acolo. Și va înțelege.

Rolul tău nu este să fii perfect. Rolul tău este să rămâi.

- Să rămâi prezent când îți întoarce spatele.
- Să rămâi calm când el este furtună.
- Să rămâi deschis când el se închide.
- Să rămâi încrezător când el se îndoiește.
- Hai să începem această călătorie împreună.

„Nu poți naviga pentru copilul tău. Dar poți fi ancora lui când valurile sunt prea puternice. Și uneori, asta e tot ce are nevoie – să știe că ancora ține.”

CAPITOLUL 1: NUTRIȚIA ADOLESCENȚILOR

"Hrănindu-i corpul, hrănim și încrederea"

1. Schimbările fizice și hormonale

Adolescența este o perioadă cu ritm alert de creștere („creștere în înălțime”, dezvoltare a masei musculare, maturizare sexuală), ceea ce implică un consum caloric mai mare pentru a susține aceste procese. Pe lângă calorii, creșterea rapidă implică nevoi crescute de macronutrienți: proteine (pentru țesut muscular), carbohidrați (pentru energie), grăsimi sănătoase (pentru hormonii sexuali, absorbția vitaminelor liposolubile) etc.

Nevoi nutriționale crescute și posibile carențe

Pe lângă schimbările hormonale din adolescență, e important să știi că și nevoile nutriționale ale copilului tău cresc. Are nevoie de mai multe proteine, vitamine și minerale ca să susțină creșterea, energia și dezvoltarea. Dacă aceste nevoi nu sunt acoperite, pot apărea carențe care îi afectează nu doar sănătatea fizică (oboseală, imunitate scăzută), ci și starea emoțională și capacitatea de concentrare. De aceea, e esențial să îi oferi o alimentație variată și echilibrată în această etapă.

Nutrient	De ce crește necesarul în adolescență?	Riscuri / carențe frecvente	Valori de referință / guideline-uri
Fier	Crește masa de sânge, mai ales la fete odată cu începutul menstruației; creștere generală a masei corpului.	Anemie feriprivă (oboseală, slăbiciune, paliditate); scădere a capacității de efort, concentrare redusă.	UK → recomandă să se asigure aport bun, mai ales la fete. Din studiul românesc „Vitamin D and Iron Deficiencies in Overweight and Obese Children” – ~50% copii supraponderali au carență de fier, ~38,5% anemie feriprivă.(1)

Calciu	Pentru mineralizarea oaselor, pentru ca masa osoasă să atingă potențialul maxim (peak bone mass). O mare parte din densitatea osoasă se dobândește în adolescență.	Oase fragile, risc mai mare de fracturi; pe termen lung risc de osteoporoză dacă nu s-a construit masa osoasă adecvată.	AAP recomandă ~1300 mg/zi pentru adolescenți 9-18 ani. În ghidurile internaționale: adolescenții ar trebui să consume 3-4 porții de lactate/alimente bogate în calciu/zi (2)
Vitamina D	Esențială pentru absorbția calciului, pentru sănătatea oaselor; sinteza endogenă depinde de expunerea la soare, care poate fi redusă (întineric, activități indoor).	Deficiență sau insuficiență → osteomalacie, oase slabe; efecte potențiale asupra sistemului imunitar, dispoziției etc. În studiile românești, prevalență ridicată de hipovitaminoză D, mai ales la copiii supraponderali.	Valori recomandate: ~600 UI (~15 µg)/zi pentru adolescenții 9-18 ani, conform AAP / Linus Pauling etc.
Zinc	Important pentru creștere, pentru sinteza proteinelor, pentru dezvoltarea sexuală și imunitate.	Carență → întâzieri în creștere, probleme cutanate, funcția imunitară afectată.	În ghiduri: adolescenții au valori de RDA diferite, dar se recomandă să fie atenți la surse de zinc (carne, nuci, semințe etc.)(3)
Vitamine B (ex: B12, folat, B6)(4)	Nevoi crescute pentru sinteză ADN/RNA, pentru proliferare celulară, pentru producerea de globule roșii, pentru energie.	Anemie megaloblastică în cazul deficitului de B12/folat; oboseală, probleme de dispoziție, scăderea performanței academice.	Ghidurile internaționale dau valori recomandate pentru adolescenți 14-18 ani: ex Folat ~400 µg/zi; Vitamina B12 ~2.4 µg; B6 ~1.2-1.3 mg etc.
Vitamina C, A, E, alte minerale (magneziu, fosfor, potasiu) (4)	Pentru creștere generală, funcție antioxidantă, sănătatea pielii, ochilor, mușchilor, nervilor etc. Fosfor și magneziu în procesul de formare a oaselor și musculatură.	Carențe mai rare, dar dacă dieta este dezechilibrată pot apărea: probleme de vedere, imunitate, vindecare leziuni lente etc.	EFSA / alte surse de referință privind valori pentru aceste vitamine/minerale.

Poftele alimentare și fluctuațiile hormonale

Adolescența este o etapă de tranziție complexă, în care modificările hormonale nu se limitează doar la maturizarea sexuală, ci influențează în mod direct apetitul și comportamentele alimentare. În această perioadă, reglarea senzației de foame și sațietate este mai instabilă, ceea ce explică apariția poftelor bruște și uneori greu de controlat.

- **Leptina și grelina**

Leptina, produsă în principal de celulele adipoase, transmite creierului semnalul de „sațietate”, în timp ce grelina, secretată de stomac, stimulează foamea. În adolescență, echilibrul dintre cei doi hormoni este fragil și poate fi perturbat de factori precum creșterea accelerată, variațiile de somn și nivelurile de activitate fizică. Aceasta face ca episoadele de foame intensă să apară brusc, chiar și după mese aparent consistente.

- **Insulina**

Pe lângă rolul său în reglarea glicemiei, insulina influențează dorința pentru alimente dulci. Când nivelul glicemiei scade, corpul tinde să caute „energie rapidă”, de obicei prin carbohidrați simpli și dulciuri. Adolescenții, fiind mai expuși la fluctuații glicemice din cauza obiceiurilor alimentare neregulate (mese sărite, gustări procesate), pot dezvolta un ciclu de pofte repetate.

- **Cortizolul („hormonul stresului”)**

Situațiile de stres școlar, presiunea performanței sau conflictele interpersonale cresc nivelul de cortizol. Acest hormon stimulează apetitul și preferința pentru alimente bogate în grăsimi și zaharuri, care oferă confort psihologic pe termen scurt. Pe termen lung, însă, poate favoriza acumularea de kilograme și obiceiuri alimentare nesănătoase.

- **Influențe externe asupra hormonilor apetitului**

Stilul de viață joacă un rol major în reglarea acestor hormoni. Studiile recente arată că expunerea la factorii de mediu (poluanți, zgomot), obiceiurile de somn și nivelul de activitate fizică pot modifica secreția leptinei, grelinei și insulinei. De exemplu, lipsa somnului scade nivelul leptinei și crește nivelul grelinei, ceea ce duce la o foame accentuată și preferințe pentru alimente hipercalorice.

Astfel, poftele bruște pentru zahăr, fast-food sau alimente bogate în grăsimi nu trebuie interpretate ca simple „mofturi”, ci ca reacții biologice integrate într-un context hormonal și psihosocial complex.

Înțelegerea acestor mecanisme ajută părinții și educatorii să abordeze mai empatic comportamentele alimentare ale adolescenților și să susțină formarea unor obiceiuri sănătoase (5).

Cum să explici acestea fără să justifici tot?

Îi poți spune simplu:

„Corpul tău trece prin multe schimbări și de aceea îți e foame mai des sau simți că vrei anumite mâncăruri. Asta e normal. Dar e o diferență între alimentele care doar îți dau energie pe moment (ca un foc de artificii) și cele care îți hrănesc cu adevărat corpul, ajutându-te să crești puternic și sănătos (ca un foc de tabără care arde constant).” Astfel, îi recunoști nevoia reală, dar îl înveți și că **nu toate alimentele sunt egale**: unele doar „aprind scânteii” pe termen scurt, altele construiesc rezistență pe termen lung(6).

2. Presiunea socială și identitatea

Fast-food-ul ca formă de socializare

Imaginează-ți că adolescentul tău iese cu prietenii după școală. Ei aleg să meargă la fast-food, nu pentru că mâncarea este neapărat cea mai bună, ci pentru că acolo se simt împreună, egali și parte din grup. Pentru ei, meniul nu e doar hrană, ci un bilet de intrare în comunitatea lor.

E important să vezi că, în aceste situații, fast-food-ul are o valoare emoțională și socială, nu doar alimentară. **"Toți mănâncă așa" – cum gestionezi argumentul**

Probabil ai auzit deja replica: „*Dar toți prietenii mei mănâncă așa!*” Aceasta nu e doar o justificare, ci o declarație: „*Nu vreau să fiu diferit.*”

În loc să contrazici, poți răspunde calm: „Înțeleg că vrei să fii ca ei. Putem găsi împreună variante care să fie și gustoase, și mai bune pentru corpul tău. Chiar și acolo, la fast-food, există opțiuni mai ok.” De exemplu: apă în loc de suc, o salată mică lângă burger, o porție mai mică de cartofi (7)

Regula de o dată pe lună și negocierea ieșirilor

În loc de a transforma fast-food-ul în "fructul interzis", încearcă să introduci un principiu simplu: regula de o dată pe lună.

Studiile arată că adolescenții care consumă fast-food ocazional (o dată pe lună) au o calitate a dietei semnificativ mai bună decât cei care mănâncă frecvent. Această regulă îi permite să se bucure fără sentimente de vinovăție, dar fast-food-ul nu devine parte a rutinei săptămânale – se transformă într-un

răsfăț, nu într-un obicei (8).

Cum negociezi ieșirile cu prietenii?

Ieșirile cu prietenii sunt o parte importantă a vieții de adolescent, iar majoritatea se întâmplă la mall. Interzicerea duce la conflicte sau secrete care dăunează încrederii.

Negocierea este calea mai sănătoasă:

- Agreezi un număr rezonabil de ieșiri pe lună (de exemplu, regula lunară)
- Îl încurajezi spre compromisuri: un meniu mai mic, împărțirea cartofilor cu prietenii, adăugarea unei salate
- Aduci echilibrul în ziua respectivă: dacă mănâncă fast-food după-amiaza, poate face alegeri mai ușoare dimineața și seara

Această abordare promovează responsabilitatea și îl ajută să dezvolte abilități de viață precum autoreglarea, compromisul și planificarea anticipată(9).

"Fast-food de acasă" și gătitul împreună

În restul timpului, poți recrea versiuni mult mai sănătoase ale meselor favorite, folosind ingrediente proaspete și de calitate superioară (vezi ANEXA 1).

Transformă gătitul într-o activitate de familie:

- Lasă-l să modeleze chifteaua de carne
- Să condimenteze cartofii
- Să aleagă sosul
- Sau chiar să recreeze un aliment preferat ca o provocare

Include-l și în cumpărături – invită-l să aleagă un fruct nou pe care să îl încercați împreună, sau să propună rețete pe care vrea să le învețe.

Astfel, devine mai mult decât mâncare: e o experiență care îi învață despre nutriție, creativitate în bucătărie și satisfacția de a mânca ceva făcut de mâinile proprii.

Alternative sociale mai sănătoase

Fast-food-ul este popular, dar nu este singurul spațiu unde adolescenții își pot petrece timpul împreună. Încurajează și organizează alternative:

- O seară de film cu popcorn făcut în casă, sandvișuri și platouri cu fructe
- Explorarea restaurantelor cu meniuri mai sănătoase (wrap-uri, salate, preparate mediteraneene)
- O petrecere de gătit unde fiecare aduce ingrediente: pizza de casă cu legume, smoothie-uri, salate creative
- Picnic în parc cu mâncare pregătită de acasă: lipii umplute, fructe, hummus cu legume crude
- O seară de jocuri de societate cu gustări sănătoase: nuci, mix de semințe, bastonașe de legume cu sos de iaurt

Oferind alternative mai degrabă decât restricții, îi demonstrezi că viața socială nu este legată exclusiv de restaurantele fast-food.

Imaginea corporală și mâncarea ca instrument de control

Pentru mulți adolescenți, corpul devine un fel de „carte de vizită” – modul în care cred că sunt văzuți și acceptați de ceilalți. Presiunea de a se încadra într-un anumit tipar poate fi copleșitoare. În acest context, mâncarea nu mai înseamnă doar hrană, ci un mijloc de a obține control: unii aleg să reducă drastic porțiile pentru a slăbi rapid, alții se refugiază în mâncat excesiv atunci când se simt stresați, triști sau nesiguri.

Fii atent la semnale subtile: evitarea constantă a meselor, remarci critice la adresa propriului corp, restricții exagerate sau episoade de „gustări ascunse”. În astfel de momente, nu interdicțiile și regulile stricte ajută, ci conversațiile deschise și sprijinul emoțional.

Poți transmite: *„Înțeleg că felul în care arăți contează mult pentru tine acum. Dar hai să privim mâncarea ca pe ceva ce îți dă energie, forță și încredere, nu doar ca pe un număr de pe cântar.”*(10).

Dorința de independență

Adolescența este etapa în care copilul tău își dorește să își afirme identitatea și să aibă mai mult control asupra propriei vieți. Acest proces natural se reflectă și în relația cu mâncarea. Este important să înțelegi

că refuzurile sau preferințele alimentare nu sunt doar despre gust, ci și despre nevoia de a simți că are un cuvânt de spus.

Controlul asupra alegerilor alimentare

Când adolescentul alege singur ce mănâncă, simte că are putere și autonomie. Acest lucru poate fi o oportunitate de a-l implica în decizii sănătoase – cum ar fi cele menționate anterior: participarea la cumpărături, pregătirea gustărilor sau alegerea rețetelor de gătit împreună.

Când "nu" înseamnă "vreau să decid eu"

Un „nu” spus la masă nu înseamnă întotdeauna respingere. De multe ori transmite: „Vreau să decid singur”. Dacă reacționezi cu presiune („Trebuie să mănânci tot din farfurie”), e posibil să obții și mai multă opoziție.

O strategie mai eficientă: oferă-i două opțiuni sănătoase din care să aleagă. Astfel, are senzația de control, dar indiferent ce decide, opțiunea este potrivită.

Echilibrul între ghidare și autonomie

Rolul tău este să creezi cadrul, nu să controlezi fiecare detaliu. Stabilește regulile de bază (mese regulate, prezența legumelor zilnic), dar lasă spațiu pentru alegeri personale (tipul de legume, modul de preparare).

Dacă își dorește să mănânce fast-food cu prietenii, nu interzice complet. Discută despre frecvență și despre cum să echilibreze acea alegere cu opțiuni mai sănătoase în restul zilei – exact cum am discutat la secțiunea anterioară (11).

Mesaj de luat acasă!

Pentru adolescenți, mâncarea - mai ales fast-food-ul - nu înseamnă doar hrană, ci apartenență, libertate și identitate. Dorința de independență în alimentație nu e o amenințare, ci o etapă firească de dezvoltare.

Nu poți elimina fast-food-ul din viața lui, dar poți transforma modul în care îl abordează. Dacă privești mesele prin ochii lui - înțelegând de ce alege ce alege - vei reuși să-l sprijini fără lupte inutile. Când îi oferi spațiu de decizie combinat cu îndrumare blândă, adolescentul învață să facă alegeri echilibrate și își dezvoltă încrederea în propriile decizii.

O regulă clară (de exemplu, fast-food o dată pe lună), alternative sănătoase pregătite acasă și discuții deschise despre echilibru îi arată că libertatea și responsabilitatea pot merge mână în mână. În acest spațiu sigur, fără judecată și constrângeri, va înțelege treptat că fast-food-ul nu este un obicei zilnic, ci un răsfăț ocazional, iar mâncarea gătită în familie poate fi la fel de gustoasă și mult mai valoroasă - nu doar pentru corp, ci și pentru relația voastră

3. Cum să vorbești cu adolescentul despre mâncare

Comunicarea eficientă despre alimentație cu adolescentul

Felul în care vorbești cu adolescentul tău despre mâncare poate face diferența între opoziție și colaborare. Studiile arată că o comunicare clară, deschisă și încurajatoare îl ajută să își dezvolte autonomia și să adopte obiceiuri alimentare sănătoase(12). Părinții care aleg dialogul în locul regulilor autoritare creează un climat pozitiv, unde adolescentul se simte ascultat și, astfel, este mai deschis să încerce alternative sănătoase (13). În plus, nu uita: ceea ce faci tu ca părinte cântărește mai mult decât ceea ce spui. Obiceiurile tale alimentare și atitudinea față de mâncare sunt modele directe pentru copil (14, 15).

- **Motivația pe termen scurt prinde mai bine**

Adolescenții reacționează mai ușor la beneficii vizibile acum decât la riscuri ipotetice în viitor. E mai eficient să vorbești despre „energie pentru sport”, „o piele mai curată” sau „o stare de spirit mai bună” decât despre boli cronice care pot apărea peste ani(16). Acest tip de mesaj face ca mâncarea sănătoasă să pară nu doar utilă, ci și atractivă.

- **Învățare prin implicare**

Cunoașterea singură nu schimbă comportamentele. Mulți adolescenți știu ce înseamnă „mâncare sănătoasă”, dar aplică mai greu aceste idei (17, 18). Un pas important este să îi implici în planificarea și pregătirea meselor. Această implicare practică nu doar că le dezvoltă responsabilitatea, dar le oferă și sentimentul de control asupra propriilor alegeri.

- **Evită extremele**

Discuțiile despre alimentație trebuie să fie echilibrate și fără stigmatizare. Evită să pui etichete stricte de tipul „bun” sau „rău”, pentru că acestea pot crea tensiune și vinovăție. Adolescenții au nevoie să înțeleagă

că baza este alimentația echilibrată, dar că este normal și sănătos să existe și mici plăceri culinare, consumate cu moderație(19).

Evitarea capcanelor verbale

Cuvintele negative despre anumite alimente – de exemplu „mâncarea asta e rea pentru tine” – pot duce la o mentalitate de restricție, asociată cu obiceiuri alimentare nesănătoase (20). În loc să pui etichete, este mai util să vorbești despre echilibru: „E ok să ne bucurăm uneori de dulciuri, dar hai să includem și fructe sau legume în meniu.” Acest tip de formulare încurajează moderația și diversitatea alimentară(21). O altă capcană este presiunea de a mânca. Mesaje precum „Trebuie să termini tot din farfurie” pot genera anxietate sau chiar refuz total față de anumite alimente(22). În schimb, poți să îl încurajezi să își asculte semnalele de foame și sațietate, ceea ce dezvoltă autoreglarea și autonomia(23).

- **Cum să corectezi fără să critici persoana**

Când vrei să clarifici o alegere alimentară sau o idee despre nutriție, tonul contează. În loc de „Nu știi ce înseamnă să mănânci sănătos”, poți spune „Hai să descoperim împreună rețete sănătoase care ți-ar plăcea”. Astfel creezi o experiență de învățare și colaborare, nu o confruntare(12).

Implicarea adolescentului în planificarea și gătitul meselor îl ajută să pună întrebări, să exploreze și să își asume deciziile alimentare(24). În plus, părinții sunt modele importante: dacă tu alegi și povestești despre cum te simți după o masă echilibrată, adolescentul va învăța prin observație(25).

- **Gestionarea refuzului de a mânca anumite alimente**

Refuzurile sunt normale și fac parte din procesul prin care adolescentul își conturează preferințele. Forțarea nu funcționează și poate accentua respingerea(26). O abordare mai bună este să combini un aliment nou cu unul deja preferat: „Vrei să încerci câteva bucăți din această legumă nouă alături de puiul tău preferat?” – un mod relaxat și neamenințător de explorare(27).

Mesaj de luat acasă!

Comunicarea eficientă despre mâncare nu înseamnă control, ci ghidaj blând și consecvent. Nu cuvintele mari schimbă obiceiurile, ci tonul, atitudinea și felul în care respecți autonomia adolescentului.

Când eviți capcanele verbale (etichete, critici dure, comparații), corectezi cu blândețe și gestionezi refuzurile cu răbdare, construiești un dialog sănătos despre mâncare. Când adolescentul se simte ascultat, implicat și sprijinit - nu judecat sau controlat - nu doar că învață ce înseamnă un stil de viață sănătos, dar capătă și încredere în capacitatea lui de a lua decizii bune pe cont propriu.

Pe scurt: respectă-i autonomia, ghidează fără a controla, și vei construi obiceiuri echilibrate pe termen lung.

4. Discuțiile despre corp și greutate

Felul în care vorbești cu adolescentul despre corpul lui poate influența nu doar ce și cum mănâncă, dar și încrederea pe care o are în sine. Este important să recunoști semnele de alarmă, să încurajezi conversații sănătoase și să răspunzi cu empatie atunci când adolescentul își exprimă nemulțumiri legate de corpul său.

1. Red flags – semne de îngrijorare

Fii atent la comportamente sau expresii care pot indica o relație nesănătoasă cu alimentația și imaginea corporală:

- obsesia pentru calorii – adolescentul numără constant kaloriile sau se neliniștește de fiecare dată când porțiile par „prea mari”(20, 28)
- cântărirea zilnică – atunci când se urcă pe cântar în fiecare zi și reacționează exagerat la mici fluctuații (20, 29)
- evitarea situațiilor sociale din cauza felului în care își percepe corpul.

Aceste semnale pot fi asociate cu consecințe serioase precum nemulțumirea față de propriul corp, depresie sau tulburări de alimentație(29, 30). O abordare neutră și orientată spre sănătate – nu spre greutate – creează un spațiu sigur în care adolescentul își poate exprima grijile fără teamă de critică.

2. Green flags – discuții sănătoase

- Conversațiile pozitive nu pun accentul pe kilograme, ci pe stare de bine și energie:
- „Hai să alegem împreună alimente care să-ți dea energie pentru sport.”
- „Sănătatea înseamnă să ne simțim bine, nu doar să vedem un anumit număr pe cântar.”

Astfel de mesaje încurajează o relație echilibrată cu mâncarea și corpul(31, 32). La fel de important este și limbajul părinților: cercetările arată că adolescenții preferă un vocabular neutru, care reduce

stigmatizarea. Evită termeni precum „gras/ă” și folosește cuvinte precum „greutate” sau „sănătate”, subliniind că starea de bine se poate manifesta în diverse forme și mărimi corporale(33).

3. Cum răspunzi la „Sunt gras/ă!”

Atunci când adolescentul spune „Mă simt gras/ă”, cel mai important lucru este să răspunzi cu empatie, nu cu negare sau reproș. În loc să spui „Nu e adevărat”, o variantă mai constructivă ar fi:

„E normal să ai zile în care te simți așa. Hai să vorbim despre ce se întâmplă și cum te simți.”(32, 34).

Apoi poți redirecționa discuția către acțiuni și starea de bine:

„Ce putem face împreună ca să te simți mai energic(ă) și mai fericit(ă)?” (20, 35).

Aceste răspunsuri arată înțelegere și sprijin, ajutând adolescentul să nu rămână blocat în critică de sine.

Mesaj de luat acasă!

Discuțiile despre corp și greutate nu trebuie să fie despre cifre și interdicții, ci despre sănătate, energie și echilibru emoțional. Dacă recunoști semnele de alarmă, promovezi „green flags” și răspunzi cu empatie la îngrijorările adolescentului, vei cultiva o relație sănătoasă cu mâncarea și cu imaginea corporală.

5. Bucătăria și mesele de acasă

Cum să creezi acasă un mediu alimentar pozitiv pentru adolescentul tău?

Adolescența este etapa în care copilul tău își formează obiceiuri care îl vor urma mult timp înainte. Chiar dacă devine din ce în ce mai independent, influența ta ca părinte rămâne esențială.

Nu contează doar ce pui în farfurie, ci și cum arată bucătăria ta, cum planificați mesele împreună și ce atmosferă creezi la masă. Adolescenții care cresc într-un mediu cald și sprijinitor dezvoltă o relație mai echilibrată cu mâncarea – nu prin reguli stricte, ci prin experiențe pozitive repetate(36).

Organizarea bucătăriei și frigiderului

Felul în care aranjezi alimentele în casă poate încuraja sau descuraja anumite alegeri:

- Gustări pregătite și la vedere: Pregătește din timp cutiuțe transparente cu fructe tăiate, legume crude sau nuci și lasă-le pe blatul din bucătărie sau pe masă. Când adolescentul tău simte foame pe neașteptate, va avea la îndemână opțiuni sănătoase fără să caute prin dulap.
- La nivelul ochilor = prima alegere: Ține fructele, iaurturile sau gustările sănătoase la nivelul ochilor în frigider sau pe raft, iar dulciurile și gustările mai puțin sănătoase în locuri mai greu accesibile. Nu trebuie să le elimini complet – simplul fapt că nu sunt „la vedere” reduce consumul impulsiv. Ceea ce vede primul, alege primul(37).
- Schimbări mici, aproape nesimțite: Înlocuiește treptat pastele albe cu paste integrale, maioneza din comerț cu iaurt grecesc condimentat sau sosuri făcute în casă. Dacă faci salată de vinete, folosește ouă proaspete și ulei de măsline extravirgin în loc de ulei de floarea soarelui rafinat. Adolescentul tău va simți aceeași savoare, dar corpul lui va primi nutrienți de calitate superioară. Schimbările mici, introduse treptat, cresc calitatea alimentației fără restricții sau lupte la masă(38).

Planificarea și prepararea meselor

- Planificarea meselor nu este doar o sarcină practică, ci și o ocazie de a-ți implica adolescentul. Nu contează să fie totul perfect – contează să găsiți soluții care funcționează pentru familia voastră.
- Implică-l în alegerea meniului: Oferă-i câteva opțiuni sănătoase și lasă-l să aleagă ce preferă. Astfel simte că are control, nu că i se impune totul de sus.
- Faceți un plan săptămânal împreună: Alegeți 2-3 momente în weekend când sunteți mai liniștiți și dedicați câteva minute să stabiliți meniul pentru săptămână. Notați ce gătiți, ce cumpărați și cine se ocupă de fiecare parte.
- Avantajul? Evitați stresul deciziilor de ultimă oră („Ce mâncăm diseară?”) și reduceți tentația de a comanda fast-food când sunteți obosiți. Când aveți un plan, e mai ușor să respectați alegerile sănătoase(39).

Atmosfera la mesele comune

- Mesele luate împreună nu înseamnă doar hrană, ci și conectare emoțională. Pot deveni momente-cheie în care familia se relaxează, povestește și consolidează legăturile – dar doar dacă atmosfera este liniștită, nu tensionată.
- Lasă deoparte comentariile: Transformă masa într-un moment de relaxare, nu într-un teren de bătălie. Evită să comentezi constant ce și cât mănâncă adolescentul tău. Dacă vrei să schimbi ceva, fă-o prin exemplu și prin conversații separate, nu la masă.

- Fără telefoane, cu prezență: Încurajează regula „fără telefoane la masă” pentru toată familia – inclusiv pentru tine. Când toți sunt prezenți cu adevărat, conversațiile devin mai profunde și mai valoroase.
- Fă-o plăcută, nu obligatorie: Povestești despre ziua voastră, împărtășești experiențe amuzante sau chiar lăsați adolescentul să aleagă muzica de fundal. Când masa este asociată cu experiențe pozitive, nu cu tensiune, adolescenții vor dori să participe mai des – fără să fie nevoiți(40).

Mesaj de luat acasă!

Un mediu alimentar pozitiv nu se construiește prin reguli stricte, ci prin ceea ce pui la vedere, cum vorbești la masă și cum planificați împreună. Atmosfera contează la fel de mult ca meniul – poate chiar mai mult..

6. Provocări specifice -Scenarii reale și soluții practice

Alternative sociale mai sănătoase

Fast-food-ul este popular, dar nu este singurul spațiu unde adolescenții se pot distra împreună. Încurajează și organizează alternative:

- O seară de film cu popcorn făcut în casă, sandvișuri și platouri cu fructe
- Explorarea restaurantelor cu meniuri mai echilibrate: wrap-uri, salate, preparate mediteraneene
- O petrecere de gătit unde fiecare aduce ingrediente: pizza de casă cu legume, smoothie-uri, salate creative
- Picnic în parc cu mâncare pregătită de acasă: lipii umplute, fructe, hummus cu legume crude
- O seară de jocuri de societate cu gustări sănătoase: nuci, mix de semințe, bastonașe de legume cu sos de iaurt

Oferind alternative în loc de restricții, îi arăți că distracția, apartenența și mâncarea bună pot merge împreună în multe feluri – nu doar la fast-food.

Alegeri mai bune, chiar și la fast-food

Chiar și atunci când fast-food-ul este opțiunea aleasă, adolescentul tău poate face alegeri mai echilibrate. Învăță-l strategii simple:

La comandă:

- Carne la grătar în loc de prăjită

- O salată lângă meniul principal
- Porție mai mică de cartofi, apă în loc de suc

Informații la vedere:

Multe lanțuri afișează acum calorii și informații nutriționale. Ajută-l să le interpreteze fără a face din asta o obsesie – scopul nu e să numere fiecare calorie, ci să înțeleagă diferențele între opțiuni.

Modelul tău contează:

Când comanzi mese mai echilibrate, transmiți mesajul că a fi atent la mâncare este normal și realizabil, nu complicat sau restrictiv.

În timp, aceste mici lecții îi construiesc încrederea să ia decizii mai bune singur, chiar și când nu ești lângă el(41).

Dulciurile și snacks-urile

Mediul alimentar al adolescentului tău: tentații peste tot

Copilul tău trăiește într-o lume unde alegerile nesănătoase sunt mai accesibile și mai tentante ca niciodată. Reclamele colorate de pe social media și TV, invitațiile la fast-food cu prietenii, automate cu dulciuri și băuturi carbogazoase la fiecare colț – influențele sunt continue și greu de evitat.

Cifrele confirmă această realitate: în România, 65% dintre adolescenții sub 14 ani consumă dulciuri zilnic, 43% beau băuturi carbogazoase cel puțin o dată pe săptămână, iar 52% mănâncă chipsuri sau gustări sărate în mod regulat. (Raportul de Gardă. (2021, septembrie 28). Sondaj: în România, peste 4 din 10 copii consumă dulciuri zilnic și băuturi carbogazoase cel puțin o dată pe săptămână.)

Consumul excesiv și repetat al acestor alimente este asociat cu riscuri reale: obezitate, diabet zaharat de tip 2 încă din adolescență și scăderea calității vieții. Dar soluția nu este interzicerea totală – paradoxal, asta agravează problema.

De ce interdicțiile totale nu funcționează

E firesc să vrei să-ți protejezi adolescentul limitând accesul la junk food. Dar cercetările arată un paradox: cu cât un aliment este mai interzis, cu atât devine mai dorit.

Când adolescentul are în sfârșit ocazia să-l consume – la o petrecere, în pauza de masă, la un prieten – mănâncă mai mult decât ar face-o în mod normal. Nu din foame, ci pentru că simte: „Acum e momentul, cine știe când mai pot.”

Rezultatul? Mâncat pe ascuns, sentimente de vinovăție și o preocupare exagerată pentru „alimentele interzise”. În loc să învețe echilibrul, învață secretele și compulsivitatea(42).

Ce funcționează în schimb: conceptul de "alimente ocazionale"

În loc de interziceri, introduce ideea de alimente ocazionale. Explică-i că e perfect firesc să mănânce dulciuri sau fast-food din când în când, dar că acestea nu fac parte din baza alimentației lui de zi cu zi.

Mesajul poate fi simplu: „Mâncăm dulciuri uneori, dar în rest alegem alimente care ne ajută să creștem, să fim activi și să avem energie.”

Programează momentele pentru dulciuri

Un alt principiu eficient: stabilește momente specifice pentru dulciuri – înghețată la seara de film de vineri, popcorn duminica, o ciocolată după cină de miercuri. Astfel, dulciurile rămân ocazionale, fără negocieri zilnice sau discuții repetate.

Între timp, oferă alternative care satisfac pofta de dulce: fructe cu ciocolată neagră, smoothie-uri, batoane de ovăz cu fructe uscate, banane înghețate. Dacă le pregățiți împreună, devine o activitate plăcută, nu o restricție – și adolescentul tău va fi mult mai deschis să le încerce.

Zile de sărbătoare: relaxează-te

La aniversări, petreceri sau în vacanțe, nu transforma dulciurile într-un subiect de stres. E normal ca adolescentul tău să mănânce mai multe „alimente de plăcere” în aceste momente.

Pune-le în contextul întregii săptămâni: dacă baza alimentației este echilibrată, aceste momente speciale nu fac rău – dimpotrivă, aduc bucurie și normalitate în relația cu mâncarea.

Exemplul tău contează cel mai mult

Adolescentul tău te observă mai mult decât crezi. Dacă alegi fructe, legume, mâncare gătită acasă și știi când să te oprești, el va învăța același lucru prin simplă observare. Dacă, în schimb, dulciurile sunt mereu la îndemână sau folosești mâncarea ca răspuns la stres, e probabil să adopte același comportament.

