

L'ADOLESCÈNCIA



LAURA AUT

Psicòloga infantil i juvenil

Nº Col. 18432

L'ADOLESCÈNCIA

L'adolescència comença cap als 12 anys, té com a objectiu principal del desenvolupament la consolidació de la pròpia identitat i el trànsit cap a l'edat adulta.

Algunes característiques;

- Hi ha canvis físic i psicològics que fan que s'incrementi el conflicte psicològic intern que, al mateix temps, resoldrà en l'estabilitat i la confiança en si mateix
- S'inicia el raonament abstracte
- Les emocions dominen la seva vida afectiva, en aquest moment les seguretats que es tenien a la infància comencen a posar-se en dubte, per això l'oposició.
- Es pregunten constantment "qui sóc jo?", en aquest moment es una persona fràgil amb una gran emotivitat que busca respostes i necessita la calma i la seguretat del pare i la mare.
- Descobriments dels iguals, que li dóna valor en la recerca de la pròpia identitat
- Es un moment d'experimentació

Els canvis no només son viscuts pels adolescents, sinó també als seus pares i mares, que han de saber adaptar-se a les necessitats i característiques que defineixen aquesta etapa. L'adolescència es un moment màgic per tota la família i una de les primeres coses que tenim que fer es canviar la forma de veure la adolescència;

Mai sap lo que vol i, a sobre ens parla malament



Mira quina energia que té, es valent i té empenta

Conèixer i comprendre el món dels fills/es permetrà poder influir en les seves vides d'una forma positiva.

Entre els pares i els fills no hi ha una relació d'igualtat, sinó una relació de asimetria que s'ha de mantenir, perquè sinó es converteix en uns companys més i aleshores l'acció d'educar perd tot el sentit.

Conductes de risc

- Els adolescents són persones a la recerca del seu món interior i necessiten experimentar, provar i abandonar les certeses donades (pels adults i la cultura prevalent) per trobar les seves pròpies. Aquest fet els pot portar algunes vegades a realitzar conductes de risc.
- Els pares i les mares han de tenir present que, actualment, vivim en una societat del risc, una societat complexa, amb poques certeses i en un entorn global que fa imprevisible qualsevol succés. Així, més que evitar que els fills i les filles corrin riscos, cal ajudar-los a gestionar-los.
- Els pares i les mares han de plantejar estratègies educatives que, en lloc d'ordres i prohibicions, suposin donar als seus fills i filles confiança, autonomia i autoestima per pensar, decidir i actuar per si mateixos; i, per tant, han de controlar l'angoixa i exercir l'autoritat en la proximitat: ser-hi sense que es noti: escoltar-los i comprendre'ls, abandonar l'estat de tutela per influir d'una altra manera, diversa i permanent.
- Escolta atenta vol dir tenir en compte el que diuen, com ho diuen i el que no diuen.
- Els fills/es adolescents poden participar en la creació de noves normes o límits en l'àmbit familiar

Dinàmica 1

Busqueu el vostre grup d'iguals

Objectiu; conèixer als participants i trencar el gel

Dinàmica 2

Què es l'adolescència?

Objectiu; mirada positiva de aquesta etapa i trencar mites.

Dinàmica 3

Treball en petit grup. Els pares hauran d'organitzar-se per tal de treballar sobre les diferents situacions.

Objectiu: Analitzar i dir com reconduiríem la situació

Cas 1

“Quan esta amb els amics no em vol ni donar un petó, li donaré vergonya....”

Cas 2

“L'Anna tard i beguda. Què hem fet malament?, no la deixaré sortir més”

Cas 3

“En Pau fuma. Tant que hem vigilat d’educar els nostres fills en uns bons hàbits de salut i ara ens trobem que fuma i, a sobre, no ens ho diu!...”

Cas 4

“L’Andrea es passa tot el dia al sofà sense fer res o tancada a la habitació i, a sobre, plora per res. Jo a la seva edat no tenia temps per perdre el temps amb tonteries”

Dinàmica 4

Visualitzar vídeo

Objectiu; parlar de la sexualitat

Comentaris de les dinàmiques

Cas 1

“Quan esta amb els amics no em vol ni donar un petó, li donaré vergonya...”

Quan els fills/es s’aproximen a l’adolescència de sobte no volen demostracions d’afecte (petons, abraçades...) i, erròniament, ho interpreten i ho viuen contra un atac en contra de ells i es senten malament.

Els pares han de tenir present que es un moment de moltes transformacions en la qual el nen va en busca de la seva identitat, els nens/es tenen casi sempre en aquesta edat sentiments ambivalents respecte als pares i que, contínuament, fa que es col·loquin en l’opinió contraria d’allò que facin o sentin els pares, i també o traslladarà a l’aspecte afectiu.

En aquesta etapa l’adolescent traslladarà l’afectivitat a l’àmbit dels seus iguals, fent que la seva vida afectiva fluctuï entre un retraïment a la llar i una tendència a estrènyer llaços d’amistat amb igual a qui pot confiar el que sent.

