



# 5 RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI



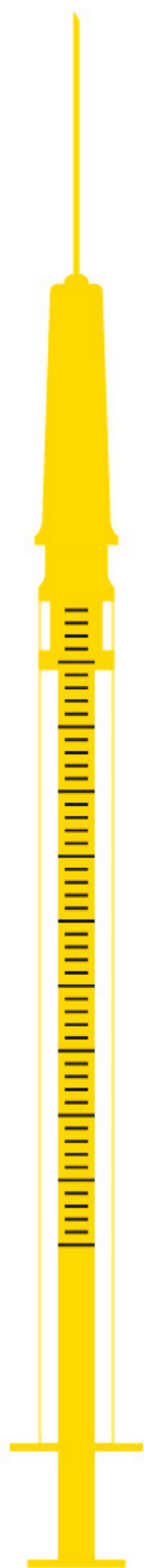
In a Relationship








[www.paisieu.ro](http://www.paisieu.ro)

Felul în care părinții se raportează la problematica vaccinării îi afectează direct pe copii și adolescenți, indiferent de poziția acestora, dar mai ales atunci când părinții și copiii au opinii diferite.

Dacă de la adulți ne putem aștepta să-și clarifice singuri problemele și dilemele, de la copii și adolescenți nu putem pretinde să se descurce pe cont propriu.

Vezi care sunt principalele 5 lucruri pe care le pot face părinții pentru a-i ajuta pe tineri să se adapteze bine la condițiile pandemiei!



       
**Arată-ți constant  
interesul în legătură  
cu felul în care trăiește  
fiul tău / fica ta toate  
restricțiile și  
schimbările din ultima  
vreme, inclusiv  
subiectul vaccinării!** 



In a Relationship



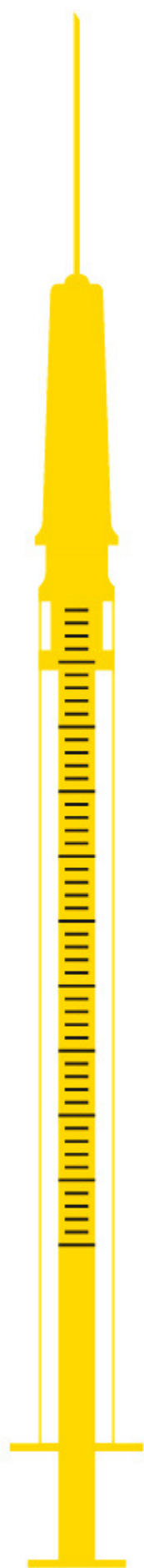
[www.paisieu.ro](http://www.paisieu.ro)

Nu te mulțumi să-(ț)i spui că dacă ar vrea să vorbească cu tine, știe că ești acolo. Și nu te grăbi să-i povestești despre cât de greu este pentru tine, căci s-ar putea să se simtă împovărat/-ă și să se închidă în sine.

Copii și tinerii au nevoie de inițiativa adulților uneori, pentru a se asigura că e în regulă să vorbească despre lucruri mai sensibile, care pot duce către contradicții și certuri.

Astfel, ei învață să aibă încredere în ei înșiși și să-și confrunte temerile și frământările interne în siguranță, cu sprijinul unui părinte.