Implică-l în loc să predici: Mergeți împreună la cumpărături, descoperiți alimente noi, gătiți ceva simplu, planificați mesele săptămânale sau citiți etichetele alimentelor. Aceste experiențe practice îl învață mai mult decât orice. Discurs despre „ce e sănătos”(43).

Strategii practice pentru echilibru

- Stabiliți împreună momente clare pentru gustările de plăcere
- Aveți la îndemână alternative sănătoase și atractive
- Apreciază-l când face alegeri bune și când știe să se oprească
- Evitați să folosiți mâncarea drept recompensă sau pedeapsă

Mesaj de luat acasă!

Nu trebuie să interzici tot ca să-l protejezi. Atâta timp cât baza alimentației este echilibrată, dulciurile ocazionale și mesele de sărbătoare fac parte dintr-un stil de viață normal și sănătos. Adolescentul tău nu are nevoie de perfecțiune – are nevoie să învețe echilibrul.

7. Băuturile și hidratarea

Ce bea adolescentul tău contează mai mult decât crezi

În fiecare zi, adolescentul tău alege ce bea: un suc din frigider, un energizant luat din drum sau un pahar de apă. Par gesturi simple, dar aceste alegeri repetate zilnic influențează direct **concentrarea, nivelul de energie și sănătatea pe termen lung.**

Apa – băutura de bază a organismului – este adesea ignorată în favoarea opțiunilor colorate, dulci și intens promovate pe social media. Provocarea ta nu e doar să explici de ce apa rămâne cea mai bună alegere, ci să o faci să pară la fel de firească și atractivă ca alternativele.

De ce hidratarea contează atât de mult

Hidratarea corectă nu înseamnă doar să potolești setea. Înseamnă să ajuți:

- **Creierul** să funcționeze optim – concentrare, memorie, luare de decizii
- **Corpul** să susțină creșterea și performanța fizică

- **Energia** să rămână constantă pe tot parcursul zilei

Când adolescentul tău este deshidratat – chiar și ușor – gândește mai greu, obosește mai repede și își pierde răbdarea mai ușor. Adesea, ceea ce pare „lene” sau „nervozitate” este doar corpul care cere apă.

Healthy Eating Research & American Academy of Pediatrics. (2025, January). Guidelines on beverage consumption for children and adolescents: Recommendations to avoid caffeine, added sugars, and artificial sweeteners.

Trecerea de la sucuri la apă – pas cu pas

Mulți adolescenți beau sucuri zilnic fără să realizeze câtă cantitate de zahăr și calorii goale consumă. Interzicerea lor brusc rareori funcționează, dar o abordare treptată poate face diferența:

Reduce treptat:

- În loc de o sticlă întreagă → un pahar + apă
- Diluează sucurile cu apă minerală, reducând treptat dulceața
- Încearcă apa infuzată cu lămâie, mentă sau fructe de pădure dacă apa plată pare plictisitoare

Creează rutine simple:

- O sticlă reutilizabilă în ghiozdan
- Un pahar de apă la fiecare oră de curs
- Apă la masă, suc doar ocazional

În timp, apa devine băutura principală, iar sucurile rămân răsfățuri ocazionale.

Smoothie-urile: compromisul perfect

Smoothie-urile pot fi „terenul de mijloc” perfect între gusturile pe care adolescentul tău le dorește și nutriția de care are nevoie. Un smoothie bine făcut oferă hidratare, vitamine, fibre și energie rapidă – ideal dimineața sau între ore.

Ingrediente de bază pentru un smoothie echilibrat:

- **Fructe și legume** (cu tot cu coajă pentru fibre)
- **Proteine:** iaurt grecesc, lapte, unt de migdale
- **Verdețuri:** spanac sau kale (gustul se pierde printre fructe)
- **Extra:** semințe de chia sau in pentru omega-3

Ce să eviți:

- Zahăr alb, siropuri sau sucuri procesate
- Înghețată sau îndulcitori artificiali
- Cantități prea mari (250-300ml este suficient)

Sfat practic: Prepară pachete de fructe congelate în avans și lasă-l pe adolescent să-și aleagă combinațiile – va fi mult mai predispus să le consume.

Un smoothie bine conceput transformă o poftă de dulce într-o oportunitate nutrițională, oferind energie și substanțe nutritive într-o formă pe care o găsește delicioasă.

Pentru rețete detaliate, consultă Anexa 2.

Importanța hidratării pentru concentrare și energie

Chiar și o deshidratare ușoară afectează direct starea, energia și performanța școlară a adolescentului tău. Creierul este format în mare parte din apă, așa că este primul care suferă când hidratarea scade.

Ce se întâmplă când adolescentul tău nu bea suficientă apă:**La nivel mintal:**

- Concentrare și capacitate de memorare reduse
- Gândire mai lentă, decizii mai grele
- Senzația de „ceață mintală”

La nivel emoțional:

- Iritabilitate crescută
- Oboseală mai accentuată
- Stare de spirit scăzută

La nivel fizic:

- Dureri de cap frecvente
- Performanță fizică scăzută (cu până la 10-15%)

Uneori, ceea ce pare „lene” sau „concentrare scăzută” este pur și simplu corpul care cere apă. Pierderea a doar 1-2% din fluidele corporale este suficientă pentru ca adolescentul tău să simtă aceste efecte – și adesea nici măcar nu realizează că este deshidratat(44).

Cât și când să bea

Un adolescent activ are nevoie de aproximativ **2-3 litri de apă pe zi**, cantitatea crescând când face sport intens, când e cald afară sau când este bolnav. Dacă bea și cafea sau energizante, nevoia de apă crește și mai mult.

Încurajează-l să bea apă:

- Dimineata, imediat după trezire
- În pauzele de la școală (nu doar când simte sete - aceasta e deja un semn de deshidratare ușoară)
- În timp ce învață - hidratarea susține concentrarea
- Înainte de examene sau teste importante
- După activitate fizică

Sfat simplu: O sticlă reutilizabilă în ghiozdan face hidratarea mult mai ușoară și îl ajută să-și monitorizeze consumul pe parcursul zilei.

Cum știi că bea suficientă apă?

Cel mai simplu indicator: **culoarea urinei**. Învață-l pe adolescent să observe - ar trebui să fie galben deschis sau aproape incoloră. Dacă e galben intens, înseamnă că trebuie să bea mai multă apă.

Alte semne ale unei hidratări bune:

- Energie constantă pe tot parcursul zilei
- Concentrare susținută la ore
- Piele sănătoasă

Apa versus băuturile zaharoase

Apa oferă energie constantă și concentrare susținută. Băuturile zaharoase, în schimb, provoacă o creștere rapidă a energiei urmată de o prăbușire bruscă - adolescentul se simte brusc obosit, iritat și cu poftă de mâncare sau zahăr din nou.

Acest ciclu instabil duce la:

- Energie neregulată pe parcursul zilei
- Dificultăți de concentrare după „prăbușirea zahărului”
- Dependență de cofeină sau zahăr pentru a „funcționa”

Apa elimină acest roller coaster - energie stabilă, fără prăbușiri.

Băuturile energizante: ce trebuie să știi

Băuturile energizante au devenit extrem de populare printre adolescenți, marketate ca soluții rapide pentru concentrare și energie. Realitatea este mai complicată.

Ce conțin:

- Cantități mari de cofeină (echivalentul a 3-4 căni de cafea într-o singură doză)
- Zahăr în cantități mari
- Stimulente adiționale: taurină, guarana

Ce pot provoca la adolescenți:

- Bătăi rapide ale inimii și tensiune crescută
- Anxietate și agitație
- Tulburări de somn
- Dependență de cofeină

Cel mai problematic aspect: „stimulul” durează câteva ore, dar este urmat de o prăbușire a energiei și dispoziției - adolescentul rămâne mai obosit decât înainte și simte nevoia să bea din nou pentru a „funcționa”.

Cum abordezi subiectul?

În loc de interdicții stricte care pot genera rezistență, ai o conversație deschisă despre efecte reale:

Explică simplu și direct:

„Băuturile energizante par că te ajută acum, dar îți îngreunează concentrarea mâine. Consumă energia pe care o ai, nu îți oferă energie nouă. E ca și cum ai lua un împrumut pe care corpul tău îl plătește după aceea.”

Oferă alternative concrete:

- Apă când simte oboseală (adesea e doar deshidratat)

- Smoothie-uri cu fructe pentru energie naturală
- Ceai verde sau negru (cafeină moderată, fără zahăr)
- O gustare echilibrată (banană + unt de migdale)

Dacă știi că adolescentul tău consumă deja băuturi energizante, nu dramatiza - discută calm despre ce simte după ce le bea și cum îi afectează somnul și energia a doua zi. Observațiile proprii sunt mai convingătoare decât orice interdicție(45).

Mesaj de luat acasă!

Ceea ce bea adolescentul tău zilnic are un impact direct asupra concentrării, energiei și sănătății lui pe termen lung. Apa trebuie normalizată ca alegere de bază prin rutine simple, în timp ce sucurile și smoothie-urile pot fi doar ocazionale. Explică deschis riscurile băuturilor energizante și oferă alternative atractive – așa îl ajuți să înțeleagă că hidratarea corectă nu e doar despre a potoli setea, ci despre a-și susține creierul, corpul și echilibrul zilnic.

8. Situații complexe

Tulburările de alimentație: ce trebuie să știi

Tulburările de alimentație nu apar niciodată din vina ta sau a copilului tău și nici dintr-o singură cauză. Sunt rezultatul unor factori biologici, psihologici și sociali care se combină și pun presiune pe adolescent. Dacă înțelegi cum acționează acești factori, poți fi mai pregătit să îi sprijini copilul, să previi situațiile de risc și să recunoști din timp semnalele care arată că are nevoie de ajutor profesional.

Anorexia nervoasă

Anorexia nervoasă se caracterizează prin pierdere semnificativă în greutate, frică intensă de îngrășare și o imagine corporală distorsionată – adolescentul se vede „gras” chiar dacă este subponderal.

Semnale la care să fii atent:

Comportament alimentar:

- Refuză mesele frecvent sau mănâncă porții foarte mici
- Evită anumite categorii de alimente (grăsimi, carbohidrați)
- Numără kaloriile obsesiv sau citește etichetele cu anxietate

Schimbări fizice:

- Pierdere vizibilă și rapidă în greutate
- Păr subțire care cade
- Lipsa menstruației la fete sau dereglări hormonale la băieți
- Oboseală constantă, lipsă de energie
- Intoleranță la rece (mâini și picioare mereu reci)

Schimbări emoționale și cognitive:

- Preocupare constantă pentru greutate, calorii sau corp
- Dificultăți de concentrare
- Retrageră socială, izolare
- Iritabilitate crescută

Important: Dacă observi mai multe dintre aceste semne timp de câteva săptămâni, **nu aștepta să se rezolve de la sine**. Tulburările alimentare sunt afecțiuni medicale serioase care necesită intervenție specializată. Cu cât este identificată mai devreme, cu atât șansele de recuperare completă sunt mai mari(46).

Bulimia nervoasă

Bulimia nervoasă se caracterizează prin episoade repetate de mâncat compulsiv (consumarea unor cantități mari de mâncare într-o perioadă scurtă) urmate de comportamente compensatorii - cel mai frecvent vărsături autoinduse, dar și abuz de laxative sau exerciții fizice până la epuizare.

Semnale la care să fii atent:**Comportament alimentar:**

- Episoade de mâncat rapid și în cantități mari, adesea în secret
- Merge frecvent la baie imediat după masă (uneori cu apa deschisă pentru a masca zgomotul)
- Ascunde ambalaje de mâncare, preponderent dulciuri
- Fluctuații mari de greutate în perioade scurte

Schimbări fizice:

- **Probleme dentare:** smalț erodat, carii frecvente, sensibilitate dentară (din cauza acidului gastric)

- Obraji umflați (glande salivare mărite)
- Balonare, dureri abdominale și indigestii frecvente
- Calozități sau răni pe articulațiile degetelor (de la provocarea vărsăturilor)
- Deshidratare frecventă

Schimbări emoționale:

- Sentimente intense de rușine, vinovăție și frustrare după mese
- Mood instabil, iritabilitate
- Secretomanie crescută legată de mâncare
- Preocupare constantă pentru greutate și corp

Important: Bulimia poate fi mai greu de observat decât anorexia, deoarece greutatea adolescentului poate rămâne în limite normale. **Nu aștepta confirmarea vizuală** - dacă observi comportamente suspecte repetate, comportament secret legat de mâncare sau schimbări emoționale semnificative, cere ajutor specializat(47).

Binge Eating Disorder (Tulburarea de alimentație compulsivă)

Binge eating disorder se caracterizează prin episoade recurente de consum exagerat de alimente, cu pierderea completă a controlului și sentimente intense de rușine sau vinovăție. Spre deosebire de bulimie, **nu există comportamente compensatorii** (vărsături, laxative, exerciții excesive) - ceea ce duce adesea la creștere în greutate(48).

Semnale la care să fii atent:

Comportament alimentar:

- Mâncat rapid și în cantități mari, chiar și fără senzație de foame
- Ascunde alimente și mănâncă singur, în secret
- Incapacitatea de a se opri din mâncat odată ce a început
- Preferință marcată pentru alimente dulci, fast-food sau ultraprocesate
- Evită să mănânce în public sau cu familia

Schimbări fizice:

- Creștere bruscă și semnificativă în greutate

- Probleme digestive frecvente (balonare, disconfort abdominal)
- Oboseală și lipsă de energie
- Fluctuații frecvente de greutate

Schimbări emoționale:

- Sentimente intense de vinovăție și rușine după episoadele de mâncat
- Stimă de sine scăzută, critică aspră la adresa propriului corp
- Schimbări bruște de dispoziție - adesea mănâncă ca răspuns la emoții negative
- Izolare socială, retragere din activități
- Utilizarea mâncării ca mecanism de coping pentru stres, anxietate sau tristețe

Important: Binge eating disorder este cea mai frecventă tulburare alimentară, dar este adesea minimizată sau interpretată greșit ca „lipsă de voință”. **Nu este o problemă de caracter sau de disciplină** - este o tulburare medicală serioasă care necesită tratament specializat. Adolescentul tău nu „alege” să mănânce compulsiv, ci trăiește episoade în care pierde controlul. Judecățile, criticile sau încercările de control strict vor agrava situația, nu o vor rezolva(49).

Factori de risc

- Nemulțumirea față de propriul corp și stima de sine scăzută, mai ales în cazul adolescenților care se confruntă cu bullying sau respingere socială(50).
- Presiunea idealurilor sociale: expunerea la mesaje media care promovează slăbiciunea sau un corp foarte musculos crește riscul de comportamente alimentare dezordonate(51).
- Anxietatea și depresia: tulburări psihologice frecvent asociate cu tulburările alimentare, care pot amplifica simptomele(52).
- Stigmatizarea greutateii – adolescenții cu obezitate sunt mai vulnerabili la tulburări alimentare, în special atunci când se confruntă cu presiuni sociale legate de aspect(53)
- Practici alimentare restrictive – dietele severe sau fluctuațiile de greutate pot declanșa comportamente de tip anorexic sau bulimic(54).

Consecințe emoționale și sociale

Tulburările de comportament alimentar doar corpul și nutriția adolescentului. Ele lasă urme și în viața emoțională, socială și școlară, iar efectele pot fi profunde:

- rate crescute de anxietate, depresie și chiar gânduri suicidașe(52)
- izolare socială și relații tensionate cu colegii sau familia;
- dificultăți școlare, din cauza preocupării excesive pentru mâncare și imagine corporală(55)
- Recunoașterea și intervenția timpurie sunt cruciale: dezechilibrele emoționale pot agrava atât sănătatea psihică, cât și relațiile sociale(56)

Rolul părinților și al familiei

Familia are un rol central atât în prevenție, cât și în recuperare:

- interacțiunile pozitive și sprijinul pentru stima de sine pot fi factori de protecție
- comentariile negative despre greutate sau corp cresc riscul de tulburări alimentare (57)
- dialogul deschis și orientat spre sănătate (nu spre greutate) și modelarea unor obiceiuri echilibrate de alimentație contribuie la prevenție(55)
- programele de educație pentru familie cresc eficiența sprijinului oferit adolescenților cu tulburări alimentare(47)

Mesaj de luat acasă!

Tulburările alimentare la adolescenți au cauze multiple și pot avea consecințe serioase. Totuși, sprijinul tău poate face diferența. Dacă ești atent la semnele de risc, oferi încurajare și creezi un dialog pozitiv despre sănătate și echilibru, îl ajuți pe copilul tău să își construiască o relație mai bună cu mâncarea și cu propriul corp.

Supraponderea și obezitatea

Să vorbești cu adolescentul tău despre suprapondere sau obezitate nu e deloc ușor și cere multă grijă și înțelegere din partea ta. Studiile arată că discuțiile au mai mult succes atunci când pui accent pe sănătate și stare de bine, nu pe aspectul fizic. Iar atunci când simți că ai nevoie de sprijin, nu ezita să te consulți cu profesioniști precum medicul pediatru sau dieteticianul. Ei te pot ajuta să eviți mesajele care ar putea răni și să găsești împreună cu copilul tău soluții sigure și echilibrate.

Strategii pentru discuții încurajatoare

1. Pune accent pe sănătate, nu pe greutate

Conversațiile care subliniază starea de bine și obiceiurile sănătoase, și nu numărul de kilograme, duc la

rezultate mai pozitive. Studiile arată că discuțiile centrate pe alimentație echilibrată și pe stil de viață activ susțin obiceiuri sănătoase fără a încuraja tulburări alimentare(58, 59)

De exemplu, în loc de „Trebuie să slăbești”, poți spune: „Hai să alegem împreună alimente care să îți dea energie și să te facă să te simți bine.”

2. Încurajează obiceiuri alimentare echilibrate

Nu este nevoie de diete stricte. În schimb, îl poți implica în:

- gătit împreună,
- cumpărături orientate spre alimente sănătoase,
- planificarea meselor.

Subliniază beneficiile alimentației nutritive asupra energiei dispoziției și sănătății generale. Iar tu, ca părinte, ești un model important pentru că adolescenții observă și imită ceea ce faci (60, 61).

3. Colaborează cu pediatrul și dieteticianul

- Pediatrul îți poate urmări copilul în timp, pentru a se asigura că are o creștere și o dezvoltare armonioasă. El poate identifica din timp eventualele riscuri și îți poate oferi recomandări potrivite pentru vârsta lui, într-un mod blând, fără presiune și fără stigmatizare.
- Dieteticianul te poate sprijini cu idei concrete de mese echilibrate și planuri nutriționale adaptate nevoilor adolescentului tău. Astfel, vei avea soluții practice care să-l ajute să se simtă energic și încrezător, fără restricții drastice.
- Împreună, acești profesioniști pot sprijini familia să creeze un mediu sigur și constructiv, unde sănătatea fizică și emoțională este pe primul loc(61).

4. Evită practicile dăunătoare

Dietele drastice sau cele ‘la modă’ pot părea o soluție rapidă, dar în realitate pot fi periculoase, nu doar pentru sănătatea fizică a adolescentului tău, ci și pentru felul în care el își construiește relația cu mâncarea. (Puhl et al., 2022). [G16] O opțiune mult mai sănătoasă este să îți sprijini copilul să facă schimbări mici, treptate și ușor de menținut în timp. Dacă vorbești deschis cu el despre riscurile dietelor extreme, îl vei ajuta să înțeleagă cât de important este echilibrul și moderația pentru a se simți bine în corpul lui.

Cum creezi un spațiu sigur pentru conversații

- Ascultă-l cu răbdare și arată-i că îi înțelegi trăirile. Un simplu «Știu că îți este greu» poate deschide ușa către un dialog sincer și apropiat (59).
- Evită orice formă de stigmatizare. Chiar și glumele sau observațiile aparent inofensive despre greutate pot răni și pot lăsa urme adânci în încrederea copilului tău. În loc să faci comentarii negative despre aspect, orientează discuția către sănătate și către cum se simte el în corpul lui. Întrebări simple, precum «Cum te simți după ce mănânci asta?» sau «Ai mai multă energie când alegi fructe la gustare?», îl ajută să înțeleagă legătura dintre alegeri, stare de bine și vitalitate. În felul acesta, mesajul tău devine pozitiv, încurajator și îl sprijină să își construiască o relație mai sănătoasă cu mâncarea și cu propriul corp (59, 61).
- Nu te opri doar la discuțiile despre mâncare sau greutate. Vorbește și despre factorii emoționali, cum ar fi bullying-ul sau presiunea colegilor, care pot afecta profund stima de sine și felul în care adolescentul își vede corpul. Întreabă-l cu blândețe dacă s-a confruntat cu situații care l-au făcut să se simtă inconfortabil și arată-i că ești acolo să îl asculți, fără să îl judeci. Astfel de conversații îl pot ajuta să își exprime emoțiile și să găsească, împreună cu tine, modalități sănătoase de a face față acestor experiențe (62). Întreabă-l ce simte și cum îl poți sprijini.

Mesaj de luat acasă!

Când vorbești cu adolescentul tău despre supraponderă sau obezitate, pune mereu accent pe sănătate, echilibru și sprijin emoțional. Nu trebuie să fii singur în acest proces, pediatrul și dieteticianul pot fi aliați de încredere, care îți oferă recomandări sigure și adaptate nevoilor copilului tău. Dacă eviți dietele drastice și alegi în schimb să încurajezi obiceiuri sănătoase și realiste, îl vei ajuta să își construiască o relație pozitivă și de durată cu mâncarea și cu propriul corp.

Nu uita: Tu ești cel mai important influencer din viața copilului tău!

9. Nutriția și performanța sportivă

Felul în care adolescentul tău se alimentează influențează direct modul în care învață și cât de multă energie are la școală sau la sport. O alimentație echilibrată îl ajută să fie mai atent la ore, să își amintească mai ușor informațiile și să aibă energie constantă pentru activități fizice.

Mesele sărite sau gustările bogate în zahăr și grăsimi procesate provoacă fluctuații de energie - un „vârf” rapid urmat de oboseală și dificultăți de concentrare. Acest model se repetă zi de zi și afectează atât performanța academică, cât și plăcerea de a fi activ fizic.

Sprijinul tău contează: Oferindu-i mese simple, nutritive și regulate, îi dai șansa să aibă rezultate mai bune la școală și să se bucure de sport fără să se simtă epuizat. Nu este despre perfecțiune, ci despre consistență - o bază alimentară echilibrată face diferența pe termen lung.

Alimentația pentru concentrare

Alimentația pentru concentrare înseamnă mese simple și echilibrate care oferă creierului energie constantă: un mic dejun hrănitor, gustări sănătoase pe parcursul zilei și suficientă apă pentru ca atenția și memoria să funcționeze optim.

Micul dejun ideal pentru zile de școală

Un mic dejun echilibrat oferă energie stabilă până la prânz și previne oboseala de la mijlocul dimineții. Formula simplă: combină **carbohidrați de calitate** (pâine integrală, fulgi de ovăz, fructe) cu **proteine** (lapte, iaurt, ou, brânză) și **grăsimi sănătoase** (nuci, semințe, avocado).

Exemple rapide și nutritive:

- **Iaurt grecesc** cu fulgi de ovăz, semințe și fructe proaspete
- **Pâine integrală** cu brânză, roșii și castravete
- **Omletă sau ou fiert** cu pâine integrală și legume
- **Terci de ovăz** cu lapte, nuci și mere rase

Chiar și în dimineți grăbite, câteva minute dedicate micului dejun stabilesc baza pentru o zi cu energie constantă și concentrare susținută - nu pentru o zi cu fluctuații între vârfuri de energie și epuizare (63).

Pe parcursul zilei, adolescentul tău are nevoie de gustări care să îi mențină energia și concentrarea constante - nu vârfuri și prăbușiri.

Opțiuni practice pentru ghiozdan:

Fructe:

- Proaspete: mere, banane, mandarine (ușor de transportat)
- Uscate: caise, prune, curmale (fără zahăr adăugat, porții mici)

Proteine:

- Iaurt simplu sau cu fructe proaspete adăugate acasă
- Brânză: cubulețe, brânzică de vaci
- Nuci și semințe: migdale, alune, caju (o porție = 30g)

Legume crocante:

- Morcovi baby, castravete, ardei, roșii cherry
- Combină cu hummus sau guacamole pentru mai multă sațietate

Opțiuni combinate:

- Sandwich cu pâine integrală, brânză și legume
- Batoane de cereale făcute în casă

Gustările sănătoase nu sunt mai complicate decât biscuiții sau chipsurile - doar cer câteva minute de pregătire. Diferența? Adolescentul tău va avea energie stabilă pe tot parcursul zilei, nu momente de "pană" după ore.

Alimentația pentru adolescenții activi fizic

Când adolescentul tău face sport, alimentația influențează direct energia, rezistența și recuperarea după efort. Nu este vorba despre mese complicate sau suplimente - alegeri simple și consistente fac diferența între oboseală constantă și performanță susținută.

Înainte de antrenament

Scopul mesei dinaintea efortului: energie rapidă, fără să îngreuneze digestia. Ideal: mănâncă cu **1-2 ore înainte** de sport.

Exemple rapide:

- Sandwich cu pâine integrală și brânză
- Iaurt cu fructe sau fulgi de ovăz
- Smoothie cu banană și lapte
- Un fruct (banană, măr) + câteva nuci

Ce să evite: Mâncare grasă sau foarte condimentată - încetinește digestia și poate crea disconfort în timpul mișcării.

După antrenament

După efort, corpul are nevoie de **carbohidrați** (refac energia) și **proteine** (ajută mușchii să se recupereze). Ideal: mănâncă **în primele 30-60 de minute** după antrenament.

Exemple echilibrate:

- Ou fiert cu pâine integrală și legume
- Orez sau paste cu carne slabă și legume
- Hummus cu lipie și legume
- Pește la cuptor cu cartofi și salată

Sfat practic: Dacă vine flămând de la antrenament, oferă-i o gustare rapidă (banană + iaurt, sandwich mic), iar masa principală poate fi luată acasă, într-un cadru liniștit.

Hidratarea la sport - esențială

Deshidratarea afectează dramatic performanța fizică - cu până la 10-15% chiar și la pierderi mici de lichide. Adolescentul tău trebuie să bea:

Înainte: 1-2 pahare cu apă cu 1-2 ore înainte

În timpul: Sorbituri mici din 15 în 15 minute (dacă antrenamentul depășește 60 min)

După: 2-3 pahare pentru a compensa pierderile prin transpirație

Semnul simplu al hidratării corecte: urină galben deschis. Dacă e galben intens, trebuie să bea mai multă apă.

Nevoile nutriționale pentru adolescenții sportivi

Adolescenții care fac sport au nevoie de mai multă energie decât cei sedentari - dar nu de mese complicate, ci de combinații simple și regulate care să susțină efortul și recuperarea.

Ce să incluzi zilnic:

- **Carbohidrați de calitate** (pâine integrală, orez, paste, fructe) - sursa principală de energie pentru mișcare
- **Proteine** (lapte, iaurt, ouă, carne, pește, leguminoase) - esențiale pentru creștere și refacerea mușchilor
- **Grăsimi sănătoase** (nuci, semințe, avocado) - energie de durată și funcționare optimă a creierului
- **Legume și fructe colorate** - vitamine și minerale pentru imunitate și recuperare

Exemplu de mese pe parcursul unei zile:

- **Dimineața:** Mic dejun consistent - iaurt cu fructe și fulgi de ovăz SAU ouă cu pâine integrală și legume
- **Prânz:** Masă caldă - carne, pește sau leguminoase + garnitură (orez, paste, cartofi) + multe legume
- **Gustări:** Fructe cu nuci, iaurt sau sandwich simplu
- **Seara:** Ceva mai ușor dar nutritiv - pește la cuptor cu legume SAU supă cu pâine integrală

Un program regulat de mese previne scăderea energiei și îl ajută să se bucure mai mult de activitățile fizice.

Suplimentele - când sunt necesare vs când sunt marketing

În perioada adolescenței, sportul și internetul se întâlnesc adesea într-un singur mesaj: "ai nevoie de suplimente ca să ai rezultate rapide". Adolescentul tău a văzut probabil reclame cu sportivi care beau shake-uri proteice sau iau pastile care promit mușchi și energie instant. E normal să fie atras de astfel de promisiuni.

Realitatea: Majoritatea adolescenților sportivi NU au nevoie de suplimente. Alimentația echilibrată oferă tot ce le trebuie pentru performanță și creștere.

Când pot fi utile suplimentele:

Doar în situații specifice:

- Medicul descoperă o carență (fier, vitamina D, calciu)
- Adolescentul face sport de performanță cu antrenamente zilnice extrem de solicitante

- Există recomandare clară de la medic sau dietetician specialist

Ce trebuie să știi despre suplimentele populare:

Pudre proteice: Majoritatea adolescenților primesc suficiente proteine din alimentație (lapte, iaurt, ouă, carne, leguminoase). Shake-urile proteice sunt necesare doar pentru sportivi de performanță cu antrenamente foarte intense.

Creatină, pre-workout, fat burners: NU sunt recomandate pentru adolescenți - pot avea efecte adverse asupra dezvoltării și sănătății (tensiune crescută, anxietate, tulburări de somn, dependență).

Vitamine și minerale: Util doar dacă există carență confirmată prin analize. Excesul de vitamine poate fi la fel de dăunător ca lipsa lor.

Riscurile suplimentelor la adolescenți:

- Multe produse nu sunt reglementate și pot conține substanțe nedeclarate sau periculoase
- Dozele pentru adulți pot fi prea mari pentru adolescenți în dezvoltare
- Pot crea dependența psihologică: "nu pot performa fără ele"
- Deturneză atenția de la ceea ce contează cu adevărat: alimentație echilibrată, somn, antrenament corect

Cum abordezi subiectul cu adolescentul tău:

În loc de interdicții care generează rezistență, ai o conversație deschisă:

Recunoaște atracția: *"Înțeleg că reclamele par convingătoare și că vrei să ai rezultate mai bune."*

Explică realitatea: *"Companiile care vând suplimente câștigă bani din vânzări, nu din sănătatea ta. Mesajele lor sunt construite să te facă să cumperi, nu să te ajute cu adevărat."*

Oferă alternativa: *"Să vedem mai întâi cum mănânci acum și să facem ajustări în alimentație. Dacă după 2-3 luni simți că ai nevoie de ceva în plus, mergem împreună la un specialist care să evalueze."*

Ascultă-l: Dacă insistă, întreabă de ce simte că are nevoie (energie mai mare? recuperare mai rapidă? mușchi mai mari?). Adesea problemele pot fi rezolvate cu: mai mult somn, hidratare corectă, mese regulate sau ajustări în antrenament(64).

Gestionarea energiei pe tot parcursul zilei

Știi deja cât de repede se consumă energia unui adolescent între școală, teme și sport. Felul în care își dozează mâncarea pe parcursul zilei poate face diferența între o zi cu energie constantă și una cu "prăbușiri" repetate.

Evitarea "prăbușirilor" de energie

Probabil ai observat că uneori, după ce mănâncă, adolescentul tău devine somnoros sau își pierde cheful de activități. Aceste prăbușiri apar mai ales după mese bogate în zahăr și grăsimi procesate, care ridică brusc glicemia și apoi o scad la fel de repede.

Ce ajută:

- **Porții potrivite** - nu foarte mari, mai ales la prânz dacă urmează activități
- **Mai puține deserturi** imediat după masă
- **Program regulat** - dacă ajunge foarte flămând, va mânca porții mari și se va simți obosit după
- **Mișcare ușoară** după masă - 10-15 minute de plimbare ajută digestia și previne moleșeala
- **Apă în loc de suc** - băuturile dulci dau energie rapidă urmată de oboseală

Cum să înțeleagă legătura dintre mâncare și stare

Cel mai bun mod prin care adolescentul tău înțelege legătura dintre mâncare și energie este să observe singur. Întreabă-l simplu: „Cum te-ai simțit după pizza de la prânz?” sau „Ai avut mai multă energie la teme după ce ai mâncat fructul cu iaurt?”

Nu e nevoie de explicații complicate - discuțiile scurte și curiozitatea ta îl ajută să vadă diferențele:

- „Mi-a fost foame repede după ce am mâncat ceva dulce.”
- „La antrenament m-am simțit mai bine pentru că am mâncat mai devreme.”
- „Am reușit să mă concentrez mai bine după gustarea cu banană.”
- „Mi-a fost sete tot timpul după suc.”
- „M-am simțit agitat, apoi foarte obosit.”

Când descoperă singur aceste legături, nu mai simte că e „obligat” să mănânce altfel - face alegeri care îl ajută să se simtă bine(2, 65, 66).

Mesaj de luat acasă!

