Tinc un adolescent a casa



Guia per a una convivència saludable

Diputació Barcelona

Tinc un adolescent a casa

Guia per a una convivència saludable

Coordinació i edició:
Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

Coordinació tècnica:
Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

Textos:
Javier Aznar, Montserrat Balcells, Mercè Gibert,
Montserrat Palau i Teresa Ribalta (Fundació Orienta)

Il·lustracions:
© 1999 ZITS Partnership. Distribució: King Features
Syndicate. Jerry Scott i Jim Borgman, Zits El estirón,
volum 2. Edició: Norma Editorial, SA

Amb la col·laboració de:
FECAFAMM (Federació Catalana d'Associacions de
Familiars i Persones amb Problemes de Salut Mental)
www.fecafamm.org

© Diputació de Barcelona
Primera edició: octubre de 2009
Segona edició: abril de 2013
Impressió: El Tinter. Arts gràfiques. Edicions i produccions, SAL
Dipòsit legal B. 6755-2013

Índex

Presentació 7

Introducció 9

1. Qui és l'adolescent? 10

Etapes de l'adolescència 10

Crisis de l'adolescència 12

Noves formes de consum 16

2. La família de l'adolescent 19

Les pors dels pares 19

La maduresa dels pares 21

3. La trobada adolescent-família 23

Idees per facilitar la trobada 23

Què hi podem fer? 24

Per a més informació 27

Presentació

Amb aquest quadern volem aportar el nostre granet de sorra en un tema de gran actualitat i donar suport a la comunitat educativa, als pares i a les mares d'adolescents i a la societat en el seu conjunt.

Tots coneixem els conflictes que generen les situacions de canvi en qualsevol persona. Aquests conflictes poden evidenciar-se sovint en l'adolescència a causa de l'evolució física i psicològica que es pateix en aquest període de la vida.

Els canvis corporals, la recerca de la pròpia identitat, les relacions socials i un entorn en constant canvi, fan que s'afrontin a continus reptes, diferents als que els seus pares van conèixer, el que dificulta la comprensió de les seves actuacions i dels seus pensaments.

La nostra intenció, en posar aquest quadern a l'abast de la població, és ajudar a conèixer i comprendre els joves durant aquesta etapa de la seva vida i fer el dia a dia més fàcil per a ells i elles, i per a tots els que estan al seu voltant.

Introducció

L'adolescència és el procés evolutiu propi de la segona dècada de la vida, entre els onze i els dinou anys, aproximadament, i està definida pels desafiaments maduratius que els nois i les noies han d'afrontar.

És un moment de canvi, no tan sols per als nois i les noies, sinó també per a tots els adults que conviuen amb ells. Per tant, quan parlem d'adolescència no parlem només d'allò que és específic de l'adolescent, sinó també del que és específic d'una família amb adolescents: els fills aprenen dels pares i els pares aprenen dels fills. Aquest és el motiu pel qual l'adolescència crea tensions, perquè a mesura que els joves posen a prova les seves noves capacitats, comencen a qüestionar la manera com els pares plantegen les coses i fan repensar les idees i els hàbits que fins aleshores se sostenien amb més o menys comoditat.

Quan parlem d'adolescència parlem, també, d'una família amb adolescents.

1. Qui és l'adolescent?

Els signes més evidents de quan nois i noies esdevenen adolescents són els canvis corporals associats a la pubertat. Aquests canvis comencen a produir-se entre els deu anys i mig i els onze en les noies i entre els dotze i mig i els tretze en els nois, tot i que la seva aparició pot tenir lloc des dels vuit fins als setze anys. L'edat d'aparició canvia depenent de la zona geogràfica on es viu, l'alimentació, el nivell de vida i els antecedents familiars.

Etapes de l'adolescència

El primer signe de la pubertat en les noies és el desenvolupament mamari, i en els nois, l'augment de mida dels testicles. Continua amb l'eclosió de la pubertat, que es mostra en les noies per l'aparició de la menstruació i en els nois per la capacitat d'ejacular (pol·lucions nocturnes). A la maduresa puberal s'acaben de desenvolupar els caràcters sexuals primaris (òrgans sexuals) i secundaris (pilositat, veu, etc.).

Alguns adolescents es preocupen perquè no saben si el seu cos es desenvolupa amb normalitat i poden reaccionar amb alarma. Necessiten un acompanyament per poder afrontar la incertesa d'aquests canvis i de com anirà funcionant el seu cos.

