

Càpsules formatives per a famílies Reptes quotidians a l'adolescència

Tània Casanova i Clara Ramos · Cooperativa Ranura

Reptes quotidians a l'adolescència

L'adolescència és una etapa vital que ha estat estigmatitzada al llarg de la història.

Es tendeix a percebre les persones adolescents com a problemàtiques, despreocupades, desorientades, rebels... i aquestes etiquetes ens allunyen.

L'adolescència és també una oportunitat per reparar, tot i que sovint sentim que acompanyar-la és un repte per a les persones adultes, ja que moltes de nosaltres no vam estar prou ben acompanyades.

Us parlem, doncs, de les seves necessitats bàsiques, dels pilars en la comunicació, de com posar límits i de quins indicadors cal tenir en compte a l'hora de regular l'ús de pantalles.

NECESSITATS DELS I LES ADOLESCENTS:

ACCEPTACIÓ

VALORACIÓ

VALIDACIÓ

DIFERENCIAR EL «FER» DEL «SER»

VARIETAT EN EL LLENGUATGE

OBJECTIUS REALISTES

PRESENCIA (d'una altra manera)

I de quines són les habilitats de les persones adultes que els acompanyen, que afavoriran una millor entesa:

HABILITATS DE LES PERSONES ADULTES :

EMPATIA

INCONDICIONALITAT

LÍMITS AMB RESPECTE I AMOR

COMPRENSIÓ I INTERÈS

AUTENTICITAT

Una de les dificultats amb què ens trobem les famílies amb adolescents és la comunicació. Repassem quins són els bàsics que afavoreixen una comunicació desitjable i el més oberta possible:

Cooperativa Ranura

En la comunicació hem de fer atenció a com ens expressem (expressió no verbal i expressió verbal) i com escoltem (escolta activa).

BÀSICS PER A UNA BONA COMUNICACIÓ:

- Escoltar sense interrompre.
- No ser reactiu, sinó reflexiu.
- Parlar des de mi: com em sento... Per exemple: «Tinc por que...».
- Si no vol parlar però està disposat/da a escoltar, comunicar-nos nosaltres.
- Aprofitar els moments que ell(a) sí que vol comunicar-se, encara que no sigui un bon moment per a nosaltres.
- Interessar-nos pels seus interessos, punts de vista, reflexions, vivències... CURIOSITAT!
- Acceptar que no sigui exactament com voldríem.

També caldrà tenir en compte tot allò que dificulta la comunicació:

- Pretendre que l'adolescent estigui disposat/da a escoltar-nos sempre que nosaltres vulguem comunicar-nos.
- Jutjar el que ens expliquen, ja siguin conductes, sentiments, fets, pensaments...
- Menysprear l'emocionalitat que estan vivint.
- Fer sermons.
- Donar consells quan no ens els demanen.

Cal recordar que la comunicació és un art que es construeix dia a dia i que les dues parts han d'estar-hi implicades, però nosaltres, com a persones adultes, som les màximes responsables d'afavorir una comunicació sana.

Això no vol dir que sigui senzill: recordem que potser nosaltres tampoc no vam tenir una comunicació honesta a la nostra família d'origen i això dificulta que puguem oferir-la.

Passa el mateix amb els límits: com els posem, si ho fem o no i amb quines dificultats ens trobem.

Recordem els conceptes i idees al voltant dels límits:

Diferències entre límits, càstigs i conseqüències:

- Els límits cuiden, surten de dintre
- Les conseqüències són allò que succeeix de manera natural
- Els càstigs són decisions preses perquè l'altre n'apregui
- Els límits ens cuiden
- Els límits es poden expressar amb respecte i amor
- Posem límits i càstigs segons hem estat educats

Cooperativa Ranura

I què ens pot ajudar:

- Els tres límits: escollir tres límits que jo sento ben importants i marcar-los explicant què em passa i què necessito.
- Potser llavors podré adonar-me del que és imprescindible per a mi com a mare/pare i em serà més fàcil després el següent punt: triar en què lluito i què no.
- Afavorir el raonament i que l'adolescent reflexioni sobre les conseqüències.
- Assemblees familiars: trobades quinzenals o mensuals (depenent de cada família i les seves necessitats) on cada membre de la família té un espai d'expressió amb escolta activa.
- La persona adulta decideix i l'adolescent és escoltat/da i valorat/da.

En l'ús de pantalles serà vital la manera com ens comuniquem i quins límits posem. Per tant, haurem de tenir en compte que l'ús saludable és aquell que implica que aquestes esdevinguin una eina útil i enriquidora, sense desplaçar altres activitats essencials com passar temps en família, practicar esport, socialitzar en persona o descansar adequadament.

Quan ens hem de preocupar per un possible abús de pantalles:

Alguns senyals d'alerta són els canvis de comportament (irritabilitat, ansietat o negació quan se'n limita l'ús), l'aïllament social, els problemes a la vida quotidiana (rendiment escolar o laboral, descans, higiene o responsabilitats), els canvis d'estat d'ànim i la pèrdua d'interès per altres activitats. També destaca la negació i l'evasió del problema com un indicador habitual.

Cal anar amb compte amb el terme «addicció», ja que aquests indicadors no sempre impliquen una addicció i, si hi ha dubtes, és important consultar un(a) professional.

Estratègies per fomentar bons hàbits: passar més temps en família, establir límits clars en l'ús de pantalles, promoure alternatives saludables, controlar l'entorn tecnològic i que els adults donin bon exemple fent un ús responsable de la tecnologia.

Recursos:

- «Cómo abrazar a un erizo» de Brad Wilcox i Jerric Robins
- «Ja no és bebè» de Núria Ramos Geli de la Cooperativa Ranura
- «Cerebros moldeando otros cerebros» de Rafael Benito Moraga

Preguntes per fer-se i reflexionar:

- Què veuen a casa?
- Quina relació tinc jo amb el mòbil?
- Com és la nostra comunicació?
- Com ens dirigim a ells/elles quan alguna cosa ens preocupa?
- Quins missatges escolten de la nostra relació amb les pantalles?
- Quins valors hem transmès al voltant de l'ús de pantalles?
- Hem posat límits?
- I aquests límits cuiden o són càstig?