



TINC UN ADOLESCENT A CASA

GUIA
PER A UNA
CONVIVÈNCIA
SALUDABLE



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

TINC UN ADOLESCENT A CASA

GUIA PER A UNA CONVIVÈNCIA SALUDABLE

Índex

| | |
|--|-----------|
| Presentació | 7 |
| Introducció | 9 |
| 1. Qui és l'adolescent? | 11 |
| Etapas de l'adolescència | 12 |
| Eines de l'adolescent | 13 |
| Crisi de l'adolescència | 13 |
| Noves formes de consum en l'adolescència | 15 |
| 2. La família de l'adolescent | 17 |
| Les pors dels pares | 17 |
| La maduresa dels pares | 18 |
| 3. La trobada adolescents-família | 21 |
| Idees que cal tenir en compte | 21 |
| Una bona trobada | 22 |

Primera edició: novembre del 2017

© de l'edició: Diputació de Barcelona

© de les fotografies: iStock.com

Coordinació: Servei de Salut Pública

Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

Edició i producció: Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

Composició: Xavier Pujol

Impressió: Novatesa Gràfiques SL

Dipòsit legal: B 27677-2017

Presentació

Amb la guia *Tinc un adolescent a casa* pretenem oferir-vos un recurs que esperem que sigui de gran utilitat a pares i mares i en general a totes les persones que conviuen amb adolescents.

Tots sabem que l'adolescència és un moment en què es produeixen molts canvis, tant físicament com psicològicament, i depenent de com es visquin poden generar més o menys conflictes en l'àmbit personal, i també en l'àmbit familiar i social.

Aquesta nova etapa obre als joves un seguit de nous reptes i oportunitats, que hauran d'afrontar i superar de la millor manera possible amb les seves capacitats i decisions, però és important que sàpiguen que no estan sols en aquest camí, sinó que el seu entorn també hi serà per acompanyar-los.

Això significa que és molt important que els coneguem i els intentem comprendre en aquesta etapa de la seva vida, i per aconseguir-ho us proposem la lectura d'aquesta guia, que pretén ajudar-vos en aquest acompanyament de l'adolescent cap a l'etapa adulta.

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 maduratsius 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 del que fa referència específicament a 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 comoditat o menys.

1. QUI ÉS L'ADOLESCENT?

Els signes més evidents de quan els 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 anys fins als setze. L'edat d'aparició canvia depenent de la zona geogràfica on es viu, l'alimentació, el nivell de vida i els antecedents familiars.

Si s'és noia...

Es produeix un augment important de la talla, increment de la suor i aparició o augment de pèl a les aixelles, cames i pubis, i augment del flux vaginal. El desenvolupament mamari i l'arribada de la menstruació són dos dels canvis físics més evidents de l'entrada en l'adolescència.

Si s'és noi...

Un dels primers canvis que es produeixen és l'augment de la talla, canvis en la veu, increment de la suor i aparició o augment de pèl a les aixelles, cara i pubis. Augmenta la mida dels testicles i la capacitat d'ejacular (pol·lucions nocturnes).

Com que aquests canvis no apareixen alhora ni en tots els nois i noies igual, pot passar que alguns adolescents es preocupin perquè no saben si el seu cos es desenvolupa amb normalitat. Sentir-se acompanyat en aquests moments serà essencial per poder afrontar de manera més tranquil·la la incertesa d'aquests canvis i del nou funcionament del cos.

En aquests moments de transició també hi tenen un paper molt important els comentaris que l'entorn fa dels 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 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.

ETAPES DE L'ADOLESCÈNCIA

Primera adolescència, entre els onze i els tretze anys:

- Comencen els canvis físics propis de la pubertat.
- Es desenvolupen noves capacitats mentals: formes més complexes de pensament, més abstracte.
- Creix la capacitat d'imaginar possibilitats de futur molt centrades en si mateixos. Senten que la seva experiència és única.
- Augmenta l'egocentrisme i senten que ningú els entén.
- L'acceptació del grup es transforma en una qüestió vital.
- Cerquen el seu lloc entre el grup d'iguals: el grup possibilita aprendre a establir relacions d'amistat.
- Es presenten oportunitats d'experimentar noves formes d'independència.
- Es troben amb noves expectatives sobre què significa ser home o ser dona: reben els missatges que transmet la família, l'escola i els mitjans de comunicació sobre aquesta qüestió.