Els adolescents necessiten un acompanyament per poder afrontar la incertesa dels canvis i de com anirà funcionant el seu cos.

En gran manera, també els afecta com reacciona l'entorn davant els seus canvis. Les noies que maduren precoçment, així com els nois que fan el desenvolupament més tard, poden patir comentaris erotitzats i ridiculitzadors de joves més grans, la qual cosa pot espantar i afegir inseguretats. El creixement desigual entre el físic i la maduració psicològica fa que els adults els

puguin tractar d'acord amb la seva aparença física i no pas amb el seu nivell de maduresa real, amb la qual cosa els estan infravalorant o sobrevalorant.

Què ha de resoldre l'adolescent?

En la primera adolescència, entre els onze i els tretze anys:

- Afrontar els canvis físics propis de la pubertat.
- Aprendre a aplicar les seves noves capacitats mentals.

  Es desenvolupen formes més complexes de pensament, que es torna més abstracte, i creix la capacitat d'imaginar possibilitats de futur molt centrades en sí mateixos, sentint que la seva experiència és única. Això porta, sovint, que el jove adolescent se senti el centre d'atenció de tothom i la convicció que allò que li passa no ho pot entendre ningú.
- Trobar un lloc en el grup d'iguals.

  El grup representa la possibilitat d'aprendre a establir relacions d'amistat i d'assajar oportunitats d'experimentar noves formes d'independència. L'acceptació del grup es transforma en una qüestió vital per a l'adolescent.
- Afrontar les expectatives que la societat transmet mitjançant la família, l'escola i els mitjans de comunicació sobre què significa ser home o ser dona.

En l'adolescència mitjana, entre els catorze i els setze anys:

- Abordar la seva sexualitat.
- Guiar-se per la nova possibilitat de prendre decisions ètiques.
- Desenvolupar noves formes de relació amb els iguals.
- Trobar l'equilibri entre l'autonomia i la dependència.

En l'adolescència tardana, entre els disset i els dinou anys:

- Consolidar la seva identitat.
- Experimentar la intimitat en parella.
- Emancipar-se.

Actualment, el període d'emancipació pot estendre's més enllà de l'adolescència. Cal vigilar tant el bloqueig (l'adolescent no pot desenvolupar els seus projectes de futur) com empènyer-lo massa precoçment.

Eines de l'adolescent:

- L'aprenentatge emocional en l'àmbit familiar.
- El seu temperament.
- Les seves habilitats personals per afrontar reptes.
- La capacitat de la seva família per acompanyar-lo, que alhora li permet poder separar-se i convertir-se en adult.
- Les expectatives pròpies de la societat on viu.
- L'experiència escolar i d'aprenentatge.

L'angoixa pròpia dels adolescents respon a la por a créixer i a la inseguretat de no tenir èxit en els reptes que es presenten ja que esperen i desitgen aconseguir tot allò que es proposen.

L'angoixa pròpia dels adolescents respon a la por a créixer i a la inseguretat de tenir èxit en els nous reptes.

Crisis de l'adolescència

a) La crisi d'identitat
b) La crisi d'autonomia

a) La crisi d'identitat

La recerca de la identitat és un aspecte essencial de l'experiència mateixa de l'adolescència. És important la imatge que l'adolescent construeix de si mateix, ja que li dóna la motivació necessària per pensar en una vida que li val la pena viure.

En això, la família i l'escola són pilars fonamentals, perquè mitjançant els missatges que s'emeten en un àmbit i l'altre el jove dóna significat a qui és ell i a allò que fa.

La família i l'escola són pilars fonamentals, perquè amb els seus missatges el jove dóna significat a qui és ell i a allò que fa.

L'adolescent viu amb vergonya el seu desenvolupament corporal, la seva sexualitat i la seva gran dependència afectiva amb el grup d'amics, però generalment intenta dissimular-la amb una aparent seguretat i independència. En realitat a l'adolescent li cal, per continuar creixent, ser alimentat afectivament pels seus pares i el seu entorn en reconeixement i en valoració.

Necessita i espera encara molt dels seus pares. Pot semblar que els adolescents no escolten prou els consells que se'ls dóna o les valoracions que se'ls fa, però, ben al contrari, són altament sensibles als judicis referits a ells i als seus companys.