Alimentația zilnică influențează direct concentrarea la școală, energia la sport și starea generală a adolescentului tău. Cel mai puternic "supliment" nu vine din cutii sau sticle - este o alimentație echilibrată și consistentă, combinată cu somn suficient și hidratare corectă. Aceasta este baza reală a performanței, tot restul este secundar sau chiar inutil pentru majoritatea adolescenților.

Un mic dejun potrivit, gustări bine alese și apă suficientă fac diferența - nu suplimente sau soluții complicate. Când îl încurajezi să observe cum se simte după ce mănâncă, îl ajuți să facă singur legătura dintre alimentație și stare de bine, construindu-și astfel obiceiuri sănătoase pe termen lung.

10. Aspecte practice și economice - Soluții pentru viața reală

Cumpărăturile inteligente

Alimentația sănătoasă nu trebuie să fie costisitoare. Cu un plan bine făcut, poți să reduci risipa, să respecti bugetul familiei și să îi oferi adolescentului tău mese variate și hrănitoare. În plus, implicarea lui în procesul de cumpărături îl ajută să înțeleagă valoarea banilor și importanța alegerilor alimentare.

Implicarea adolescentului în bugetarea alimentelor

Când îi arăți adolescentului cum se planifică un buget pentru alimente, îi transmiți o lecție de viață valoroasă: echilibrul dintre dorințe și resurse.

- stabilește împreună cu el o sumă destinată cumpărăturilor săptămânale;
- discută diferența dintre „produse de bază” (lapte, ouă, legume) și „extra” (snack-uri, sucuri, dulciuri);
- oferă-i responsabilitatea de a alege o parte din cumpărături, dar în limitele bugetului (67).

Lista de cumpărături care funcționează

O listă clară previne achizițiile impulsive și ajută la menținerea unei alimentații echilibrate. În plus, studiile arată că utilizarea unei liste de cumpărături este asociată cu o dietă mai sănătoasă și cu un indice de masă corporală mai scăzut.

Cum să o construiți împreună cu adolescentul:

- Porniți de la meniurile planificate pentru câteva zile și notați ingredientele necesare.
- Implicați adolescentul: lăsați-l să adauge o opțiune sănătoasă pe care ar dori să o încerce.
- Ordonati lista pe categorii – astfel cumpărăturile devin mai rapide și mai eficiente, iar tentația de a lua produse impulsiv scade.

Model de listă de cumpărături (structură practică)

1. Legume proaspete

- Salată verde, spanac, roșii, castraveți, morcovi, ardei
- Broccoli, dovlecei, conopidă

(încurajează adolescentul să aleagă o legumă nouă de încercat)

2. Fructe proaspete

- Mere, pere, banane, citrice
- Fructe de sezon (căpșuni, piersici, prune)

3. Legume și fructe congelate

- Mazăre, fasole verde, mixuri pentru supă
- Fructe de pădure pentru smoothie-uri

4. Lactate și alternative

- Lapte sau băuturi vegetale fortificate
- Iaurt simplu, kefir
- Brânzeturi cu conținut redus de grăsimi

5. Proteine din sursă animală și vegetală

- Carne (pui, curcan, vită slabă)
- Pește (somon, păstrăv, ton la conservă în apă)
- Ouă
- Năut, linte, fasole boabe

6. Cereale și produse integrale

- Pâine (cu maia sau integrală - cu etichetă scurtă de ex. Apă, făină, drojdie, sare)
- Orez, quinoa, bulgur, hrișcă, etc.
- Fulgi de ovăz(68)

Cum să găsești opțiuni sănătoase și accesibile

Alimentele nutritive nu sunt întotdeauna cele mai scumpe. Poți economisi fără să compromiți calitatea și, în același timp, să reduci risipa alimentară:

- Alege fructe și legume de sezon, care sunt mai gustoase, mai ieftine și mai prietenoase cu mediul.
- Compară prețurile la produse similare și citește etichetele – uneori ambalajul atractiv ascunde un preț mai mare fără beneficii nutriționale suplimentare.
- Nu evita brandurile proprii ale magazinelor – deseori au aceeași calitate ca produsele „de firmă”, dar la un cost mai mic.
- Planifică mesele înainte de cumpărături: cumpără doar cât știi că vei găti și consuma în următoarele zile. Evită „cantitățile industriale” care par avantajoase, dar se termină prin a se altera sau prin a fi consumate în exces, doar pentru a nu le arunca.
- Gătește cu structură: stabilește ce feluri de mâncare faci pentru o perioadă scurtă (2–3 zile), astfel încât ingredientele să fie folosite eficient. În acest fel, nu ajungi să „arunci la gunoi” în frigider și nici în propriul corp prin porții forțate.
- Folosește alimentele inteligent: resturile pot fi transformate în supe, tocănițe sau gustări, dar fără a forța consumul peste nevoile reale ale corpului.

Pentru a-l implica, propune-i adolescentului să aibă propriul „coș sănătos”, unde să își aleagă gustările: iaurturi simple, fructe uscate, nuci sau batoane de ovăz. Astfel, simte că are libertate de alegere, iar tu știi că opțiunile sunt nutritive, accesibile și folosite la timp – fără risipă în frigider și fără exces în farfurie (69).

Batch cooking pentru familiile ocupate

„Batch cooking” înseamnă să gătești o dată pentru mai multe mese, economisind timp și energie.

- alege o zi (de obicei weekendul) pentru a pregăti câteva feluri de bază (orez, paste, carne la cuptor, legume sotate);
- depozitează-le în caserole etichetate, astfel încât să le poți combina ușor în timpul săptămânii;
- implică adolescentul în alegerea rețetelor și în împărțirea porțiilor – este o bună ocazie să învețe organizarea și planificarea.

Gustări de casă vs. industriale – comparații

Gustările sunt adesea cele care fac diferența între o alimentație echilibrată și una dezechilibrată.

- **Gustări de casă:** iaurt cu fructe, batoane de ovăz făcute în cuptor, popcorn făcut în casă, mix de nuci. Avantajul lor este că știi exact ce conțin și pot fi adaptate gusturilor adolescentului.
- **Gustări industriale:** biscuiți, chipsuri, batoane dulci. Sunt practice, dar de multe ori bogate în zahăr, sare și aditivi. Nu trebuie eliminate complet, dar e bine să fie consumate ocazional și să nu fie baza alimentației.

Ține la vedere gustările de casă (fructe spălate într-un bol, un borcan cu mix de nuci). Adolescentul va fi mai tentat să aleagă varianta sănătoasă atunci când este ușor accesibilă (11).

Gestionarea timpului și a rutinelor

Unul dintre cele mai mari obstacole pentru o alimentație sănătoasă este lipsa de timp. Școala, activitățile extracurriculare și programul încărcat al familiei pot face dificilă menținerea unor mese regulate. Cu puțină organizare însă, poți transforma mesele în obiceiuri previzibile și ușor de integrat în viața de zi cu zi.

Planificarea meselor în programa adolescentului

Când mesele sunt planificate, riscul de a apela la opțiuni nesănătoase „pe fugă” scade semnificativ.

- Stabilește din weekend un meniu simplu pentru 3–4 zile. Nu trebuie să fie complicat – repetarea unor rețete este perfect acceptabilă.
- Ține cont de orarul adolescentului: dacă are sport după-amiaza, pregătește o gustare mai consistentă pentru acel moment.
- Folosește caserole și sticle reutilizabile pentru pachete de școală ușor de transportat.

Soluții pentru dimineți grăbite

Diminețile sunt de obicei cele mai haotice, dar tocmai atunci un mic dejun echilibrat face diferența. Pentru a evita să plece flămând la școală:

- **Trezirea cu 10–15 minute mai devreme** poate face loc nu doar pentru mâncare, ci și pentru un moment de liniște în familie. O masă împreună, chiar și scurtă, încurajează copilul să mănânce și creează o rutină pozitivă. Poate fi ceva simplu: un terci de ovăz cu fructe, o omletă sau un smoothie.
- **Pregătește de seara** un mic dejun rapid, cum ar fi muffins de tip omletă la cuptor cu legume și brânză. Dimineața trebuie doar încălzite.

- **Ține la îndemână variante „to go”:** iaurturi mici, banane, batoane de ovăz făcute în casă – bune de luat pe drum.
- **Sandvișuri pregătite din timp:** pâine integrală, brânză, legume feliate – puse în frigider de seara, pentru a fi luate direct dimineața.

Astfel, diminețile devin mai puțin stresante, copilul are energie pentru primele ore de școală, iar micul dejun devine o ocazie de a întări și conexiunea în familie.

Hrana pe care o alege adolescentul nu este doar o chestiune de sănătate fizică, ci și o fereastră către lumea lui interioară. Poftele bruște, refuzurile la masă sau atracția pentru fast-food nu țin doar de hormoni și metabolism, ci reflectă și emoții, dorința de independență și nevoia de apartenență. De multe ori, în spatele unei farfurii lăsate neatins sau al unui ‘nu vreau să mănânc’ se ascund stresul, anxietatea sau presiunea grupului.

Aici nutriția se întâlnește inevitabil cu psihologia: felul în care un adolescent mănâncă ne arată cum se simte, cum se raportează la propriul corp și la ceilalți. De aceea, după ce am înțeles nevoile alimentare și provocările legate de mâncare, este esențial să privim și spre emoții, relații și mecanismele prin care adolescentul își gestionează lumea interioară. Această conexiune face diferența între a încerca doar să ‘controlezi’ ce mănâncă și a înțelege cu adevărat de ce alege ceea ce alege.

Capitolul 2 Psihologia - Comunicarea cu adolescenții: punți, nu ziduri

1. Cum comunicăm eficient cu proprii copii?

Adolescența este o perioadă de transformare profundă - fizică, emoțională, cognitivă și socială. Pentru adolescentul tău, totul se schimbă rapid: corpul, relațiile, identitatea. Pentru tine ca părinte, poate părea că ai pierdut brusc "manualul de instrucțiuni" care funcționa până acum.

Nu există o rețetă universală - ceea ce funcționează pentru un adolescent poate să nu funcționeze pentru altul. Dar există un principiu esențial: o relație sănătoasă, bazată pe încredere și respect reciproc, face diferența pe termen lung.

Ce înseamnă comunicare eficientă cu adolescenții

A comunica cu un adolescent nu înseamnă doar să-l "ascuți" sau să-i spui "ce trebuie să facă". Înseamnă să construiești un spațiu sigur în care simte că poate veni către tine - cu fricile lui, cu întrebările incomode, cu visurile pe care nici el nu le înțelege complet.

Elementele esențiale:

- Ascultare activă - nu doar aștepti să vorbești
- Validare emoțională - "Înțeleg că e greu" în loc de "Nu e așa de rău"
- Fără judecată - chiar și când nu ești de acord
- Respect pentru autonomie - îl ghidezi, nu îl controlezi

Când adolescentul simte că poate vorbi liber fără teamă de rușine sau pedeapsă, învață că este valoros, că părerea sa contează și că poate avea încredere în tine.

De ce contează acum mai mult ca oricând

În adolescență, când totul pare să se miște sub picioare, comunicarea devine ancora care îl ajută să își păstreze echilibrul. Chiar și când apar conflicte - și vor apărea - calitatea relației voastre face diferența între un adolescent care vine către tine când are probleme și unul care se închide.

În paginile care urmează, vei descoperi strategii practice și concrete - cum să ascuți activ, cum să validezi emoțiile fără a minimiza, cum să susții autonomia și cum să corectezi fără a critica. Fiecare strategie vine

cu exemple reale de situații pe care le întâlnești zilnic, pentru că teoria e utilă doar când știi exact cum să o aplici.

Strategii practice pentru o comunicare mai bună cu copiii preadolescenți și adolescenți:

1. Ascultarea activă - Cum îl fac pe copil să simtă că îl ascult cu adevărat?

Ascultarea activă este poate cea mai valoroasă formă de sprijin emoțional pe care un părinte o poate oferi copilului său. Nu înseamnă doar să „auzi” ce spune adolescentul, ci să fii cu adevărat prezent în acea conversație prin atenție, empatie și curiozitate autentică.

Ce înseamnă ascultarea activă?

- Acordă-ți cu adevărat atenția: pune telefonul deoparte, oprește televizorul, privește-ți copilul în ochi. Arată-i că ești acolo pentru el, gata să îl asculți.
- Reflectează și parafrazează: exprimă, cu propriile cuvinte, ceea ce ai înțeles: „Așa am înțeles, te-ai simțit exclus când colegii nu te-au chemat. E ca și cum nu făceai parte din grup, nu?”
- Validează emoțiile: chiar dacă nu vezi lucrurile la fel sau nu ești de acord, poți arăta că îl înțelegi: „E firesc să te simți rănit într-o astfel de situație.”
- Încearcă să îl înțelegi fără a întrerupe sau a-i oferi soluții: de cele mai multe ori, adolescenții nu așteaptă sfaturi, ci doar să se simtă ascultați, înțeleși și sprijiniți.

Situație concretă:

Copilul spune: „Nu mai suport școala. Profii doar țipă și nimeni nu mă înțelege” În loc de: „Hai, că nu e așa grav. Trebuie să înveți, că asta e școala.” Poți spune: „Se pare că ești foarte frustrat de atmosfera de la școală. Ți se pare că profesorii nu vă oferă spațiu de exprimare?”

Pentru astfel de situații puteți veni și cu alte întrebări pe care le puteți adapta contextului dat.

2. Evitarea etichetelor și a criticii - Cum pot corecta fără să rănesc sau să închid comunicarea?

Adolescenții sunt deosebit de sensibili la felul în care sunt percepuți de adulți. Etichetele („ești leneș”, „ești nerecunoscător”) sau criticile directe pot lăsa urme adânci, determinându-i să se retragă, să nu se mai deschidă sau chiar să adopte o atitudine defensivă.

Ce poți face în loc?

- Fă distincția între comportament și persoană: Fiecare om este un puzzle complex, cu calități, defecte, talente, pasiuni, abilități. Când apare un comportament care te nemulțumește, concentrează-te pe el, nu pe persoana copilului - astfel, nu se va simți respins sau lipsit de valoare.
- Folosește un limbaj descriptiv: în loc să pui o etichetă, exprimă-ți observațiile într-un mod obiectiv: „Am observat că ai tot amânat temele în ultima vreme. Vrei să-mi spui care sunt lucrurile care ți le fac mai grele?”
- Propune o soluție împreună: Arată că ești de partea lui: „Hai să vedem cum te pot ajuta să te organizezi mai ușor.”

Situație concretă:

Copilul spune: „N-am chef să fac azi curat în cameră...” În loc de: „Normal că n-ai chef, ești un mare leneș.” Poți spune: „Înțeleg că ți-e greu să te mobilizezi, dar pe mine nu mă ajută când rămâne totul pe umerii mei. Apreciez mult dacă mi-ai spune când ți-ar fi mai ușor să te ocupi de curățenie, ca la sfârșitul săptămânii să avem cu toții spațiul ordonat.”

3. Dezvoltarea autonomiei - Cum îl ajut pe adolescent să simtă că are un cuvânt de spus?

Adolescența este o etapă în care dorința de autonomie, de a lua propriile decizii, devine foarte importantă. Când părintele impune doar reguli, fără a lăsa spațiu de exprimare, copilul poate deveni opozant sau se poate retrage. Pe de altă parte, dacă îi oferi opțiuni, îl ajuți să se simtă respectat, ascultat, responsabil, într-un cadru care îl sprijină și care se bazează pe colaborare.

Ce înseamnă asta concret?

- Formulează întrebări cu opțiuni reale: „Vrei să vorbim acum sau după ce termini serialul?”
- Începe cu pași mici: oferă alegeri referitoare la aspecte din viața de zi cu zi, precum programul de teme, timpul de relaxare, timpul cu prietenii, implicarea în treburile casei.
- Încurajează exprimarea propriilor soluții: întreabă: „Tu ce ai propune într-o situație ca asta?”/ “tu cum vezi lucrurile?”

Situație concretă:

Copilul este supărat și tăcut. În loc de: „Vorbim acum. Nu vreau să stai așa." sau "Ce-i cu tine de arăți în halul acesta? Iar îmi ascunzi ceva?" Poți spune: „Mi-ar plăcea să vorbim despre ce simți. Vrei să facem asta acum sau mai târziu, când te simți pregătit?"

4. Recunoașterea și validarea emoțiilor - Cum îl ajut să înțeleagă că ceea ce simte e firesc?

Mulți părinți tind să minimalizeze sau să corecteze emoțiile adolescentului, cu intenția de a-l proteja. Însă ceea ce simte un adolescent este real și important pentru el, chiar dacă nu are logică pentru un adult.

Ce presupune validarea emoțiilor?

- Recunoști emoția fără a o „repara”: „Te simți singur, nu?"
- Eviți negarea: În loc de „Nu ai de ce să plângi", spune „Pare că ți-a fost greu."
- Oferă spațiu de exprimare: uneori, simplul fapt că spui „E în regulă să simți asta" poate ușura tensiunea.

Îți propun un exemplu foarte des întâlnit, simplu și ușor de recunoscut de către părinți, ca să puteți înțelege clar diferența dintre **invalidare** și **validare**:

Situație concretă:

Adolescentul vine acasă supărat și spune:

„Nimeni nu m-a băgat în seamă azi la școală. Parcă nici nu exist pentru colegii mei.”

Reacție invalidantă (des întâlnită):

„Hai, lasă prostiile! Nu e chiar așa, sigur au vorbit cu tine. Nu mai dramatiza.”

Reacție de validare:

„Pare că te-ai simțit ignorat și asta te-a durut mult. Cred că e greu să simți că nu faci parte din grup.”

După validare, părintele poate adăuga o întrebare deschisă:

„Vrei să-mi povestești mai mult despre ce s-a întâmplat?”

DE REȚINUT! Validarea nu înseamnă că sunt „de acord” cu interpretarea adolescentului (poate, în realitate, colegii nu l-au ignorat intenționat). Înseamnă doar că recunosc și transmit că emoția pe care o trăiește este reală și importantă pentru el.

5. Folosirea întrebărilor deschise - Cum creez spațiu pentru dialog real?

Întrebările închise, la care se poate răspunde cu „da” sau „nu”, limitează conversația. Adolescenții au nevoie de un spațiu în care să se simtă invitați să se exprime, nu verificați sau interogați.

Ce presupune folosirea întrebărilor deschise?

- Formulează întrebări care încep cu „Cum?”, „Ce?”, „În ce fel?”
- Evită întrebările care presupun deja un răspuns: în loc de „Ți-a plăcut ora?”, întreabă „Ce părere ai avut despre discuția de la oră?”
- Fii pregătit(ă) să asculți fără a judeca: acceptă și răspunsuri neașteptate.

Situație concretă:

În loc de: „Totul a fost bine la școală?” Poți spune: „Cum a fost ziua ta? A fost ceva care ți-a atras atenția sau te-a făcut să te simți bine/rău?”/ „Ce ți-a plăcut astăzi la școală?”/ „Cum te-ai simțit alături de colegii sau prietenii tăi?”

6. Modelarea comportamentului - Cum îl învăț fără să-i dau lecții?

Copiii, mai ales adolescenții, învață observând comportamentele celor din jur. A spune „Fii calm” în timp ce tu țipi, sau „Fii sincer” în timp ce eviți discuții incomode, trimite mesaje contradictorii.

Cum poți modela un comportament sănătos?

- Fii deschis(ă) cu propriile emoții și greșeli: „Îmi pare rău că am ridicat tonul. Mă simțeam copleșit, dar asta nu e o scuză.”
- Practică răbdarea, empatia, asumarea: exact acele lucruri pe care vrei să le vezi și la copilul tău. • Fii consecvent(ă): nu cere ce nu oferi.

Situație concretă:

Copilul greșește și așteaptă o reacție dură. În loc de: „Ți-am spus că o să se întâmple asta! De ce nu m-ai ascultat?” Poți spune: „Știu că e greu să recunoști când ai greșit. Și eu am avut momente ca astea. Ce crezi că poți face diferit data viitoare?”

7. Gestionarea refuzului de a comunica - Ce fac când copilul meu nu vrea să vorbească deloc?

Este normal ca adolescenții să se retragă sau să refuze uneori să vorbească. În spatele tăcerii se pot ascunde emoții copleșitoare, neîncredere sau pur și simplu nevoia de spațiu. Insistența sau presiunea de a vorbi „acum” poate duce la blocaje și mai mari.

Ce poți face?

- Respectă nevoia de spațiu: „Înțeleg că nu vrei să vorbești acum. Sunt aici când ești pregătit/ă.”
- Transmite disponibilitate calmă, nu presiune: prezența ta contează chiar și în liniște.
- Folosește mesaje de tipul „Eu simt / Eu observ”: „Observ că ești retras în ultima vreme și mi-ar plăcea să înțeleg ce simți.” + „te pot ajuta cu ceva?/este ceva ce aș putea face pentru tine?”

Situație concretă:

Copilul vine de la școală, trânteste ușa și refuză orice dialog. În loc de: „Ce-i cu tine? Nu mai suport atitudinea asta!” Poți spune: „Văd că ai avut o zi grea. Nu o să te întreb nimic acum, dar sunt aici când vrei să vorbim.”

8. Reluarea legăturii după un conflict - Cum pot repara o ceartă fără să par slab sau inconsecvent?

Conflictele sunt inevitabile, dar felul în care le reparăm poate întări relația. Adolescenții apreciază autenticitatea și asumarea, chiar dacă nu o spun deschis. A-ți cere scuze și a iniția o reconectare e o dovadă de maturitate, nu de slăbiciune. Un părinte care poate spune „am greșit” le arată copiilor că greșeala face parte din procesul de a deveni adult, că oricine poate greși, dar că important este să-și asume greșeala, să-și ceară scuze și să caute soluții. Acest lucru construiește o bază de încredere, siguranță emoțională și respect reciproc.

Ce poți face?

- Fii primul care întinde mâna: „Îmi pare rău că am țipat. Aș vrea să ne reconectăm.”

- Recunoaște deschis când greșești: *"Îmi pare rău că am ridicat tonul. Eram obosit, dar asta nu scuza felul în care ți-am vorbit."*
- Clarifică intențiile tale: „Te-am certat pentru că eram îngrijorat, nu pentru că nu am încredere în tine."
- Vorbește sincer despre emoțiile tale: *"Am țipat pentru că m-am simțit copleșit, nu fiindcă tu ai greșit, ci fiindcă eu nu am știut cum să gestionez acea situație."*
- Arată că ești dispus să repai și propune o soluție: *"Ce pot face acum ca să fim bine? Cum pot repara greșeala pe care am făcut-o?"*
- Oferă un moment comun neutru: o plimbare, un film sau o ieșire scurtă pot reda cadrul sigur.

Situație concretă 1:

Ai izbucnit într-o ceartă și ai spus cuvinte care l-au rănit. În loc de: *"Ți-o meriți, că tu provoci!"* Poți spune: *"Regret ce am spus. Nu a fost potrivit, chiar dacă eram furios. Îmi pare rău că te-am rănit."*

Situație concretă 2:

După o ceartă, adolescentul nu mai vorbește cu tine. În loc de: „Văd că tot supărat ești, tu niciodată nu încerci să repara nimic!" Poți spune: „Mi-a părut rău pentru cum au decurs lucrurile ieri. Vreau să îmi cer iertare și ca să ne reconectăm ce ai zice dacă vedem un episod din serialul nostru diseară și poate vorbim puțin?" (*sau poți să îi ceri copilului să propună o activitate pe care să o faceți împreună*-*"Cum ți-ai dori să ne petrecem timpul împreună?"*)

9. Încurajarea exprimării libere - Cum îl ajut să-și spună părerile și dorințele fără teamă?

Mulți adolescenți evită să se deschidă pentru că se tem de judecată, pedeapsă sau respingere. Comunicarea deschisă începe atunci când părintele oferă un spațiu sigur, fără presiune, în care opiniile sunt respectate, chiar dacă nu sunt mereu acceptate.

Ce poți face?

- Spune-i explicit că părerea lui contează: „Chiar dacă avem viziuni diferite, vreau să știu cum vezi tu lucrurile."
- Folosește discuțiile de zi cu zi pentru a exersa acest spațiu: despre filme, muzică, prietenii lui.
- Fii curios, în loc să fii evaluativ: „Ce ți se pare interesant la ideea asta? Cum ai ajuns să gândești așa?" / "Ce aspect ți-a stârnit interesul cel mai tare?"

Situație concretă:

Copilul îți spune: „Nu vreau să merg la liceul pe care l-ai ales voi.” În loc de: „Nu știi ce vorbești, noi știm mai bine ce e potrivit pentru tine!” Poți spune: „În regulă, este important pentru mine să înțeleg ce te atrage la cealaltă opțiune. Spune-mi cum vezi tu viitorul tău acolo și ce anume face să îți crească interesul pentru această opțiune?”

10. Încurajarea responsabilității fără morală - Cum îl ajut să-și asume consecințele fără ceartă?

Adolescenții învață responsabilitatea mai bine atunci când simt că sunt tratați cu respect și nu sub amenințare. Moralizările frecvente („Ți-am spus eu!”, „Vezi ce pățești când nu mă ascuți?”) pot fi percepute ca lipsă de încredere și pot genera rezistență.

Ce poți face?

- Observă fără să judeci: „Am văzut că ai uitat din nou de temă.”
- Pune întrebări care invită la reflecție: „Ce ai fi putut face altfel?”
- Oferă sprijin, în locul controlului: „Ai nevoie de ajutor să-ți organizezi mai bine timpul săptămâna viitoare?”

Situație concretă:

Copilul a uitat să trimită un proiect important. În loc de: „Ți-am zis de 100 de ori, nu ești în stare să fii atent!” Poți spune: „E neplăcut că s-a întâmplat asta. Hai să vedem împreună cum poți preveni situații similare.”

11. Crearea unui ritual de conectare - Cum pot menține legătura chiar și în perioadele agitate?

Chiar și în adolescență, copiii au nevoie de rutine care le dau un sentiment de siguranță, de stabilitate, într-un moment al vieții lor plin de transformări. Un mic moment zilnic sau săptămânal, fără grabă, fără întreruperi, în care știu că pot vorbi deschis, fără a se simți judecați, poate deveni o adevărată punte de comunicare.

Pe adolescentul tău s-ar putea să-l bucure mult un astfel de moment special, doar între voi, mamă-fiică/fiu, tată-fiică/fiu, în care să petreceți timpul împreună, făcând lucruri care vă plac. Chiar câteva minute pot face o mare diferență!

Ce poți face?

- Propune o rutină scurtă, dar constantă: 10 minute seara în care povestești ceva unul altuia.
- Fă spațiul atractiv și relaxant: poate fi în bucătărie, în drum spre școală sau în timpul unei plimbări.
- Fii consecvent: chiar dacă nu pare entuziasmat la început, continuitatea construiește siguranță.

Situație concretă: Adolescentul tău pare ocupat și distant. În loc de: „Nu mai vorbim deloc în casa asta!” Poți spune: „Mi-ar plăcea să ne rezervăm 10 minute în fiecare seară pentru noi doi. Nu trebuie să fie despre ceva anume, doar să vorbim puțin.”

Alte sugestii practice:

- Gătiți împreună o rețetă preferată (clătite, pizza, prăjituri), întrucât devine un prilej de a povesti fără presiune.
- Alegeți împreună un film sau un serial care să vă placă amândurora (sau întregii familii).
- Jucați un joc de societate, de la Catan, Activity sau Scrabble, care stimulează râsul, ideile, dar și lucrul în echipă.
- Faceți o plimbare cu bicicletele sau o scurtă plimbare seara, unde să vă deconectați de la ecrane.
- Profitați de o tură de cumpărături (poate de haine, cărți sau alte lucruri care îl interesează pe copilul dvs.) ca de un moment de reconectare.
- Pescuitul, lucrul în grădină, o oră de yoga sau de desenat împreună pot deveni, de asemenea, ritualuri care apropie.

12. Evitarea comparațiilor - Cum evit să-i stric încrederea fără să-mi dau seama?

Compararea cu alți copii, precum „uite ce note are verișorul tău!”/ „colegul tău a reușit, tu de ce nu?”, poate afecta mult stima de sine a copilului. Aceste remarci, oricât de bine intenționate, transmit ideea că propriile lor eforturi, calități sau progrese nu sunt suficiente sau valoroase, fiind într-o continuă umbră față de performanțele altora.

În realitate, fiecare copil este unic, cu propriile puncte forte, greutăți, ritm de dezvoltare sau de învățare. Ceea ce funcționează într-un caz nu se potrivește neapărat într-altul.

Ce poți face?

- Evaluează progresul lui, fără a-l raporta la alții: De exemplu: „Văd că ai devenit mai organizat față de săptămâna trecută" sau „Ai rezolvat mult mai bine exercițiile care ți se păreau grele înainte."
- Arată că apreciezi efortul, nu doar rezultatul: Pe lângă notă sau performanță, pune accent pe strădanie: „Am văzut că te-ai concentrat mult, chiar dacă a fost greu, și asta contează cu adevărat!"
- Fii atent la mesajele subtile: Glumele, ironiile sau remarcile care par inofensive pot lăsa urme adânci. Cuvintele rănesc, chiar fără intenție, așa că alege cu grijă modul în care te exprimi.

Situație concretă: Copilul ia o notă mică, iar un coleg ia 10. În loc de: „Și X cum a reușit, iar tu nu?" Poți spune: „Văd că ești dezamăgit. Hai să vedem ce te-a încurcat de data asta și cum poți recupera."

În felul acesta, îl ajuți pe copil să se concentreze pe propriul progres, să-și dezvolte stima de sine, motivația intrinsecă și reziliența, fără a se simți într-o continuă competiție cu cei din jur.

13. Găsirea echilibrului între libertate și limite - Cum pot oferi autonomie fără să par că nu-mi pasă?

Adolescenții au multă nevoie să simtă că se pot descurca pe cont propriu, că părerea lor contează, dar, în același timp, au nevoie de un cadru sigur, care să-i ghideze. Prea mult control poate deveni sufocant, copleșitor sau poate stârni rebeliune, în vreme ce o libertate totală poate lăsa impresia că nu ne pasă de ei sau că nu avem suficiente resurse să-i sprijinim.

Echilibrul apare tocmai când stabilim reguli clare, dar într-un mod care exprimă grijă, respect, deschidere spre dialog, permițându-le, treptat, să-și asume propriile decizii.

Ce poți face?

- Explică motivul limitelor: De exemplu: „Ora de întoarcere e 22:00, fiindcă vreau să știu că ajungi acasă în siguranță." Astfel, copilul va simți că nu impui o regulă fără sens, ci că o faci fiindcă ții la binele lui.
- Lasă loc de negociere: Pe măsură ce demonstrează că poate fi responsabil, poți deveni mai flexibil. De pildă: „Vrei să stai mai mult sâmbătă? Putem discuta, dar cu condiția să ții legătura cu mine, ca să știu că ești bine."

- Oferă responsabilități reale: Învăță-ți copilul să se descurce, dându-i un buget sau alte responsabilități, de care se poate ocupa. De exemplu: „Vrei să-ți administrezi singur banii de buzunar? Putem stabili împreună o sumă săptămânală, ca să vezi cum te descurci cu cheltuielile.”

Situație concretă:

Copilul vrea să meargă la o petrecere care se va termina târziu. În loc de: „Nu mă interesează ce vrei tu, am zis nu!”. Poți spune: „Înțeleg că vrei să stai mai mult cu prietenii tăi. Hai să vedem cum putem face asta într-un mod care să te ajute să te distrezi, dar fără a-ți pune siguranța în pericol.”

În felul acesta, îi arăți copilului că îl respecti, că ai încredere în el, și, în același timp, că îl sprijini să se dezvolte într-un adult autonom, responsabil și echilibrat.

Mesaj de luat acasă!

Adolescentul tău nu are nevoie de un părinte perfect sau de comparații cu alții - are nevoie de cineva prezent, care îl ascultă, îl validează și îl ajută să devină cea mai bună versiune a lui însuși. Comunicarea eficientă înseamnă să creezi un spațiu sigur în care copilul tău să simtă că poate veni către tine - cu fricile, greșelile și visele lui - fără teamă de rușine, critică sau comparații. Când îl compari cu alți copii ("Uite ce note are X!"), nu îl motivezi, ci îi distrugi încrederea în sine. În schimb, concentrează-te pe propriul lui progres: "Văd că ai evoluat față de săptămâna trecută" are un impact mult mai puternic. Apreciază efortul, nu doar rezultatul, și oferă-i autonomie cu limite clare care îi arată că îți pasă - explică "de ce" în spatele regulilor și lasă loc de negociere. Când adolescentul simte că este ascultat, respectat și că propriul lui progres contează, învață că este valoros și că poate avea încredere în tine. Această legătură face diferența între un copil care vine către tine când are probleme și unul care se închide. Pe scurt: Ascultă mai mult decât vorbești. Validează mai mult decât corectezi. Apreciază progresul lui, nu performanța altora. Oferă libertate cu limite care îi arată grijă. Fii alături, nu deasupra.