Adolescència mitjana, entre els catorze i els setze anys:

- Els toca abordar la seva sexualitat.
- Es guien per la nova possibilitat de prendre decisions ètiques.
- Desenvolupen noves formes de relació amb els iguals.
- Comencen a trobar l'equilibri entre l'autonomia i la dependència.

Adolescència tardana, entre els disset i els dinou anys:

- Consoliden la seva identitat.
- Experimenten la intimitat en parella.
- S'emancipen.

EINES DE L'ADOLESCENT:

Per poder superar aquestes etapes, l'adolescent disposa de tota una sèrie d'eines que li permetran adaptar-se als nous canvis:

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

Tot i tenir aquestes eines, l'adolescent també pot sentir certa angoixa, molt pròpia d'aquesta etapa, que pot respondre a la por de créixer i a la inseguretat de no tenir èxit en els reptes que es presenten, ja que esperen i desitgen aconseguir tot el que es proposen.

CRISIS DE L'ADOLESCÈNCIA

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 dona la motivació necessària per pensar en una vida que li val la pena viure.

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

L'adolescent se sol mostrar davant dels altres amb una aparent seguretat i independència, però això no vol dir que no pugui sentir vergonya amb el seu desenvolupament corporal, que no tingui dubtes amb la seva sexualitat i que no depengui de manera afectiva del grup d'amics.

Tot i que pot semblar que els adolescents no escolten els consells que els adults els donen, la realitat no és aquesta i els necessiten i els esperen per continuar creixent. La família ha d'incidir en les dificultats de les situacions i no en els punts febles del caràcter, perquè si no pot ser rebut fàcilment com un atac a la seva persona.

Què els pot angoixar?

- Voler respondre a les expectatives, a vegades excessivament altes, dels seus pares.
- Que els pares tinguin dificultats per acceptar el seu camí cap a una nova adultesa i els impedeixin que facin el que és propi del moment vital en què es troben.
- Sentir-se molt diferents dels altres adolescents.
- No trobar l'afecte i la seguretat que necessiten per créixer.

b) La crisi d'autonomia

L'autonomia és la necessitat de vincular-se amb els altres, construir la seva independència i prendre les seves pròpies decisions. Tot això implica una contínua negociació dels límits i rols que hi ha dins el nucli familiar.

El grup es converteix en el que és més important i és on començarà a experimentar els primers passos d'independència. A vegades, però, el camí cap a l'autonomia pot ser interpretat de manera diferent pels pares (autonomia vol dir *responsabilitat*) i pels adolescents (autonomia vol dir *fer el que vulgui*).

El repte és aconseguir que els nois i noies es facin responsables de les seves decisions, guanyin autonomia, es posin a prova i construeixin una pròpia visió del món, i els pares trobin el lloc adequat en aquest procés, sense desatendre'ls ni sobreprotegir-los.

En aquesta cerca d'autonomia, l'adolescent es pot rebel·lar; si succeeix és important saber contra què es rebel·la i què és el que l'angoixa, perquè això vol dir que alguna cosa no va prou bé.

És necessari que davant aquest malestar, els pares reaccionin sense alarma excessiva, per no entrar en una espiral de control i càstig pel fet que els fills no segueixin la via desitjada per ells. Els pares han d'acceptar que els fills tenen els seus gustos, trien els seus amics, decideixen la seva orientació sexual i pateixen les seves decepcions.

Si la reacció habitual és amb sanció i control a conductes o actituds que no agraden als pares, pot comportar que l'adolescent es distanciï i costi tenir nous espais de trobada. I si s'opta per no actuar, pot passar que el fill entri en una escalada de conductes cada vegada més arriscades i es desbordi la relació.