Pot semblar que no escolten prou els consells que se'ls dóna o les valoracions que se'ls fa, però, ben al contrari, són altament sensibles als judicis referits a ells i als seus companys.

És molt important no confondre les dificultats que tenen amb punts febles del seu caràcter. Per a ells, un atac al seu comportament és percebut fàcilment com un atac a la seva persona. Si els pares pateixen la mateixa confusió, aleshores pot esdevenir una batalla campal d'acusacions mútues, i es perd tota perspectiva global del què passa.

Per què poden patir els adolescents?

- Per voler respondre a les expectatives, a vegades excessivament altes, dels seus pares.
- Perquè els seus pares tenen dificultats per acceptar el seu camí cap a una nova adultesa i els impedeixen que facin allò que és propi del moment vital en què es troben.

- Per sentir que són diferents dels altres adolescents.
- Per no trobar l'afecte i la seguretat que necessiten per créixer.



© 1999 ZITS Partnership. Distribució: King Features Syndicate. Edició: Norma Editorial, SA.

b) La crisi d'autonomia

L'autonomia és la necessitat de vincular-se amb els altres, és construir la seva independència i és prendre les seves pròpies decisions. L'adolescent ja no pot ser el nen que va ser i, segurament, tampoc és l'adult que esperava ser. Tot això implica una contínua negociació dels límits i rols que ell i la resta de la família tenen dins el nucli familiar.

El grup es converteix en una mena de «família» en la qual comença a experimentar els primers vestigis de la independència. En aquest context, adults i adolescents poden estar en desacord sobre què és l'autonomia. Per als pares, l'autonomia està relacionada amb la responsabilitat. Per als adolescents més joves, en canvi, significa l'oposició a l'autoritat dels adults.



© 1999 ZITS Partnership. Distribució: King Features Syndicate. Edició: Norma Editorial, SA.

Per als pares, l'autonomia està relacionada amb la responsabilitat. Per als adolescents joves, en canvi, significa l'oposició a l'autoritat dels adults.

El repte consisteix a poder permetre que els nois i les noies es facin responsables de les seves pròpies decisions, la qual cosa no significa que els pares es desentenguin o no facin un seguiment de com els va tot plegat. La qüestió és com es pot mantenir el delicat equilibri entre la necessitat de l'adolescent de guanyar autonomia, de posar-se a prova i de construir la seva pròpia visió del món, i la responsabilitat dels pares d'oferir l'estabilitat que l'adolescent encara no té del tot assolida.

És rara la rebel·lió adolescent que no estigui alimentada per l'angoixa. És important descobrir a què es rebel·la, quina és la causa de l'angoixa i com se'l pot ajudar a superar-la. La rebel·lió excessiva pot ser una manifestació que alguna cosa no va prou bé. L'adult ha d'evitar reaccionar amb alarma excessiva (això significa poder tolerar la pròpia angoixa), però no pot deixar de reaccionar.

És rara la rebel·lió adolescent que no estigui alimentada per l'angoixa.

Si els pares reaccionen amb una alarma excessiva, poden entrar en una espiral de control i càstig, i es perden la perspectiva que no tot es pot encarrilar en

la via desitjada. Per exemple: no es poden triar els gustos dels fills, decidir la seva orientació sexual, escollir els seus amics o evitar les seves decepcions. Si la sanció i el control es converteixen en la forma habitual de relació, fàcilment es desvetllen reaccions d'excessiva inquietud o es cau en sentiments de culpa, i pot acabar passant molt de temps abans que el fill o la filla doni una nova oportunitat de trobada.

Tot i això, si els pares no reaccionen, l'adolescent pot entrar en una escalada de conductes cada vegada més arriscades on, de seguida, tot es desborda. De tota manera, quan les coses no surten prou bé, el fet d'estar a prop, disposats a recompondre els trossos trencats, ajuda a asserenar els ànims i el malestar.

És molt important i del tot necessari que, quan el jove es troba atrapat en una situació que li és particularment difícil i el fa patir, més enllà de l'ajuda que li ofereixen els pares, pugui recórrer a algun professional de la seva confiança. El seu metge de capçalera, l'infermer o infermera, un psicòleg o psiquiatre, el seu tutor o el cap d'estudis... són referents vàlids per demanar ajuda. No tan sols pot estalviar-se patiment, sinó que també pot evitar perjudicis més grans per a la seva salut.

