



TRUSA DE BUNĂSTARE A PĂRINȚILOR



Perioada preadolescenței
puntea dintre copilărie și adolescență

BINE AI VENIT!



BINE AI VENIT!

Aici începe un loc sigur pentru tine, părinte de copil între 9 și 13 ani. Dacă ai ajuns aici, probabil știi cum e: momentele în care copilul tău pare că se schimbă peste noapte, când răspunde tăios la întrebări simple, când se închide în cameră sau te contrazice la orice. Inima ta strânge, te întrebi dacă ai greșit undeva, dacă mai ai putere să fii părintele de care are nevoie. Nu, nu ți-ai pierdut autoritatea. Nu ești un părinte „slab”. Nu ești singur.

Treci, poate, prin prima furtună emoțională a copilului tău. Sau te simți prins între dorința de a-i oferi libertate și nevoia de a-l proteja. Aici nu vei găsi judecată, rețete rigide sau promisiuni goale. Aici vei găsi povești și idei care te ajută să înțelegi ce se întâmplă în sufletul lui și în al tău.

Nu e despre a avea toate răspunsurile. E despre a simți că cineva e cu tine în același loc, că nu ești singur în această etapă plină de provocări. Că există o cale să rămâi conectat cu el, chiar și atunci când ușa camerei se închide.

Respiră. Citește. Ia-ți timpul tău. Nu trebuie să fii părintele perfect imediat. E suficient să faci primul pas și să fii aici, acum. Hai să învățăm împreună cum să creștem această relație

Cu susținere,
Mirela Horumbă, psihologul care
ÎȚI VORBEȘTE PE LIMBA ÎNIMII TALE

Ghidul Părintelui – Înțelegerea Preadolescenței (9–13 ani)

**Ce trebuie să știi despre vârsta 9–13 ani?
Perioada preadolescenței – puntea dintre
copilărie și adolescență**



1. CARACTERISTICI EMOȚIONALE

1. Sensibilitate crescută la critică – orice cuvânt dur lasă urme adânci.
2. Nevoie de autonomie – vor să decidă singuri, chiar dacă mai greșesc.
3. Identitate în formare – caută cine sunt și cum se raportează la ceilalți.

COPIL 9-13 ANI	2025
----------------	------

2. CARACTERISTICI COMPORTAMENTALE

1. Întrebări multe, uneori provocatoare.
2. Schimbări de dispoziție bruște.
3. Nevoia de prieteni devine centrală – părintele poate simți că „pierde controlul”.
4. Testarea regulilor și a limitelor.

COPIL 9-13 ANI	2025
----------------	------

3. NEVOILE COPILULUI ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

1. Conectare emoțională
– să fie ascultat fără
judecată.

2. Claritate – reguli
simple și consecvente.

3. Spațiu de autonomie –
posibilitatea de a lua
decizii mici.

4. Validare – cuvinte care
confirmă că este iubit și
acceptat.

4. CE FUNCȚIONEAZĂ ÎN COMUNICARE

1.Întrebări deschise:
„Cum a fost pentru tine la
școală?”

2.Ascultare activă, fără
întreruperi.

3.Încurajări în loc de
critici: „Ai încercat, data
viitoare va fi mai ușor.”

4.Reguli explicate:
„Facem asta ca să fim în
siguranță.”

5. GREȘELI FRECVENTE DE EVITAT

1. Tipete și etichete („Ești obraznic!”, „Nu ești bun de nimic”).

2. Ironia – o rănește mult mai tare decât pare.

3. Comparațiile cu alți copii.

4. Amenințările fără explicație („Dacă mai faci așa, vezi tu...”).

*Dacă ai nevoie
de mai mult*



Dacă vrei să continui procesul pe cont propriu, am creat pentru tine un produs digital care poate deveni un sprijin zilnic:

CUVINTELE DE AUR
secretele unui părinte iubitor

Accesează direct în shop:

CUVINTELE DE AUR
secretele unui părinte iubitor

Cu susținere și încredere,
psiholog Mirela Horumbă

**VREI SĂ INTRI ÎN COMUNITATEA PRIVATĂ
UNDE RĂSPUND LA ÎNTREBĂRI?**



Comunitatea din Whats App

Te invit în comunitatea mea din WhatsApp!

Este un spațiu intim în care:
răspund personal la întrebări,
anunț evenimente valoroase
împărtășesc resurse care pot aduce mai
multă liniște și claritate în viața ta.

E un loc fără presiune, dar unde poți găsi
sprijin și susținere.

Dacă simți că ai nevoie de ghidaj sau doar de
un mesaj bun la momentul potrivit, locul tău
e aici.

TE INVIT - CLICK AICI

SAU POATE VREI



Sesiuni individuale

Dacă simți că ai nevoie de ghidaj personalizat,
ne putem vedea fizic sau online,
cu o programare prealabilă,
în sesiuni individuale
unde lucrăm cu răbdare,
claritate și în siguranță emoțională.

Cu susținere și încredere,
psiholog Mirela Horumbă

**AI NEVOIE DE
AJUTOR?**

PROGRAMEAZĂ-TE AICI

psiholog@mirelahorumba.ro

www.mirelahorumba.ro 11