Davant d’això els pares es desanimen i pensen que tot el que han fet fins ara ha estat inútil per la seva educació PERÒ RES MÉS LLUNY DE LA REALITAT. Si s’han donat els processos de vinculació afectiva entre pares i fills correctament, els problemes durant l’adolescència es minimitzaran, ja que, podrà verbalitzar les seves emocions i sentiments i buscar consell dels pares quan ho necessiti. Per tant, els pares i mares hauran d’estar atents i preparats per escoltar i aconsellar.

El que més enforteix les relacions és compartir sentiments i valors.

L’adolescent necessita exercir una forma de ser diferent en el camí de la construcció de la seva pròpia identitat, amb aquest fi utilitza materials i formes que troba en la proximitat, actuant per imitació o per contraposició. Quan en un entorn surt un líder de grup que destaca, es produeix el fenomen de seguiment que va sumant adeptes. Ara bé, cal tenir en compte que el fet de viure una forma o altra adolescència no marcarà la vida futura del noi o la noia; el fet que visqui, practiqui o imiti diverses formes adolescents permet normalitzar l’adolescència.

Cas 2

“L’Anna tard i beguda. Què hem fet malament?, no la deixaré sortir més”

Els pares i les mares han de tenir present que el pas de la infància a la joventut és una etapa de profundes transformacions de tota mena, en la qual el fill o filla va a la recerca de la pròpia identitat. Per fer-ho, necessita destruir el que ara és per “reconstruir-se” de nou. La dificultat és que encara no és capaç de tenir clar qui desitja ser, situació que el portarà a assajar, provar, intentar, temptejar i experimentar contínuament.

- La comunicació entre els pares i els fills és vital, perquè els adolescents es fan moltes preguntes sobre la seva identitat i és funció dels pares i les mares ajudar-los a cercar-la, però comprenent que els fills/es accepten molt millor les opinions que els consells, i que exercir una parentalitat positiva en aquest cicle vital requereix esforç per entendre’ls i confiança nascuda de la disponibilitat i no de la tutela permanent.

- Durant l’adolescència els pares i les mares tenen múltiples preocupacions que els ofeguen i que els fan remoure els fonaments més bàsics i primaris de la seva relació amb els seus fills i filles. No obstant això, cal que els progenitors mantinguin els eixos bàsics per a la comprensió mútua: respecte i confiança.

La comunicació;

La comunicació, aquest fil invisible que s’ha establert entre els pares i els fills des del naixement i que no es pot trencar perquè els adolescents surtin airoso cap a la joventut, requereix temps i disponibilitat. Els adolescents no sempre tenen ganes de parlar, i quan se’n dóna una ocasió propícia pot ser que els pares i mares estiguin cansats o desbordats, però s’ha de procurar estar sempre disponibles per poder atendre’ls, ja que els temps adolescents són ara i aquí, el després és massa llunyà i es pot perdre un moment vital de comunicació.

En la comunicació amb els fills i filles adolescents, cal fugir dels interrogatoris i tenir sempre present que els costa parlar d’allò que encara no entenen, per això els és més fàcil conversar quan parlen el pare i la mare, quan poden aportar la seva opinió sobre temes familiars o d’adults,

tot i que en aquestes converses pugui donar-se algun estirabot per part seva que, en cap cas, l'adult ha de ridiculitzar.

Durant l'adolescència, ara més que mai, els fills i les filles necessiten uns adults responsables que els acompanyin i els tractin de comprendre i, com a pares i mares, també s'ha d'estar a la rereguarda preparats per escoltar i aconsellar quan així se'ns demani o quan considerem que sigui necessari.

Cas 3

“En Pau fuma. Tant que hem vigilat d’educar els nostres fills en uns bons hàbits de salut i ara ens trobem que fuma i, a sobre, no ens ho diu!... ”

Tota la tasca educativa que s’ha portat a terme fins ara no ha estat inútil encara que ho sembli. Cal refer el paper de pares i mares, ser-hi d’una manera diferent. Per tant, cal seguir creient en la importància de l’educació, però amb estratègies i intencionalitats adaptades a l’etapa i les característiques del nostre adolescent.

És important escoltar els adolescents, mirar d’entendre les seves raons i confiar-hi, malgrat la preocupació que els pares i mares puguin tenir. Cal construir amb els fills i les filles un clima positiu de respecte, confiança i llibertat, en el qual els adolescents no entenguin la llibertat com fer sempre tot allò que vulguin, sinó com el producte d’uns límits clars i de la confiança que dipositen els adults en ells i elles.

Si els lligams afectius amb els fills i filles durant la infantesa no s’han establert correctament, els pares i les mares hauran d’introduir en les seves converses el factor emocional perquè l’adolescent aprengui a parlar dels seus sentiments i emocions.

Com?

