



QUAN L'ADOLESCÈNCIA TREU EL CAP

Adolescent i adult provenen de la mateixa paraula, *adolescere*, que significa créixer i desenvolupar-se. L'adolescent és el que encara s'està desenvolupant, està creixent. L'adult és el que ja està desenvolupat, que no vol dir que sigui madur. Una etapa de dubtes i afirmació del jo que treu el cap cada cop més d'hora.

TEXT: **TONI GIMÉNEZ I FAJARDO**
FOTOS: **ALENKASM**

L'adolescència és un període de la vida humana en què l'ésser humà d'edats compreses entre els 11-12 anys i els 18 anys posa en dubte tot el que prové de les persones adultes. Vol canviar el món, busca la màxima llibertat, es posa constantment a prova a si mateix i realitza actes perillosos. La manera de comportar-se, de sentir, de pensar i de fer són un reflex de com se senten els adolescents alhora que són un reflex de la mateixa societat. És un període difícil, tant per a les noies i els nois com per a les mares i pares. L'adolescència és utòpica (trenca amb tot: no lloc, no norma, no llei; fes el que et dicta el cor). És un temps de màxima socialització, força sexual, intel·lectual i física, però també és una edat molt

sensible i influenciable.

En el fons, és una reafirmació del jo, que primer es dona als tres anys (encara que en aquesta edat es troba en estat pur) i que a l'adolescència es fa en relació al grup i amb una clara influència social. És un ritual de pas necessari per deixar la infantesa. L'adolescència ha anat avançant d'edat amb el pas del temps, els primers trets preadolescents ja es donen actualment als 9-10 anys. Si volem una adolescència més tranquil·la, cal que hi hagi un bon equilibri entre afecte, llibertat, responsabilitat i límits, i poca sobreprotecció durant la infància. Això, actualment, sovint és tot el contrari: hi ha força desequilibri entre tots aquests factors. He destil·lat algunes de les principals característiques, pròpies de l'adolescència, acompanyades d'algunes recomanacions.

COM ACTUAR

- Hi ha dos pols: infància perduda – edat adulta no compresa. Això crea tensió i porta a baralles constants.

Cal ser molt conscients de la seva realitat, fer-los costat. Ja sabem que es reboten dels adults, però cal estimar-los per sobre de tot, més enllà de les paraules, els insults o les seves reaccions enèrgiques.

- Tracta de comprendre's a si mateix. Sent perplexitat entre els seus sentiments i la seva conducta.

Cal tenir moltíssima paciència. Ha de saber que sempre hi som. Hem d'atendre i entendre el seu malestar perquè ens necessita.

Al darrere de tot això hi ha una persona que pateix. Els adults estem obligats a posar-nos a la seva pell.

- Es nega a obeir quan les ordres venen d'un adult. Si de vegades obeeix és per por de rebre un càstig.

En comptes de donar ordres, és millor donar motius i raons.

- Busca la seguretat interior a través de perills externs.

En l'adolescència el lòbul prefrontal del cervell, que regula l'autocontrol, no ha madurat del tot. És per això que no es té el sentit del perill ni es valoren els riscos.

Una opció és que tinguin una ocupació o una responsabilitat que els agradi i així abandonaran les activitats més perilloses.

- Rebutja els discursos i els consells.

Per als adolescents, les mares i els pares sempre estan «fets a l'antiga».

Comunicació: diàleg constant i raonament.

- Reclama llibertat (emancipació).

Cal escoltar atentament els seus arguments i llegir entre línies.

Convé donar-li autonomia, llibertat i confiança, tot «mirant-lo de cua d'ull».

Equilbrem les obligacions i les recompenses.

- Alterna períodes d'apatia i d'eufòria. Busca l'equilibri dels dos aspectes: seny i raixa. És l'edat de la mandra, la indisciplina, l'absentisme, els conflictes...

Fem que assumeixi responsabilitats familiars.

- Destruïx el que ha construït. Cal destruir per tornar a construir.

Cal ajudar-los a posar-se en dubte.

- Conducta externa aparentment freda i hostil. És una autodefensa per equilibrar un interior vulnerable.

L'adolescent reflexiona d'una manera diferent que l'adult. L'adult diferencia entre la vida i la seva capacitat per veure com passa. L'adolescent no ho diferencia, perquè ell mateix és la pròpia vida. Això el fa vulnerable i fràgil. Les xarxes socials encara els deixen més despulats davant de com gestionar els seus sentiments, bo i sabent que estan molt enganxats als mòbils i a les relacions en línia.

S'identifica plenament amb personatges de pel·lícules i llibres, especialment de ficció.

Cal deixar que es tanqui a la seva habitació. Necessita intimitat, soledat i distància envers l'adult, al qual exigeix coherència entre dir i actuar.

- Continus canvis de roba i d'imatge. Busca la seva identitat perquè sent insatisfacció i inseguretat.

L'adolescent se sent desconcertat, té molta vergonya del que diran els altres, fins i tot del propi cos (canvi constant de forma de vestir-se, de pentinar-se...), la seva autoestima de seguida es pot sentir ferida i davant d'una dificultat es troba mancat d'eines i estratègies per trobar la solució.

Fem que reflexioni en cada canvi que fa, ni que sigui de manera passatgera.

- Actes antisocials. Necessitat de fer-se veure i sentir fent allò que està prohibit. També pot ser a causa de relacions familiars insatisfactòries.

Com que els costa escoltar, podem escriure'ls una carta, un correu electrònic, un whatsapp. Així ho relleixen.

- Troba en el grup un reforç d'autoestima i seguretat. Adopta els hàbits del grup per reafirmar-se i mantenir-hi l'estatus.

Vol trobar el seu lloc en la societat

i alliberar-se de les normes i imposicions dels adults. No hi ha res que fomenti més la relació de grup que el carrer i els àpats.

Cal acceptar-ho i «vigilar» que la seva relació amb el grup sigui positiva i no perillosa.

- Idealisme, compromís i voluntariat. Cal veure-ho com una part gratificant d'aquest període. Tenen un potencial enorme que bull dins seu.

Si els adults ho valorem i ho positivem, hi guanyem tots.

- Evitem frases com ara: «Quan jo tenia la teva edat...»; «Mira la teva germana...».
- Establím poques normes i límits ben clars.

Un cop establerts, no es negocien.

- Negociem les possibles sancions.

Si n'hi ha d'haver, cal fer-ne una bona gestió i no un ús desproporcionat. Més que sancions caldria una reducció de privilegis i, sobretot, assumir la responsabilitat de les conseqüències del que hagi fet.

- No jutgem a la lleugera ni fem massa preguntes.

Si tenen un atac d'ira, podem dir-los: «Enfadats no podem parlar en aquest moment» (que aprenguin a resoldre els problemes sense violència).

Si contesten malament, no ho fem també nosaltres, és millor mantenir la calma.

El respecte és sagrat. Els podem dir «No m'agrada que em parlis així» i deixar-los una estona fins que s'asserenin.

Si no volen estudiar, cal veure'n les causes i motius. Podem compartir alguns deures i feines, però evitant que això sigui font de conflicte permanent.

- Acceptem les seves amistats.

Si no ho fem, entindrà que no se l'accepta i s'allunyarà de nosaltres.

Podem realitzar puntualment activitats familiars/grupals amb les seves amigues i amics (tenint en compte que ells necessiten el seu espai diferent del nostre). ■