**Încurajează-ți  
fiul / fiica să-și  
exprime propriile  
opinii și oferă-i  
spațiu pentru  
a face asta!**



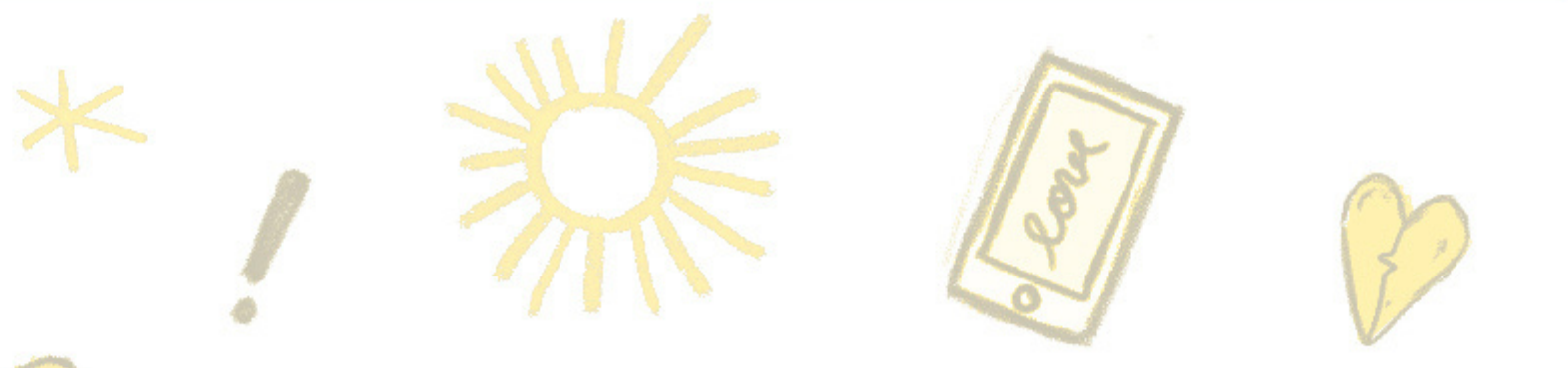
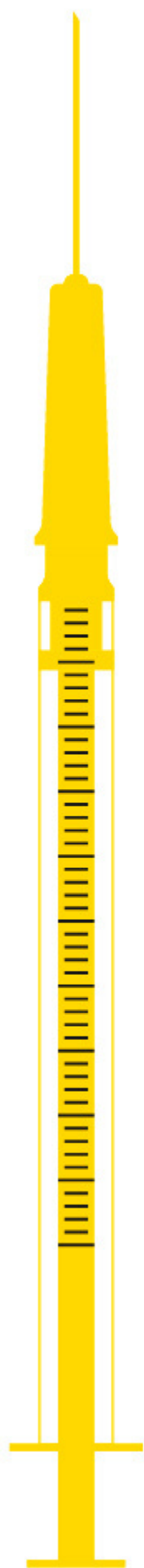
In a Relationship

[www.paisieu.ro](http://www.paisieu.ro)

**Ascultă până la capăt ce are de spus fără  
contraziceri, pune-i întrebări acolo unde ți se  
pare neclar și asigură-te că depui efort să înțelegi  
care e poziția lui/ ei, chiar dacă nu ești de acord  
cu acea poziție.**

**Păstrează o atitudine respectuoasă pe parcursul  
conversației și nu aluneca în glume, critici sau  
ironizări.**

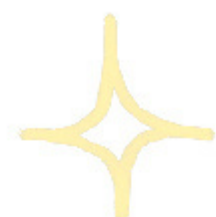
**Așa îți pregătești fiul/ fiica pentru negocierile pe  
care va trebui să le ducă în fiecare zi a vieții sale,  
pretinzând și oferind în același timp respect  
partenerului de conversație.**



**Implică-ți activ  
adolescentul /  
adolescenta în deciziile  
care îi privesc în mod  
direct sănătatea,  
inclusiv vaccinarea  
anti-covid!**



In a Relationship

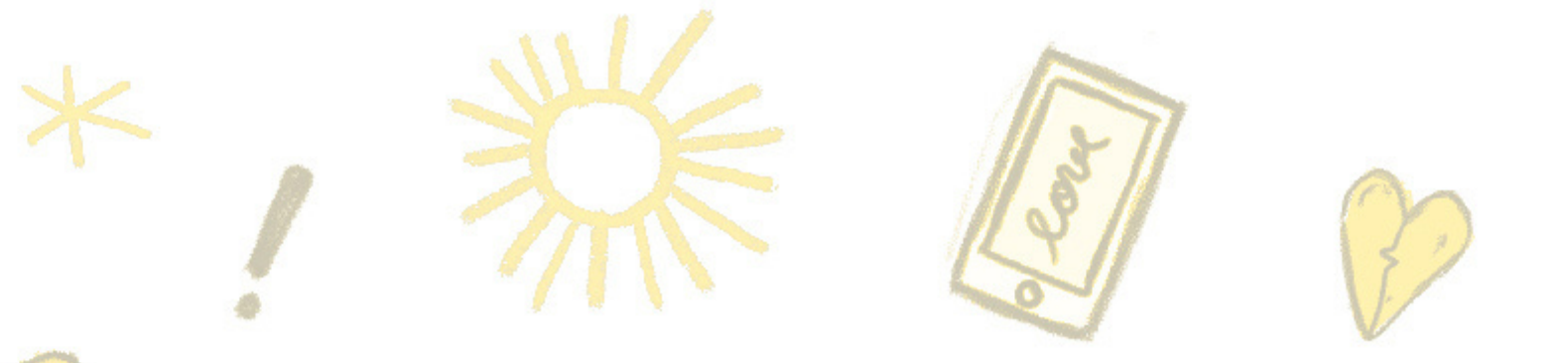
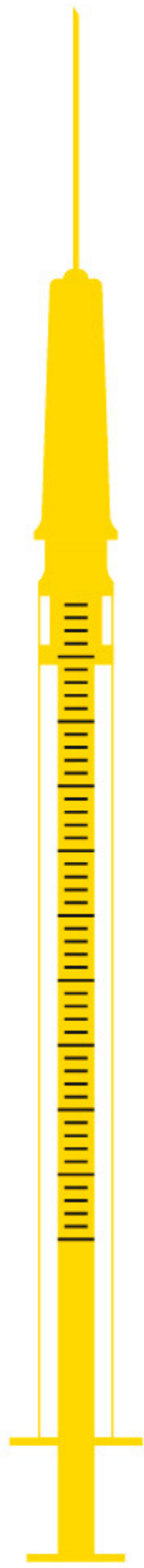