Quan el jove es troba atrapat en una situació que li és particularment difícil i el fa patir, és molt important que pugui recórrer a algun professional de la seva confiança.

Noves formes de consum

Actualment, i fruit de l'època en la qual ens trobem, han aparegut diverses i noves formes de consum: drogues, noves tecnologies (Internet i ciberespai, telefonia mòbil, televisió, etc.), així com altres maneres de relacionar-se amb l'alimentació, el sexe i el culte al cos, entre altres.

Com qualsevol altre objecte de consum, el mercat obre un ventall ampli de possibilitats singulars i creatives, però també exposa el consumidor adolescent a quedar-s'hi atrapat quan no sap fer-ne un ús adequat, entenent per adequat aquell consum al servei del plaer i del diàleg amb l'altre. Quan, en canvi, el consum porta a l'aïllament i al trencament amb les activitats i les relacions

socials habituals o esclavitza és quan s'entra en l'espiral de consumir cada vegada més sense cap altra finalitat que el mateix consum.

No és aconsellable exercir per part dels pares un control extrem del consum que fa el fill o la filla ni és possible controlar-lo totalment. El jove, en certa manera, tria quina mena de vincles establirà amb aquests nous objectes.

La rebel·lia, la curiositat, el grup d'amics amb els quals s'identifica, els tipus de lligams que estableix, les dificultats amb les quals es va trobant i la manera particular d'encarar-les, les seves habilitats i capacitats per resistir a la pressió social, la seva manera de gaudir... tot plegat influirà en com serà la relació amb les drogues, per exemple, i el vincle amb un tipus específic de consum. Per tant, no podem pensar en un únic factor predisposant ni que la iniciació a un consum particular sigui determinant per a tota la vida.

No podem pensar en un únic factor predisposant ni que la iniciació a un consum particular sigui determinant per a tota la vida.

El més habitual és que, després d'una època d'experimentació, el jove valori (per la seva pròpia experiència, per la informació que ha anat rebent de totes bandes, per la comunicació que ha estat capaç d'establir amb els altres) què li és convenient i què el perjudica, i prengui aleshores algunes de les seves primeres grans determinacions.

És del tot comprensible que els pares experimentin una sensació de neguit i inquietud, ja que és una etapa de la vida en la qual el jove s'hi juga molt. La por a perdre-ho tot és una por legítima però no del tot realista. No hi ha res que es perdi, només la innocència de la infantesa que ja no tornarà.

No hi ha res que es perdi, només la innocència de la infantesa que ja no tornarà.

La por dels pares més aviat pot ser perjudicial si els precipita a actuar i a estigmatitzar el seu fill o filla o, per contra, els paralitza, els porta a fer els ulls

grossos, els porta a no voler-ne saber res. Tant l'una com l'altra són respostes que no s'haurien de sostenir gaire temps.

El fet de no dominar el terreny que trepitgen ni la manera com cal interpretar un possible consum abusiu en la realitat del seu fill o filla adolescent és doblement angoixant per als pares, ja que els genera moltes més inseguretats, dubtes i la sensació d'impotència o d'estar sobrepassats pels esdeveniments. En aquests moments és especialment important la intervenció d'algun professional, un tercer imparcial, que pugui aproximar les dues posicions sense que l'una quedi anul·lada per l'altra i on totes dues se sentin partícips d'un espai comú on puguin ser escoltades.

2. La família de l'adolescent

Podem definir la família com una unitat social formada per un grup d'individus lligats entre ells per relacions de matrimoni, parentiu o afinitat.

Funcions de la família en l'etapa de l'adolescència:

- Donar seguretat i afavorir la possibilitat d'una independència ajustada a l'edat de l'adolescent mitjançant l'afecte i la contenció de les enrabiades que apareixen en diferents moments.
- Fomentar l'esperança quan apareixen dificultats o manca de confiança, a fi d'evitar caure en la desesperació.
- Contenir el sofriment depressiu quan hi ha situacions que desanimen tot el grup familiar i impedir que s'hi instal·li l'angoixa.
- Ajudar a pensar, per evitar els malentesos i la confusió.

