

L'ADOLESCÈNCIA

**Procés evolutiu entre els 11 i els
19 anys \pm**

Etapa definida pels desafiaments maduratius que els nois i noies han d'afrontar:

- Canvis físics
- Canvis de pensament
- Canvis en les relacions
- Canvis en les expectatives

Què ha de resoldre el nen o nena en la primera etapa de l'adolescència (11 a 13 anys)?

- Afrontar els canvis físics de la pubertat
- Aprendre a aplicar les seves capacitats mentals
 - El seu pensament es fa més abstracte i això possibilita la seva implicació en moviments i grups socials i els estudis superiors.
 - L'adolescència és l'edat principal de formació de la personalitat. És durant aquesta etapa en la que els joves formen les seves idees (o almenys una base de les seves idees).
 - Cerca de nous referents, diferents a la família, fet que pot desembocar en la rebel·lia contra el món adult.
 - Importància del grup d'iguals

Què ha de resoldre el nen o nena en la primera etapa de l'adolescència (11 a 13 anys)?

I més endavant

- Abordar la seva sexualitat
- Trobar l'equilibri entre la seva autonomia i la dependència dels pares
- Consolidar la seva identitat

L'adolescència és una etapa normal de la vida en la qual el nen o nena passa a ser jove.

Ha de trencar lligams de dependència amb els pares.

Els adults veuen com el seu nen, de cop i volta, fa justament tot allò que ells no volen.

- Menteix
- Arrisca la seva salut
- Té mal humor
- Respon de forma brusca

Els amics són més importants que els pares.

La família ho passa malament
**Fins que, poc a poc, les coses
troben un nou punt d'equilibri.**

Mentre dura aquest període, aquí tenim una sèrie d'idees senzilles però que milloren molt la situació.

Parlar menys i escoltar més

Com passa amb els adults,
l'adolescent parla si se sent escoltat i
acceptat.

I sempre és millor una conversa breu i
bona que una llarga i pesada.

Posar tota l'atenció quan el fill o la filla vingui a parlar

Parar tot el que s'estigui fent en aquell moment. Si es perd l'oportunitat, potser no es torna a tenir més endavant.

Mantenir la porta oberta a qualsevol tema

S'ha de ser pares “als quals se'ls pugui preguntar”.

Que no vol dir ser “amics dels fills”.

Si els pares fan d'amics, qui fa de pares?

Evitar discutir quan ells (o vosaltres) estigueu alterats

Només s'aconsegueix dir coses de les
que posteriorment ens penedirem.

Evitar ridiculitzar-lo o humiliar-lo

Per exemple quan expressi idees que us semblin ingènues o esbojarrades.

Durant l'adolescència primen els ideals i les utopies que han de ser respectades pels pares.

Passar temps amb ells

Buscar activitats per compartir que
agradin a les dues parts.

Aprendre a acceptar i respectar la forma de ser del fill

Demanar-li que us tractin de la
mateixa manera.

Tingueu bones expectatives

Els adolescents són molt receptius i actuen com s'està esperant que ho facin. Si espereu que es portin malament, potser sí que s'involucraran en conductes de risc...

Deixeu que prenguin algunes decisions

Se senten adults i pretenen decidir-ho tot a la vida. No entreu en conflicte per qüestions sense importància.

Permeteu que prenguin decisions (roba, pentinat...). Coses que no fan mal a ningú, però que per a ells són molt importants.

Deixeu que prenguin algunes decisions

Però sí que heu d'intervenir o, fins i tot prohibir, que decideixin en situacions potencialment perilloses.

Establiu límits clars

Els adolescents desafien, trenquen permanentment les regles, qüestionen constantment els límits, són rebels...

Establiu límits clars

Però això no ha de ser sinònim de deixar-los fer i de no marcar-los límits.

Heu de convertir-vos en una figura ferma, que els generi confiança i tranquil·litat.

Mantingueu el millor humor possible

Si creieu que tot i així no podeu amb la situació, consulteu el metge o psicòleg de l'adolescent.