[www.paisieu.ro](http://www.paisieu.ro)

**Documentați-vă împreună, dezbateti  
argumentele pro & contra și căutați cea mai  
bună soluție împreună.**

**Fiul tău/ fiica ta se va obișnui astfel să își trateze  
propria sănătate cu responsabilitate,  
conștientizându-i importanța și valoarea pentru  
întreaga sa viață.**





**Conștientizează  
că un stil parental  
autoritar și rigid îi face  
pe tineri să se  
îndepărteze de părinți  
și să le ascundă mai  
multe lucruri!**

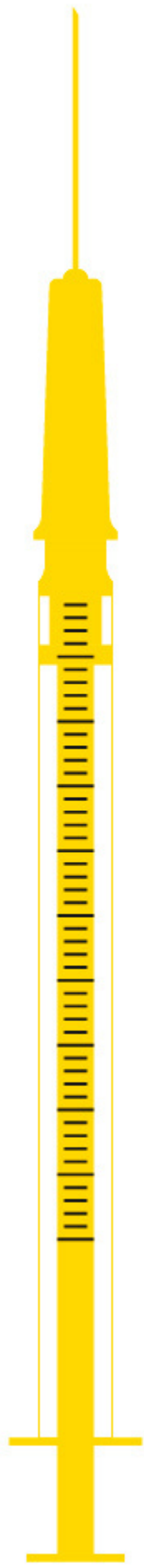


In a Relationship

[www.paisieu.ro](http://www.paisieu.ro)

**Cu cât vei fi mai strict, mai exigent și mai vehement ca părinte în privința regulilor și restricțiilor (inclusiv problematica vaccinării), cu atât ai mai multe șanse să nu știi ce gândește și ce simte cu adevărat fiul tău/ fiica ta, pentru că se teme prea tare de reacțiile tale pentru a-ți spune adevărul.**

**Chiar dacă acum s-ar putea să ți se pară acceptabil că fiul tău/ fiica ta face unele lucruri de frica ta, pe termen lung relația voastră și sănătatea emoțională a fiecăruia dintre voi va avea de suferit dacă nu schimbi dinamica aceasta.**



**Cere-ți scuze  
dacă se întâmplă  
să-ți pierzi controlul  
și să-ți expui  
adolescentul /  
adolescenta la  
o ieșire violentă!**



In a Relationship

[www.paisieu.ro](http://www.paisieu.ro)

**Mai ales în pandemie, chiar și cei mai buni părinți din lume se mai pierd cu firea uneori. Dar ceea ce-i diferențiază de părinții „nașpa” sunt deciziile și comportamentele lor din restul timpului.**

**După ce te calmezi, scuzele sunt absolut necesare - fie că te-ai enervat în conversație cu fiul tău/ fiica ta, fie că te-a auzit sau te-a văzut dezlănțuindu-ți furia într-o situație care nu îl/o implica în niciun fel.**

**Astfel, îi dai fiului tău/ fiicei tale o lecție despre responsabilitate și asumare. Copilul tău va învăța direct de la tine că și furia este o emoție normală, pe care cu toții o trăim uneori, dar important este să nu o lăsăm să devină distructivă.**