Al si d'una família, l'entrada a l'adolescència d'un o més d'un fill comporta canvis en les relacions intrafamiliars. El fet que l'adolescent canviï tant, a vegades d'una manera sobtada, molt ràpida i contradictòria, crea molt de neguit als pares, els quals viuen, l'una darrere l'altra, diverses versions del seu propi fill. Aquestes successives formes noves que va adoptant l'adolescent no són del tot les esperades ni les desitjades pels pares. Fàcilment, els uns i els altres poden adoptar actituds de decepció i de no-acceptació de l'altre.

Al si d'una família, l'entrada a l'adolescència d'un o més d'un fill comporta canvis en les relacions intrafamiliars.

Les pors dels pares

El sentiment de fracàs com a pares és molt freqüent en alguns períodes d'aquesta etapa, quan les confrontacions s'intensifiquen o són excessivament hostils. L'adolescent no respon a l'ideal de fill que els pares havien imaginat,

i l'ideal de pares que s'havia mantingut durant la tota la infantesa cau definitivament per al noi o la noia en aquest moment de la vida.

El sentiment de fracàs com a pares és molt freqüent en alguns períodes d'aquesta etapa.



© 1999 ZITS Partnership. Distribució: King Features Syndicate. Edició: Norma Editorial, SA.

Una tendència generalitzada dels pares és culpar algú de fora quan les relacions amb els fills esdevenen difícils. S'atribueix als amics («les males companyies»), a l'escola («els mestres no se n'ocupen prou») o a la societat («calen més i més recursos») les causes d'allò que no funciona en les relacions familiars. La família acaba adoptant així una queixa victimista i desaprofita oportunitats de canvi com ara poder pensar en els esdeveniments nous, buscar-hi sortides i fer-hi front, entre tots.

Una altra actitud freqüent dels pares quan les relacions es compliquen és la radicalització. L'«aquí mano jo i s'ha acabat» és una manera poc segura de posar punt final a una situació a la qual no es troba sortida. Així es pot trencar fàcilment tota possibilitat de diàleg quan es té per sistema aquesta manera d'actuar.

Els pares també poden sentir-se víctimes quan el fill no els reconeix l'esforç que fan en la tasca educativa, no té en compte les seves renúncies, no comprèn les raons que els porten a fer el que fan. Els sembla que el seu fill és desagraït i egoista. Per la seva banda, el jove adolescent pot adoptar actituds semblants, sentir que és víctima d'uns pares que no el comprenen, que no són sensibles a

les seves necessitats, i desplegar ressentiment, mal humor, duresa emocional i actituds d'intransigència vers els pares per posar distància i defensar-se.

Els pares poden sentir-se víctimes d'un fill que perceben desagraït i egoista, i el jove adolescent pot sentir-se víctima d'uns pares que senten que no el comprenen.

Si la família pot parlar i escoltar, i permetre l'expressió oberta dels afectes (a vegades petits gestos són suficients), de l'estimació i del respecte, malgrat que no es trobin acords o solucions comuns, és possible obrir una via d'entesa i evitar la radicalització de cada part.

Si la família pot parlar i escoltar-se, expressar-se amb l'afecte propi de l'estima i el respecte, és possible obrir una via d'entesa i evitar la radicalització.

Hi ha pares que, emmirallats pels canvis del seu fill adolescent, i potser per la por a ser desplaçats, fan un gran esforç per canviar ells també i adopten formes estètiques semblants en la roba, els gustos, les maneres de comportar-se (desinhibits, despectius...), de gaudir de l'oci (anar a festes, concerts, discoteques...), més pròpies d'adolescents i joves que de la generació a la qual pertanyen. A vegades, els pares volen fer-se amics del seu fill. Per als fills, aquesta evolució dels pares és font d'inquietud, ja que els sembla que els pares deixen de tenir la funció que ells n'esperen i per a la qual els necessiten. Més que sentir-los propers, aquesta situació pot fer minvar la confiança en ells. A més a més, si els pares fan d'amics, qui fa de pares?

A vegades, els pares volen fer-se amics del seu fill. Si els pares fan d'amics, qui fa de pares?

La maduresa dels pares

Per als pares pot ser dur el moment de l'entrada a l'adolescència dels seus fills perquè ells també es troben en una nova etapa, passa el temps i es fan grans. Senten que l'etapa de la joventut ja no els pertany i que pertany al fill que irromp amb força i vitalitat, una vitalitat que ja no és la que ells experimenten.



© 1999 ZITS Partnership. Distribució: King Features Syndicate. Edició: Norma Editorial, SA.