2. Emoțiile adolescenților și cum îi poți sprijini

Adolescența - o perioadă de furtună și dezvoltare

Adolescența aduce schimbări emoționale, fizice și psihologice intense. Este normal ca dispoziția să varieze rapid, însă devine îngrijorător atunci când aceste stări persistă și afectează școala, relațiile sau încrederea în sine(70). În această etapă vulnerabilă, influențele sociale, schimbările hormonale și dezvoltarea incompletă a creierului se combină cu nevoia de a-și construi identitatea și de a răspunde așteptărilor celor din jur (71).

De ce este importantă reglarea emoțiilor

Reglarea emoțiilor este abilitatea de a gestiona modul în care trăim și exprimăm emoțiile noastre, fie că sunt plăcute, fie că sunt neplăcute (72). Aceasta ne ajută să facem față situațiilor stresante și să luăm decizii mai bune. La adolescenți, abilitatea de reglare emoțională este încă în formare, întrucât zona din creier responsabilă de autocontrol (cortexul prefrontal) nu este încă pe deplin dezvoltată (73). De aceea, în situații tensionate sau când sunt cu prietenii, adolescenții pot reacționa mai impulsiv sau pot simți emoțiile mult mai intens (74).

Cum se manifestă reglarea emoțiilor (75)

- **Intrapersonal** – modul în care adolescentul își gestionează propriile emoții;
- **Interpersonal** – felul în care emoțiile influențează relațiile cu ceilalți

Dificultățile de reglare emoțională apar atunci când adolescentul nu reușește să recunoască sau să controleze emoțiile neplăcute (frică, furie, tristețe, anxietate), ceea ce poate crește riscul de probleme emoționale și comportamentale(76).

Strategii folosite de adolescenți

Cercetările au analizat opt strategii prin care adolescenții încearcă să-și regleze emoțiile (72):

- Acceptarea (a recunoaște emoția fără a o schimba imediat)
- Rezolvarea problemelor (a acționa pentru a schimba situația stresantă)
- Ruminația (a se gândi obsesiv la problemă)
- Distragerea (a muta atenția spre altceva)
- Sprijinul social (a discuta cu cineva)
- Evitarea (a fugi de situația care provoacă emoția)
- Suprimarea (a ascunde emoțiile față de ceilalți)
- Reevaluarea cognitivă (a privi situația dintr-o altă perspectivă)

Strategii sănătoase vs nesănătoase

Strategii sănătoase (adaptative)

a) Rezolvarea problemelor

Ce presupune: să definim clar problema, găsim mai multe soluții, alegem cea mai bună, o punem în aplicare și vedem ce a mers bine sau nu (77). Adolescenții au uneori dificultăți în a fi flexibili și pot bloca soluțiile posibile, ceea ce poate crește riscul de anxietate și depresie (78).

b) Acceptarea

Înseamnă să recunoști emoțiile (pozitive sau negative) fără a le judeca sau evita: „Da, sunt supărat, dar asta nu înseamnă că va dura la nesfârșit”. Acceptarea este asociată cu o sănătate emoțională mai bună (79).

c) Umorul

Folosirea umorului reduce tensiunea și poate fi chiar mai eficientă decât reevaluarea gândurilor. Persoanele care folosesc umorul se simt mai puțin singure și mai puțin deprimare (80).

d) Sprijinul social

Căutarea de ajutor și susținere din partea altora poate fi foarte eficientă în gestionarea emoțiilor.

Strategii mai puțin sănătoase (dezadaptative)

a) Evitarea

Adolescentul evită complet situațiile sau emoțiile neplăcute. De exemplu, dacă are o ceartă cu un prieten, preferă să nu mai vorbească deloc cu el. Pe termen lung, evitarea este asociată cu mai multe probleme emoționale(81, 82).

b) Distragerea

Este o formă de evitare -- adolescentul se refugiază în telefon, jocuri sau muzică pentru a nu se gândi la ce-l supără. Aceasta poate amplifica gândurile negative și nu ajută la rezolvarea problemelor (82).

c) Ruminația

Adolescentul se tot gândește la ce a mers rău („De ce am spus asta? Ce se va întâmpla acum?”), ceea ce menține emoțiile negative și este legat de depresie (83).

d) Suprimarea

Ascunderea emoțiilor față de alții fără a le gestiona cu adevărat poate fi dăunătoare pe termen lung.

Cum pot sprijini părinții strategiile de reglare emoțională?

Dragi părinți, pentru copilul vostru puteți fi un real sprijin, mai ales dacă îi ajutați să își dezvolte strategii sănătoase de reglare a emoțiilor:

1. Reevaluarea cognitivă (gândim diferit despre situație)

Exemplu: „Prietenul nu mi-a răspuns la mesaj... poate e ocupat, nu că nu-i pasă de mine" Beneficii: scade riscul de anxietate și depresie.

Cum pot ajuta părinții:

- Întrebați: „Cum mai putem privi situația?"
- Oferiți modele: „Și mie mi s-a întâmplat, mi-am dat seama că persoana avea alte probleme."
- Lăudați efortul, nu doar rezultatul: „Îmi place că ai încercat să vezi lucrurile și altfel."

2. Rezolvarea problemelor

Pași: definim problema → căutăm soluții → alegem cea mai bună → testăm → vedem ce funcționează (77, 78)

Beneficii: crește flexibilitatea gândirii, reduce stresul și tristețea

Cum pot ajuta părinții:

- Fiți ghid, nu rezolvator: puneți întrebări precum „Ce idei ai?" în loc de „Uite ce trebuie să faci."
- Ajutați copilul să vadă mai multe opțiuni, nu doar una singură.
- Lăsați-l să încerce soluția aleasă, chiar dacă nu e perfectă.

3. Acceptarea

Ce înseamnă: să ne acceptăm emoțiile fără a le judeca („Este în regulă să fiu trist acum", (79).

- Normalizați emoțiile: „Și eu am zile proaste, e normal."

- Evitați replici precum „Nu ai de ce să fii trist” - pot invalida emoția.
- Învățați copilul că emoțiile trec: „Acum e greu, dar va fi mai bine.”

4. Umorel

Ce face: reduce impactul emoțiilor negative prin schimbarea perspective.

Beneficii: scade singurătatea și depresia, crește stima de sine (80).

Cum pot ajuta părinții:

- Folosiți umorul potrivit (nu sarcasm): râdeți împreună de situații mici, nu de persoană.
- Încurajați creativitatea: meme-uri, glume, desene amuzante.
- Arătați că și momentele grele pot fi privite cu un strop de umor.

3. Influența părinților asupra strategiilor emoționale

Voi, părinții, dar și prietenii copiilor voștri, aveți un rol important în modul în care aceștia învață să își gestioneze emoțiile. Acest proces se numește *socializare emoțională* și se referă la felul în care răspundeți la emoțiile lor, la modul în care le arătați ce este acceptabil și cum să exprime emoțiile (84-86) Cercetările arată că părinții joacă un rol major în felul în care copiii își înțeleg și gestionează emoțiile. Nu este nevoie să spuneți nimic special pentru a avea impact: simpla voastră prezență îi poate liniști, le poate regla emoțiile și chiar influența modul în care reacționează corpul lor (de exemplu, ritmul inimii sau nivelul de stres (84, 86).

Felul în care vă gestionați voi, ca părinți, emoțiile, modul în care vă raportați la copil și atmosfera emoțională de acasă merg mână în mână. Studiile arată că părinții care reușesc să își regleze emoțiile îi ajută pe copii să devină mai echilibrați emoțional, chiar și atunci când aceștia au trecut prin experiențe dificile (87).

Ce puteți face concret ca părinți? (85)

Modelați reglarea emoțională: povestiți despre cum vă gestionați propriile emoții.

- Ascultați activ: întrebați „Cum te simți?” și ascultați fără a oferi imediat soluții.
- Lăudați efortul, nu doar rezultatul: „Îmi place că ai încercat să te liniștești, chiar dacă încă ești supărat.”

- Căutați ajutor specializat dacă e nevoie: un consilier școlar sau psiholog poate sprijini adolescenții să-și dezvolte abilități mai sănătoase.
- Lucrați la propria reglare emoțională: când sunteți mai calm, copilul are mai multe șanse să fie calm.
- Oferiți căldură și sprijin: validați emoțiile copilului („E normal să fii supărat”) și ajutați-l să învețe cum să le gestioneze.
- Adaptați-vă la vârstă: la cei mici, explicați mai mult și ghidați-i pas cu pas; la adolescenți, fiți prezent și deschis, dar lăsați mai mult spațiu pentru autonomie.

Mesajul de luat acasă!

Rolul tău ca părinte nu este să "repari" emoțiile adolescentului, ci să îl înveți cum să le gestioneze sănătos. Adolescența aduce furtuni emoționale intense - este normal. Creierul adolescentului este încă în dezvoltare, de aceea reacționează mai impulsiv și simte totul mai intens. Dar felul în care îl sprijini acum îi construiește abilitățile emoționale pentru viață. Ce contează cu adevărat: Modelează reglarea emoțională - Povestește cum îți gestionezi tu emoțiile: "Și eu m-am simțit copleșit azi, așa că am făcut o pauză." Copiii învață mai mult din ce văd decât din ce aud. Ghidează, nu rezolvă - În loc de "Uite ce trebuie să faci", întreabă: "Ce idei ai? Cum mai putem privi situația?" Astfel îl ajuți să dezvolte strategii sănătoase: reevaluare cognitivă, rezolvare de probleme, acceptare, umor. Validează fără a minimiza - "E normal să fii supărat" în loc de "Nu ai de ce să fii trist." Simpla ta prezență liniștitoare reglează emoțiile lui mai mult decât crezi. Pe scurt: Fii modelul calm pe care îl vrei să îl vadă. Învață-l să privească lucrurile din alte unghiuri. Validează-i emoțiile. Ghidează-l să găsească soluții, nu să le primească gata făcute. Când tu ești echilibrat emoțional, el are mai multe șanse să fie la fel.

4. Vulnerabili, dar puternici: Adolescenții în fața stresului

Experiențele timpurii influențează modul în care se dezvoltă creierul și felul în care adolescenții vor face față stresului mai târziu(88). Adolescența, fiind o etapă de tranziție între copilărie și maturitate, aduce presiuni și tensiuni suplimentare. Atunci când stresul persistă, el poate afecta somnul, alimentația, relațiile sau performanța școlară și poate duce la schimbări de dispoziție ori comportamente tensionate (89).

Sprijinul primit din partea familiei și a școlii este esențial pentru a menține echilibrul, mai ales că între 20% și 45% dintre adolescenți se confruntă cu niveluri semnificative de stres (90) . Atenția la semnalele lor și înțelegerea factorilor care le provoacă stresul îi ajută să dezvolte strategii sănătoase de adaptare.

Ce îi stresează pe adolescenți?(91)

- școala (note, examene, teme),
- relațiile cu familia și colegii,
- aspectul fizic și sănătatea personală,
- situația financiară a familiei

Adolescenții mai mici/preadolescenții (12-14 ani) consideră viața academică principalul motiv de stres, în timp ce adolescenții mai mari (17-19 ani) sunt preocupați de viitor, în special de carieră și independență financiară.

Cum se manifestă stresul la adolescenți?

Semnele pot fi diferite de la un adolescent la altul. Uneori vedem **schimbări emoționale**, cum ar fi (92):

- anxietate
- agresivitate
- tristețe accentuată

Alteori apar **probleme fizice** (93):

- iritabilitate
- dureri de cap
- oboseală constantă
- tulburări de somn

Alte **simptome somatice** întâlnite adesea în perioadele de stres sunt:

- dureri în piept sau în zona inimii
- greață
- constipație
- dureri de brațe sau picioare
- diaree și vărsături

Așa cum am menționat anterior, școala reprezintă o sursă de stres, întrucât adolescenții simt presiune din cauza examenelor, temelor, proiectelor, termenelor limită sau grijilor legate de performanță (Această presiune poate afecta starea lor emoțională și chiar sănătatea fizică (94).

Situația financiară a familiei reprezintă un alt factor important ce are un impact direct asupra nivelului de stres al copiilor. Adolescenții din familii cu venituri reduse sau cu probleme financiare raportate de părinți se confruntă mai des cu simptome de stres (tulburări de somn, scăderea stimei de sine, chiar comportamente de risc precum fumatul (95). *Un mediu familial suportiv poate atenua semnificativ acest stres.*

Cum ar putea un adolescent să facă față acestor stresuri?

Cercetările arată că modul în care un adolescent face față stresului influențează sănătatea lui emoțională mai mult decât stresul în sine(93, 95). Astfel, strategiile constructive (cum ar fi rezolvarea de probleme, căutarea sprijinului, gândirea pozitivă) se asociază cu o adaptare emoțională mai bună în timp ce strategiile mai puțin eficiente (evitarea pasivă, ruminația, resemnarea, agresivitatea) cresc riscul de probleme emoționale și comportamentale (96).

Pe măsură ce adolescenții cresc:

- crește tendința de a folosi strategii mai puțin eficiente, cum ar fi ruminația și evitarea (93)
- scade folosirea distragerii prin activități plăcute
- se dezvoltă însă strategiile de gândire mai matură, cum ar fi restructurarea cognitivă (schimbarea modului de a privi o problemă

Există strategii care s-au dovedit a fi eficiente din punct de vedere științific?

Da, există chiar o paletă întreagă de tehnici validate științific, care îi pot ajuta pe adolescenți să își reducă stresul și să se simtă mai bine. Acestea pot fi un real suport atât pentru voi, părinții, cât și pentru adolescenții voștri(93, 97). Dintre aceste strategii pot fi amintite:

1. Exerciții de respirație și relaxare

Învățați-vă adolescentul câteva tehnici simple de respirație profundă sau relaxare musculară progresivă. Acestea îl pot ajuta să își calmeze corpul în momente de tensiune și să reducă anxietatea. Sunt ușor de aplicat acasă sau chiar la școală, înainte de teste sau prezentări.

Exemple:

- **Respirația diafragmatică (abdominală)** – inspir adânc pe nas, umflând abdomenul, expir lent pe gură.

- **Respirația 4-7-8** – inspir 4 secunde, țin respirația 7 secunde, expir 8 secunde.
- **Respirația ritmică / coerența cardiacă** – inspir și expir în ritm constant (de exemplu, 5 secunde inspir / 5 secunde expir).
- **Box Breathing (respirația pătrată)** – inspir 4 secunde, țin 4 secunde, expir 4 secunde, țin 4 secunde.

2. Mindfulness și meditație

Mindfulness-ul înseamnă să fii prezent „aici și acum” fără a judeca ceea ce simți. Practicile scurte de meditație sau aplicațiile de mindfulness pot fi un sprijin excelent pentru adolescenți în gestionarea emoțiilor intense și a gândurilor repetitive.

Exemple:

- **Body Scan (scanarea corporală)** – atenție conștientă asupra diferitelor părți ale corpului, observând senzațiile fără a le judeca.
- **Exercițiul 5-4-3-2-1** – tehnică de ancorare în prezent: observi 5 lucruri pe care le vezi, 4 pe care le atingi, 3 pe care le auzi, 2 pe care le miroși și 1 pe care îl guști.
- **Walking Meditation (meditația în mers)** – atenție asupra pașilor și senzațiilor din timpul mersului, fiecare mișcare fiind observată.
- **Mindful Eating (mâncatul conștient)** – concentrare pe gust, textură, miros și senzațiile alimentelor în timpul mesei.

3. Imagerie ghidată

Uneori, adolescenții pot beneficia de exerciții care îi ajută să își imagineze locuri liniștitoare sau situații pozitive. Aceste metode, folosite împreună cu specialiști, s-au dovedit utile în reducerea durerii sau a anxietății (de exemplu, înainte de proceduri medicale).

Exemple:

- **Safe Place Visualization (vizualizarea unui loc sigur)** – adolescentul își imaginează un loc unde se simte protejat și liniștit, activând senzațiile de siguranță.
- **Guided Nature Imagery (imagini cu natura)** – vizualizarea unei păduri, a mării sau a unui câmp liniștit, pentru reducerea stresului și inducerea relaxării.

- **Healing Light Visualization (lumina vindecătoare)** – imaginarea unei lumini calde care învăluie corpul și aduce calm și echilibru.
- **Future Self Visualization (eu-l viitor)** – ghidarea adolescentului să își imagineze o versiune mai puternică și mai încrezătoare a sa, pentru creșterea speranței și motivației.
- **Goal Achievement Imagery (vizualizarea reușitei)** – vizualizarea unui moment de succes (de exemplu, susținerea cu bine a unui examen), pentru întărirea încrederii în sine.

4. Terapia cognitiv-comportamentală (CBT) și terapiile moderne

Aceste forme de terapie îi ajută pe adolescenți să înțeleagă legătura dintre gânduri, emoții și comportamente și să învețe modalități sănătoase de a răspunde situațiilor stresante. Sunt folosite cu succes pentru tulburări de anxietate, depresie, dureri cronice și chiar ADHD.

5. Biofeedback și antrenament autogen

Aceste metode îi învață pe tineri să își observe și să își controleze răspunsurile fiziologice la stres (de exemplu, ritmul cardiac sau tensiunea musculară). Se folosesc mai ales cu sprijinul unui specialist și pot fi foarte eficiente pentru dureri de cap, dureri abdominale sau anxietate(97).

Ce puteți face ca părinți?

- **Recunoașteți stresul** – fiți atenți la schimbările din comportamentul copilului (iritabilitate, oboseală, retragere, plângeri fizice).
- **Întrebați-l despre ce simte** – ascultați fără critică sau minimalizare („Nu e mare lucru”, „Alții au probleme mai mari” etc.).
- **Oferiți un spațiu sigur pentru discuții** – chiar dacă nu aveți soluții imediate, simplul fapt că se simte ascultat îl ajută să se descarce.
- **Consolidați relația cu familia și prietenii apropiați** – studiile arată că legăturile sănătoase sunt un factor de protecție major împotriva stresului (98).
- **Fiți atenți la simptome persistente** – stresul puternic și de lungă durată poate semăna cu tulburările de anxietate, cele mai frecvente probleme de sănătate mintală la copii și adolescenți (9–30%) (99).

Mesajul de luat acasă!

Stresul este inevitabil în adolescență, dar modul în care adolescentul învață să facă față contează mai mult decât stresul în sine. Adolescenții se confruntă cu multiple surse de presiune - școala, relațiile, aspectul fizic, viitorul - iar manifestările pot fi emoționale (anxietate, tristețe), fizice (dureri de cap, oboseală, tulburări de somn) sau comportamentale (iritabilitate, retragere). Ca părinte, rolul tău este să recunoști semnalele de stres, să asculți fără a minimiza ("Nu e mare lucru" doar invalidează emoțiile), să oferi instrumente concrete precum exerciții de respirație (4-7-8, box breathing), mindfulness (5-4-3-2-1, body scan) și imagerie ghidată, și să consolidezi legăturile sănătoase cu familia și prietenii - acestea fiind cel mai puternic factor de protecție împotriva stresului. Pe scurt: recunoaște stresul, ascultă fără judecată, oferă instrumente practice și construiește legături puternice. Simplul fapt că adolescentul se simte ascultat îl ajută să se descarce. Când stresul persistă și afectează viața zilnică, căutați ajutor specializat.

5. Relațiile de prietenie în perioada preadolescenței și adolescenței

De ce petrec adolescenții mai mult timp cu prietenii decât cu familia?

Acest fapt nu înseamnă că familia nu mai este importantă. Ea trece în planul secund, dar rămâne "baza de siguranță": adolescentul pleacă în explorare, dar știe că se poate întoarce oricând la sprijinul tău.

Chiar dacă nu mai cere sfaturi la fel de des sau nu mai stă la povești la fel de mult, prezența ta calmă, deschisă și disponibilă rămâne esențială. Cum spune Gabor Maté în "Ține-ți copiii aproape", relația caldă și sănătoasă pe care o construiești cu adolescentul tău devine modelul după care își va trăi toate celelalte relații - cu prietenii, partenerii, chiar cu el însuși.

Ce să reții:

- Dacă adolescentul tău are curajul să se desprindă puțin de tine, nu e un semn că faci ceva greșit - dimpotrivă, înseamnă că ai construit deja o relație sigură, în care se simte suficient de iubit încât să încerce să fie "pe cont propriu".
- Rolul tău acum nu mai e să fii în centrul lumii lui, ci să fii ancora stabilă în fundal - prezent, disponibil, dar fără a controla sau a te simți respins.

Ce înseamnă toate aceste nevoi și de ce preadolescenții/adolescenții și le îndeplinesc în grupurile de covârșnici?

1. Nevoia de apartenență

În această perioadă, copiii își doresc să simtă că „aparțin” undeva, că sunt parte dintr-un grup. Grupul de prieteni devine pentru ei un fel de „trib” în care se simt înțeleși, acceptați și incluși.

Exemplu: Poate observați că adolescentul dumneavoastră începe să se îmbrace la fel ca prietenii, să vorbească cu aceleași expresii sau să asculte același gen de muzică. Aceste comportamente nu sunt doar „copiatul” prietenilor, ci sunt moduri prin care își întărește sentimentul de apartenență la grup.

2. Nevoia de acceptare și validare

Adolescenții au nevoie să simtă că sunt apreciați și acceptați pentru ceea ce sunt. Iar în această etapă, aprobarea venită de la prieteni contează foarte mult.

Exemplu: Dacă un adolescent postează ceva pe rețelele sociale, reacțiile colegilor (like-uri, comentarii, inimioare) îi pot ridica stima de sine. La fel, un compliment de la un prieten („Îți stă bine cu acea bluză!”) poate conta mai mult decât o laudă venită de la părinte (De ce? *pentru că adolescentului îi este clar că are parte de suportul familiei, dar la dezvoltarea și creșterea stimei de sine, acesta are nevoie de cât mai multe reacții din exterior care să îi confirme că într-adevăr este apreciat, valoros, iubit, îndrăgit*)

3. Nevoia de siguranță emoțională

Chiar dacă par distanți uneori, adolescenții au o nevoie mare de a fi ascultați și susținuți emoțional. Caută persoane care îi înțeleg fără să îi judece.

Exemplu: Mulți adolescenți aleg să vorbească mai întâi cu un prieten apropiat despre o problemă (o ceartă, o frică, o relație), în loc să vină la părinți. (De ce? *pentru că se tem că vor fi certați, interpretați sau înțeleși greșit sau că vor primi o „lecție”, nu o ureche care ascultă. Unii dintre ei se simt mai în largul lor să discute cu prietenii lor, întrucât aceștia trec prin situații similare și simt că pot rezona mai bine cu cei de vârsta lor decât cu părinții sau restul familiei; totuși, mai jos puteți găsi și o secțiune despre cum puteți comunica eficient cu adolescentul vostru, astfel încât să reprezentați un suport emoțional pentru el și să fie deschis să comunice despre emoțiile și gândurile lor cu părinții și/sau restul membrilor familiei*)

4. Nevoia de a fi înțeles și de a împărtăși experiențe

Adolescenții au o nevoie profundă de a-și exprima gândurile și emoțiile, iar grupul de prieteni este adesea locul unde simt că sunt cu adevărat înțeleși.

Exemplu: Discuțiile lungi la telefon sau în parc cu un prieten despre „ce simt” sau „ce gândesc” în legătură cu o relație, un profesor sau viitorul lor le oferă un spațiu în care simt că cineva „trece prin aceleași lucruri”.

5. Nevoia de statut și recunoaștere

În grup, adolescenții își formează o imagine despre cine sunt și cât de „importanți” sunt. Unii caută să fie lideri, alții glumeți, alții cei care au mereu idei interesante. E modul lor de a-și testa valoarea personală.

Exemplu: Dacă fiul dumneavoastră organizează ieșirile în oraș sau toată clasa îl întreabă „ce facem azi?”, înseamnă că el joacă un rol de influență în grup, iar acest lucru îi dă un sentiment de valoare și încredere în sine.

6. Nevoia de autonomie și explorare a identității

Aceasta este vârsta marilor întrebări: „Cine sunt eu?”, „Ce cred cu adevărat?”, „Ce îmi place?”. Pentru a răspunde la aceste întrebări, au nevoie de spațiu să testeze, să greșescă și să se afirme, deseori în afara familiei.

Exemplu: Dacă adolescenta dumneavoastră spune „mami, nu vreau să mai vin cu voi la bunici, vreau să ies cu prietenele mele”, nu este un semn de respingere, ci o încercare de a-și construi autonomia și de a-și alege cu cine își petrece timpul. Prietenii devin un „teren de testare” pentru cine vrea ea să devină.

7. Nevoia de distracție și relaxare

Adolescenții sunt adesea tensionați, obosiți sau frustrați din cauza școlii, a așteptărilor din partea propriei persoane sau din partea celorlalți și a transformărilor exterioare și interioare (pubertatea). Astfel, grupul de prieteni le oferă o supapă prin care se pot relaxa, râde și uita de griji.

Exemplu: Ieșirile în oraș, statul ore întregi pe bancă „fără să facă nimic” sau glumele constante cu prietenii sunt forme prin care adolescenții își încarcă bateriile emoționale.

Mesajul de luat acasă!

Când adolescentul tău petrece mai mult timp cu prietenii decât cu familia, nu înseamnă că te respinge - înseamnă că se dezvoltă normal și că ai construit o bază de siguranță suficient de solidă încât să exploreze.

Grupul de prieteni îndeplinește nevoi esențiale în această etapă: apartenență, acceptare, validare din partea egalilor, siguranță emoțională, înțelegere, testarea propriei identități, autonomie și relaxare. Familia nu devine mai puțin importantă, ci trece în planul secund - rămâne ancora stabilă la care se poate întoarce oricând. Rolul tău acum este să fii ancora stabilă în fundal - prezent, disponibil, deschis, dar fără a controla sau a te simți respins. Relația caldă pe care o construiești cu adolescentul tău devine modelul după care își va trăi toate celelalte relații.

6. Imaginea corporală și influența rețelelor sociale

Imaginea corporală este felul în care adolescentul tău își percepe și își evaluează corpul - mărimea, forma, aspectul - și cum se simte în legătură cu el (100). În adolescență, această percepție se formează rapid și poate varia de la realistă și pozitivă la distorsionată și negativă, generatoare de suferință.

Studiile arată că aproximativ 40% dintre fete și 23% dintre băieți nu sunt mulțumiți de greutatea și forma corpului lor în adolescență (101). Nemulțumirea corporală nu e doar "o fază" - pe termen lung poate duce la tulburări de alimentație, depresie și fluctuații repetate de greutate (102).

Social media - "oglanda" distorsionată a adolescenților

Pentru adolescentul tău, rețelele sociale (Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat) sunt mai mult decât divertisment - sunt mediul în care își construiește identitatea, caută validare și își compară constant aspectul cu al altora (103-105).

Adolescenții sunt deosebit de vulnerabili la aceste influențe, deoarece se angajează activ cu platforme care promovează standarde nerealiste de frumusețe prin imagini și mesaje. Cercetările recente arată că impactul social media asupra imaginii corporale este mai puternic decât cel al media tradițional. Mai mult,

platformele video (TikTok, YouTube Shorts) generează efecte mai intense decât rețelele bazate doar pe imagini (Instagram, Facebook)(106).

De ce e mai periculos social media?

Natura interactivă face diferența critică: adolescenții nu doar privesc conținut pasiv - ei comentează, dau like-uri, share-uiesc și primesc feedback constant. Această interactivitate exacerbează sentimentele de inadecvare și presiunea de a se conforma la standardele de frumusețe promovate online (106) .

Adolescenții se angajează constant în comparații sociale atunci când consumă conținut pe social media, evaluându-și propriul corp față de imaginile editate ale colegilor sau celebrităților pe care le întâlnesc online (107). Aceste comparații duc la auto-evaluări negative și scăderea satisfacției corporale, iar frecvența utilizării corelează direct cu nivelul nemulțumirii - cu cât mai mult timp petrece online, cu atât efectele negative sunt mai pronunțate(108, 109).

Legătura cu sănătatea mentală:

Problema nu se oprește la nemulțumirea corporală. Adolescenții care experimentează nemulțumire corporală legată de social media raportează frecvent simptome depresive concurente și anxietate socială, sugerând că aceste probleme apar din comparațiile negative cu colegii și celebritățile prezentate pe platforme(110).

Problema nu e social media în sine, ci modul în care e folosit:

Influențe pozitive:

- Spațiu de exprimare și construire a identității
- Sentimentul de apartenență când lipsesc conexiunile din viața reală
- Inspirație prin modele pozitive (sport, alimentație sănătoasă, activism)

Influențe negative:

- Comparații sociale excesive care duc la auto-critică și scăderea stimei de sine
- Standarde nerealiste și greu de atins ("corp perfect" editat și filtrat)
- Nemulțumire corporală constantă, chiar și când face schimbări

- Presiunea de a primi validare prin like-uri, comentarii și share-uri
- Expunere constantă la imagini curate și editate care denaturează percepția realității

Ce poți face concret:

Discutați despre realitate vs. aparență: *"Știi că majoritatea pozelor de pe Instagram sunt editate, nu? Nimeni nu arată așa în realitate."*

Nu critica obsesiv social media - e parte din lumea lor. În schimb, ajută-l să devină un consumator critic:

- *"Ce simți când vezi pozele/videoclipurile astea?"*
- *"Crezi că persoana aia arată așa și când se trezește dimineața?"*
- *"Cum te-ai simți dacă ai vedea și pozele pe care NU le postează?"*

Stabiliți împreună limite sănătoase:

- **Reduceți timpul total** petrecut pe social media - cercetările arată că frecvența utilizării amplifică efectele negative
- **Pauze regulate:** nu înainte de culcare, nu prima activitate dimineața
- **Diversificați conținutul:** urmărește și conturi despre science, artă, umor, animale - nu doar corp și aspect
- **"Detox" periodic:** unfollows la conturi care îl fac să se simtă prost sau inadecvat
- **Atenție la platformele video:** TikTok și YouTube Shorts pot avea impact mai puternic decât Instagram - monitorizați timpul petrecut acolo

Fiți atenți la semnale de alarmă:

- Comentarii frecvente negative despre propriul corp
- Comparații constante cu influencerii sau colegii
- Diete extreme sau evitarea oglinzilor
- Timp excesiv petrecut făcând/editând poze cu sine
- Semne de depresie sau anxietate socială - retragere, schimbări de dispoziție, evitarea activităților sociale

Cel mai important - oferiți suport emoțional: Un climat familial cald și acceptarea necondiționată sunt factorul de protecție cel mai puternic împotriva efectelor negative ale social media(100). Când

adolescentul se simte valoros acasă, pentru cine este - nu pentru cum arată - devine mult mai rezistent la presiunile externe.

Rolul tău ca model:

Adolescentul tău te observă - cum vorbești despre propriul corp, cum reacționezi la pozele de pe social media, cum te raportezi la mâncare și aspect.

Evită:

- Comentariile despre greutate ("Te-ai îngrășat"), chiar și în glumă
- "Fat talk" despre propriul corp: "Arăt groaznic în pozele astea"
- Obsesia pentru diete sau aspect
- Comparații cu alți adolescenți: "Uite cum arată colegul tău..."

Încurajează:

- Vorbiți pozitiv despre corpuri diverse - toate formele sunt normale
- Axați-vă pe ce poate face corpul, nu cum arată: "Corpul tău te duce la antrenament, te ajută să înveți, să te distrezi"
- Respectați-vă propriul corp și transmiteți acceptare
- Discutați deschis despre filtrele, editările și presiunea de a arăta "perfect"

Când modelezi o relație sănătoasă cu propriul corp, adolescentul învață că valoarea nu vine din like-uri sau din cum arăți într-o poză, ci din cine ești.

Timpul pe ecrane - dincolo de social media

Social media este doar o parte din peisaj. Adolescenții de azi petrec în medie **7,5 ore/zi** pe media digitală pentru divertisment (111)- mult peste **recomandarea de maximum 2 ore/zi** a Academiei Americane de Pediatrie(112).

Impactul fizic al timpului excesiv pe ecrane:

Pe lângă efectele asupra imaginii corporale și sănătății mentale, timpul excesiv pe ecrane afectează și **sănătatea fizică:**

- Dureri de gât, spate și cap
- Tulburări de somn - ecranele înainte de culcare perturbă calitatea somnului
- Dureri musculare și postura proastă (113)

Nu doar social media - și jocurile online:

Dependența de jocuri online este o realitate crescândă, cu risc de utilizare excesivă a internetului și izolare socială(114). Dacă adolescentul tău petrece ore întregi jucând online, ignorând mesele, temele sau somnul, e un semn de alarmă.

Factori care amplifică timpul pe ecrane:

Dispozitive în cameră: TV sau computer în dormitor înseamnă automat +20-30 min/zi timp de ecran. Camera ar trebui să fie spațiu de odihnă, nu centru de divertisment digital.