Llavors, quina ha de ser l'actitud com a pares quan les coses no surten prou bé? Estar a prop i disposats a recompondre els trossos trencats de l'adolescent; això ajudarà a asserenar els ànims i el malestar, i si és necessari se li pot oferir la possibilitat de recórrer a algun professional de la seva confiança: pediatre/a, psicòleg/òloga, infermer/a...

NOVES FORMES DE CONSUM EN L'ADOLESCÈNCIA

La rebel·lia, la curiositat, el grup d'amics amb els quals s'identifica, els tipus de lligams que estableix, les dificultats amb què 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 el tipus de consum que farà l'adolescent.

En el món de les tecnologies, el mercat ofereix un ventall ampli de possibilitats singulars i creatives de fer-ne ús, però també exposa el consumidor adolescent a quedar-s'hi atrapat quan no sap utilitzar-les adequadament. Un consum inadequat pot portar a l'aïllament i al trencament amb les activitats i les relacions socials habituals.

En el consum d'algun tipus de droga (alcohol, cànnabis...), el més habitual és que el jove que n'ha consumit, després d'una època d'experimentació, valori (per la seva pròpia experiència i la de qui l'envolta, per la informació que ha anat rebent) què li és convenient i què el perjudica, i prengui aleshores algunes de les seves primeres grans decisions.

És del tot comprensible que els pares experimentin una sensació de neguit i inquietud per no saber interpretar un possible consum abusiu del seu fill o filla adolescent. La por que els fills puguin perdre-ho tot és legítima però no del tot realista. I pot ser perjudicial si els precipita a actuar i a estigmatitzar el fill o filla o, per contra, si els paralitza, els porta a fer els ulls grossos i a no voler-ne saber res.

Si els pares tenen sensació d'impotència o d'estar sobrepassats pels esdeveniments, és el moment de demanar la intervenció d'algun professional, una tercera persona imparcial, que pugui acostar les dues posicions sense que l'una quedi anul·lada per l'altra i on les dues parts se sentin participants d'un espai comú en què 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.
- Contenir el sofriment quan hi ha situacions que desanimen tot el grup familiar i impedir que s'instal·li l'angoixa.
- Ajudar a pensar, per evitar els malentesos i la confusió.

Quan en una família un fill o més entren en l'adolescència, aquest fet genera en l'organització familiar canvis en les relacions. L'adolescent canvia de manera sobtada, ràpida i a vegades contradictòria, amb respostes inesperades i no desitjades, sobretot pels pares, fet que pot produir actituds de decepció i de no acceptació de l'altre.

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 tota la infantesa cau definitivament per al noi o la noia en aquest moment de la vida.

Quan les relacions esdevenen difícils amb els fills, els pares poden atribuir-ho als amics («les males companyies»), a l'escola («els mestres no se n'ocupen prou») o a la societat («calen més i més recursos»). S'adopta un estat de queixa victimista i es desaprofitem oportunitats de canvi i de creixement familiar.

Una altra actitud freqüent dels pares quan les relacions es compliquen és la radicalització: «Aquí mano jo i s'ha acabat», manera poc segura de posar punt final a una situació a la qual no es troba sortida. Si s'opta per sistema per aquesta opció augmenten les possibilitats de trencar fàcilment el diàleg entre pares i fills.

Els pares poden arribar a 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.

Llavors és quan senten que és desagradit i egoista.

L'adolescent, però, també pot sentir-se víctima per uns pares:

- que no el comprenen,
- que no són sensibles a les seves necessitats,
- que posen distància i es defensen.

I per això despleguen ressentiment, mal humor, duresa emocional i actituds d'intransigència.

A la gran majoria de famílies sorgeixen moments de tibantor, de desacord i costa trobar solucions comunes, però si entre tots els membres es fa l'esforç de parlar i d'escoltar, de permetre l'expressió oberta dels afectes, de l'estimació i del respecte serà més probable que s'obrin vies d'entesa i això evitarà la radicalització de les parts.