Poden pensar que la seva funció educadora s'ha acabat i que ja no són imprescindibles per als seus fills com quan eren petits. El cert és que no deixaran mai de ser pares i que la seva funció serà activa mentre visquin.

Els pares senten la presa de consciència del pas del temps. Quan no es pot tolerar, a vegades s'expressa iniciant un estil de vida frenètic que, aparentment, nega haver d'afrontar la seva maduresa. Però, en el fons, aquest ritme amaga la por a la vida que s'escapa i l'enveja davant la perspectiva d'una vida que tot just s'inicia en el món de l'adultesa, la del seu fill o filla adolescent. En canvi, quan la consciència del pas del temps és acceptada, els pares confien en la seva experiència, no se senten amenaçats i poden donar seguretat al fill o la filla que evoluciona i es fa gran.



© 1999 ZITS Partnership. Distribució: King Features Syndicate. Edició: Norma Editorial, SA.

3. La trobada adolescent-família

Per als pares d'un jove adolescent, afrontar la seva adolescència significa principalment entendre el moment vital de canvi en què es troben tots plegats, pares i fills. És fonamental que la convivència entre l'adolescent i la seva família es nodreixi d'afecte, d'una atmosfera de sinceritat, de franquesa i d'obertura que permeti establir ponts i lligams de confiança. Com a pares i familiars, convé preservar el respecte mutu, la dignitat i l'afecte, més enllà de les dificultats puntuals que van sorgint.

La convivència entre adolescent i família s'ha de nodrir d'afecte, de sinceritat, de franquesa i d'obertura, per establir ponts i lligams de confiança.

Idees per facilitar la trobada

- La relació pares-fill es va construint dia a dia amb l'activitat quotidiana.
- Els pares tenen la responsabilitat de cuidar el fill i això passa per exercir-la, alhora, amb autoritat i afecte.
- Una família acostumada a transmetre amb claredat les normes i els valors té molt de guanyat en el moment de l'adolescència del seu fill.
- El jove al qual s'ha ajudat a construir un pensament propi sobre allò que l'envolta i l'involucra té un sentit crític i d'autocrítica fonamentals per afrontar i resistir amb èxit algunes pressions de grup. Aquesta habilitat li permet no deixar-se influir i fer prevaler el seu criteri per damunt del dels altres.
- El malestar o les preocupacions d'altres àmbits, o en relació amb altres fills, no poden recaure sobre l'adolescent com a catalitzador de totes les queixes familiars. En aquest context pot experimentar tant sentiments de desesperança com de rebel·lia.
- Els avis poden ajudar en moltes situacions com a mediadors entre pares i fills. La seva experiència i la seva posició dins la família aporten interessants punts de vista que cal tenir en compte.

- Si els premis, els diners, els regals... no són el fruit merescut d'un esforç, sinó cessions gratuïtes o immediates, perden valor i no tenen un efecte educatiu.
- És molt més important valorar l'esforç que l'èxit. Cal que els pares puguin ajudar els fills a tolerar la decepció i evitar tapar-la ràpidament amb compensacions que, d'altra banda, no tenen res a veure amb el que és objecte de frustració.
- Que els pares puguin respectar un marge de llibertat prudent i la possibilitat que el fill es pugui equivocar és un repte difícil però necessari perquè el jove aprengui sobre la vida i en tregui les seves pròpies conclusions. Si sempre se'l vigila o se'l priva d'experimentar pel seu compte mai no podrà caminar sol.
- Hi ha d'haver una part de coherència entre el que es diu, el que es fa i allò que es demana al fill. No es pot exigir allò que no s'està disposat a fer.
- A l'hora de demanar responsabilitats cal procurar no demanar impossibles ni plantejar objectius que no siguin a l'abast de l'adolescent.

Una bona trobada

Una bona trobada adolescent-pares es produeix quan els pares poden adoptar una sèrie d'actituds favorables d'acompanyament, que poden anar des de la comprensió fins a la fermesa.

Què hi podem fer?

- Quan es discuteix o s'està en desacord, no incidir cada vegada en les qüestions negatives, que desagraden o molesten. Contraposar-ho amb allò que sí que funciona, que és bo i té valor. Sempre hi ha una cosa o una altra per destacar encara que sembli insignificant o es produeixi poques vegades. Caldria incidir més aviat sobre la conducta que sobre la manera de ser.
- Tenir una actitud de respecte davant les opinions alienes, malgrat que semblin insensates, fora de lloc, exagerades, poc realistes o ridícules. Per a tothom és difícil a vegades fer-se entendre o expressar-se de la millor manera.