Lipsa alternativelor: Când adolescentul nu are activități atractive offline (sport, prieteni, hobby-uri), se refugiază natural în "camera digitală" (115).

Ce poți face:

Reguli clare și discutate împreună: Cercetările arată că regulile reduc semnificativ timpul pe ecrane DOAR dacă adolescentul le înțelege și le acceptă(112) . Dacă există dezacord ("părintele spune că avem reguli, copilul spune că nu"), regulile devin ineficiente.

Exemple eficiente:

- Fără dispozitive până nu sunt gata temele
- Fără mese în fața ecranelor
- Stop ecrane cu 1 oră înainte de somn
- Fără dispozitive în dormitor - cel mai eficient

Oferiți alternative atractive: Nu e suficient să limitezi - trebuie să oferi și altceva: activități în aer liber, sporturi, ieșiri în familie, hobby-uri. Altfel, adolescentul va simți doar restricție, nu echilibru.

Fii model: Dacă tu folosești constant telefonul la masă sau înainte de culcare, adolescentul va face la fel - indiferent ce reguli stabilești.

Mesaj de luat acasă!

Imaginea corporală a adolescentului se construiește rapid în această etapă fragilă și este profund influențată de rețelele sociale. Nu platformele în sine sunt problema, ci modul în care sunt folosite: compararea constantă cu idealuri nerealiste, căutarea validării prin like-uri și presiunea de a arăta "perfect". Ca părinte, cel mai important lucru pe care îl poți oferi este un climat de siguranță emoțională și acceptare necondiționată. Atunci când copilul se simte valorizat acasă pentru cine este – nu pentru cum arată – devine mai rezilient în fața presiunilor externe. Fii un model sănătos: evită criticile despre corp, promovează diversitatea corporală și încurajează o relație echilibrată cu mâncarea, mișcarea și imaginea de sine. Contribui astfel la formarea unei identități solide și a unei stime de sine care nu depinde de filtru sau algoritm.

7. Relațiile romantice la preadolescenți și adolescenți: între normalitate și provocări

De ce contează conversațiile despre relații

Discuțiile despre relațiile romantice pot părea dificile sau inconfortabile. Dar dacă nu vin de la tine, adolescentul tău va căuta răspunsuri în alte locuri - pe site-uri cu conținut pentru adulți, pe pagini cu mesaje greșite sau de la prieteni la fel de neexperimentați.

Nu trebuie să ai toate răspunsurile perfecte. Important este să fii disponibil să ascuți și să oferi un spațiu în care poate întreba fără teamă de judecată. Dacă te simți cu adevărat nepregătit, cere sprijinul unui specialist - consilier școlar, psiholog, medic de familie.

Ce e normal la fiecare vârstă

Preadolescenți (11-13 ani):

La această vârstă, „crush-urile” și simpatiile sunt normale - atracții sau admirații față de cineva din clasă sau cercul de prieteni. De obicei nu sunt relații propriu-zise, ci fascinație și curiozitate specifice vârstei.

Aceste relații durează câteva zile sau săptămâni, sunt superficiale și bazate pe admirație, nu pe legătură emoțională profundă. **Nu înseamnă că sunt pregătiți pentru o relație de cuplu** - e doar explorare emoțională.

Ce e normal:

- Vorbesc constant despre „crush”
- Vor să petreacă timp în grupuri mixte
- Rușine sau entuziasm exagerat când e menționat numele persoanei

Ce NU e normal:

- Presiune pentru contact fizic sau intimitate
- Relații cu persoane mult mai mari (diferență mai mare de 2 ani)
- Secret total și anxietate legată de relație
- Izolare de prieteni sau familie

Adolescenți (14-18 ani):

Relațiile devin mai intense, mai încărcate emoțional, nevoia de intimitate emoțională crește. Aceasta e vârsta primelor relații romantice mai serioase, care pot aduce atât bucurii, cât și suferințe reale.

Ce e normal:

- Relații care durează luni, nu zile
- Emoții intense - euforie sau tristețe profundă
- Dorința de independență în relație
- Explorarea identității prin relații

Ce NU e normal:

- Izolare completă de familie și prieteni
- Control, gelozie excesivă sau manipulare
- Presiune pentru comportamente cu care nu se simt confortabil
- Relații cu adulți (diferență de vârstă mai mare de 3-4 ani)
- Violență verbală sau fizică, chiar și „în glumă”

Safety online și presiuni digitale - Riscuri reale în era digitală

Relațiile adolescenților de azi nu se întâmplă doar față în față - ele se desfășoară în mare parte online. Acest lucru aduce riscuri specifice pe care generațiile anterioare nu le-au întâlnit.

Sexting (trimiterea de poze/mesaje sexuale):

Poate părea inofensiv „între doi care se iubesc”, dar realitatea e alta:

- Odată trimise, pozele nu mai pot fi controlate - pot fi distribuite fără consimțământ
- Pot ajunge la toată clasa, școala, pe internet în câteva secunde
- Poate avea consecințe legale (distribuirea de imagini cu minori) și emoționale grave (bullying, șantaj)
- Chiar dacă relația se termină bine, pozele rămân și pot reapărea ani mai târziu

Grooming (manipulare online de către adulți):

Adulți care se dau drept adolescenți pe rețelele sociale pentru a construi încredere treptat, apoi cer poze, întâlniri sau comportamente nepotrivite.

Tehnici de grooming:

- Complimente excesive și atenție constantă
- „Te înțeleg mai bine decât oricine altcineva”
- Cadouri virtuale sau reale
- Secrete: „Nu spune nimănui despre conversațiile noastre”
- Trecere treptată la subiecte sexuale
- Izolare: „Părinții tăi nu te înțeleg, doar eu te înțeleg”

Presiuni din partea partenerului:

Manipulare emoțională pentru a obține poze sau comportamente:

- „Toți își trimit poze iubiților lor, e normal”
- „Dacă mă iubești cu adevărat, îmi trimiți o poză”
- „Nu ai încredere în mine? Mă suspectezi de ceva?”
- „Dacă nu-mi trimiți, înseamnă că nu ții la mine”

Ce să înveți adolescentul despre safety online:

Reguli de aur:

- NICIODATĂ poze intime - indiferent de cât de mult crede că poate avea încredere în partener
- Dacă cineva insistă pentru poze/informații personale = RED FLAG MAJOR
- Screenshot-urile există - orice trimiți poate fi salvat, editat și distribuit
- Presiune = stop - dacă simți presiune să faci/trimită ceva, răspunsul e „nu”
- Adulți care vor relații „secrete” cu adolescenți = PERICOL
- „Toți o fac” = minciună - folosită pentru manipulare

Cum să vorbești despre asta:

„Știu că relațiile voastre se întâmplă mult online. Vreau să fii în siguranță acolo. Pozele pe care le trimiți pot părea private acum, dar odată ce le-ai trimis, nu mai ai control. Chiar dacă azi ai încredere în cineva, mâine situația se poate schimba - oamenii se supără, relațiile se termină, telefoanele se pierd sau sunt furate.”

„Dacă cineva cu adevărat te respectă, nu va insista niciodată să trimiți poze cu care nu te simți confortabil. 'Dacă mă iubești, ai face...' nu e iubire - e manipulare.”

„Adulții care vor să vorbească în secret cu adolescenți și care cer poze sunt periculoși, indiferent cât de prietenoși par. Nu e normal ca un adult să aibă o relație 'specială' cu un adolescent.”

Dacă s-a întâmplat deja - Ce să faci:

Dacă a trimis poze și regretă:

1. NU îl pedepsi - spune clar că nu e vina lui și că poate veni la tine fără consecințe
2. Documentează - păstrează screenshot-uri ca dovadă
3. Raportează:
 - La platforma respectivă (Instagram, Snapchat etc.) - au proceduri pentru conținut cu minori
 - La poliție dacă pozele au fost distribuite sau există șantaj
4. Sprijin emoțional - cere ajutor psihologic dacă e traumatizat

Dacă suspectezi grooming:

1. Ia în serios orice semn - conversații secrete cu „prieteni online”, cadouri neexplicate, schimbări de comportament
2. Nu confrunța violent - vei pierde accesul la informații
3. Documentează - screenshot-uri la conversații
4. Contactează autoritățile - poliția are departamente specializate în criminalitate cibernetică
5. Sprijin profesional - psiholog specialist în abuz

Mesaj esențial pentru adolescent:

„Dacă ai făcut ceva online și acum te simți nesigur, speriat sau șantajat - vino la mine. Nu vei avea probleme. Prioritatea mea e să te ajut să fii în siguranță, nu să te pedepsesc. Orice s-ar fi întâmplat, putem rezolva împreună.”

Când să fii îngrijorat și ce să faci

Situații care necesită intervenție IMEDIATĂ:

- Violență fizică sau verbală în relație
- Relație cu adult (diferență mai mare de 3-4 ani la adolescenți)
- Șantaj, amenințări, distribuirea de poze intime
- Izolare completă - nu mai vorbește cu nimeni altcineva
- Schimbări dramatice - depresie severă, anxietate, pierdere în greutate, comportamente autodistructive
- Semne de grooming online - relație secretă cu „prieteni” adult online

ACȚIUNE:

- Protejează adolescentul imediat
- Contactează autoritățile dacă e violență, abuz sau grooming
- Cere sprijin psihologic de urgență
- Documentează (screenshot-uri, jurnal cu incidente)

Situații care necesită atenție și comunicare:

- Relația consumă tot timpul - nu mai studiază, nu mai iese cu alți prieteni
- Schimbări de comportament - mai retras, iritat, trist constant

- Secret excesiv - refuză total să vorbească despre partener
- Observi semne de control, gelozie sau manipulare
- Petrece ore întregi online vorbind cu „prieteni” pe care nu i-ai întâlnit

ACȚIUNE:

1. Nu panica și nu reacționa impulsiv - riști să închizi comunicarea complet
2. Creează spațiu de dialog: „Am observat că pari mai trist/retras ultimele săptămâni. Vrei să vorbim?”
3. Exprimă îngrijorarea fără acuzații: „Mă îngrijorează că nu te mai văd zâmbind. Pot să te ajut cu ceva?”
4. Oferă ajutor concret: „Hai să vorbim cu cineva care ne poate ghida - psiholog, consilier.”
5. Fii alături chiar dacă nu ascultă: „Chiar dacă alegi să continui relația, sunt aici pentru tine oricând.”

Cum să crezi conversații naturale, nu „lecții”

Profită de momente informale:

În loc de „Hai să avem o discuție serioasă despre relații”:

- În mașină: „Am auzit la radio despre... Tu ce părere ai?”
- După un film/serial: „Cum ți s-a părut relația dintre X și Y? Ți se pare sănătoasă?”
- Când e pe telefon: „Ce vezi pe TikTok despre relații? Ți se pare realist?”
- La masă (casual): „Colegul meu de serviciu are o fiică de vârsta ta care... Ce ai face tu în situația asta?”

Pune întrebări, nu da prelegeri:

În loc de: „Trebuie să știi că într-o relație sănătoasă...”

Încearcă:

- „Ce crezi tu că înseamnă o relație sănătoasă?”
- „Cum ai vrea să te trateze un iubit/o iubită?”
- „Dacă un prieten ți-ar spune că iubitul/iubita lui face X, ce i-ai zice?”

Ascultă MAI MULT decât vorbești:

Când începe să se deschidă:

- NU întrerupe cu sfaturi sau judecăți
- Validează: „Înțeleg de ce simți asta”, „E normal să te gândești la asta”
- Apoi întreabă: „Pot să îți spun cum văd eu lucrurile?”

Fii deschis la întrebări incomode:

Dacă întreabă despre sex, intimitate, orientare sexuală:

- Răspunde calm și onest, adaptat vârstei
- Dacă nu știi: „Nu știu exact, dar hai să căutăm împreună informații de încredere”
- NU dramatiza, NU schimba subiectul, NU te panica

NU face:

- Comparații cu tine: „La vârsta ta, eu...”
- Minimizare: „E doar o pasiune de moment”
- Dramă: „Ești prea mic pentru asta!”
- Interogatorii: „Cu cine, când, unde, ce ai făcut?”

Mesaj de luat acasă!

Relațiile romantice fac parte din dezvoltarea normală a adolescentului. Rolul tău nu e să controlezi sau să interzici, ci să îl echipezi cu instrumentele necesare: să recunoască o relație sănătoasă, să își stabilească limite, să fie în siguranță online și să știe că poate veni la tine când are nevoie.

Nu trebuie să fii perfect în aceste conversații. Trebuie să fii prezent, disponibil și non-judecător. Conversațiile despre consimțământ, limite sănătoase și relații toxice (detaliată în capitolul următor) își au rădăcinile în încrederea pe care o construiești acum - prin ascultare, empatie și disponibilitate constantă.

8. Consimțământ, limite și relații sănătoase

Ai discutat deja cu adolescentul tău despre safety online, despre când să fii îngrijorat și cum să creezi conversații naturale. Acum e momentul să aprofundezi conceptele fundamentale care stau la baza oricărei relații sănătoase: consimțământul, limitele personale și recunoașterea semnalelor de alarmă.

Ce înseamnă consimțământul

Consimțământul înseamnă acordul liber și informat de a face sau a primi ceva, fără presiune, manipulare sau teamă. Nu se referă doar la relațiile romantice sau sexuale, ci la orice situație în care cineva poate spune „da” sau „nu”:

- Împrumutul obiectelor personale
- Jocuri sau activități
- Discuții personale
- Aproximare fizică
- Partajarea informațiilor online

Principii esențiale ale consimțământului:

- Trebuie să fie liber - dat fără presiune, șantaj emoțional, manipulare sau amenințări
- Trebuie să fie informat - persoana înțelege exact la ce consimte
- Trebuie să fie specific - „da” pentru o activitate nu înseamnă automat „da” pentru altceva
- Poate fi retras oricând - „da” acum nu înseamnă „da” pentru totdeauna; cineva poate schimba decizia în orice moment
- „Nu” înseamnă „nu” - fără excepții, fără negocieri, fără „convinge-mă”

Cum să vorbești cu adolescentul despre consimțământ:

„Consimțământul înseamnă că ambele persoane sunt de acord, în mod clar și entuziast, cu ceea ce se întâmplă. Nu e vorba de tăcere, nu e vorba de 'probabil', nu e vorba de 'nu știu'. E un 'da' clar din partea ambelor persoane. Și dacă cineva spune 'nu' sau pare incomod, te oprești imediat - fără întrebări, fără presiuni.” „Într-o relație sănătoasă, nimeni nu trebuie convins, forțat sau manipulat să facă ceva. Dacă auzi 'dacă mă iubești, ai face...', asta nu e iubire. E manipulare.”

Limitele personale - Ce sunt și de ce contează

Limitele sunt granițele pe care fiecare persoană le stabilește pentru a se simți în siguranță și respectată. A avea limite clare și a le respecta pe ale celorlalți este semn de maturitate și respect de sine, nu de „dificultate” sau „exagerare”.

Tipuri de limite:

- **Fizice** - cine poate să te atingă, cum și când; spațiul personal; intimitatea corpului
- **Emoționale** - ce simți confortabil să împărtășești sau să primești de la ceilalți; ce subiecte sunt prea personale; când ai nevoie de spațiu
- **Digitale** - ce informații sau poze ești de acord să împărtășești online; cine are acces la telefon/cont; cu cine vorbești online
- **Sociale** - ce activități sau grupuri consideri potrivite pentru tine; cu cine vrei să petreci timpul; ce nu ești dispus să faci pentru „a te integra”

Cum se stabilesc și se comunică limitele:

- „Mă simt confortabil cu... dar nu cu...”
- „Nu vreau să vorbesc despre asta acum.”
- „Nu îmi place când faci X. Te rog să te oprești.”
- „Am nevoie de timp pentru mine.”
- „Nu sunt pregătit/ă pentru asta.”

Semnele unei limite sănătoase:

- E clară și specifică
- E comunicată respectuos dar ferm
- E respectată de ceilalți
- Poate fi ajustată când tu decizi, nu când altcineva insistă

Semnele că limitele tale nu sunt respectate:

- Cineva insistă după ce ai spus „nu”
- Ești făcut să te simți vinovat pentru că ai limite
- Cineva testează constant limitele tale „în glumă”

- Ți se spune că ești „prea sensibil” sau „exagerezi”
- Limitele tale sunt ignorate sau ridiculizate

Mesaj pentru adolescent:

„A avea limite nu înseamnă că ești dificil sau neprieten. Înseamnă că te respecti pe tine și că știi ce te face să te simți în siguranță. Oamenii care te respectă cu adevărat vor respecta și limitele tale. Cei care nu le respectă îți arată că nu merită încrederea ta.”

Relațiile toxice - Ce sunt și de ce se întâmplă

Fie că vorbim despre o relație de prietenie, de cuplu sau chiar dintre membri ai aceleiași familii, fiecare relație sănătoasă presupune implicare, empatie și comunicare sinceră din ambele părți. Este perfect normal ca în orice relație să apară conflicte, diferențe de opinie sau perioade mai tensionate - toate acestea fac parte din dinamica relațională firească.

Însă când unul dintre parteneri ajunge să se simtă **frecvent neînțeles, umilit, controlat sau chiar în pericol**, vorbim despre o relație care nu mai e sănătoasă.

Definiție: Relațiile toxice sunt acele relații în care unul sau ambii parteneri trăiesc **suferință emoțională, lipsă de sprijin, teamă sau chiar abuzuri** - verbale, emoționale, psihologice, sexuale sau fizice. În loc să sprijine dezvoltarea personală și emoțională, aceste relații îi epuizează și îi destabilizează pe cei implicați (116).

O relație devine toxică când:

- Unul dintre parteneri se simte mereu în defensivă sau „încordat”
- Există frecvent critici, reproșuri sau șantaj emoțional
- Adolescentul se simte neimportant, neiubit sau ignorat
- Apar agresiuni - nu doar fizice, ci și psihologice sau emoționale (jigniri, amenințări, izolare)
- Limitele personale sunt constant încălcate sau ridiculizate
- Există manipulare prin vinovăție, teamă sau dependență emoțională

Important: Relațiile toxice nu apar doar între adolescenți care formează un cuplu. Ele pot exista și între prieteni apropiați, colegi sau chiar între membrii aceleiași familii.

Consecințele relațiilor toxice:

Nu sunt doar emoționale - ele pot influența (117):

- Somnul și oboseala cronică
- Concentrarea și performanța școlară
- Încrederea în sine și imaginea de sine
- Sănătatea fizică (dureri de cap, stomac, tensiune musculară)
- Reacții emoționale intense (izbucniri violente, retragere completă, anxietate, depresie)

De ce ajung adolescenții în relații toxice?

Adolescența este o perioadă de căutare a identității și apartenenței, cu emoții intense, nesiguranțe și uneori răni emoționale mai vechi. Această vulnerabilitate face ca relațiile toxice să pară „normale” sau chiar „pasionale”.

Adolescenții pot accepta comportamente nocive sau abuzive dacă nu recunosc limitele sănătoase și sunt deosebit de vulnerabili la relații toxice din cauza (118)

- Presiunilor sociale („toată lumea e într-o relație”)
- Conflictelor familiale sau modelelor nesănătoase văzute acasă
- Experiențelor emoționale intense (gelozie, teamă de abandon, nevoia de validare)

Motive pentru care unii adolescenți rămân în relații toxice:

- Cred că drama face parte din „dragostea adevărată” - au văzut în filme, cărți sau social media că „iubirea adevărată” înseamnă suferință, gelozie și conflicte intense
- Nu știu cum să iasă fără să rănească - se simt responsabili pentru fericirea celorlalte persoane
- Teamă de a rămâne singuri - acceptă orice tratament pentru a nu pierde relația
- Au modele toxice - au crescut văzând relații toxice în familie sau media și le par normale
- Speranță că se va schimba - „E stresat acum, dar va fi diferit când...”, „Doar când e gelos face așa, în rest e minunat”
- Manipulare emoțională - partenerul alternează între abuz și afecțiune, creând dependență emoțională
- Unele comportamente toxice pot fi expresii ale durerii nerezolvate(116) - dar asta nu le face acceptabile sau iertabile

Green Flags vs Red Flags în relații

Cunoașterea „green flags” (semnale pozitive) te ajută să alegi relații sănătoase și să aduci acele comportamente în interacțiunile tale. Cunoașterea „red flags” (semnale de alarmă) te ajută să te protejezi, să pui limite și să recunoști din timp situațiile riscante (119).

GREEN FLAGS - Semnale pozitive într-o relație sănătoasă

- **Respect** - Vorbim cu amabilitate și sinceritate, dăm valoare timpului și opiniilor celuilalt
- **Încredere** - Ne simțim în siguranță, știm că cealaltă persoană are intenții bune și ne susține, chiar când nu suntem împreună
- **Comunicare deschisă** - Vorbim des, calm și sincer, chiar și despre lucruri dificile
- **Onestitate** - Spunem adevărul, la momentul potrivit, fără a ascunde informații importante
- **Răbdare** - Greșelile și momentele dificile sunt întâmpinate cu înțelegere și compasiune
- **Flexibilitate** - Relația se adaptează la schimbări, găsește soluții, acceptă imprevizibilul
- **Empatie** - Puterea de a ne pune în locul celuilalt, chiar dacă nu suntem de acord
- **Reciprocitate** - Fiecare contribuie echilibrat la relație, chiar dacă nu identic
- **Recunoștință** - Observăm și apreciem gesturile frumoase ale celuilalt
- **Spațiu pentru creștere** - E normal să punem întrebări, să greșim, să evoluăm
- **Individualitate și limite personale** - Fiecare are dreptul la propriile interese, prieteni, activități; diferențele sunt respectate și încurajate
- **Rezolvarea sănătoasă a conflictelor** - Neînțelegerile se discută respectuos, cu empatie, fără atacuri personale

RED FLAGS - Semnale de alarmă într-o relație nesănătoasă

- **Disprețul** - Sarcasm, ironii, glume răutăcioase, insulte, luarea peste picior; transmite ideea că unul e „superior”, celălalt „inferior”
- **Suspiciune constantă** - Control, urmărire, verificare obsesivă a telefonului, interzicerea altor relații (chiar sănătoase)
- **Lipsa comunicării** - Tăcere ostilă, evitarea discuțiilor, furie în loc de dialog, schimbarea subiectului, dominarea conversațiilor
- **Neonestitate** - Minciuni repetate sau ascunderea intenționată a informațiilor importante

- **Nerăbdare** - Frustrare constantă în fața greșelilor; așteptări nerealiste
- **Rigiditate** - Insistența ca lucrurile să fie doar într-un anumit fel, fără flexibilitate sau considerare pentru context
- **Dependență și conformism forțat** - Trebuie să renunți la autonomie, să urmezi reguli stricte, să îți probleme ascunse chiar și față de persoane de încredere
- **Lipsa reciprocității** - O persoană cere respect pentru dorințele sale, dar refuză să ia în calcul nevoile tale
- **Lipsa empatiei** - Refuzul sau incapacitatea de a înțelege ce simte celălalt
- **Lipsa recunoștinței** - Ignorarea eforturilor și contribuțiilor tale
- **Blocaj în dezvoltare** - Greșelile nu sunt acceptate, nu există loc pentru învățare sau creștere
- **Rezolvarea nesănătoasă a conflictelor** - Țipete, agresivitate, învinuiri, generalizări („tu întotdeauna...”, „tu niciodată...”), nevoia de a „câștiga” cearta, atacuri la caracter

Cum să vorbești cu adolescentul despre aceste concepte

Folosește exemple concrete din viața de zi cu zi: în loc de definiții abstracte, leagă conceptele de situații reale:

- „Ai observat cum X și Y se ceartă mereu la școală, dar apoi X spune că 'așa e dragostea'? Ce crezi tu - asta e o relație sănătoasă?”
- „În serialul ăsta, personajul verifică constant telefonul partenerului. Red flag sau green flag?”
- „Dacă un prieten ți-ar spune că iubitul/iubita lui nu-l lasă să iasă cu alți prieteni, ce i-ai zice?”

Pune accent pe recunoașterea, nu doar pe definiție: „Să ne uităm la relațiile din jurul tău - prieteni, cupluri pe care le vezi la școală sau online. Care crezi că sunt sănătoase? De ce?”

Creează un „sistem de alertă” împreună: „Dacă ai simți vreodată că o relație (prietenie sau de cuplu) nu-ți face bine, ce semne ar trebui să te pună pe gânduri? Hai să facem o listă.”

Validează experiențele dificile: Dacă recunoaște că a fost într-o relație toxică sau are un prieten în astfel de situație: „Îmi pare rău că ai trecut prin asta. Nu e vina ta. E greu să ieși dintr-o relație toxică, mai ales când emoțiile sunt intense. Pot să te ajut cu ceva acum?”

Ce poți face ca părinte - Acțiuni concrete

- **Fii observator, nu intrusiv:** Observă schimbări de comportament, retragere, tristețe constantă, izolare - dar nu interoga agresiv. Creează spații în care adolescentul poate vorbi liber.
- **Modelează relații sănătoase:** Adolescenții învață din ce văd acasă mai mult decât din ce aud. Arată cum se gestionează un conflict cu respect, cum se cer scuze, cum se stabilesc limite sănătoase, cum arată o relație bazată pe respect reciproc.
- **Învață-l despre limite prin practică:** Respectă limitele adolescentului tău în familie:
 - Dacă spune „nu vreau să vorbesc acum”, respectă-i spațiul
 - Dacă cere intimitate (cameră, jurnal, conversații private), respectă (cu excepția situațiilor de siguranță)
 - Arată că limitele sale contează și merită respectate

Caută sprijin profesional când e nevoie:

Dacă observi semne de relație toxică sau abuz, nu încerca să rezolvi singur. Un psiholog sau consilier școlar poate oferi sprijin specializat atât adolescentului, cât și ție ca părinte.

Nu forța ruptura unei relații toxice:

Paradoxal, cu cât insiști mai mult să rupă relația, cu atât adolescentul se va agăța mai tare. În schimb:

- Exprimă îngrijorarea fără ultimatumuri
- Oferă perspective fără a impune
- Rămâi disponibil și sprijinitor, chiar dacă nu ascultă
- Asigură-l că poate veni la tine oricând, fără judecată

Mesaj de luat acasă !

Consimțământul, limitele personale și recunoașterea relațiilor sănătoase sunt abilități de viață pe care adolescentul tău le va folosi toată viața - nu doar în relațiile romantice, ci în prietenii, relații profesionale, relații de familie. Nu se învață dintr-o singură conversație. Se învață treptat, prin modelare, prin experiență, prin discuții repetate în contexte diferite. Rolul tău e să plantezi semințele acestor concepte și să fii prezent când adolescentul are nevoie să le aprofundeze sau să le aplice în situații reale.

Cele mai importante lucruri pe care le poți face: fii model de relație sănătoasă, respectă limitele lui, validează emoțiile și rămâi disponibil fără judecată. Restul se construiește în timp.

9. Pubertatea, sănătate și conversații dificile

„Păi eu cum să vorbesc cu el/ea despre așa ceva?”

Dacă te simți nepregătit pentru aceste conversații, nu ești singur. Majoritatea părinților se simt extrem de inconfortabil când vine vorba să discute despre sex și intimitate cu adolescenții lor. E complet normal - probabil nici tu nu ai avut aceste discuții cu părinții tăi. Acum trebuie să le inițiezi fără să știi cum, cu teama că vei spune ceva greșit sau că adolescentul tău se va simți încurajat să „facă ceva” doar pentru că ați vorbit despre asta.

Dar să știi că cercetările arată exact opusul: Când părinții vorbesc deschis despre sex și relații, adolescenții nu se grăbesc - dimpotrivă. Ei așteaptă până când se simt cu adevărat pregătiți, iau decizii mai responsabile și au relații mai sănătoase (120, 121). Studiile sunt clare: adolescenții care primesc educație completă despre corp, relații și intimitate au șanse mult mai mici să rămână gravidă neintenționat sau să ia o infecție cu transmitere sexuală (122).

Și dacă nu vorbim noi cu ei? Ei tot vor căuta informații - dar din locuri care nu sunt deloc potrivite. De pe internet, din materiale pornografice care le arată o realitate distorsionată, de pe rețelele sociale pline de presiune și povești false, sau de la prieteni care știu la fel de puțin ca ei. Când tu le oferi informații corecte și sincere, le dai șansa să facă diferența între ce e real și ce e manipulare (123, 124).

De ce ești tu cel mai important în ecuația asta: Cercetările arată foarte clar că atunci când părinții se implică și vorbesc despre sex și relații, adolescenții iau decizii mult mai bune și mai responsabile (125). Școala poate să le spună lucruri despre biologie, dar nu le va transmite valorile voastre de familie, nu va crea acel spațiu sigur în care pot pune orice întrebare fără să se teamă că vor fi judecați, și cu siguranță nu va fi acolo în momentele în care au nevoie cu adevărat de ajutor.

Pubertatea și schimbările corpului - Când și cum să vorbești

Adolescenții au nevoie de aceste informații mai devreme decât credem noi, părinții, pentru a fi pregătiți când corpul lor începe să se schimbe (120). Nu aștepta să se întâmple ceva ca să vorbești - e mult mai bine să discutați înainte, pe la 10-11 ani.

Ce trebuie să știe fetele:

- Despre menstruație: Poate să înceapă oricând între 9 și 16 ani. La început poate să nu fie regulată - asta e absolut normal. Pot apărea dureri de burtă, crampe, schimbări bruște de dispoziție. Arată-i ce sunt absorbantele și tampoanele, cum se folosesc. Și cel mai important - spune-i că menstruația nu e ceva de care ar trebui să-i fie rușine sau să-l ascundă. E pur și simplu modul în care funcționează corpul ei.
- Igiena intimă: Spălare zilnică cu apă și săpun simplu, schimbarea frecventă a absorbantelor în timpul menstruației, lenjerie din bumbac care lasă pielea să respire. Spune-i să meargă la medic dacă observă miros ciudat care nu dispare, mâncărimi sau dureri.

Ce trebuie să știe băieții:

- Despre poluții nocturne (erecții și ejaculări în somn): Încep pe undeva între 12 și 16 ani, se întâmplă în timpul somnului și sunt complet involuntare. Spune-i clar că nu înseamnă că a „făcut ceva rău” sau „murdar” - e pur și simplu corpul lui care funcționează normal, ca parte din creștere. Nu poate controla asta și nu trebuie să-i fie jenă.
- Igiena intimă: Spălare zilnică cu apă și săpun simplu, lenjerie curată în fiecare zi. Spune-i să meargă la medic dacă simte dureri, vede umflături sau observă un miros persistent.

Schimbări care apar la toți:

- Transpirație mai multă și miros de corp (acum e nevoie de deodorant), coșuri pe față și spate, păr care începe să crească pe corp, schimbări de voce la băieți, dezvoltarea sânilor la fete, creștere rapidă în înălțime care uneori vine cu dureri.

Cum să vorbești despre pubertate:

- Folosește cuvintele corecte - penis, vagin, menstruație, erecție. Dacă folosești cuvinte de bebeluș sau faci mister din asta, mesajul pe care îl trimiți e că e ceva de care ar trebui să le fie rușine. Spune-i simplu: „Corpul tău se schimbă pentru că devii adult. E normal și se întâmplă la toată lumea.” Pune produsele necesare în baie fără să faci mare ceremonie - absorbante pentru fete, deodorant pentru toți.

Educație despre sex și relații - E mult mai mult decât biologie

Să vorbești despre sex nu înseamnă doar să explici cum funcționează corpul. Cercetările arată foarte clar că adolescenții au nevoie să înțeleagă și partea emoțională - cum să aibă relații sănătoase, cum să își respecte limitele și pe ale altora, ce înseamnă consimțământul (123, 126).

Diferența dintre a fi apropiat emoțional și fizic:

- Mulți adolescenți confundă atracția fizică cu dragostea adevărată. Apropierea emoțională înseamnă să ai încredere, să poți fi vulnerabil, să vorbești deschis, să vă susțineți reciproc, să vă respectați limitele. Când faci ceva fizic fără acea legătură emoțională, rămâi adesea cu sentimente de gol, confuzie sau regret.
- Spune-i așa: „Intimitatea fizică face parte din relații, dar nu e fundația. Fundația e respectul, încrederea și comunicarea. Când intimitatea fizică vine fără celelalte, cineva rămâne de obicei rănit - uneori amândoi.”

Despre protecție și grijă pentru sănătate:

Este foarte important să vorbim despre protecție înainte ca adolescenții să aibă experiențe sexuale, nu după (Yunara et al., 2023). Conversația asta nu înseamnă că le dai „permisiunea” - înseamnă că îi pregătești cu informațiile de care vor avea nevoie pentru a fi în siguranță.