Introduint en els espais comuns de relació familiar converses al voltant dels sentiments i les emocions, desenvolupant la comunicació assertiva i la capacitat d’empatia.

Cas 4

“L’Andrea es passa tot el dia al sofà sense fer res o tancada a la habitació i, a sobre, plora per res. Jo a la seva edat no tenia temps per perdre el temps amb tonteries”

Les formes de ser adolescent van lligades al territori, és a dir, que apareixen, en un temps i un context proper, com a atractives, possibles o viables.

Factors d’insatisfacció;

- Sobrevalorar l’estètica del cos i donar una dedicació excessiva a la pròpia imatge en detriment d’altres activitats.
- Prendre decisions inadeciadades per aconseguir uns efectes, més o menys ràpids
- Infravalorar-se

Per fer front a aquestes pressions, els adolescents necessiten respostes i models adequats per part del seus pares, es important valorar l’adequació de la roba al lloc on s’ha d’anar i a l’activitat que s’ha de realitzar, no cedir a pressions sense arguments com “és que l’altre ho té” ...

Els pares han de;

- Facilitar el diàleg familiar davant les imatges i els suggeriments publicitaris
 - Potenciar els criteris familiars per donar arguments als fills i filles per a la construcció dels seus propis
 - Consideració de les persones més enllà de lo visible
- És necessari posar-se en el seu lloc, observar-los, escoltar-los i intentar comprendre’ls, i no minimitzar mai allò que ells considerin important, perquè el que sembla una futilesa a ulls d’un adult pot significar un món per a l’adolescent.
- Quan els pares d’adolescents comparen les reaccions dels seus fills adolescents amb les seves pròpies vivències quan tenien la seva edat pot ser contraproductiu, atès que els cicles vitals en una societat estable i homogènia no són iguals que en una societat complexa i en continu canvi com la que ens ha tocat viure, i certs paràmetres de comprensió del que significa ser adolescents s’han vist profundament modificats generacionalment entre pares i fills. Cal fugir, doncs, expressions com “Jo a la teva edat...”.

- Els pares i les mares han de tenir present que el pas de la infància a la joventut és una etapa de profundes transformacions de tota mena, en la qual el fill o filla va a la recerca de la pròpia identitat. Per fer-ho, necessita destruir el que ara és per “reconstruir-se” de nou.
- L’adolescència necessita uns pares i mares segurs i pacients per afrontar un període evolutiu complex en la vida del seu fill o filla.

La sexualitat

La sexualitat és una energia vital que, atenent les característiques personals i les diferents fantasies, experiències, expectatives i missatges que s'han rebut, s'anirà construint de manera personal.

És molt important facilitar un entorn accessible, on els adolescents puguin expressar els seus sentiments i siguin escoltats en relació amb la seva sexualitat.

El tema tabú!

Normalment es té una visió negativa, de por i angoixa per part de pares i mares, fa que aquest tema no surti fins un moment on l'adolescent ja ha començat a investigar sobre el tema.

A més, quan parlem de la sexualitat es per dir lo que no es pot fer o precaucions, deixant de costat el plaer, la part afectiva i emocional, que és la que ha de tenir una rellevància especial.

Hem d'ajudar-los a conèixer-se, entendre, gaudir i cuidar-se, acompanyar-los a resoldre els seus dubtes, a conèixer i acceptar el seu cos, i a valorar les seves emocions i sentiments.

Què podem fer com a pares?

- 1- Proporcionar informació completa i ajustada a la seva realitat, avançant-nos a les seves inquietuds
- 2- Educar en la responsabilitat
- 3- Oferir un entorn familiar obert en què sigui fàcil parlar i expressar la seva sexualitat, amb sinceritat, en positiu, sense prejudicis, amb l'objectiu de comprendre i atendre les necessitats, els sentiments i les situacions que experimenten
- 4- Potenciar els seus sentiments de competència, la percepció positiva que tenen de si mateixos, de les seves habilitats i possibilitats
- 5- Fer presents les emocions i els afectes i no centrar-se només en les conductes
- 6- Un cop tenim aquesta base de sexualitat emocional saludable i satisfactòria, podem introduir l'anticoncepció, malalties sexuals... per tal de arribar a una sexualitat saludable plena.

Ajudar i compartir amb els adolescents les incerteses i inquietuds que comporten les primeres relacions sexuals.



Laura Aut

Psicologia infantil juvenil



Llicenciada en Psicologia. URV

Màster en Psicologia Forense. ISEP

Postgrau en Trastorns Autistes. ISEP

Màster en Psicologia Infantil i Juvenil. AEPCCC

Màster en Psicopatologia Clínica de l'Adult. UAB

Implementadora de PECS. PECS-SPAIN

Col·legiada núm. 18.432

Dades de contacte;

Laura Aut Sevilla

@; laut@isepclinic.es

Facebook; <https://www.facebook.com/pages/Laura-Aut/641778445834382?ref=hl>

Twitter; Laut_85

Moltes gràcies per la vostra assistència i participació!