- Demostrar afecte i tenir sempre a punt mostres de tendresa, tot i que les relacions familiars no siguin prou fluïdes. El jove adolescent necessita saber que darrere d'una esbroncada o un càstig hi ha algú que el sosté i no el deixa del tot sol. A vegades pot semblar insensible, autosuficient o indiferent, però això és una defensa; en realitat és important per a ell saber que se l'estima i se'l té en compte. Els pares han de poder entendre aquests gestos com a reclams d'autonomia. Això els permetrà millorar la comprensió.
- Ser ferms en les determinacions que es prenen. Per tant, és important pensar-les bé i no fer-se enrere.
- A vegades no sempre es prenen les decisions més encertades. Si és així, cal pensar que sempre s'és a temps de parlar-ne i modificar-les. Rectificar és de savis.
- Mirar de trobar espais de comunicació on es pugui parlar de tot tipus de temes: drogues, sexe, problemes... per més difícils que siguin. Els pares poden aprofitar els moments en què el noi o la noia doni indicis de voler-ho fer. Cal estar atent, saber esperar aquesta ocasió, que sovint és millor que no pas forçar la situació.
- Els pares també han de poder ser escoltats, expressar el seu punt de vista, els seus temors, allò que els passa. Fer-ho ajuda a acceptar que ells no poden amb tot ni ho saben tot; també són vulnerables, pateixen, tenen punts febles. En aquest sentit, a vegades és preferible no donar solucions, sinó que és millor pensar junts i trobar respostes consensuades.
- Mirar de no criticar de manera sistemàtica el grup d'amics, els hobbies o la moda amb la qual s'identifica el jove. Més aviat mostrar interès per les seves aficions, que pugui explicar què l'uneix i compartir-ho, fins on es pugui, amb l'àmbit familiar.
- Mantenir una actitud de proximitat perquè a vegades els costa demanar ajuda. Quan els pares són capaços de deixar sempre una porta oberta de diàleg amb el fill, l'adolescent sent que, passi el que passi, pot comptar amb els seus pares.
- Els pares han de tenir cura de si mateixos per poder cuidar els fills.
- Els pares han de ser capaços de tolerar les experiències del fill adolescent, la qual cosa no significa que no puguin expressar la seva opinió.

- El contacte del jove amb noves experiències i sensacions és, fins a cert punt, normal. Si són esporàdiques, no són indici que el jove s'encamini malament o que no hi hagi res a fer.
- Tots els membres de la família són responsables del funcionament familiar, però hi ha decisions que els pares no poden delegar. La seva funció de pare i de mare només la poden exercir ells.

Per a més informació

- Els ajuntaments disposen d'un servei d'informació anomenat «Punt Jove». Podeu trobar el més proper per mitjà del vostre ajuntament o entrant al web de la Secretaria de Joventut de la Generalitat:

  http://www20.gencat.cat/portal/site/Joventut

- Per consultar la guia de centres d'atenció a la salut mental del Servei Català de la Salut (CatSalut):

  https://www10.gencat.cat/pls/catsalut/cawpk500.inici

- Per a qualsevol consulta, també podeu acudir al vostre pediatre o metge de família.

La Diputació de Barcelona és una entitat de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrès i el benestar de la ciutadania.

Per això, el Servei de Salut Pública, té com a objectiu oferir suport als ajuntaments, per al desenvolupament d'activitats en matèria de salut pública que els hi són pròpies, oferint eines com el quadern educatiu que us presentem.

Tinc un adolescent a casa conté informació sobre els factors que influeixen en els comportaments d'aquest grup de població.

L'objectiu principal és ajudar els pares i les mares, i en general tots els adults que conviuen amb aquest col.lectiu. La lectura del quadern també es recomana al públic adolescent.

Els fills aprenen dels pares
i els pares aprenen amb ells

Accedeix a altre material educatiu de promoció de la salut a través d'aquest codi.

Diputació Barcelona | Àrea d'Atenció a les Persones

Servei de Salut Pública
Recinte Llars Mundet
Edifici Serradell Trabal, 2ª planta
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 93 402 24 68
ssp.promosalut@diba.cat
www.diba.cat/salutpublica