

# 15 lucruri pe care ar trebui sa le știe orice adolescent

Pentru că sunt păreri împărțite referitoare la lucrurile pe care ar fi bine să le știe un adolescent, ți-am pregătit o listă cu cele mai utile 15 lucruri pe care e bine să știi să le faci pe cont propriu, dacă ai depășit vârsta de 14 ani.

## 1. Un bagaj simplu, pentru 2-3 zile

Fie că e vorba de o excursie cu clasa, sau un weekend la mare cu câțiva prieteni, pentru care ai primit aprobarea părinților, e bine să știi care sunt lucrurile de care vei avea nevoie în acest timp, fără să încarci 2 geamantane și o sacoșă. În 2-3 zile cu siguranță nu vei avea nevoie de tot șifonierul.

## 2. Să gătești ceva simplu sau mâncarea preferată

Nu trebuie să înveți cele mai complicate mâncăruri ale bunicii sau ale mamei, dar e bine să știi să folosești cuptorul cu microunde sau aragazul pentru câteva mâncăruri simple. În cazul în care părinții tăi ar pleca pentru o perioadă, sau pleci tu undeva, e posibil să te sature rapid de mâncare rece semipreparată.

## 3. Cum să îți alegi hainele pentru un eveniment

Probabil ai trecut deja de perioada în care mama îți alegea hainele pentru a doua zi. Însă la fel de important este să conștientizezi evenimentele la care trebuie să schimbi blugii și tricoul sau hanoracul pufos cu o cămașă mai elegantă și niște pantaloni serioși. Știm cât de important este pentru tine propriul stil vestimentar, dar e o dovadă de maturitate să conștientizezi acele momente când se impune o anumită ținută.

## 4. Cum să calci o cămașă

Și pentru că vorbeam de ținute, la fel de important este să știi să obții acea ținută, iar una dintre provocări este călcatul hainelor. E important să știi să reglezi temperatura fierului de călcat în funcție de țesătură și să calci mâneci, gulere și manșete fără cute.

## 5. Să pui haine la spălat

E bine ca un adolescent să știe să separe haine colorate, de albe și negre, să seteze programul potrivit, să pună detergentul în mașină și să-și aducă aminte să scoată și să întindă hainele la timp. Sigur îți vei face părinții mai fericiți cu această abilitate.

## 6. Să te trezești fără să tragă cineva de tine

Știm că trezirile de dimineață sunt dureroase și că de cele mai multe ori e nevoie de insistențele cuiva din casă să te ridici din pat. Totuși, mersul la școală face parte din responsabilitățile tale și ar fi bine să-ți asumi acest lucru.

## 7. Să știi când e momentul să ceri ajutor

E important să te descurci singur cu anumite lucruri, însă cu toții avem nevoie de ajutor din când în când. A știi când să ceri ajutor, într-o situație în care simți că nu te descurci, este un lucru pe care e bine să înveți să-l gestionezi, fie că e vorba de ceva simplu sau de probleme mai complicate, care te depășesc.

## 8. Să porți o conversație fără lol, cf și brb

În adolescență ai cam trecut de perioada în care străinii erau ceva de care să te ferești. De acum vei vedea că există diverse situații sociale în care e bine să știi cum să întreții o conversație simplă, fără să

ți se pară un efort enorm. Fie că e o conversație față în față, la telefon sau prin mesaje, conversația cu cineva necunoscut ar trebui să afișeze limba română așa cum e ea, nu așa cum o vorbim între prieteni.

### **9. Să faci mici reparații pentru haine**

Există situații de urgență cu hainele tale pe care e bine să știi cum să le rezolvi. De la cum să coși un nasture, până la cum să scoți o pată sau să întărești o cusătură mai slabă, sunt lucruri care te pot salva în diverse momente.

### **10. Să gestionezi bani**

Dincolo de lucrurile de bază, precum mici economii din banii de buzunar și cum să gestionezi un mic buget pentru lucrurile de care ai nevoie și pe care le vrei, e momentul să cunoști și lucruri de genul: cum să folosești un atm pentru diverse operațiuni bancare, să plătești facturi sau să ții evidența chitanțelor și a altor documente importante.

### **11. Să faci curat în cameră**

Fie că ai propriul dormitor sau îl împarți cu fratele sau sora, e bine ca din când când să te ocupi de strângerea lucrurilor de pe birou, pat și de pe jos. Să aspiri sau să dai cu mătura, să ștergi praful plus alte lucruri care fac camera să arate plăcut ochiului. Te va ajuta și pe tine să te concentrezi și să dormi mai bine.

Poți să adaugi aici și alte lucruri de făcut acasă, precum să te ocupi de curățenie și în alte camere sau să speli vasele după ce ai terminat de mâncat.

### **12. Să respecti o promisiune făcută**

Este important atât pentru tine cât și pentru relațiile cu cei din jurul tău, ca în momentul în care faci o promisiune, să faci tot posibilul să aduci acel lucru la îndeplinire. Altfel, cei din jurul tău vor începe să-și piardă încrederea în tine și vor fi din ce în ce mai reticenți.

### **13. Să înțelegi că internetul este permanent**

Internetul îți oferă o mulțime de posibilități prin care să postezi o mulțime de lucruri despre tine. Ceea ce trebuie să îți aduci aminte este că ce postezi pe internet, rămâne acolo. Fie că e vorba de o poză mai nepotrivită, un status răutăcios sau altfel de lucruri. Gândește-te bine înainte să postezi ceva pe facebook, iar dacă te ajută, gândește-te cu câtă ușurință poate ajunge un profesor sau chiar o rudă de-a ta, pe profilul tău și să descopere lucruri pe care poate că nu ai vrea să le știe decât prietenii cu care interacționezi de obicei.

### **14. Să conștientizezi că e în regulă să ai opinii diferite în momente diferite**

Ești în creștere și este perioada în care experimentezi o grămadă de lucruri noi despre tine și despre cei din jurul tău. Tocmai de aceea e perfect normal ca și opiniile tale să difere de la un an la altul, sau chiar de la o luna la alta. Înseamnă că evoluezi, iar părerile tale evoluează odată cu tine.

### **15. Să folosești cuvinte importante**

“Te rog” și “Mulțumesc” sunt cuvintele care îi fac pe cei din jurul tău să se simtă apreciați și să relaționeze mai ușor cu tine. Mai mult decât politete, sunt cuvinte care transmit că îți pasă de interacțiunea între voi, indiferent de cine este cealaltă persoană.

“Nu” este un alt cuvânt important pe care te încurajăm să-l folosești ori de câte ori crezi de cuviință. E perfect în regulă să refuzi pe cineva când vine vorba de țigări, alcool, droguri, sex și orice alte lucruri care nu te fac să te simți confortabil sau pe care le consideri periculoase.