



General | | Actualitzat el 29/12/2020 a les 08:41

Consells per a mares i pares de fills adolescents

La Laia Sala, psicòloga experta en psicologia infantil i adolescent ens explica com conviure amb l'adolescència

[inici centrareport] L'adolescència és una etapa molt especial, tant per les persones que l'estan vivint com per les seves famílies. Generalment és una **etapa que causa molt respecte** a les famílies perquè veuen davant seu tota una transformació. La d'un infant a una persona adulta, amb totes les seves necessitats, lluites internes i canvis emocionals. Veuen com passen de l'adoració cap a la família a la necessitat de relacionar-se amb el món exterior i qüestionar els valors i normes de casa.

Així doncs, **què podem fer per facilitar la convivència amb l'adolescent de casa?** Quin és el nostre objectiu? Primer de tot recordar que ho fem des de l'amor més profund. Si volem que sigui una persona autònoma, caldrà que aprengui a prendre les seves pròpies decisions i assumir les conseqüències. Podem suavitzar alguna conseqüència, **podem ajudar** en algun aspecte, però cal que visqui aquest aprenentatge.

Si només acceptem com a vàlides les nostres decisions i no deixem que aprengui dels seus errors, l'estarem educant en la submissió i la por a l'autoritat.

Què espera de nosaltres? Encara que no ens ho sembli i no ho demostrí, busca la nostra aprovació, la necessita. Saber que n'estem orgullosos/es, que ens agrada la persona en la que s'està convertint. Això no implica que estiguem d'acord amb les seves decisions, sinó que el nostre amor i la nostra acceptació no depenen dels seus actes.

Que sentim amor incondicional per qui és com a persona. Tenir aquesta necessitat coberta farà que pugui afrontar les possibles dificultats en les relacions socials de manera més respectuosa i assertiva, evitant relacions abusives o de maltractament, perquè sabrà que la seva vàlua com a persona no depèn d'acceptar-ho tot.

Què necessita? Necessita espai. Necessita separar-se i diferenciar-se de nosaltres. Vol crear la seva pròpia identitat i saber qui és. Per tant, és probable que critiqui la nostra manera de veure el món i busqui la confrontació en alguns temes. Més endavant ja tornarà, ja reconeixerà els aspectes que teniu en comú, ja els valorarà.

De moment caldrà aprendre a pactar i negociar-ho tot. Una bona forma és demanar-li que exposi les seves necessitats i la solució que hi veu. Des d'aquí podrem decidir si cedim, si busquem un punt d'acord intermig o bé si ens hi neguem.

Què més podem fer a casa per millorar la convivència?

[GotaVerdaPle] Mantenir uns límits clars (pocs, però clars). Que tingui clares quines conseqüències hi haurà.

[GotaVerdaPle] Cedir espai i respectar les estones d'intimitat a la seva habitació.

[GotaVerdaPle] Buscar estones en família. Trobar interessos comuns que ens facin viure una estona agradable en família (passejades, jocs de taula, cursos de cuina, manualitats, veure una sèrie ...). Aquests moments de connexió són importants.

[GotaVerdaPle] Donar-li suport en els seus projectes individuals. Anima'l/la a tenir un petit projecte i a portar-lo a terme, ja sigui canviar la decoració de l'habitació, aprendre una nova habilitat, posar-se un repte en un esport... el que vulgui! Sentir la teva confiança l'ajudarà!



[GotaVerdaPle] Saber que té una persona de confiança, algú amb qui pot parlar més enllà del nucli de la família, ja sigui amb un familiar proper, amb algú del centre escolar o del club on entrena. Tenir diferents referents adults l'ajudarà molt!

I, sobretot, a part de l'amor, **molt sentit de l'humor!!!**

[GotaVerdaPle] Tenir en compte que és una etapa d'individuació. Cal que busquin i formin la seva identitat

[GotaVerdaPle] Inseguretat - a casa és el lloc més segur - més irritació i malestar (perquè puc)

[GotaVerdaPle] Buscar algú de confiança. Una figura de referència (Dins o fora de la família)
[ficentrareport]

[enquestaregistre]