



General | | Actualitzat el 02/11/2021 a les 07:02

No sé com fer-ho amb el meu fill/a adolescent... 8 tips de Míriam Tirado

Conflictes? Pors? Mala comunicació? Aquests consells et poden ajudar

[inicicentrareport]La **preadolescència** i l'**adolescència** és una de les etapes amb més mala fama de la criança. I té tot el sentit. Sens dubte, és un període molt intens i en conseqüència, sovint, conflictiu. Converteix amb el fet que mares/pares i fills/es estem molt desconnectats perquè travessem moments vitals molt diferents i ens costa sintonitzar, fet que dona peu a tensions al si de la família.

Quan comença l'adolescència? L'etapa arrenca amb la pubertat i comprèn tot el període fins arribar a l'adultesa. Pot començar en moments diferents, segons l'infant, però sol ser entre els 11, 12 o 13 anys. Es tracta d'una etapa transformadora amb enormes canvis físics, psicològics i emocionals associats, a més d'una necessitat imperiosa de separació i diferenciació dels adults referents.

I la preadolescència? És el període just anterior en què els nostres fills/es deixen enrere la primera infància, però que encara no han entrat pròpiament en la fase de transformació que els durà a l'adultesa. En aquesta etapa podem notar alguns indicadors de canvi o no, segons la criatura.

Com podem acompanyar les famílies aquestes etapes convulses? La consultora en criança, **Míriam Tirado**, dona alguns tips:

[GotaVerdaPle] **Arracona expectatives, pors i preocupacions:** la preadolescència i adolescència és un procés de transformació tal que és impossible que el nen/nena segueixi sent el mateix que era abans. És bo que sigui així perquè vol dir que transita cap a la persona adulta que serà. I en aquest procés no podem aferrar-nos a cap expectativa, **ni pensar en qui ni en com volem que sigui el/la nostre fill/a.**

Aquesta **predisposició** que tenim molt arrelada en nosaltres és un dels motius principals pels quals com a adults patim més que no pas gaudim d'aquesta etapa. I la causa està en les nostres pors, preocupacions i expectatives. És important viure l'adolescència dels nostres fills/es des **d'una consciència del present.**

L'adolescència dels nostres fills/es també ens pot remoure molt com a adults perquè ens pot dur a connectar amb **ferides** que tenim de la nostra etapa com a adolescents. És una bona oportunitat per treballar-ho a nivell intern però, en cap cas, podem projectar totes aquestes emocions contingudes en els nostres fills/es perquè ni ells són les mateixes persones que vam ser nosaltres ni tampoc nosaltres som els mateixos que van ser els nostres pares/mares.

[GotaVerdaPle] **Respecta els ritmes i connecta:** per poder cuidar el vincle amb els nostres fills/es en aquesta etapa és important que respectem els seus tempos i les seves necessitats. No podem esperar que ens expliqui allò que volem o que comparteixi amb nosaltres tot el que fa o vol fer. Es tracta d'una etapa d'autoafirmació i hem de respectar la distància i el temps que necessiten perquè forma part del procés de construir la seva personalitat adulta.

Nota el seu estat, les seves emocions o el seu sentir. "Vol parlar? No vol parlar? Si no vol parlar, no passa res. Ja m'ho explicarà. O no. Perquè potser no soc jo a qui ho vol explicar". I això no vol dir en cap cas que t'estimi menys. El vostre vincle no s'afeblirà perquè parleva menys durant una època. En canvi, sí que es pot malmetre si no estem presents i en sintonia amb el moment que estem vivint.



Sàpigues esperar i quan vinguin, mostrar disponibilitat i presència. La preadolescència i adolescència es caracteritza, sovint, per ser una etapa de mala **comunicació**. A vegades per factors interns de l'adolescent, que té dificultats per detectar i expressar el que li passa, i a vegades per causa dels mateixos adults que mostrem poca predisposició a escoltar i entendre el que ens expliquen.

[GotaVerdaPle] **Confia en el vincle, res és personal:** quan t'envaeixin les pors o les preocupacions, confia en la relació que heu cultivat fins avui. Us permetrà centrar les vostres emocions, trobar el punt d'equilibri que necessiteu per viure aquesta etapa des de la calma. Un bon vincle no es trenca a l'adolescència.

I repetiu-vos sovint que **res és personal**. És una etapa en què els nostres fills/es necessiten distanciar-se, diferenciar-se, demostrar que és una persona amb els seus gustos, opinions, amistats i preferències, t'agradin o no. La teva opinió els importa molt, moltíssim, però encara que no t'agradin ho farà igualment. I és important que així ho facin.

Fins i tot quan ens diuen coses greus, no és res personal. Probablement estiguin sentint molt malestar, molt dolor intern. En l'adolescència hi ha moments de molt dolor i molt malestar. L'energia d'aquesta etapa és un autèntic tsunami, una onada de volcans emocionals.

I en aquests moments revulsius, convé trobar també calma. Una eina imprescindible per a Míriam Tirado és la **respiració** i la **meditació**. Una respiració profunda i tranquil·la en moments difícils, us pot ser molt útil i sanador.

[GotaVerdaPle] **Posa-hi humor:** busca complicitat amb la teva parella, amistats o familiars. I quan estiguen en privat, comenteu la jugada. Compartir situacions similars, ajuda a treure dramatisme, relativitzar i entendre com és aquesta etapa i que tot plegat és normal.

[GotaVerdaPle] **No t'enganxis amb les seves reaccions:** tu ets la persona adulta i qui pot posar equilibri en tot això. Ells no deixen de ser criatures, amb dificultats per controlar les emocions. Si creus que el que has de dir no ajudarà, no diguis res. Respira i si necessites marxar, fes-ho. Abans que enganxar-te i entrar en una escalada d'emocions, és preferible que us doneu espai, recupereu la calma i busqueu el moment oportú per parlar-ho.

[GotaVerdaPle] **Posa límits clars i coherents:** els límits han de ser presents també en aquesta etapa. Han de ser pocs, però coherents i infranquejables. I en coherents també vol dir que ni els nostres fills/es ni nosaltres podem passar-los. No podem demanar respecte i no practicar-lo nosaltres. O no podem exigir límits en l'ús de pantalles, i no aplicar-nos-el nosaltres.

I alhora és important **no donar tombs ni dubtar** amb els límits perquè les criatures necessiten consignes clares que puguin servir de referència.

[GotaVerdaPle] **Escull bé les batalles:** No en facis batalla de tot, elegeix quins són els camps que vols lluitar. En realitat, no són més que les línies vermelles que marqueu. La resta, procura que no t'importi.

[GotaVerdaPle] **Implica't:** troba't amb el teu fill/a i connecta amb els seus interessos o aficions. És igual que no t'agradi el heavy metal, l'skate, etc. És fonamental que vegi que el seu món també és important per tu. Apren d'ell/a, implica't i si pot ser viu moments en exclusiva amb ell/a.

En definitiva, **confia en l'amor** que sentiu, posa-hi molta **paciència** i no deixis de repetir-te que el teu fill/a adolescent és en essència el mateix, en un altre cos i en una altra forma de pensar, però en definitiva el mateix. Només així podràs veure'l de forma profunda, arraconant les superficialitats i respectant la transformació que el durà a ser la persona adulta que serà demà.



[ficentrareport]