Ce trebuie să știe:

- Prezervative: Singura metodă care protejează și de sarcină și de infecții. Trebuie folosite de fiecare dată. Se găsesc în farmacii fără să trebuiască să ceară rețetă.
- Contraceptive hormonale (pentru fete): Pilule, plasturi sau alte metode care se iau zilnic sau periodic. Trebuie să meargă la medic pentru prescripție. Important: acestea protejează doar de sarcină, NU de infecții.
- Cel mai important mesaj: Protecția e responsabilitatea ambilor - nu doar a fetei. Băieții au exact aceeași responsabilitate.

Când să meargă la medic:

- Fetele: E bine să meargă la doctor pentru prima consultare pe la 15-16 ani sau când le vine prima menstruație. Nu înseamnă automat că va face un examen - de obicei e doar o discuție. Ar trebui să meargă dacă are dureri foarte mari în timpul menstruației, dacă ciclul rămâne foarte neregulat după 2 ani, sau dacă vrea să înceapă contraceptive.

- Băieții: La medic urolog sau la medicul de familie dacă are dureri, observă umflături, sau are întrebări despre cum funcționează corpul lui.
- Spune-i asta: „Medicul nu te judecă - e acolo să te ajute. Și ce vorbești cu medicul e confidențial - nu-mi va spune mie ce ați discutat, decât dacă ești în pericol real.”

Despre presiunea de a face ceva pentru care nu e pregătit:

Educația comprehensivă îi ajută pe adolescenți să recunoască manipularea și să facă diferența între informații adevărate și false(123, 124).

Presiunea poate veni din mai multe direcții:

- De la partener („Dacă mă iubești cu adevărat, ai face asta”), de la grup („Toată lumea deja a făcut-o”), sau chiar din interior („Poate sunt ciudat că încă nu vreau”).
- Învăță-l să răspundă clar și ferm: „Nu sunt pregătit/ă și e decizia mea” e tot ce trebuie să spună. Fără explicații lungi, fără scuze. Și dacă după ce a spus „nu”, cealaltă persoană continuă să insiste - asta e un semn roșu uriaș. Cineva care te respectă cu adevărat acceptă „nu” din prima.

Partea emoțională despre care nimeni nu vorbește:

- Intimitatea fizică vine cu multe emoții pe care adolescenții nu sunt pregătiți să le gestioneze. Pot apărea confuzie, vulnerabilitate crescută, regrete (mai ales dacă s-au simțit presați), schimbări în relație (nu întotdeauna în bine). Nu e ca în filme - poate fi stângaci, inconfortabil sau chiar dureros prima dată.
- Semne că NU e momentul potrivit: Se simte presat, face asta doar ca să nu piardă relația, nu poate vorbi deschis cu partenerul despre protecție, are îndoieli sau teamă, crede că o să „rezolve” probleme din relație.
- Semne că poate fi momentul potrivit: Relație bazată pe încredere și respect real, pot vorbi deschis despre ce vor și ce nu vor, ambii simt la fel și nu există presiune, au informații despre protecție, se simte pregătit emoțional, nu doar fizic.

Știm că stigma și jena fac conversațiile foarte grele, dar când reușim să le depășim, rezultatele sunt extraordinare . În loc să predici, pune întrebări - asta ajută mult mai mult (127). Recunoaște că și ție îți e greu: „Știu că e ciudat pentru tine să vorbim despre asta, dar sincer, și mie îmi e destul de incomod. Dar prefer să fie incomod decât să afli lucruri greșite de pe internet sau de la prieteni.”

Nu trebuie să fie o discuție mare și oficială: Mult mai bine e să ai conversații scurte, de mai multe ori, în momente naturale - când sunteți în mașină, după ce ați văzut un film împreună, când vezi o știre despre un subiect relevant.

Începe devreme, pas cu pas: Începe cu lucruri mai simple (pubertatea, schimbările corpului) pe la 10-11 ani și construiește treptat, pe măsură ce crește.

În loc să predici, întreabă:

- „Ce ți-au spus la școală despre pubertate? Ai înțeles tot sau au rămas întrebări?”
- „Văd că pe TikTok mulți vorbesc despre relații. Ți se pare că arată realitatea sau e mai mult pentru show?”
- „Dacă un prieten ți-ar spune că iubitul/iubita lui face X, tu ce i-ai spune?”
- Când spune „Nu vreau să vorbesc cu tine despre asta!”

Nu forța conversația, dar nici nu renunța complet: „Înțeleg perfect că e jenant. Nu trebuie să vorbim acum. Dar vreau să știi că sunt aici oricând ai întrebări. Și dacă îți e mai ușor să citești despre asta sau să vorbești cu medicul în loc de mine, e perfect OK.” Poți să-i lași cărți în cameră, să-i arăți site-uri medicale de încredere, să-i oferi să meargă la doctor singur. Dar mereu reamintește-i: „Dacă te răzgândești și vrei să discutăm, sunt aici.”

Adaptează la valorile voastre de familie:

Nu există un „script perfect” care funcționează pentru toată lumea. Fiecare familie are valorile ei (127) Explică-i așa:

- „În familia noastră considerăm că intimitatea fizică e ceva important și trebuie tratată cu mult respect. Alte familii pot vedea lucrurile diferit, și e dreptul lor. Important e să înțelegi ce crezi TU și să iei decizii care se potrivesc cu valorile tale.”
- Dacă vii dintr-o cultură sau religie unde nu se vorbește despre sex, recunoaște asta dar nu o folosi ca scuză: „Știu că în cultura noastră/religia noastră nu prea se discută despre asta. Dar lumea în care trăiești tu e diferită, și vreau să fii pregătit/ă.”

Când nu știi răspunsul la o întrebare:

„Sincer, nu știu exact. Dar e o întrebare bună și importantă. Hai să căutăm împreună informații corecte” sau „Pot să întreb medicul nostru de familie și îți spun exact ce mi-a zis.”

Mesaj de luat acasă!

Știu cât de greu e. Știu că te simți nepregătit, poate chiar speriat că vei greși sau că nu vei găsi cuvintele potrivite. Știu că uneori îți vine să eviți complet subiectul pentru că ți se pare prea complicat, prea incomod, prea devreme. Dar vreau să știi ceva: nu trebuie să fii perfect în aceste conversații. Nu trebuie să știi toate răspunsurile. Nu trebuie să nu-ți fie deloc jenă. Tot ce trebuie să fii e prezent. Disponibil. Sincer. Fiecare conversație jenantă pe care o ai acum, fiecare moment incomod, fiecare „nu știu exact dar hai să aflăm împreună” - construiește ceva mult mai important decât informația în sine. Construiește încrederea că adolescentul tău poate veni la tine cu ORICE. Nu doar cu întrebările ușoare, ci și cu cele grele. Nu doar când totul e bine, ci mai ales când e confuz, speriat sau vulnerabil. Și când va fi într-o situație dificilă - când va simți presiune, când va avea îndoieli, când va avea nevoie de ajutor - nu va căuta răspunsuri pe internet sau nu va rămâne singur cu temerile lui. Va ști că poate veni la tine. Pentru că tu ai fost acolo, constant, fără judecată, chiar și în momentele cele mai incomode. Nu e vorba despre a fi părintele perfect care știe tot și care nu greșește niciodată. E vorba despre a fi părintele care rămâne, care încearcă, care învață alături de copilul lui. Și asta, pe termen lung, înseamnă infinit mai mult decât orice conversație perfectă. Respiră adânc. Începe cu un subiect mic. Nu trebuie să fie perfect. Doar trebuie să fie real, sincer și plin de dragoste. Tu poți face asta. Și adolescentul tău merită să știe că poate conta pe tine, indiferent cât de dificilă e întrebarea.

Capitolul 4. Experiența sportivă se întreține în familie

Familia în sine constituie primul mediu de învățare și creștere la care este expus copilul. Ne dorim ca acest mediu să fie unul sănătos, echilibrat, un spațiu sigur în care copilul să se simtă “acasă” atât în momentele de bucurie, cât și în cele dificile, indiferent de vârsta la care facem referire. Fiecare etapă vine cu farmecul și provocările proprii, așa că ar fi bine să avem un set de principii și o direcție care să ne caracterizeze și care să ne dea acel sentiment liniștitor de consecvență. Bineînțeles că nu este deloc ușor și nu vom găsi vreodată o rețetă fixă în acest sens, nu există două persoane identice, ce să mai vorbim de familii. Dar este ceva ce merită atenție și introspecție pentru că se va revărsa în ceea ce facem zi de zi cu copiii noștri.

Atitudinea și comportamentul părinților joacă un rol extrem de important în dezvoltarea copiilor pe multiplele planuri din viața acestora. Convingerile pe care părinții le au legat de măsura în care comportamentul lor va afecta parcursul copiilor în viață influențează semnificativ maniera de asumare a rolului de părinte.

Copiii se nasc curioși, doritori de explorare și plini de entuziasm și energie. Suntem adesea noi, adulții, cei care, încorsetați poate de tiparele vieții cotidiene și involuntar, nu reușim să ne găsim resursele necesare pentru a le “da aripi” și a-i sprijini în păstrarea acelei bunăstări native inițiale.

Ne vom concentra în cele ce urmează pe cazul particular al mișcării și activității fizice în viața copiilor noștri. Indiferent dacă am reușit sau nu să fixăm activitatea fizică ca o constantă în viața lor de la cele mai fragede vârste, adolescența ne va aduce cu siguranță noi provocări. Ajută să ne fie nouă, ca și părinți, cât se poate de clar, cum vedem relația copiilor noștri cu sportul, astfel încât să îi putem asculta și sprijini în a face atâta mișcare cât să îi mențină sănătoși fizic și psihic.

1. Un rol asumat și o motivație sănătoasă te vor asigura că faci alegerile potrivite

Indiferent de relația pe care noi ca și părinți o avem cu sportul, nu vom putea niciodată nega multiplele beneficii pe care acesta le aduce în viața noastră. Mișcarea fizică are capacitatea de a ne aduce bucurie, de a ne ajuta să ne dezvoltăm și să învățăm. Odată conștientizat rolul sportului în viața noastră, cu siguranță vom găsi modalități de a încorpora o formă de mișcare fizică în rutina noastră.

Literatura de specialitate documentează fără urmă de îndoială faptul că activitatea fizică timpurie are un efect pozitiv asupra sănătății și dezvoltării intelectuale și motorii ale copiilor (128) de abilitățile specifice pe care un sport sau altul le dezvoltă, știm că a practica un sport aduce cu sine adevărate lecții de viață.

Familia reprezintă în esență prima sală de clasă a copilului, acel microsistem în cadrul căruia el crește și se dezvoltă. Și cum mai bine putem să îi inspirăm pe copiii noștri decât prin propriul exemplu? Un părinte cu un comportament încurajator va sprijini cu siguranță motivația și nivelul de competență pe care copilul său îl va atinge (și) în sport (129).

Rolul nostru este să contribuim activ în a sprijini și ghida copiii să se bucure de experiențe sportive pozitive. Putem influența entuziasmul pe care copiii îl au față de activitățile sportive, dar și maniera în care sportul îi ajută să desprindă lecții de viață și să deprindă valori pozitive (130).

Bucuria pe care copilul o simte atunci când participă la activități sportive va motiva implicarea acestuia în sport(131). Factorii care afectează bucuria resimțită de copil sunt bineînțelese extrinseci și intrinseci. Unul dintre cei mai importanți factori extrinseci este implicarea părinților în activitățile sportive (132). Încurajarea potrivită venită din partea părinților influențează în mod semnificativ maniera în care copilul se bucură de un anumit sport (133) în timp ce un comportament directiv excesiv reduce această bucurie (134).

Te încurajăm așadar în a-ți sprijini copilul să se bucure de sport. Poți contribui la crearea unui mediu propice care să stimuleze copilul să facă mișcare. Pune acceptul pe implicare, efort și consecvență, mai mult decât pe țintirea de rezultate, și comunică cu copilul în tot acest proces.

Motivația pe care noi ca și părinți o avem în a sprijini implicarea copiilor în activități sportive poate bineînțelese varia. Reamintește-ți însă mereu câteva dintre efectele benefice pe care practicarea unui sport le aduce în general:

- Îmbunătățirea stării de sănătate și a formei fizice;
- Creșterea stimei de sine;
- Dezvoltarea unor trăsături de caracter legate de abilitățile de conducere (leadership), curaj, perseverență, reziliență, consecvență, modestie, recunoștință și autoreglare;
- Impact pozitiv asupra concentrării și performanței academice;
- Dezvoltarea unor abilități de management al timpului;
- Extinderea cercului de socializare și legarea de prietenii;
- Interacțiunea cu persoane ce provin din medii diverse;
- Acceptarea și colaborarea pentru un scop comun (al echipei, clubului etc.);
- Dezvoltarea abilităților de comunicare;

- Învățarea gestionării atât a laudelor cât și a criticilor;
- Alternarea poziției de învingător și învins;
- Petrecerea timpului departe de ecrane și medii virtuale.

Și poate câștigul cel mai mare vine din faptul că toate cele amintite mai sus se dezvoltă (poate chiar mai mult) și atunci când copiii înfruntă provocări, nu doar când urcă pe podium sau câștigă o înfruntare. În fapt, ocuparea unei trepte pe podium sau simpla câștigare a unei înfruntări au în spate propria poveste și multe resurse investite (atât de către copil cât și de către părinți). Podiumul și competițiile au rolul lor în a motiva sportivii, dar adesea, atunci când vorbim despre sportul de masă, acestea nici nu intră în discuție într-o formă extrem de oficială. Bineînțeles că o confirmare externă ne face să ne simțim și mai mândri de copiii noștri, dar sportul este cu adevărat un dar pe care ar trebui să ni-l dorim în viața copiilor noștri pe termen lung pentru că le face bine lor. Investește în a încuraja copilul să facă sport pentru singura recompensă garantată - procesul de practicare a sportului în sine și tot ce ne învață acesta.

Cea mai sănătoasă abordare pentru orice copil este de a-l încuraja să concureze în primul rând cu el însuși și a deveni cea mai bună variantă a lui. Milităm din acest motiv pentru o abordare unică, specifică fiecărui copil, în care părintele să sprijine implicarea cu consecvență a copilului în activități sportive și o viață activă în general. Asumă-ți această misiune de a sprijini implicarea adolescentului în activități sportive pentru toate acele beneficii pe care le va avea asupra calității vieții lui. Astfel, îți va fi mai ușor să îl auzi și să îi sprijini în diversele faze pe care, cu siguranță, le va traversa relația lor cu sportul.

Credem că această abordare funcționează indiferent dacă vorbim de sport ca și hobby sau sport de performanță, tocmai pentru că pune în centrul ei copilul, acceptarea și iubirea lui așa cum este, inclusiv în relația cu sportul. Un exemplu grăitor al zilelor noastre este înotătorul David Popovici. Meritele și munca sunt bineînțeles în primul rând ale sportivului, antrenorului și echipei sale, dar omul care înoată se construiește de mai bine de 20 ani. Și primii care au fost și continuă să îi fie alături sunt părinții despre care se spune că știu “să fie acolo, dar nu în fața lui; să-l susțină, dar să nu îl împingă și să-l ghideze, dar să nu îl forțeze”. Tatăl său declara despre cel care este astăzi campion olimpic, mondial și european: “David mergea de plăcere la bazin. Nu pentru noi, ci pentru că vrea el. I-am întreținut foarte tare starea asta, nu l-am întrebat niciodată pe ce loc a ieșit, sau va ieși, ce a făcut sau ce va face... primele condiții pe care le-am creat au fost în momentul în care am decis că nu va exista contextul de presiune”.

Mesaj de luat acasă!

Asigură-te că motivația ta pornește din realitate, nu din așteptări nerealiste sau frustrări personale. Doar așa vei putea să-l sprijini pe adolescentul tău să-și dezvolte propria motivație sănătoasă, să înțeleagă cu adevărat ce are el nevoie și să creeze împreună un mediu în care sportul să fie o experiență pozitivă, nu o sursă de presiune sau conflict.

2. Interesul adolescentului pentru mișcare scade. Ghidează-l fără a pune presiune

De ce mulți adolescenți renunță la mișcare - și ce poți face

Poate ai observat deja: adolescentul tău care la 10 ani alerga prin parc fără să obosească, acum preferă să stea pe canapea cu telefonul în mână. Nu ești singur în asta - și nu e doar „lenea” sau „telefonul”.

Realitatea din România:

Cifrele sunt îngrijorătoare: 73% dintre băieți și 87% dintre fete între 11-17 ani nu fac suficientă mișcare pentru a fi sănătoși.

Mai mult, 91% dintre decese sunt provocate de boli cronice - boli cardiovasculare, cancer, boli cronice respiratorii, diabet - boli a căror evoluție ar putea fi influențată pozitiv de activitatea fizică. Costurile cu îngrijirile de sănătate legate de inactivitatea fizică depășesc 74 milioane USD anual, iar estimările pentru perioada 2020-2030 vorbesc despre peste 816 milioane USD(135).

Un studiu românesc realizat de Universitatea Babeș-Bolyai în colaborare cu Organizația Mondială a Sănătății arată că între 2006 și 2018, adolescenții români:

S-au mișcat din ce în ce mai puțin (reducere semnificativă a frecvenței și duratei activității fizice)

Au petrecut din ce în ce mai mult timp pe ecrane (creștere comportamente sedentare)

Doar o proporție redusă practică zilnic activitate fizică la nivelurile minime recomandate - cu cât sunt mai mari, cu atât se mișcă mai puțin

Băieții rămân mai activi decât fetele la toate categoriile de vârstă

Trendul este descrescător și când vorbim despre exerciții fizice susținute în afara orelor de școală, cu diferențe semnificative între băieți și fete, activitatea fizică scăzând la vârstele mai mari.

Cu cât copiii cresc, cu atât mișcarea scade - mai ales după 15-16 ani, când mulți renunță complet la sport organizat competitiv. Aceasta este o tendință globală, nu doar românească(136).

Situația fetelor:

Sprijinul tatălui contează enorm pentru fete, mai ales în perioada adolescenței, când încrederea în sine și modul în care își percep corpul pot fi fragile. Studiile arată că atunci când părinții, inclusiv tații, oferă susținere și încurajare, adolescentele sunt mai puțin nemulțumite de propriul corp și își dezvoltă o stima de sine mai sănătoasă(137, 138). În plus, implicarea tatălui prin activități comune sau prin simple așteptări pozitive legate de mișcare le poate motiva pe fete să rămână active și să se bucure de sport, cu efecte benefice asupra stării lor emoționale și sociale(139). Mai mult, atunci când tații sunt prezenți și susținători, acest lucru le ajută pe fete să își dezvolte încrederea, să se simtă mai bine în pielea lor și să adopte un stil de viață mai echilibrat(140).

Ce poți face tu:

Asigură-te că motivația ta pornește din realitate, nu din așteptări nerealiste sau frustrări personale. Doar așa vei putea să-l sprijini pe adolescentul tău să-și dezvolte propria motivație sănătoasă, să înțeleagă cu adevărat ce are el sau ea nevoie și să creeze împreună un mediu în care mișcarea să fie o experiență pozitivă, nu o sursă de presiune sau conflict.

Nu e vorba să-l transformi în sportiv de performanță. E vorba să-l ajuti să găsească forme de mișcare care îi plac, care îl fac să se simtă bine și care devin parte naturală din viața lui - nu o corvoadă.

Sportul axat pe adolescent - singura busolă a părintelui

De ce abandonează atât de mulți adolescenți sportul? Cercetările arată că principalul motiv nu e lipsa de talent sau lenea - e faptul că noi, adulții, ne concentrăm pe performanță și rezultate, în loc să ne concentrăm pe experiența lor, pe cum se simt ei (136). Când sportul devine despre trofee, clasamente și așteptările noastre, copiii își pierd bucuria. Și fără bucurie, renunță - chiar dacă sunt talentați. Responsabilitatea de a restabili o relație sănătoasă cu sportul ne revine tuturor - antrenori, părinți, cluburi. Dar tu, ca părinte, ai rolul cel mai important: să fii sursa de dragoste necondiționată, încurajare și entuziasm de pe margine, indiferent de rezultat.

Ce trebuie să-ți amintești:

Adolescenții nu sunt mini adulți. Nu au (și nici nu e firesc să aibă) focusul la care tu ai ajuns în zeci de ani de experiență. Ei trăiesc în prezent - vor să se simtă bine acum, nu să construiască o carieră peste 10 ani.

A te concentra pe experiența adolescentului tău nu înseamnă lipsa regulilor sau a disciplinei. Înseamnă doar că prioritatea e să se simtă bine făcând sport, nu să câștige cu orice preț.

Tranziția dinspre copilărie spre maturitate ar trebui să fie despre optimism, oportunități și bucurii - da, cu provocări, dar nu cu presiune copleșitoare. Dacă din copilărie sportul a fost asociat cu bucurie, adăugarea treptată de obiective competitive va veni natural. Dar bucuria trebuie să rămână centrul.

Linia fină între motivație și presiune. Verifică des unde te situezi, răspunzând sincer la două întrebări:

1. Adolescentul tău se simte sprijinit de tine?
2. Îi dai spațiul necesar să-și ia propriile decizii?

Dacă răspunsul la prima e „da” și la a doua e „nu” - pui probabil prea multă presiune, chiar dacă crezi că „îl motivezi”. Dacă răspunsul la prima e „nu” și la a doua e „da” - poate simte că nu-ți pasă suficient. Echilibrul e esențial.

De ce prietenii contează mai mult decât crezi:

Din primele momente ale dimineții, adolescenții sunt conectați la prietenii lor. Gândurile, alegerile, sentimentele grupului de egali au o importanță vitală pentru ei (136)(Goldsmith, 2022). Asta înseamnă că relațiile pe care le are în cadrul echipei sunt la fel de importante ca sportul în sine. Dacă se simte izolat, criticat sau respins de echipă, nu contează cât de mult îi place sportul - va renunța. De aceea, părinții și cluburile ar trebui să vadă sportul adolescenților ca pe o experiență axată pe prietenii și comunitate, nu doar pe rezultate. Gândește-te la echipă ca la o comunitate în care adolescentul tău își construiește relații, nu doar ca la un vehicul spre performanță.

Când adolescentul tău spune „vreau să merg la antrenament”, adevăratul motiv e adesea „vreau să fiu cu prietenii mei” - și asta e perfect. Așa se construiește dragostea pe termen lung pentru mișcare și sport.

Porter (141) formulează o listă generală de *recomandări adresate părinților* legat de ce ar trebui și ce nu ar trebui să facă în scopul sprijinirii experienței de sport a copiilor, după cum urmează:

- *Aspecte benefice:*

- Sprijinirea interesului copilului față de sportul sau sporturile alese de el/ea, indiferent de afinitățile părinților;
- Acceptarea unei pauze de la sport atunci când copilul o solicită;
- Încurajarea copilului în a respecta și a avea încredere în antrenor;
- Dezvoltarea de către părinți a unei bune relații cu antrenorul, care să servească ca și model pentru copil;
- Progresul și performanța adolescentului va depinde în mare măsură de maniera în care acesta percepe instrucțiunile și sfaturile antrenorului;
- Acceptarea procesului de învățare și a abilităților fizice ale copilului;
- Recunoașterea și sărbătorirea implicării copilului și a micilor și marilor lui reușite;
- Atitudinea relaxată și jucăușă, înțelegătoare, plină de sprijin și interes, inima deschisă a părinților;
- Acordarea de spațiu copilului astfel încât acesta să poată face și să învețe din propriile greșeli;
- Atunci când copilul face o greșală, el poate fi întrebat ce crede că putea face diferit, ce a învățat din acea experiență și dacă dorește feedback;
- Un feedback util pornește de la ceea ce am văzut noi, ce credem că ar fi putut face diferit și ce credem că ar putea învăța;
- Modelarea flexibilității de opinii a copilului prin propriul exemplu al părinților; recunoașterea de către părinți a greșelilor, schimbarea opiniei atunci când este cazul, ascultarea celuilalt și renunțarea la nevoia de a avea dreptate și de a controla.

- *Aspecte de evitat:*

- Nu încercați să vă re trăiți tinerețea prin copil; este posibil ca, copilul să nu fie interesat de sportul în care părinții lui au excelat sau chiar să nu fie interesat în mod deosebit de sport;
- Nu încurajați lipsa de asumare a copilului prin găsirea de vinovați în cazul unui eșec;
- Atunci când învinuim echipamentul, antrenorul, coechipierii, arbitrii sau chiar vremea, copilul nu învață să încerce să înțeleagă ce putea face diferit;

- Dând vina pe alții, nu învățăm din greșelile noastre;
- Nu acordați feedback sub formă de critici și învinuire;
- Nu împingeți copilul dincolo de capacitățile lui;
- Copiii care sunt presăși dincolo de capacitățile proprii își pierd adesea încrederea de sine, opun rezistență și dezvoltă resentimente față de părinți, devin nesiguri legat de capacitățile lor și pot înceta să mai încerce;
- Nu așteptați perfecțiunea și nu vă legați propriul ego sau imagine de performanța copilului.

Identifică programul sportiv potrivit adolescentului tău

Pornește de la cele discutate anterior și încearcă să creezi o experiență de sport pozitivă, cu sens, relevantă, antrenantă și plăcută în viața adolescentului tău (136). Pentru a identifica ***activități potrivite***, astfel încât copilul să rămână în contact cu activitatea fizică și la vârsta adolescenței, ai în vedere următoarele aspecte:

1. Programul adolescentului în ansamblul lui, legat de care avem următoarele recomandări:

- Atunci când îl planifici, asigură-te că mesajele adolescentului (directe sau indirecte) sunt ascultate;
- Evită supraaglomerarea programului; lasă chiar și puțin loc de plictiseală în care să permiți creativității adolescentului să se manifeste;
- Activitatea fizică nu trebuie să extenuze un copil, dar nici lăsată ultima pe listă - în caz că mai rămâne timp;
- Eficiența academică a unui adolescent crește atunci când întregul său organism este folosit în armonie, implicându-l constant și în mișcare fizică;
- Mișcarea fizică poate fi o plimbare spre casă sau în parc (sau o scurtă tură de bicicletă), nu trebuie neapărat să fie un antrenament organizat;
- O regulă generală de ghidaj în lumea sportului este ca un copil să nu aibă mai multe ore de antrenament pe săptămână decât numărul anilor vârstei sale (spre exemplu, un copil de 10 ani nu ar trebui să practice mai mult de 10 ore de sport organizat pe săptămână);
- Este de evitat încărcarea programului copilului cu mai multe sporturi competitive simultan.

2. Înclinația sportivă a adolescentului ca și factor important de considerat:

- Unii adolescenți sunt din fire mai sportivi decât alții – este un adevăr obiectiv pe care trebuie să îl acceptăm și să empatizăm cu experiența de sport a fiecăruia;
- Adaptează și acceptă în mod corespunzător nivelul și tipul mișcării fizice pe care aceștia și-l vor asuma;
- Prioritizează bucuria experienței sportive, indiferent de nivelul la care se situează adolescentul tău;
- Recunoaște prompt și adecvat progresul individual.

3. Dezvoltarea rezilienței adolescentului la care poți contribui printr-o serie de (re)asigurări:

- A fi consecvenți în principiile și acțiunile noastre vine adesea la pachet cu un anumit nivel de disconfort cu care trebuie să ne obișnuim;
- Nu este întotdeauna ușor să ne ținem de antrenamente, așa cum nu este ușor nici să ne ținem de școală.
- Întărește mereu mesajul principal legat de importanța sportului în dezvoltarea unui stil de viață sănătos.

4. Puterea exemplului prin care adolescentul să aibă în cercul apropiat exemple de persoane care practică sport cu consecvență:

- Părinții pot fi ei înșiși exemplul;
- Alți adulți de încredere (bunici, unchi, mătuși, prieteni apropiați de familie) din viața lor;
- Nu trebuie să fie sport de performanță. Trebuie să fie obiceiul de a face mișcare în mod consecvent;
- Un cerc de prieteni care au și ei o atitudine în favoarea mișcării fizice este extrem de important; împreună, vor crea contextul pentru a-și valida reciproc bunele obiceiuri.

Mesaj de luat acasă!

Adolescenții nu renunță la sport din lene - renunță pentru că noi, adulții, ne concentrăm pe performanță și rezultate, în loc să prioritizăm experiența lor și bucuria mișcării. Când sportul devine despre trofee și așteptările noastre, copiii își pierd plăcerea, iar fără plăcere, renunță. Secretul este să te concentrezi pe experiență, nu pe rezultate - prioritizează cum se simte adolescentul tău, nu câte medalii adună. Bucuria

trebuie să rămână centrul. Prietenii contează enorm: dacă se simte bine în echipă și are prieteni acolo, va continua, pentru că sportul e despre comunitate, nu doar despre performanță. Respectă alegerile lui - poate nu vrea sportul în care tu ai excelat, iar mișcarea poate fi și o simplă plimbare, nu doar antrenament organizat. Acceptă pauze când le solicită. Fii tu însuși exemplul - modelează un stil de viață activ, pentru că exemplul tău contează mai mult decât orice cuvinte. Taților, fiecele voastre au nevoie în special de sprijinul vostru. Evită să îți trăiești visurile prin el, să îl împingi dincolo de capacități, să dai vina pe alții când greșește sau să îți legi propriul ego de performanța lui.

Pe scurt: fii sursa de încurajare necondiționată de pe margine, indiferent de rezultat. Sărbătorește progresul, nu perfecțiunea, și lasă loc de greșeală și învățare.

3. Caută oportunități de mișcare și sport pentru întreaga familie

Am vorbit deja despre puterea exemplului pe care, ca părinți, o avem. Una dintre cele mai concrete modalități de a-l manifesta este să creezi o rutină a familiei care să includă mișcare fizică în mod natural - nu ca pe o corvoadă, ci ca parte din viața de zi cu zi.

Secretul este să începi devreme și să construiești treptat obișnuința:

Din copilărie, creează obiceiul mișcării - Plimbările în parc, traseele cu bicicleta sau activitățile fizice axate pe joacă devin normale pentru copil dacă le faceți împreună constant. Când ajunge la prima socializare în parc, abilitățile lui de a alerga sau a se cățăra îl vor ajuta să fie acceptat și apreciat de ceilalți copii. A-i vedea pe alții de seama lui că fac ceva funcționează cel mai bine în a-l motiva să încerce.

Adaugă treptat sport organizat - Pe măsură ce crește, poți include antrenamente organizate, dar alege sportul în funcție de înclinațiile și nevoile lui, nu de visurile tale. Consideră și abilități funcționale importante (precum a fi în siguranță în apă). Asigură-te că activitatea rămâne distractivă, fără presiune sau obiective care îl constrâng. Comunică bine cu antrenorul și alege un club care se potrivește cu experiența de sport pe care o dorești pentru copilul tău.

Păstrează obiceiul și în adolescență - Odată acceptate aceste activități din copilărie, adolescentului i se va părea firesc să meargă pe jos distanțe potrivite, să folosească bicicleta sau să participe la antrenamente, chiar dacă va dori să schimbe sportul. Nu te poți aștepta ca un copil dus cu mașina peste tot să facă brusc schimbarea la adolescență și să vrea să se deplaseze singur. Chiar și când distanțele sunt mai mari, găsește un răgaz să opriți în parc pentru o plimbare scurtă sau o tură cu bicicleta.