Hi ha pares que per por de ser desplaçats o perquè no veuen cap manera més d'apropar-se al seu fill fan un gran esforç per canviar i adoptar formes estètiques semblants en la roba, els gustos, les maneres de comportar-se... més pròpies de l'adolescència que de l'edat adulta. Volen fer-se amics dels seus fills, i això pot crear inquietud i desconfiança en ells. Si els pares fan d'amics, qui fa de pares?

LA MADURESA DELS PARES

L'entrada d'un fill en l'adolescència pot ser un moment molt dur per als pares, perquè s'adonen que passa el temps i es fan grans. Ara toca donar pas a l'etapa de la joventut, que pertany al fill, però això no vol dir que la seva funció educadora s'hagi acabat ni que ja no siguin tan imprescindibles per als seus fills com quan eren petits. Han de tenir presents que la seva funció estarà activa mentre visquin.

Si els pares accepten el pas del temps i confien en la seva experiència, poden donar seguretat al fill que evoluciona i es fa gran.



3. LA TROBADA ADOLESCENTS-FAMÍLIA

Per als pares d'un jove adolescent afrontar la seva adolescència significa principalment entendre el moment vital de canvi en què estan 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 i l'afecte, més enllà de les dificultats puntuals que vagin sorgint.

IDEES QUE CAL TENIR EN COMPTE:

- La relació entre pares i fill es va construint dia a dia amb l'activitat quotidiana.
- Els pares tenen la responsabilitat de cuidar el fill, i l'han d'exercir amb decisió 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.
- Els pares han de donar un marge de llibertat prudent i la possibilitat que el fill es pugui equivocar perquè el jove aprengui com funciona la vida i en tregui les seves 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 el que es demana al fill.
- A l'hora de demanar responsabilitats cal procurar no demanar impossibles ni plantejar objectius que no estiguin a l'abast de l'adolescent.
- 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 cap 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.
- 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.

- El jove, al qual s'ha ajudat a construir un pensament propi sobre el 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.
- 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 punts de vista interessants que cal tenir en compte.

UNA BONA TROBADA

Una bona trobada entre l'adolescent i els 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 poden fer els pares?

- Han de tenir cura de si mateixos per poder cuidar els fills.
- Quan es discuteix o s'està en desacord, han d'incidir en el fet i no treure les qüestions negatives, que desagraden o molesten: cal que potenciïn les coses que sí que funcionen encara que semblin insignificants o es produeixin poques vegades.
- Quan una cosa no els agrada, s'ha de parlar sobre la conducta i no traspasar-ho a la manera de ser.
- Han de demostrar afecte i tendresa, malgrat que a vegades els adolescents puguin semblar insensibles, autosuficients o indiferents. Moltes vegades és un reclam d'autonomia.
- Han de ser fermes en les determinacions que es prenen. Per tant, és important pensar-les bé i no fer-se enrere: no sempre es prenen les decisions més encertades, però sempre s'està a temps de parlar-ne i modificar-les.
- Han de mirar de trobar espais de comunicació en què es pugui parlar de tot tipus de temes: drogues, sexe, problemes... per més difícils que siguin. Cal aprofitar els moments en què el noi o la noia doni indicis de voler-ho fer.

- També han de poder expressar el seu punt de vista, els seus temors, allò que els passa. Fer-ho ajuda a acceptar que ells no ho saben tot i que també pateixen.
- A vegades és preferible no donar solucions, sinó que és millor pensar junts i trobar respostes consensuades.
- Han de tenir una actitud de respecte amb les opinions alienes, malgrat que semblin insensates, fora de lloc, exagerades, poc realistes o ridícules.
- Han de mostrar interès pel grup d'amics, les aficions o la moda amb la qual s'identifica el jove.
- Tots els membres de la família són responsables del funcionament familiar, però hi ha decisions que no poden delegar.





**Diputació
Barcelona** | **Àrea d'Atenció
a les Persones**

Servei de Salut Pública

Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet – Edifici Serradell Trabal – 2a planta
08035 Barcelona
www.diba.cat/salutpublica