

## Càpsules formatives per a famílies L'acompanyament en l'adolescència

Clara Ramos · Cooperativa Ranura

L'adolescència és una etapa evolutiva per la qual totes les persones hem passat o passarem i en la qual es produeixen diversos canvis que de vegades costen de veure o d'acceptar quan acompanyem el nostre fill o filla.

Es produeixen quatre canvis principals en la conducta:

1. Recerca de novetats
2. Implicació social
3. Augment de la intensitat emocional
4. Exploració creativa

Cadascun d'aquests canvis comporten oportunitats i dificultats.

**L'adolescència es divideix en tres etapes: la preadolescència, l'adolescència nuclear i l'adolescència tardana.**

Cada una d'aquestes etapes formen part del nostre desenvolupament i són necessàries per a la nostra maduració. No es tria passar-hi o no, són fases del nostre creixement com a persones.

### **Preadolescència**

Primera ejaculació o menstruació

Canvis més rellevants:

- Creixement ràpid (físic)
- Descoordinació
- Principals canvis hormonals (veu, menstruació/ejaculació)
- Pensament abstracte
- Necessitat de llibertat (es comença a no demanar permís)
- Confusió, impulsivitat, introspecció
- Amic íntim. Qüestionament d'introjectes (adults referents)



### **Etapa nuclear** (2 anys després aproximadament)

Canvis més rellevants:

- Menjar i dormir més
- Acné
- Referents fora de la família
- Opinions fermes
- Estètica i imatge (identitat i benestar)
- El grup com a centre d'interès
- Necessitat creativa (trencar la norma)
- Inici de la sexualitat
- Riscos i experiències intenses

### **Adolescència tardana** (a partir dels 18 anys)

Canvis més rellevants:

- Aparença adulta i aspecte cohesionat
- Disminució de l'egocentrisme
- La imatge deixa de ser un pilar de la identitat
- Ruptura del grup
- Qualitats dels pares
- Crisis d'identitat conscients
- Consciència social
- Desig de menjar-se el món

Tenint en compte els canvis que es produeixen en l'adolescent, cal saber, doncs, quines necessitats té, tot i que de vegades costin de veure:

#### **NECESSITATS DELS ADOLESCENTS:**

- Acceptació
- Valoració
- Validació
- Diferenciar el «fer» del «ser»
- Varietat en el llenguatge
- Objectius realistes
- Presència (d'una altra manera)

I 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 les quals ens trobem les famílies amb adolescents és la comunicació. Repassem quins són els principis bàsics que afavoreixen una comunicació desitjable.

### PRINCIPIS BÀSICS PER A UNA BONA COMUNICACIÓ

- Escoltar sense interrompre.
- No ser reactiu, sinó reflexiu.
- Parlar des de nosaltres, com ens sentim... Ex.: «Tinc por que...».
- Si l'adolescent no vol parlar però està disposat a escoltar, comunicar-se sense exigir un feedback.
- Aprofitar els moments que ell o ella 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 («mira'm...»).

Caldrà tenir en compte també tot allò que dificulta la comunicació:

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

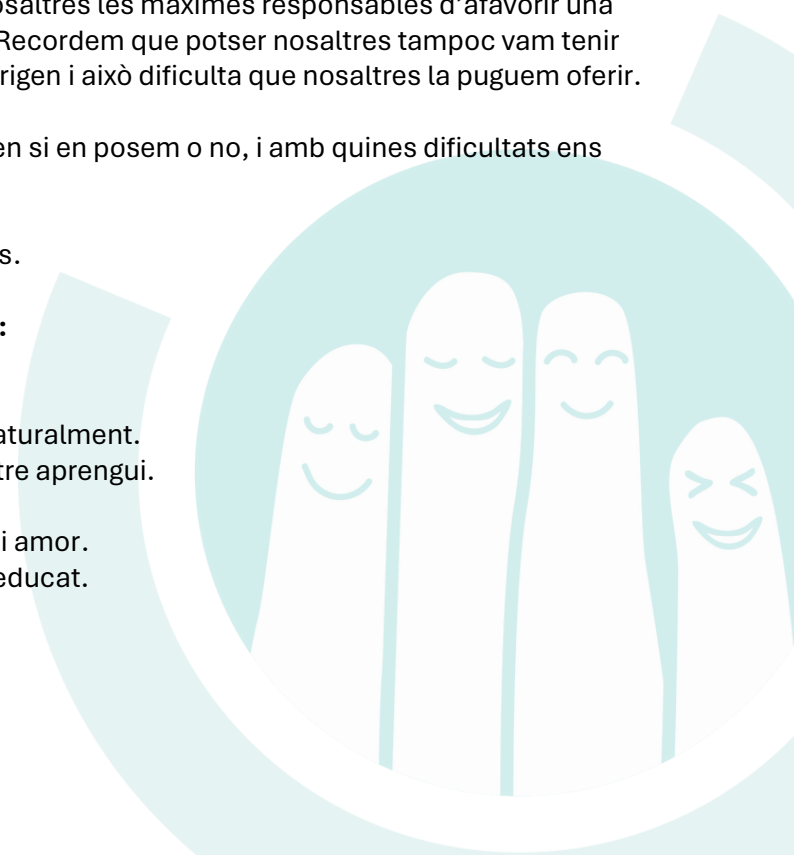
Cal recordar que la comunicació és un art que es construeix dia a dia, del qual les dues parts són responsables, però com a persones adultes som nosaltres les màximes responsables d'afavorir una comunicació sana. Això no vol dir que sigui senzill. Recordem que potser nosaltres tampoc vam tenir una comunicació honesta amb la nostra família d'origen i això dificulta que nosaltres la puguem oferir.

Passa el mateix amb els límits, en com els posem, en si en posem 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 surten de dintre.
- Les conseqüències són allò que succeeix naturalment.
- Els càstigs són decisions preses perquè l'altre aprengui.
- Els límits ens cuiden.
- Els límits es poden expressar amb respecte i amor.
- Posem límits i càstigs segons com ens han educat.



### I què ens pot ajudar:

- Els tres límits: Escollir tres límits que sentim molt importants i marcar-los explicant què ens passa i què necessitem. Potser llavors podrem adonar-nos del que és imprescindible per a nosaltres com a mares/pares i ens serà més fàcil després el punt següent: triar contra què lluitem i contra què no.
- Triar contra què lluitem i contra 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) en les quals cada membre de la família té un espai d'expressió amb escolta activa.
- La persona adulta decideix i l'adolescent és escoltat i valorat.

### Exercici per a casa, de reflexió i revisió:

1. Com diríeu que va ser quan éreu adolescents?
2. Quina és la millor crítica que rebíeu a casa i quina la pitjor.
3. Què va ser el més fàcil per a vosaltres i què va ser el més difícil?
4. Com era la relació amb les amistats?
5. Com us relacionàveu amb les figures d'autoritat (parens, mestres, entrenadors...)?
6. Què necessitàveu i no va tenir?
7. Dues emocions que descriuïn la vostra adolescència.
8. Què us molestava més i què us agradava més dels adults?
9. Amb quin adolescent dels que coneixeu us identifiqueu més i per què?
10. Quins límits creieu que hauríeu de posar i no heu posat?

### Lectures recomanades:

*Cómo abrazar a un erizo*, de Brad Wilcox i Jerric Robbins. Editat per Urano.

*Respireu: Mindfulness per a pares amb fills adolescents*, d'Eline Snel. Editat per Kairós.