Ideea e simplă: construiește obișnuința, rutina. Mișcarea devine parte naturală din viață, nu o excepție

.De îndată ce adolescentul acceptă mișcarea fizică ca o normalitate cotidiană, vei avea cu siguranță de ales dintr-o mare *varietate de activități fizice* precum:

- O sesiune relaxantă de stretching seara, pentru că:
 - Este ceva ce putem plănuți pentru întreaga sau o parte din familie și poate fi făcută în orice locație ne-am afla;
 - Mușchii și încheieturile noastre sunt cel mai încordate dimineața, flexibilitatea acestora crescând peste zi și atingând vârful în jurul orei 19:00;
 - Rezultatele studiilor ce analizează beneficiile stretchingului sunt mixte, unele arătând că acesta nu atenuează durerea musculară după exercițiile fizice sau chiar că, realizat înaintea unui sprint, ar putea afecta în mod negativ performanța, însă există consens legat de faptul că stretchingul îmbunătățește flexibilitatea și implicit gama de mișcări pe care articulațiile noastre o vor putea executa.
- O oră de yoga în cadrul căreia să ne testăm cu toții flexibilitatea, echilibrul, puterea și să ne îmbunătățim postura;
- O melodie antrenantă care să ridice familia la dans;
- O plimbare într-un mediu relaxant în contextul unei discuții avute cu adolescentul, a savurării unei înghețate, etc.;
- Un traseu de bicicletă (de mountain bike pe care le avem la îndemână probabil în vecinătatea fiecărui oraș, sau cele de asfalt pentru care trebuie să identificăm piste de bicicletă);
- Lacurile sunt destinații care ne permit o varietate de activități fizice precum înot, sărituri, vâsliț, stand up paddle, etc;
- Un parc acvatic sau un parc de distracții;
- Jocuri în aer liber precum *Capturează steagul* pentru că:
 - Ne captivează indiferent de vârstă – poate fi jucat în echipe de copii cu vârste mici, adolescenți, dar și cu echipe mixte formate din familii;
 - Este adaptabil oricărui tip de grup - echipele pot fi formate astfel încât să existe echilibru, regulile și terenul pot fi ajustate în funcție de nivelul participanților;
 - Echipa necesită diverse roluri și diverse abilități (viteza pentru atacanți, atenția pentru apărători, gândirea strategică pentru coordonatori etc.);

- Fiind un joc cu miză, înflăcărează spiritul de competiție.
- Evenimente sportive dedicate familiilor precum:
 - *The Color Run* (<https://www.thecolorrun.ro/>), implicând trasee urbane pe distanțe scurte și nori de pudră colorată;
 - Evenimente de alergare ce implică trasee accesibile în natură;
 - O sinteză utilă a evenimentelor de alergare la nivel național găsiți la <https://vladcarbune.ro/calendar-evenimente-alergare-2025/>.
- Orientarea sportivă – un “sport verde pentru toată familia” care ne oferă ocazia de a petrece timp în natură alături de cei dragi, urmând un scop (<http://orienteering.ro/>);
- Festivaluri ale sportului în cadrul cărora familiile găsesc activități diverse, de la a testa un sport până la a vedea monștri sacri ai sportului în acțiune (<https://www.sportsfestival.com/>);
- Un weekend, pentru că acesta permite:
 - Plănuierea unor activități speciale, poate și mai lungi și care să implice întreaga familie;
 - Un picnic pentru care să luăm în considerare preferințele culinare ale fiecăruia;
 - O drumeție care să ne ducă într-o zonă nouă pe care să o explorăm împreună;
 - O tură de bicicletă mai complexă, dar care să țină cont de abilitățile membrilor familiei;
 - Un joc sportiv pe care îl putem juca cu toții;
 - O noapte petrecută într-un camping, etc.

Folosește lista de verificare de mai jos atunci când plănuiști un weekend activ în familie:

Brainstorming în familie	Program echilibrat	Aspecte practice
<i>Pentru alegerea activităților, consideră:</i>	<i>Pentru savurarea activităților, include:</i>	<i>Nu uita să:</i>
Idei venite din partea tuturor membrilor familiei;	Alternarea activităților intense cu cele de relaxare;	Verifici prognoza meteo;
Vârsta și nivelul de fitness al tuturor membrilor familiei;	Alocarea de timp potrivit activităților;	Pregătești echipamentul necesar;

Activități în aer liber, dar și activități care pot fi făcute în interior sau chiar acasă.

Pregătește snack-uri sănătoase și hidratare adecvată.

Te asiguri că fiecare membru al familiei contribuie la plan.

Mesaj de luat acasă!

Odată ce adolescentul acceptă mișcarea fizică ca pe o normalitate cotidiană, vei avea de ales dintr-o paletă uriașă de activități - de la simple sesiuni de stretching sau dans seara acasă, plimbări și ture de bicicletă, până la lacuri pentru înotați și vâslit, evenimente sportive dedicate familiilor (precum The Color Run), orientare în natură sau weekenduri active complete cu drumeții și camping. Când planifici, implică toată familia în brainstorming pentru idei, alternează activitățile intense cu cele de relaxare, verifică meteo-ul și pregătește echipamentul necesar. Nu uita să inviți adulți de încredere și prietenii copilului tău cât mai des posibil - aspectul social face activitățile și mai plăcute, mai ales în adolescență.

Secretul este să experimentezi și să identifici ce vă distrage pe toți împreună, apoi să construiești activități în jurul acestora. Pe scurt: mișcarea în familie poate fi diversă, distractivă și generatoare de bună dispoziție - doar găsește ce vi se potrivește..

4. Cum știi și ce faci, când adolescentul alege sportul de performanță?

Dacă abordarea concentrată pe experiența de sport a dat roade și, în jurul vârstei de 13 ani, adolescentul încă iubește același sport pe care îl practică cu bucurie de câțiva ani, probabil a venit momentul să vă întrebați: suntem pregătiți pentru sportul de performanță?

Această decizie nu e ușoară și necesită o analiză serioasă din partea voastră, ca părinți. Trebuie să vă gândiți sincer la ce puteți investi în această direcție:

- Timpul petrecut pentru a facilita orele de antrenament și participarea la competiții
- Maniera în care programul adolescentului va fi afectat și cum vor fi prioritizate activitățile
- Timpul alocat pentru a înțelege mai bine sportul și a-i fi alături
- Disponibilitatea emoțională de care copilul va avea nevoie în acest context particular
- Resursele financiare necesare antrenamentelor, echipamentului, deplasărilor

Construiește o echipă solidă: sportiv-antrenor-părinți

Pentru ca sportul de performanță să funcționeze sustenabil, sportivul, antrenorul și părinții trebuie să formeze o echipă. Discutați cu antrenorul care a lucrat cu copilul o perioadă relevantă, colectați informații

despre atitudinea lui la antrenamente, implicarea și înclinațiile sale. Oferiți și voi informații care facilitează relația dintre sportiv, antrenor și părinte. Încrederea pe care o oferiți antrenorului rămâne esențială.

Ancorează-te în realitate, nu în vise

O bună ancorare în realitate te va ajuta să iei decizia potrivită. Iată ce trebuie să ții cont:

Talentul și munca - Când ne gândim la sportivi celebri, primul lucru care ne vine în minte este talentul lor. Dar în spatele fiecărui mare sportiv stau mii de ore de muncă. Michael Jordan, legendă a baschetului, a ratat 9.000 de aruncări în carieră și a ratat de 26 de ori aruncarea decisivă a meciului. Talentul e o binecuvântare pe care antrenorul vă poate ajuta să o identificați, dar fără muncă cuvenită, rămâne neexploatat.

Statisticile - Trebuie să conștientizați că în spatele fiecărui campion stau sute de sportivi care au depus eforturi similare fără să obțină rezultate similare. E ușor să ne lăsăm duși de val când vedem modele de succes, dar realismul vă ajută să îl educați pe copil fără să îi tăiați aripile.

Motivația voastră - Atâta timp cât alegeți sportul de performanță pentru că, cu adevărat, credeți că acesta contribuie la starea de bine a copilului și îi sunteți alături în acest scop, veți răspunde potrivit nevoilor lui. Ascultându-l cu adevărat, vă veți bucura de împlinirea lui și îl veți sprijini dacă va alege să facă o pauză sau chiar să renunțe. Adesea pauza potrivită îi ajută pe sportivi să se întoarcă mai motivați. Când reușitele vor veni, bucuria voastră va fi pentru satisfacția pe care i-o aduc copilului, nu pentru reușite în sine.

Așteptările - Focusându-vă pe obiective sportive rigide pe care copilul ar trebui să le atingă, nu doar că veți fi dezamăgiți când nu se vor realiza, dar va fi greu să ascundeți frustrarea și să nu adăugați presiune pe sportiv. Veți eșua astfel în a fi sprijinul de care are nevoie cu adevărat. Uneori o accidentare poate schimba ireversibil planuri în care ați investit ani de zile. Fără a fi pesimiști, e o realitate pe care trebuie să o asumați pentru a o putea gestiona dacă vă alege.

Industria sportului pentru tineret - Ceea ce reprezenta inițial activități recreative pentru copii a evoluat într-un ecosistem tot mai profesionalizat, cu implicații financiare majore pentru familii. Multe părinți și-au creat așteptări nerealiste, văzându-și copilul ca pe următorul Ronaldo încă de la prima lovitură de minge. Atenție la această capcană.

Inițiativa trebuie să fie a lui

Pasul spre sportul de performanță trebuie să fie inițiativa adolescentului, care v-a arătat de-a lungul timpului că merge cu drag la antrenamente și dorește sprijin pentru următorul nivel. Prezintă-i pe înțelesul lui ce presupune sportul de performanță:

- Efortul constant
- Consecvența zilnică
- Uneori disconfortul adus de multele ore de antrenament
- Alegerile dificile cu care se va confrunta
- Renunțările pe care va trebui să le accepte
- Competițiile care inevitabil îl vor pune și în ipostaza de învins
- Reziliența necesară pentru a continua

Ghidează-l spre o mentalitate sănătoasă:

- Dorința de a se autodepăși, nu de a-i întrece pe ceilalți
- Concentrarea pe ceea ce stă în controlul lui
- Acceptarea a ceea ce nu stă în controlul lui
- Păstrarea bucuriei sportului, indiferent de rezultate

Mesaj de luat acasă:

Sportul de performanță nu este o decizie ușoară - necesită timp, resurse financiare, disponibilitate emoțională și o echipă solidă între sportiv, antrenor și părinți. Ancorează-te în realitate: talentul fără muncă rămâne neexploatat, iar pentru fiecare campion există sute de sportivi cu eforturi similare dar fără rezultate similare.

Inițiativa trebuie să fie a adolescentului, iar motivația ta să pornească din convingerea că sportul îi face bine, nu din visul de a-l vedea campion. Focusează-te pe experiența lui, pe bucuria sportului și pe starea lui de bine - nu pe obiective rigide sau așteptări nerealiste care vor adăuga doar presiune. Ghidează-l să se concentreze pe ce poate controla, să accepte ce nu poate controla și să păstreze bucuria, indiferent de rezultate. Pe scurt: fii sprijinul lui, nu sursa de presiune.

5. Recapitulare

Experiența de sport a adolescentului este ideal să prezinte o continuitate a unei abordări inițiate în copilărie. Elementele la care trebuie să revii pentru a te asigura că faci cele mai potrivite alegeri pentru adolescentul tău sunt următoarele:

- Motivația părinților este una sănătoasă și asumată;
- Sportul este axat pe adolescent și susținut de o comunicare deschisă între adolescent și părinți;
- Adulții din viața adolescentului oferă exemple pentru un stil de viață care să includă mișcarea fizică ca și constantă.

Încearcă să ai o *viziune de ansamblu cât mai realistă* asupra experienței de sport a adolescentului. Ascultă *mesajele indirecte* observând mereu aspecte precum:

- Atitudinea cu care pornește spre antrenamente;
- Care este starea lui de spirit și de oboseală înainte și după antrenamente;
- Ce îți povestește despre antrenamente, colegi, antrenor, club;
- Cum abordează competițiile.

Vor exista și *mesaje directe* ale adolescentului precum “Nu mai vreau la antrenament!”, “Toți sunt mai buni ca mine!”, “Sportul nu este pentru mine!”, “Mă plictisesc la antrenament!”etc. Nu există cuvinte magice care să îi schimbe starea pe moment, trebuie să îl asculți și să treci în revistă experiența lui sportivă. Cu siguranță ceva este în neregulă cu unul sau mai multe dintre următoarele aspecte:

- Potrivirea sportului în raport cu abilitățile adolescentului;
- Programul adolescentului în ansamblul lui;
- Abordarea antrenorului / clubului;
- Prietenii și comunitatea sportivă căreia îi aparține adolescentul;
- Sprijinul perceput de către adolescent din partea părinților;
- Obișnuința adolescentului de a-și construi reziliența;
- Înțelegerea progresului individual versus variabilele ce afectează rezultatele unei competiții;
- Viziunea adolescentului asupra unei vieți active din punct de vedere fizic.

Odată identificate aspectele problematice în cazul adolescentului tău, vei putea căuta soluții cunoscând cauzele concrete pentru care adolescentul se îndepărtează de sport. *Implică-l în considerarea și alegerea soluțiilor.*

Atunci când cere o pauză de la sport, acordă-i-o cu înțelegerea că veți folosi acel timp pentru a analiza împreună experiența lui sportivă.

Atunci când este dezamăgit de un rezultat sau o competiție, fii lângă el, explică-i că ce simte este normal și dă-i chiar exemple de momente în care ai avut sentimente asemănătoare. După ce intensitatea sentimentelor de moment scade, (re)discutați cum s-a descurcat el cu această ocazie comparativ cu altele din trecut, dar și de ce comparațiile sunt adesea înșelătoare și lipsite de relevanță.

Atunci când construiește rutină, sărbătorește consecvența. Găsește mici asocieri în program care să contribuie la sentimentul de bucurie.

Bucurați-vă de sport și mișcare în familie!

Dacă nutriția și mișcarea pun bazele sănătății fizice și emoționale, următoarea mare provocare pentru adolescenți este să își găsească direcția spre viitor. Sportul i-a învățat deja lecții valoroase: perseverență, muncă în echipă, încredere în forțele proprii și curajul de a încerca din nou după eșecuri. Toate aceste calități devin la fel de importante atunci când vine momentul să își pună întrebări despre carieră. Alegerea drumului profesional nu este o cursă rapidă, ci un maraton al descoperirii de sine – iar rolul părinților este să fie alături de copil, nu în fața lui, oferindu-i sprijin și ghidare pe acest drum.

Capitolul 5. Orientarea în carieră

1. Cum îl ghidez pe adolescentul meu spre viitorul profesional?

A fi alături de copilul tău în perioada în care își conturează viitorul profesional este una dintre cele mai sensibile misiuni ale unui părinte. Este o etapă plină de întrebări, de temeri și de presiuni, dar și de oportunități de descoperire.

Poate ai auzit de la adolescentul tău: „*Mami, nu știu ce vreau să fac după liceu. Toți colegii mei par să aibă deja planuri clare, iar eu mă simt pierdut.*” Dacă da, să știi că nu este singur. De fapt, doar 2% dintre adulți ajung să aibă jobul pe care și-l imaginau la vârsta de 18 ani (*Carol Christen, What Color Is Your Parachute?*). Asta înseamnă că incertitudinea nu e o problemă, ci un proces firesc.

În acest capitol vei afla:

- cum îl poți sprijini pe copilul tău să-și descopere interesele și aptitudinile;
- cum să exploreze opțiunile educaționale și profesionale;
- ce criterii pot ajuta la luarea unor decizii informate;
- care sunt tendințele pieței muncii;
- unde găsești resurse gratuite și utile pentru ghidaj.

Lumea muncii de astăzi: VUCA

Lumea ocupațiilor se schimbă cu o viteză pe care nici noi, adulții, nu am experimentat-o în adolescență. Ritmul transformărilor aduse de tehnologie, globalizare și automatizare a generat un concept nou, descris de Harvard Business Review : VUCA(142).

- Volatilitate – schimbarea a devenit noua constantă. Tehnologiile, procesele și competențele se modifică mereu.
- Incertitudine – viitorul nu mai poate fi prezis pe baza trecutului. Modelele de succes din generația noastră nu mai garantează reușita de azi.
- Complexitate – orice decizie implică un set larg de factori, de la globalizare la industrii interconectate.
- Ambiguitate – rareori există decizii complet „bune” sau „rele”. Orice alegere presupune riscuri și nuanțe de gri.

Întreabă-te: cum va arăta profesia ta peste 10 ani? Sau, mai important, meseria pe care o va alege adolescentul tău va mai exista atunci?

Forțele care modelează viitorul

Privind în urmă, doar ultimul deceniu a adus schimbări spectaculoase:

- Telemunca: tot mai multe joburi se fac de acasă sau în regim hibrid.
- Învățarea online: cursurile și formările se desfășoară pe platforme digitale, completând sau chiar înlocuind învățământul clasic.
- Profesii verzi: apar domenii noi legate de protejarea mediului, de la inginerie la reciclare și industrii sustenabile.
- Big Data și Inteligența Artificială: tehnologia influențează toate domeniile, de la medicină la artă.

Toate acestea arată că adolescentul tău va lua decizii de carieră de mai multe ori în viață (*Caiet digital de orientare în carieră, UTCN*). Flexibilitatea și adaptabilitatea sunt mai importante decât alegerea „perfectă” de la început.

Rolul părintelui

Ca părinte, ai trei responsabilități-cheie:

- să fii informat, rămânând la curent cu schimbările;
- să fii partener de dialog, nu judecător;
- să cultivi curiozitatea și adaptabilitatea, cele mai valoroase „competențe ale viitorului”.

Nu trebuie să știi toate răspunsurile, dar e esențial să îl ajuți să pună întrebările potrivite.

Descoperirea intereselor și aptitudinilor

Un prim pas este să îl sprijini pe adolescent să înțeleagă ce îl pasionează și ce face natural bine. Uneori, răspunsul se vede în modul în care își petrece timpul liber.

Exemple din Caietul digital de orientare:

- **Daniela** adoră filmele și ar putea deveni regizor, scenarist, critic sau designer de costume.

- **Andrei** iubește computerele și ar putea fi programator, dezvoltator de jocuri video sau designer UX.
- **Ioana** e pasionată de plante și grădinărit – ar putea lucra în cercetare sau horticultură.
- **David** e atras de sport și ar putea explora domeniul educației fizice sau performanței sportive.

Astfel de exemple arată că interesele actuale pot deschide zeci de posibilități, mai ales dacă sunt combinate cu alte pasiuni sau aptitudini.

Tipurile de interese RIASEC - John Holland (143)

Specialistul John Holland a grupat interesele profesionale în șase categorii. Ele te pot ajuta să îți înțelegi mai bine copilul:

- **Realist** – preferă activitățile practice, repară, meșterește, iubește aerul liber.
- **Investigativ** – pune întrebări, caută explicații, analizează și rezolvă probleme.
- **Artistic** – se exprimă prin desen, muzică, scris; apreciază originalitatea și libertatea.
- **Social** – îi place să ajute, să fie în mijlocul oamenilor, să comunice și să învețe pe alții.
- **Întreprinzător** – are spirit de lider, organizează, convinge, își asumă riscuri.
- **Convențional** – preferă ordinea, regulile clare, activitățile structurate și lucrul cu date.

Fiecare adolescent are o combinație de 2–3 interese dominante, care pot fi descoperite prin observație și prin completarea testelor vocaționale (de ex. *truity.com* sau *Caietul digital UTCN*).

Aptitudini și competențe

Dacă interesele pot varia de-a lungul vieții, aptitudinile sunt mai stabile. Ele sunt „firele invizibile” care arată ce face copilul natural bine.

O metaforă simplă:

- **aptitudinile** sunt ca „hardware-ul” unui calculator;
- **interesele** sunt „programele” pe care le instalăm.

Pe măsură ce sunt exersate, aptitudinile devin **competențe**:

- **transferabile** (comunicare, organizare, lucru în echipă),
- **specifice** (programare, matematică, limbi străine),

- **de automanagement** (gestionarea timpului și a emoțiilor).

Uneori cele mai valoroase competențe trec neobservate, pentru că vin „prea natural”. Aici părinții pot ajuta prin observații atente și feedback pozitiv.

Valorile profesionale

Dacă interesele și aptitudinile arată *ce* vrea să facă adolescentul, valorile profesionale arată *de ce*.

Autonomie, stabilitate, recunoaștere, relații sociale sau impactul pozitiv asupra altora – toate influențează felul în care copilul va percepe satisfacția la locul de muncă.

Valorile se formează observând adulții semnificativi din viața lor: părinți, profesori, mentori. Dacă te vede vorbind cu pasiune despre munca ta, îți transmiți că profesia poate fi o sursă de sens. Dacă te vede stresat sau blazat, poate asocia munca cu frustrarea.

Un instrument util pentru descoperirea valorilor: testul gratuit de pe viacharacter.org.

Explorarea opțiunilor

Informația e putere. Cu cât adolescentul experimentează mai multe, cu atât își va clarifica direcția.

Activități pe care le poate încerca:

- voluntariat (evenimente, mediu, ajutor social);
- internshipuri de vară;
- cursuri online (Udemy, edX, LinkedIn Learning);
- joburi part-time (pentru înțelegerea responsabilității și a banilor);
- târguri educaționale și vizite la universități;
- discuții cu profesioniști din domenii variate.

Aceste experiențe nu sunt pierdere de timp, ci „investiții” în autodescoperire.

Cum ia deciziile un adolescent?

Deciziile bune se bazează pe două seturi de informații:

1. **Date personale** – interese, aptitudini, competențe, valori.

2. Date externe – tendințele de pe piața muncii, meserii în creștere sau în declin.

Rolul tău este să îl înveți să compare aceste două dimensiuni și să ia decizii în funcție de criterii clare.

Întrebări utile:

- Ce îți place să faci?
- Ce faci bine în mod natural?
- Ce oportunități există în domeniul ales?
- Care sunt perspectivele viitorului în acel domeniu?

Important de reținut: orice decizie este cea mai bună *în momentul în care este luată*, dacă s-a bazat pe date solide. Flexibilitatea este cheia.

2. Resurse practice pentru părinți și adolescenți

- *Caiet digital de orientare în carieră* – Universitatea Tehnică Cluj-Napoca.
- Test RIASEC în română (inclus în caiet).
- Test Holland Code: truity.com.
- Test aptitudini (engleză): oprah.com.
- Test valori profesionale: viacharacter.org.
- Cartea *What Color Is Your Parachute?* (ediția pentru tineri).
- Site-ul evocariera.ro – secțiunea *Own your future*.
- Centrele de carieră ale universităților.
- Consilierii educaționali și psihologii școlari.

Mesaj de luat acasă:

Dacă adolescentul tău spune "nu știu ce vreau să fac", e normal - lumea muncii se schimbă rapid, iar flexibilitatea contează mai mult decât alegerea "perfectă". Rolul tău nu e să alegi în locul lui, ci să îl ajuți să descopere ce îl pasionează, ce face natural bine și ce oportunități există. Încurajează explorarea (voluntariat, internshipuri, cursuri online), folosește resurse gratuite (teste vocaționale, evocariera.ro, consilieri), pune întrebări în loc să dai lecții. Fii model - dacă te vede vorbind cu pasiune despre munca ta, învață că profesia poate fi sursă de sens.

Pe scurt: Orientarea în carieră e proces continuu. Va lua decizii de mai multe ori în viață. Fii alături, nu în fața lui.

În loc de încheiere

Nu perfecțiunea, ci prezența!

Dacă ai ajuns până aici, înseamnă că ai parcurs un drum lung - prin nutriție, emoții, stres, relații, sport și orientare în carieră. Poate te simți copleșit de informații. Poate te întrebi: "Cum să fac toate acestea în același timp?"

Răspunsul e simplu: nu trebuie să le faci pe toate perfect. Trebuie doar să rămâi prezent.

Reamintește-ți introducerea acestui ghid. Ți-am spus atunci că te simți pierdut între a-l controla și a-i da libertate totală. Că te trezești noaptea întrebându-te: "Fac suficient? Fac prea mult? Îl pierd?"

Acum, după ce ai citit acestea, știi că:

Nu îl pierzi când își face propriile alegeri - îl ajuți să crească. Nu eșuezi când nu știi toate răspunsurile - eșuezi doar dacă nu ești dispus să cauți împreună cu el. Nu ești un părinte prost pentru că aveți conflicte - ești un părinte real, care trăiește alături de un om în formare.

Adolescența nu e despre a aplica reguli perfecte. E despre a construi o relație suficient de puternică încât, atunci când adolescentul tău va avea nevoie de ajutor - cu mâncarea, cu emoțiile, cu relațiile, cu viitorul - să știe că poate veni la tine.

Mesajul final pe care vrem să-l primești:

Tu nu trebuie să fii expertul în nutriție, psihologia adolescenților, sport sau orientare în carieră. Trebuie doar să fii părintele care:

- Ascultă mai mult decât vorbește
- Validează fără a minimiza
- Ghidează fără a controla
- Rămâne chiar când e greu

Aceste pagini nu sunt o rețetă fixă. Sunt un set de principii și instrumente pe care le poți adapta familiei tale, adolescentului tău, momentului prin care treceți.

Poate mâine dimineață adolescentul tău tot va refuza micul dejun. Poate tot va fi retras după o zi grea la școală. Poate tot va prefera telefonul în loc de plimbarea în parc. Dar acum știi că aceste comportamente nu sunt respingeri personale - sunt semne ale unei perioade de transformare profundă.

Și știi că ai instrumente. Știi cum să inițiezi conversații. Știi când să dai spațiu și când să intervii. Știi să recunoști semnalele de alarmă și să distingi între o criză temporară și una care necesită ajutor profesional.

În zilele grele, amintește-ți:

Copilul pe care l-ai crescut e încă acolo - doar că se transformă în adultul pe care îl va deveni. Și tu ești încă părintele de care are nevoie - doar că rolul tău s-a schimbat. Nu mai ești cel care rezolvă totul. Ești ancora care ține când valurile sunt prea puternice.

Nu e vorba despre a fi perfect. E vorba despre a fi prezent.

Respiră adânc. Fii blând cu tine. Și amintește-ți: chiar și în momentele când simți că ai greșit totul, simplul fapt că îți pasă suficient încât să cauți răspunsuri te face un părinte bun.

Adolescența se va termina. Conflictele se vor calma. Dar ceea ce va rămâne pentru totdeauna este amintirea că, în anii cei mai furtunoși, tu ai fost acolo. Prezent, imperfect, dar constant.

Și asta, pe termen lung, înseamnă totul.

"Nu poți naviga pentru copilul tău. Dar poți fi ancora lui când valurile sunt prea puternice. Și uneori, asta e tot ce are nevoie - să știe că ancora ține."

Anexa 1 : Ghid pentru părinți - Cum să înțelegi alimentele ultraprocesate la fast-food

Ce sunt alimentele ultraprocesate?

Alimentele ultraprocesate sunt produse industriale create din substanțe extrase sau derivate din alimente (uleiuri, grăsimi, zahăr, amidon, proteine), la care se adaugă aditivi pentru culoare, aromă, textură și conservare. Majoritatea produselor de fast-food intră în această categorie.

Caracteristicile alimentelor ultraprocesate:

Au ingrediente pe care nu le-ai folosi niciodată acasă:

- Siropuri de glucoză-fructoză
- Proteine hidrolizate
- Uleiuri hidrogenate parțial
- Emulsifianți, stabilizatori, gelificanți
- Aromatizanți artificiali
- Conservanți cu nume complexe

Sunt create pentru a fi "irezistibile":

- Combinația perfectă de zahăr, sare și grăsime
- Texturi care se topesc în gură rapid
- Aromele sunt amplificate artificial
- Te lasă cu senzația că vrei mai mult

De ce sunt problematice pentru adolescenți?

Efectele asupra dezvoltării:

Impactul asupra creierului adolescent:

- Afectează sistemul de recompensă în dezvoltare
- Poate crea dependență de gusturile intense artificiale
- Interferează cu capacitatea de a aprecia gusturile naturale ale alimentelor

- Influențează formarea preferințelor alimentare pe viață

Consecințe fizice:

- Inflamație cronică în organism
- Afectarea microbiotei intestinale
- Perturbarea hormonilor de sațietate
- Creșterea riscului de boli metabolice

Efecte comportamentale:

- Schimbări de dispoziție legate de fluctuațiile glicemiei
- Dificultăți de concentrare
- Cicluri de "foame-suprasaturare"

Cum să descifrezi lista de ingrediente împreună cu adolescentul

Regula de bază: Cu cât lista e mai lungă și cu nume mai complicate, cu atât alimentul e mai procesat

Exemple de ingrediente din fast-food și ce înseamnă:

Într-un burger comercial:

- Dextroză = zahăr industrial
- Fosfat de calciu = agent de afânare artificial
- Gumă xanthan = îngroșător
- Extract de drojdie = amplificator de gust (înlocuiește MSG)
- BHT/BHA = conservanți controversați
- Lecitină de soia = emulsifiant

În cartofii prăjiți:

- TBHQ = conservant derivat din petrol
- Dimetilsiloxan = agent antispumant (folosit și în produse cosmetice)
- Pirofosfat acid de sodiu = păstrează culoarea

În sosuri:

- Sirop de porumb cu fructoză = zahăr foarte procesat
- Gumă de celuloză = îngroșător din celuloză modificată
- Sorbat de potasiu = conservant
- Aromatizant natural identic cu cel artificial = aromă sintetică

Întrebări pe care să le pui cu adolescentul:

"Recunoști aceste ingrediente?"

- Câte dintre ele ai folosi tu la gătit?
- Care dintre astea găsești în natură?
- Ce crezi că fac toate aceste chimicale în corpul tău?

"Să comparăm cu varianta de casă"

- Un burger de casă: carne, pâine, roșii, ceapă, brânză
- Un burger de fast-food: 30-40 de ingrediente
- Care crezi că e mai bun pentru corpul tău?

Strategii practice pentru reducerea alimentelor ultraprocesate

Când sunteți la fast-food:

Căutați opțiunile "mai puțin procesate":

- Salate simple cu dressing separat
- Bucăți de pui la grătar (nu pane)
- Legume crude ca garnitură
- Apă în loc de băuturi răcoritoare

Evitați "inovațiile" culinare:

- Burgeri cu sosuri colorate
- Produse cu "aromă de..."

- Orice cu lista de ingrediente foarte lungă
- Preparate cu multe straturi și adaosuri

Acasă - construiți alternative:

Burger de casă vs. fast-food:

- Carne măcinată proaspătă vs. chiftele industriale
- Pâine simplă vs. pâine cu 20+ ingrediente
- Roșii proaspete vs. concentrate procesate
- Brânză naturală vs. "produs din brânză"

Cum să explici adolescentului efectele alimentelor ultraprocesate

Folosește comparații pe care le înțelege:

"Corpul tău e ca un motor de mașină"

- Alimentele naturale sunt ca benzina premium
- Alimentele ultraprocesate sunt ca benzina ieftină cu aditivi
- La început merge, dar pe termen lung strică motorul

"Gustul tău e ca o boxă"

- Alimentele ultraprocesate sunt ca muzica la maxim
- După un timp, nu mai auzi muzica la volum normal
- Trebuie să "resetezi" urechea pentru a aprecia din nou sunetele naturale

Experiențe practice:

Testul gustului:

- Mâncăți cartofi de casă apoi cartofi de fast-food
- Observați diferența de gust, textură, sațietate
- Discutați care vă face să vă simțiți mai bine după

Experimentul de 7 zile:

- O săptămână fără alimente ultraprocesate
- Notați schimbările: energie, somn, dispoziție, poftele
- Să observe cum se schimbă preferințele gustative

Semne că adolescentul înțelege conceptul

- Începe să citească lista de ingrediente spontan
- Pune întrebări despre ce conțin alimentele
- Observă cum se simte după ce mănâncă diferite tipuri de mâncare
- Face legătura între alimentație și starea fizică/mentală
- Preferă gradual gusturile mai simple și naturale

Alimentele ultraprocesate și marketingul către adolescenți

Tactici pe care să le recunoașteți împreună:

Cuvinte cheie înșelătoare pe etichete:

- "Natural" (poate să însemne aproape orice)
- "Fără conservanți artificiali" (dar cu conservanți "naturali" procesați)
- "Produs cu ingrediente reale" (înseamnă că doar o parte sunt reale)
- "Îmbogățit cu vitamine" (pentru că procesarea le-a eliminat)

Strategii de marketing:

- Influenceri care promovează "stilul de viață"
- Colaborări cu jocuri sau aplicații populare
- Mesaje despre "energia instantă" sau "performanța"

Pași graduali către o alimentație mai puțin procesată

Săptămâna 1-2: Conștientizare - citim împreună etichetele **Săptămâna 3-4:** Comparăm produsele - "ultraprocesat vs. mai puțin procesat" **Luna 2:** Încercăm alternative de casă pentru produsele preferate **Luna 3:** Observăm schimbările în corp și dispoziție **Pe termen lung:** Construim o relație echilibrată cu alimentele, cu înțelegerea impactului procesării

Mesajul cheie pentru adolescent

Nu toate alimentele procesate sunt "rele", dar alimentele ultraprocesate sunt create în laboratoare, nu în bucătării. Corpul tău s-a evoluat să digere alimente reale, nu combinații chimice. Cu cât înveți să preferi gusturile naturale, cu atât corpul tău va funcționa mai bine și te vei simți mai energic, mai concentrat și mai echilibrat emoțional.

Anexa 2 - Preparate rapide și sănătoase

Viața de zi cu zi este adesea aglomerată, iar timpul pentru gătit poate fi limitat. Totuși, mesele sănătoase nu trebuie să fie complicate sau să ceară ore întregi în bucătărie. Cu puțină organizare, poți avea soluții rapide, gustoase și nutritive, care să convină întregii familii.

Idei de mese rapide și nutritive:

Atunci când ai la îndemână ingrediente simple, o masă echilibrată se poate pregăti în doar câteva minute. Iată câteva exemple:

1. Salată de ton cu legume și pâine integrală

Ingrediente:

- 1 conservă de ton (în apă sau în ulei de măsline)
- 1-2 roșii, 1 castravete, 3-4 ridichi și 3-4 frunze de salată
- 1 lingură ulei de măsline extravirgin
- 1-2 felii de pâine cu maia artizanală
- Condimente: sare, piper, zeamă de lămâie, oregano sau busuioc

Mod de preparare:

1. Deschide conserva de ton și scurge lichidul.
2. Taie legumele cubulețe.
3. Amestecă tonul cu legumele într-un bol, pune ulei de măsline și cu condimentele.
4. Servește cu pâinea integrală.

Timp de pregătire: 5 minute

2. Omletă cu brânză și spanac

Ingrediente:

- 2 ouă
- o mână de spanac (proaspăt sau congelat)
- 2 linguri brânză feta sau telemea

- 1 lingură de ulei de măsline din turte sau 1 cubuleț de unt 85% grăsime
- Sare, piper, oregano/busuioc

Mod de preparare:

1. Sparge ouăle într-un bol și bate-le cu o furculiță.
2. Pune uleiul/untul într-o tigaie încinsă.
3. Adaugă spanacul și lasă-l 1 minut să se înmoaie.
4. Toarnă ouăle bătute și presară brânza deasupra.
5. Lasă 5 minute până se încheagă.

Timp: 10 minute

Wrap cu legume și avocado

Ingrediente:

- 1 lipie graham (neaditivă care să conțină făină, apă, sare și ulei doar pe etichetă)
- 1 morcov ras, 2 felii de castravete, frunze de salată (2-3)
- Jumătate de avocado
- Condimente: sare, piper, busuioc proaspăt
- Mozzarella

Mod de preparare:

1. Întinde lipia pe o farfurie.
2. Unge cu avocado-ul zdrobit cu furculița și condimentează-l cu sare și piper.
3. Pune legumele deasupra tăiate felii sau fâșii subțiri.
4. Răzuiește pe deasupra mozzarella și rulează wrapu-ul.

Timp: 5 minute

3. Paste cu sos de legume și mozzarella

Ingrediente:

- Jumătate de pungă de paste integrale
- O bucată de morcov
- O vânăță
- Un dovlecel
- Un ardei gras
- O ceapa
- Usturoi proaspăt
- Sare, piper
- Smântână (100g) de 30% grăsime
- 2 lingurițe ulei de măsline din turte (nu extravirgin)
- Mozzarella (o bucată)
- Condimente: sare, piper, oregano

Mod de preparare:

1. Se spală și taie legumele cubulețe sau se dau pe răzătoare
2. Se pune o tigaie pe foc, între timp se pornește cuptorul la 200 de grade
3. Se pune uleiul în tigaie, se adaugă legumele și sare și se lasă la sotate
4. Se pun paste la fiert conform instrucțiuni de pe ambalaj
5. După ce s-au gătit legumele se mixează cu smântâna și se amestecă cu pastele și un polonic de la apa de paste și cu condimente
6. Se așează în tavă de copt pastele cu sosul și se rade pe deasupra mozzarella
7. Toate merg la cuptor pentru circa 30 min.

Timp de pregătire: 15 min

4. Muffins tip omletă la cuptor:

Ingrediente:

- 6 ouă
- Un ardei, un zucchini și un morcov
- Sare, piper, oregano sau busuioc
- Cheddar
- Tavă pentru briose sau forme de briose

Mod de preparare:

1. Se vor bate ouăle și se amestecă cu cheddar-ul dat pe răzătoare.
2. Legumele se spală și se dau pe răzătoare; zucchini se va stoarce de apă.
3. Legumele se amestecă cu ouăle bătute și cheddar dat pe răzătoare.
4. Se condimentează după gust.
5. Se adaugă din acest amestec în fiecare formă de brișă și se pun la cuptor pentru 10-15 minute la 200 grade.

Timp de pregătire: 15 minute

5. Burgeri făcuți acasă cu carne proaspătă tocată

Ingrediente (2 porții):

- 300 g carne de vită tocată (sau amestec vită + curcan/pui)
- 1 ou mic
- 1 lingură pesmet fin
- Sare, piper, oregano după gust
- 2 chifle integrale
- 2 frunze salată verde
- 2 felii roșii
- 2 felii castravete proaspăt
- (opțional) 1 felie de brânză slabă

Metodă:

1. Amestecă într-un bol carnea, oul, pesmetul și condimentele.
2. Formează 2 chiftele plate de burger.
3. Gătește-le pe grătar sau tigaie antiaderentă, câte 4-5 minute pe fiecare parte.
4. Montează burgerul în chiflă cu legume și, dacă vrei, brânza.

6. Cartofi copti la cuptor (în loc de prăjiți)

Ingrediente (2 porții):

- 400 g cartofi
- 1 lingură ulei de măsline
- Condimente: boia dulce, oregano, piper, sare
- Se poate adăuga o salată verde cu ulei de măsline

Metodă:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Spală cartofii și taie-i felii sau bastonașe.
3. Amestecă-i într-un bol cu ulei și condimente.
4. Pune-i într-o tavă cu hârtie de copt.
5. Coace 30-35 min, până devin crocanți la exterior și moi la interior.

7. Wrap-uri cu piept de pui la grătar și legume

Ingrediente (2 wrap-uri):

- 200 g piept de pui
- 2 lipii integrale
- ½ ardei roșu
- ½ castravete
- 1 roșie
- Frunze de salată verde
- 2 linguri iaurt grecesc simplu + puțin usturoi pisat (pentru sos)

Metodă:

1. Taie pieptul de pui fâșii, condimentează cu sare și piper, gătește-l pe grătar.

2. Taie legumele felii subțiri.
3. Întinde sosul de iaurt pe lipie.
4. Adaugă puiul și legumele, rulează strâns.

Servește imediat sau împachetează pentru pachet.

Variante smoothie-uri

1. Smoothie auriu

Ingrediente (1 porție):

- 1 banană
- 100 g iaurt natural sau grecesc (10%)
- ½ mango sau 1 piersică (proaspătă sau congelată)
- 1 lingură ovăz fin
- 100 ml lapte integral

Metodă de preparare:

1. Curăță banana și taie fructele bucăți.
2. Pune în blender banana, mango/piersica, ovăzul și iaurtul.
3. Adaugă laptele și mixează 1–2 minute până devine cremos.
4. Servește imediat.

2. Smoothie cu fructe de pădure

Ingrediente (1 porție):

- 100 g fructe de pădure congelate (afine, zmeură, căpșuni)
- 1 banană
- 1 lingură semințe de in măcinate sau chia hidratată
- 150 ml kefir sau iaurt de băut
- 1 linguriță miere (opțional)

Metodă de preparare:

1. Pune fructele de pădure congelate în blender.
2. Adaugă banana bucăți, semințele și kefirul.
3. Mixează 1–2 minute până obții o textură omogenă.
4. Gustă și, dacă vrei mai dulce, adaugă mierea.

3. Smoothie verde

Ingrediente (1 porție):

- 1 mână spanac proaspăt (spălat bine)
- ½ măr verde
- ½ banană
- 1 kiwi curățat
- 150 ml apă plată sau apă de cocos

Metodă de preparare:

Pune spanacul spălat în blender.

Taie mărul și banana bucăți și adaugă-le, apoi kiwi-ul.

Toarnă apa și mixează 1–2 minute până obții un smoothie verde, fin.

Servește rece, eventual cu câteva cuburi de gheață.

5.

Surse

1. Vlad RM, Istrate-Grigore O-A, Pacurar D. Customizing Nutrients: Vitamin D and Iron Deficiencies in Overweight and Obese Children—Insights from a Romanian Study. *Nutrients*. 2025;17(7):1193.
2. Capra ME, Stanyevic B, Giudice A, Monopoli D, Decarolis NM, Esposito S, et al. Nutrition for Children and Adolescents Who Practice Sport: A Narrative Review. *Nutrients*. 2024;16(16):2803.
3. Özdemir A. Vitamins Minerals and Fibres in Adolescence Diet. 2016.
4. Micronutrient Requirements of Adolescents Ages 14 to 18 Years [Available from: <https://lpi.oregonstate.edu/mic/life-stages/adolescents>].
5. Ruyter TD, DSM, Esmée M. Bijmens , Stefaan De Henauw a, Tim S. Nawrot b d, Nathalie Michels e. Exploring the impact of lifestyle and environmental exposures on appetite hormone levels in children and adolescents: An observational study. 2024.
6. Leonie H. Bogl KM, Wolfgang Ahrens, Wencke Gwozdz, Stefaan de Henauw, Dénes Molnár, Luis Moreno, Iris Pigeot, Paola Russo, Antonia Solea, Toomas Veidebaum, Jaakko Kaprio, Lauren Lissner, Antje Hebestreit. Like me, like you - relative importance of peers and siblings on children's fast food consumption and screen time but not sports club participation depends on age. 2020.
7. Rohmah Rifani FF, Ilma Satriawati. Proceedings of the 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019). 2019.
8. Taher AK, , Evans N, and, Evans CE. The cross-sectional relationships between consumption of takeaway food, eating meals outside the home and diet quality in British adolescents. 2018.
9. Amanda M. Ziegler CMK, Tegan H. Mansouri, Arturo M. Gregory II, Rachel A. Barich, Lori A. Hatzinger, Lucia A. Leone, Jennifer L. Temple. An Ecological Perspective of Food Choice and Eating Autonomy Among Adolescents. 2021.
10. Lindsey Smith Taillie ICAH, Allison J. Lazard, Donna R. Miles, Jonathan L. Blitstein, Marissa G. Hall. Do sugar warning labels influence parents' selection of a labeled snack for their children? A randomized trial in a virtual convenience store. 2022.
11. Berge JM, Maclehose RF, Larson N, Laska M, Neumark-Sztainer D. Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. *Journal of Adolescent Health*. 2016;59(5):530–6.
12. Effects of a cognitive-behavioral intervention targeting weight stigma: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2020;88(5).

13. Ares G, Antúnez L, Alcaire F, Vidal L, Bove I. Listening to the voices of adolescents for the design of strategies to promote healthy eating: an exploratory study in a Latin American country. *Public Health Nutrition*. 2021;24(17):5953–62.
14. Jiang K, Zhang L, Xie C, Li Z, Shi Z, Sharma M, et al. Understanding the Knowledge, Attitudes, and Practices of Healthy Eating among Adolescents in Chongqing, China: An Empirical Study Utilizing Structural Equation Modeling. *Nutrients*. 2024;16(1):167.
15. Judy Yuen-man Siu KC, Albert Lee. Adolescents from low-income families in Hong Kong and unhealthy eating behaviours: Implications for health and social care practitioners.
16. Liu KSN, Chen JY, Sun K-S, Tsang JPY, Ip P, Lam CLK. Adolescent Knowledge, Attitudes and Practices of Healthy Eating: Findings of Qualitative Interviews among Hong Kong Families. *Nutrients*. 2022;14(14):2857.
17. Calvert S, Dempsey RC, Povey R. A qualitative study investigating food choices and perceived psychosocial influences on eating behaviours in secondary school students. *British Food Journal*. 2020;122(4):1027–39.
18. Mama Chabi S, Fanou-Fogny N, Nago Koukoubou E, Deforche B, Van Lippevelde W. Factors Explaining Adolescent Girls' Eating Habits in Urban Benin: A Qualitative Study. *Adolescents*. 2022;2(2):205–19.
19. Winkler MR, M. Berge JM, Larson N, Loth KA, Wall M, Neumark-Sztainer D. Parent-child health- and weight-focused conversations: Who is saying what and to whom? *Appetite*. 2018/07/01;126.
20. Trofholz AC, Tate AD, Berge JM. An exploration of the frequency, location, and content of parents' health- and weight-focused conversations with their children and associations with child weight status. *Eating Behaviors*. 2018;29:137–43.
21. Norton L, Parkinson J, Harris N, Darcy M, Hart L. Parental food communication and child eating behaviours: A systematic literature review. *Health Promotion Journal of Australia*. 2023;34(2):366–78.
22. Wilson DK, Sweeney AM, Quattlebaum M, Loncar H, Kipp C, Brown A. The Moderating Effects of the Families Improving Together (FIT) for Weight Loss Intervention and Parenting Factors on Family Mealtime in Overweight and Obese African American Adolescents. *Nutrients*. 2021;13(6):1745.
23. Musher-Eizenman DR, Goodman L, Roberts L, Marx J, Taylor M, Hoffmann D. An examination of food parenting practices: structure, control and autonomy promotion. *Public Health Nutrition*. 2019;22(5):814–26.
24. Jackson A, Sano Y, Cox AE, Lee S, Lanigan J. Communication About Food and Nutrition in the Parent Child Dyad. *American Journal of Health Promotion*. 2022;36(6):1005–13.

25. Molina P, Coloma MJ, Gálvez P, Stecher MJ, Vizcarra M, Schwingel A. Food Parenting Practices Promoted by Childcare and Primary Healthcare Centers in Chile: What Influences Do These Practices Have on Parents? A Qualitative Study. *Children*. 2023;10(12):1875.
26. Sanagavarapu P. Parents' knowledge and views of food allergy management in primary schools in Australia. *Australasian Journal of Early Childhood*. 2020;45(1):56–68.
27. Ross N, Dalke S, Filuk S, Kulbaba B, Marks D, St-Vincent J-A, et al. It takes a village: perceptions of Winnipeg parents, students, teachers and school staff regarding the impact of food allergy on school-age students and their families. *Allergy, Asthma & Clinical Immunology*. 2022;18(1).
28. Puhl RM, Lessard LM, Foster GD, Cardel MI. A Comprehensive Examination of the Nature, Frequency, and Context of Parental Weight Communication: Perspectives of Parents and Adolescents. *Nutrients*. 2022;14(8):1562.
29. Lauren A. Fowler CLK, Kara D. Denstel, Tiffany M. Stewart, Amanda E. Staiano. Bullying experiences, body esteem, body dissatisfaction, and the moderating role of weight status among adolescents. *WILEY -Adolescence*. 2021;91(1).
30. Pujia R, Ferro Y, Maurotti S, Khoory J, Gazzaruso C, Pujia A, et al. The Effects of COVID-19 on the Eating Habits of Children and Adolescents in Italy: A Pilot Survey Study. *Nutrients*. 2021;13(8):2641.
31. RM P, MS H. Weight Bias Internalization Among Adolescents Seeking Weight Loss: Implications for Eating Behaviors and Parental Communication - PubMed. *Frontiers in psychology*. 11/21/2018;9.
32. Lessard LM, Wu R, Puhl RM, Foster GD, Cardel MI. Adolescent experiences of weight-related communication: Sociodemographic differences and the role of parents. *Pediatric Obesity*. 2025;20(2):e13196.
33. Little M, Jebb SA, Aveyard P. Adolescent and parental views on weight and weight management: a qualitative study. *Archives of Disease in Childhood*. 2025;110(8):630–5.
34. Darling KE, Warnick J, Guerry WB, Rancourt D. Adolescent Females' Dyadic Conversations About Body, Weight, and Appearance. *Journal of Adolescent Research*. 2022;39(2):487–510.
35. Ballarin G, Gallè F, Dinacci L, Liberti F, Liguori F, Nisco MC, et al. Bullying Victimization, Real and Perceived Physical Fitness, and Self-Perception Profiles in Middle-School Students with Overweight or Obesity. *Nutrients*. 2023;15(24):5019.
36. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018;10(6):706.
37. Wansink B. From mindless eating to mindlessly eating better. *Physiology & Behavior*. 2010;100(5):454–63.
38. Robinson E, Blissett J, Higgs S. Social influences on eating: implications for nutritional interventions. *Nutrition Research Reviews*. 2013;26(2):166–76.

39. López-Gil JF, Smith L, Tully MA, Álvarez-Pitti J, Gómez SF, Schröder H. Prevalence of daily family meals among children and adolescents from 43 countries. *Maternal & Child Nutrition*. 2025;21(1).
40. Hammons AJ, Fiese BH. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? *Pediatrics*. 2011;127(6):e1565–e74.
41. Haidar A, Carey FR, Ranjit N, Archer N, Hoelscher D. Self-reported use of nutrition labels to make food choices is associated with healthier dietary behaviours in adolescents. *Public Health Nutrition*. 2017;20(13):2329–39.
42. Maimaran M, Salant Y. The effect of limited availability on children's consumption, engagement, and choice behavior. *Judgment and Decision Making*. 2023;14:72–9.
43. Linde JA, Horning Dehmer ML, Lee J, Friend S, Flattum C, Arcan C, et al. Associations of parent dietary role modeling with children's diet quality in a rural setting: Baseline data from the NU-HOME study. (1095-8304 (Electronic)).
44. Adan A. Cognitive Performance and Dehydration. *Journal of the American College of Nutrition*. 2012;31(2):71–8.
45. Oberhoffer FS, Li P, Jakob A, Dalla-Pozza R, Haas NA, Mandilaras G. Energy Drinks: Effects on Blood Pressure and Heart Rate in Children and Teenagers. A Randomized Trial. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*. 2022;9.
46. Nagy H, Paul T, Jain E, Loh H, Kazmi SH, Dua R, et al. A Clinical Overview of Anorexia Nervosa and Overcoming Treatment Resistance. *Avicenna Journal of Medicine*. 2023;13(01):003–14.
47. Castillo M, Weiselberg E. Bulimia Nervosa/Purging Disorder. (1538-3199 (Electronic)).
48. Dahill L, Mitchison D, Morrison NMV, Touyz S, Bussey K, Trompeter N, et al. Prevalence of Parental Comments on Weight/Shape/Eating amongst Sons and Daughters in an Adolescent Sample. *Nutrients*. 2021;13(1):158.
49. Giel KA-O, Bulik CA-O, Fernandez-Aranda FA-O, Hay P, Keski-Rahkonen A, Schag K, et al. Binge eating disorder. (2056-676X (Electronic)).
50. Gattario KH, Lindwall M, Frisén A. Life after childhood bullying: Body image development and disordered eating in adulthood. *International Journal of Behavioral Development*. 2019;44(3):246–55.
51. Suhag K, Rauniyar S. Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. *Cureus*. 2024;16(4):e58674.
52. Ye Q, Yang Y, Qi Y, Li J, Lei H, Sun L, et al. Global trends and hotspots of adolescent eating disorders: a bibliometric study and visual analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2025;16.
53. Jebeile H, Lister NB, Baur LA, Garnett SP, Paxton SJ. Eating disorder risk in adolescents with obesity. *Obesity Reviews*. 2021;22(5):e13173.

54. Argyrides M, Kkeli N. Predictive factors of disordered eating and body image satisfaction in cyprus: Predictors of Disordered Eating in Cyprus. *The International journal of eating disorders*. 2014;48.
55. Herle M, Stavola BD, Hübel C, Abdulkadir M, Ferreira DS, Loos RJF, et al. A longitudinal study of eating behaviours in childhood and later eating disorder behaviours and diagnoses. *The British Journal of Psychiatry*. 2020;216(2):113–9.
56. Patel RS, Machado T, Tankersley WE. Eating Disorders and Suicidal Behaviors in Adolescents with Major Depression: Insights from the US Hospitals. *Behavioral Sciences*. 2021;11(5):78.
57. Russell H, Aouad P, Le A, Marks P, Maloney D, Aouad P, et al. Psychotherapies for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*. 2023;11(1).
58. HJ W, E H. Parental body dissatisfaction and controlling child feeding practices: A prospective study of Australian parent-child dyads - PubMed. *Eating behaviors*. 2019 Jan;32.
59. Puhl RM, Lessard LM, Pudney EV, Foster GD, Cardel MI. Motivations for engaging in or avoiding conversations about weight: Adolescent and parent perspectives. *Pediatric Obesity*. 2022;17(12):e12962.
60. Winkler MR, Berge JM, Larson N, Loth KA, Wall M, Neumark-Sztainer D. Parent-child health- and weight-focused conversations: Who is saying what and to whom? (1095-8304 (Electronic)).
61. Kebbe M, Perez A, Buchholz A, Scott SD, McHugh TLF, Dyson MP, et al. Health care providers' weight management practices for adolescent obesity and alignment with clinical practice guidelines: a multi-centre, qualitative study. *BMC Health Services Research*. 2020;20(1).
62. Silva DFO, Sena-Evangelista KCM, Lyra CO, Pedrosa LFC, Arrais RF, Lima SCVC. Motivations for weight loss in adolescents with overweight and obesity: a systematic review. *BMC Pediatrics*. 2018;18(1).
63. Lazzeri G, Ciardullo S, Spinelli A, Pierannunzio D, Dzielska A, Kelly C, et al. The Correlation between Adolescent Daily Breakfast Consumption and Socio-Demographic: Trends in 23 European Countries Participating in the Health Behaviour in School-Aged Children Study (2002–2018). *Nutrients*. 2023;15(11):2453.
64. Barretto JR, Gouveia M, Alves C. Use of dietary supplements by children and adolescents. (1678-4782 (Electronic)).
65. Park S, Zhao L, Lee SH, Hamner HC, Moore LV, Galuska DA, et al. Children and Adolescents in the United States with Usual High Added Sugars Intake: Characteristics, Eating Occasions, and Top Sources, 2015–2018. *Nutrients*. 2023;15(2):274.
66. Cavadini C, Decarli B Fau - Grin J, Grin J Fau - Narring F, Narring F Fau - Michaud PA, Michaud PA. Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. (0954-3007 (Print)).

67. Vanderlee L, Hobin EP, White CM, Hammond D. Grocery Shopping, Dinner Preparation, and Dietary Habits among Adolescents and Young Adults in Canada. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2018;79(4):157–63.
68. Dubowitz T, Cohen DA, Huang CY, Beckman RA, Collins RL. Using a Grocery List Is Associated With a Healthier Diet and Lower BMI Among Very High-Risk Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2015;47(3):259–64.e1.
69. Gordon S. How To Feed Your Family on a Budget 2025 [Available from: How To Feed Your Family on a Budget.
70. Gupta T, Gehlawat P. Emotional Regulation in Adolescents: A narrative review. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*. 2020;16:171–93.
71. Telzer EH, van Hoorn J, Rogers CR, Do KT. Social Influence on Positive Youth Development: A Developmental Neuroscience Perspective. (0065-2407 (Print)).
72. Gross JJ. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998;2(3):271–99.
73. Ahmed SP, Bittencourt-Hewitt A, Sebastian CL. Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. (1878-9307 (Electronic)).
74. Chein J, Albert D Fau - O'Brien L, O'Brien L Fau - Uckert K, Uckert K Fau - Steinberg L, Steinberg L. Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. (1467-7687 (Electronic)).
75. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. (0037-976X (Print)).
76. Seligowski AV, Lee Dj Fau - Bardeen JR, Bardeen Jr Fau - Orcutt HK, Orcutt HK. Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: a meta-analysis. (1651-2316 (Electronic)).
77. Başaran S, Erdoğan Yıldırım Z, Gökdağ C. The Relationship between Emotion Regulation and Problem Solving: The Mediating Role of Cognitive Flexibility 2016.
78. Schäfer J, Naumann E, Holmes EA, Tuschen-Caffier B, Samson AC. Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. (1573-6601 (Electronic)).
79. Hayes SC, Levin Me Fau - Plumb-Villardaga J, Plumb-Villardaga J Fau - Villatte JL, Villatte JI Fau - Pistorello J, Pistorello J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. (1878-1888 (Electronic)).
80. Overholser JC. Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*. 1992;13(7):799–804.

81. Aldao A, Nolen-Hoeksema S Fau - Schweizer S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. (1873-7811 (Electronic)).
82. Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP, et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. (1939-1455 (Electronic)).
83. McLaughlin KA, Hatzenbuehler MI Fau - Mennin DS, Mennin Ds Fau - Nolen-Hoeksema S, Nolen-Hoeksema S. Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study. (1873-622X (Electronic)).
84. Cekaite A, Ekström A. Emotion Socialization in Teacher-Child Interaction: Teachers' Responses to Children's Negative Emotions. *Frontiers in Psychology*. 2019;10.
85. Fombouchet Y, Pineau S, Perchee C, Lucenet J, Lannegrand L. The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*. 2023;32(4):1227–42.
86. Noom MJ, Deković M, Meeus W. Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*. 2001;30(5):577–95.
87. Berona JA-O, Sroka AA-O, Gelardi KL, Guyer AA-O, Hipwell AA-O, Keenan KA-O. Maternal socialization of emotion and the development of emotion regulation in early adolescent girls. (1931-1516 (Electronic)).
88. Byrne DG, Davenport SC, Mazanov J. Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*. 2007;30(3):393–416.
89. Malhotra S, Patra BN. Prevalence of child and adolescent psychiatric disorders in India: a systematic review and meta-analysis. (1753-2000 (Print)).
90. Roy K, Kamath V, Kamath A. Determinants of adolescent stress: A narrative review. *European Journal of Psychology and Educational Studies*. 2015;2:48.
91. Elgar FJ, Arlett C Fau - Groves R, Groves R. Stress, coping, and behavioural problems among rural and urban adolescents. (0140-1971 (Print)).
92. Rudolph KD. Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. (1054-139X (Print)).
93. Damodaran D, Paul V. Stress Management Among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016;3:104–11.
94. Thorsén F, Antonson C, Palmér K, Berg R, Sundquist J, Sundquist K. Associations between perceived stress and health outcomes in adolescents. (1753-2000 (Print)).
95. Calling S, Midlöv P, Johansson SE, Sundquist K, Sundquist J. Longitudinal trends in self-reported anxiety. Effects of age and birth cohort during 25 years. (1471-244X (Electronic)).

96. Bor W, Dean AJ, Najman J, Hayatbakhsh R. Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. (1440-1614 (Electronic)).
97. Zisopoulou T, Varvogli L. Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. (1663-2826 (Electronic)).
98. Hammen C. Adolescent Depression: Stressful Interpersonal Contexts and Risk for Recurrence. (0963-7214 (Print)).
99. Saps M, Seshadri R Fau - Sztainberg M, Sztainberg M Fau - Schaffer G, Schaffer G Fau - Marshall BM, Marshall Bm Fau - Di Lorenzo C, Di Lorenzo C. A prospective school-based study of abdominal pain and other common somatic complaints in children. (1097-6833 (Electronic)).
100. Voelker DK, Reel JJ, Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. (1179-318X (Print)).
101. Bearman SK, Presnell K, Martinez E, Stice E. The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006;35(2):217–29.
102. Mirza NM, Mackey Er Fau - Armstrong B, Armstrong B Fau - Jaramillo A, Jaramillo A Fau - Palmer MM, Palmer MM. Correlates of self-worth and body size dissatisfaction among obese Latino youth. (1873-6807 (Electronic)).
103. Helfert S, Warschburger P. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. (1873-6807 (Electronic)).
104. Meier EP, Gray J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. (2152-2723 (Electronic)).
105. Neumark-Sztainer D, Bauer Kw Fau - Friend S, Friend S Fau - Hannan PJ, Hannan Pj Fau - Story M, Story M Fau - Berge JM, Berge JM. Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? (1879-1972 (Electronic)).
106. Wang Z, Kasimon, D., Abas, W. A. W., Ma, Y., & Ruan, Q. . Research Trends in Different Social Media Platform and Body Image. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2023;13(5).
107. Workman JE, Lee S-H, Liang Y, editors. *Social Media Engagement, Gender, Materialism, and Money Attitudes2020*: Iowa State University Digital Press.
108. Lukman FA, Muis I, Hamid AN. The Effect of Social Media Use Intensity on Body Image Dissatisfaction in Early Adult Women. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2023;8(3):314–24.
109. Liu J, editor *Social Media and Its Impact on Chinese's Women Body Image: The Effects of Body Comparison and Motivation for Social Media use2022*: Atlantis Press.

110. Charmaraman L, Richer AM, Liu C, Lynch AD, Moreno MA. Early Adolescent Social Media–Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2021;42(5).
111. Victoria Rideout MA, VJR Consulting, Robb MB. SOCIAL MEDIA, SOCIAL LIFE: Teens Reveal Their Experiences: Common Sense; 2018 [Available from: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-executive-summary-web.pdf>].
112. Ramirez ER, Norman Gj Fau - Rosenberg DE, Rosenberg De Fau - Kerr J, Kerr J Fau - Saelens BE, Saelens Be Fau - Durant N, Durant N Fau - Sallis JF, et al. Adolescent screen time and rules to limit screen time in the home. (1879-1972 (Electronic)).
113. Nuutinen T, Roos E Fau - Ray C, Ray C Fau - Villberg J, Villberg J Fau - Välimaa R, Välimaa R Fau - Rasmussen M, Rasmussen M Fau - Holstein B, et al. Computer use, sleep duration and health symptoms: a cross-sectional study of 15-year olds in three countries. (1661-8564 (Electronic)).
114. Blinka L, Škařupová K Fau - Ševčíková A, Ševčíková A Fau - Wölfling K, Wölfling K Fau - Müller KW, Müller Kw Fau - Dreier M, Dreier M. Excessive internet use in European adolescents: what determines differences in severity? (1661-8564 (Electronic)).
115. Brindova D, Pavelka J, Ševčíková A, Žezula I, Van Dijk JP, Reijneveld SA, et al. How parents can affect excessive spending of time on screen-based activities. *BMC Public Health*. 2014;14(1):1261.
116. Rifayanti R, Sofia L, Purba T, Amanda S, Merary S. Phenomenological Studies: Adolescent Toxic Relationships. *European Journal of Humanities and Social Sciences*. 2022;2:23–9.
117. Julianto V, Cahayani RA, Sukmawati S, Aji ESR. Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2020;8(1):103.
118. Praptiningsih N, Putra G. Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*. 2021;12:132.
119. <TOM-Feb-2021-Relationship-Green-Lights-c.pdf>.
120. Yunara Y, Efendi F, Makhfudli M. Stakeholders’ perspectives to improve the delivering of sexual education for adolescents: A systematic review. *Journal of Holistic Nursing Science*. 2023;10(1):48–57.
121. Vongxay V, Albers F, Thongmixay S, Thongsombath M, Broerse JEW, Sychareun V, et al. Sexual and reproductive health literacy of school adolescents in Lao PDR. *PLOS ONE*. 2019;14(1):e0209675.
122. Utami DRRB, Nurwati I, Lestari A. School-based sexual and reproductive health education among adolescents in developing countries. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. 2024;13(1):141.

123. Mantula F, Chauraya Y, Danda G, Chaibva CN, Ngwenya T, Gwatiringa C, et al. Perspective Chapter: Sexual Health Interventions for Adolescents. In: Sterling R, editor. Sexual Education around the World - Past, Present and Future Issues. London: IntechOpen; 2023.
124. Corcoran JL, Davies SL, Knight CC, Lanzi RG, Li P, Ladores SL. Adolescents' perceptions of sexual health education programs: An integrative review. *Journal of Adolescence*. 2020;84(1):96–112.
125. Bazié F, Thomas HL, Byrne ME, Kindo B, Bell SO, Moreau C. Typologies of women's abortion trajectories in Burkina Faso: findings from a qualitative study. *Reproductive Health*. 2022;19(1).
126. Mbarushimana V, Goldstein S, Conco DN. "Not just the consequences, but also the pleasurable sex": a review of the content of comprehensive sexuality education for early adolescents in Rwanda. *BMC Public Health*. 2023;23(1).
127. Vincent R, Krishnakumar K. School-Based Interventions for Promoting Sexual and Reproductive Health of Adolescents in India: A Review. *Journal of Psychosexual Health*. 2022;4(2):102–10.
128. Manna I. Growth Development and Maturity in Children and Adolescent: Relation to Sports and Physical Activity. *American Journal of Sports Science and Medicine*. 2014;2(5A):48–50.
129. Azimi S, Tamminen K. Parental Communication and Reflective Practice among Youth Sport Parents. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2019;34:1–46.
130. Liu C, Zhao F, Nong S, Lin Z. Being a right parent: a narrative review of the theory and practice of parental involvement in sport parenting. *Frontiers in Psychology*. 2024;15.
131. Furusa M, Knight C, Hill D. Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2020;13:1–19.
132. Krijan K, Vrdoljak D, Milić M. Parental involvement in supporting sports activities of young swimmers. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*. 2023;182.
133. McCarthy PJ, Jones MV, Clark-Carter D. Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008;9(2):142–56.
134. Leff S, Hoyle R. Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *J Youth Adolescence*. 1995;24:187–203.
135. Global Status Report on Physical Activity 2022 [Available from: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>].
136. Goldsmith W. 2022. Available from: <https://newsportfuture.com/the-teenage-tumble/>.
137. Zainab S, Arzeen N, Arzeen S. Impact of Parental Bonding on Alexithymia and Psychological Distress among Pakistani Adolescents. *International Journal of Psychology and Cognitive Education*. 2023;2(1):21–30.

138. Najam SB, Bhutto ZH. Predicting Role of Parental Relationship on the Self-Concept and Body Image of Daughters. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2023;38(1):131–46.
139. Blackshear TB. Fathers – An Untapped Resource for Increasing Physical Activity among African American Girls. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 2019;8(1):23–8.
140. Sağkal AS, Özdemir Y, Koruklu N. Direct and indirect effects of father-daughter relationship on adolescent girls' psychological outcomes: The role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Adolescence*. 2018;68(1):32–9.
141. K. P. The Mental Athlete 2003.
142. Bennett N, Lemoine GJ. What VUCA really means for you. *Harvard business review*. 2014;92.
143. Holland JL. Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments, 3rd ed. Odessa, FL, US: Psychological Assessment Resources; 1997. xiv, 303–xiv, p.