

(m) ^{III} Oficina de Defensa
dels Drets del Menor
ODDM

 GOVERN
DE LES ILLES BALEARS
Conselleria de Benestar Social



DIALOGA AMB ELS I LES ADOLESCENTS!

per a una major qualitat de la
comunicació en el si de la família





Amb l'edició de materials com el que teniu a les vostres mans, la Conselleria de Benestar Social vol fer una passa més en el seu compromís envers el suport a les famílies.

Esperam que aquest fulletó suposi una eina pràctica per comprendre millor les dinàmiques existents a les famílies i les relacions entre els pares i els seus fills i filles.

El compliment dels articles 18.1 i 18.2 de la Convenció sobre els Drets de l'Infant de l'ONU, referents a la responsabilitat del pare i de la mare en el que fa a l'educació de l'infant i el paper que han de tenir les administracions quant als nudis de convivència, convida les institucions a posar en marxa mesures de formació i sensibilització dins aquest àmbit.

Hem de deixar de considerar l'adolescència com un problema i hem de treballar conjuntament –família i institucions– per tal que la comunicació en el si dels nudis familiars sigui tan fluïda i constructiva com sigui possible.

És evident que les administracions públiques no podran mai substituir els tutors o progenitors pel que fa a la relació més directa i necessària amb els adolescents, però sí que és un deure ineludible de les institucions potenciar el diàleg i l'intercanvi d'informació i experiències entre els adults i els joves.

Una bona comunicació augmentarà la qualitat de l'educació dels nostres fills i filles i evitarà situacions que, amb el pas del temps, es converteixen en irreversibles.

Si el diàleg ha evitat conflictes a escala planetària és lògic pensar que pot millorar considerablement la vida de les famílies.

Fernanda Caro Blanco
Consellera de Benestar Social



i introducció i ó

L Convenció dels Drets del nin, la nina i el jove de les Nacions Unides (ONU) determina que són ambdós progenitors* o, si és procedent, els representants legals els qui tenen obligacions comunes pel que fa a la criança i el desenvolupament del nin i la nina.

L'Administració i les institucions no poden ni han de substituir el rol dels pares. Per això aquest fullet pretén ajudar-los en el període de l'adolescència, perquè puguin decidir com han d'actuar i gaudeixin aprenent en les seves relacions amb els fills en aquesta etapa.

És important que no esperin a l'edat de l'adolescència per posar en pràctica les qüestions que en aquest document s'assenyalen!

Exercitin amb els seus fills i filles, des d'edats molt primerenques, les següents recomanacions:

- Diguin als seus fills i filles el que **si** esperen o desitgen d'ells, en comptes del que **no** han de fer (exemple: «tira el paper als fems», en comptes de «no tiris el paper a terra»), la comprensió serà més ràpida i els quedarà més clar quin és el comportament adequat.
- Quan manin una cosa als seus fills i filles, n'han d'estar convençuts.
- Prometin únicament el que siguin capaços de complir.

* En aquest document, ens referim indistintament tant a persones soles com a parelles que compleixin les funcions parentals independentment del sexe o la relació biològica amb els nins i les nines.



introducció



- Diguin sempre la veritat. Si han comès una equivocació en el tracte amb el seu fill o filla, acceptin el seu error, donin-los les explicacions pertinents i permetin la discussió sobre el tema.
- Parlin amb els seus fills i filles dels problemes i conflictes familiars; els nins i les nines s'adonen de moltes més coses de les que s'imaginaven els adults; si els expliquen el que succeeix, poden disminuir-los l'angoixa.
- Eliminin la força i la violència –psíquica o física– com a mètode educatiu; emprin el **diàleg**.
- Prenguin seriosament les idees i els sentiments dels infants: els nins i les nines no entenen les ironies i aquestes són formes d'agressivitat passiva; s'angoixen quan els pares i les mares bromegen o es burlen d'ells i d'elles.
- Davant un comportament inadequat dels seus fills i filles, parlin-ne tan aviat com sigui possible; això facilitarà l'enteniment del tema que es tracta i serà més fàcil la correcció posterior.
- Els nins i les nines necessiten normes educatives i de convivència. Els pares i les mares han de respectar els límits i les llibertats: el seu exemple és molt important; per tant, han de ser congruents. El to de veu, els gests i la mímica els delaten quan pretenen ocultar alguna cosa amb les paraules.
- Respectin i valorin cada fill i filla amb les seves diferències. Com a éssers únics que són, donin a cadascun el que necessita, dediquin-los temps de relació de bona qualitat.
- Col·laborin i participin en els programes educatius dels seus fills i filles.
- Coneguin i mostrin interès i respecte per les amistats dels seus fills i filles.



característiques generals



- L'adolescència és un **període de transició** entre la infància i l'edat adulta que va dels **13 als 18 anys** aproximadament. En aquesta s'hi produeixen tota una sèrie de **transformacions biològiques, psicològiques, intel·lectuals i socials**, i a causa d'això la confusió i l'ansietat ocupen un primer pla.
- Enfront d'aquests canvis, l'adolescent ha d'organitzar una **nova identitat** personal, la qual cosa no és fàcil, ja que ha d'integrar totes aquestes transformacions. **El cos** cobra ara una gran importància, és el **punt de referència entorn del qual s'organitza la identitat**.
- El model que s'està imposant en la nostra societat és la magror, **estar sa i prim** és el que ens *exigeix* la publicitat. Tot això està generant seriosos problemes, sobretot en alguns joves que, en el seu afany per seguir la moda, redueixen la ingestió d'aliments fins a extrems perillosos.
- L'anorèxia sorgeix com a reacció a les transformacions físiques que es donen en aquesta època. El que en molts casos provoca l'aparició d'aquesta simptomatologia són les **dificultats per integrar el canvi** del cos de nin o nina a home o dona i acceptar la pròpia condició masculina o femenina. **L'anorèxia**, des de la perspectiva de la teràpia sis-

de l'adolescència

tèmica, s'entén com un símptoma complex que compleix una funció en les relacions familiars; d'aquí que davant aquesta problemàtica sigui recomanable el **tractament de tota la família**.

- Des d'un punt de vista psicològic, l'adolescència és l'etapa de **canvi, transformació i crisi** per excel·lència; de profundes dificultats emocionals, inestabilitat i desequilibri anímic. És un període ple de sentiments d'inseguretat, consciència de les deficiències personals i preocupació constant per la posició que s'ocupa entre els amics.

- Els i les adolescents senten intensament i canvien sovint d'estat d'ànim, i moltes de vegades actuen de manera impulsiva. La seva **energia** és extraordinària; per això convé **canalitzar-la** a través de l'exercici físic i/o alguna altra activitat (com, per exemple, la informàtica, la música, el teatre, etc.).

- L'adolescència d'un fill o filla sol coincidir amb la crisi de mitjana edat dels pares. Precisament en un moment de valoració i renovació en què s'estan qüestionant el seu propi rumb, els pares han de **proporcionar seguretat i referències als seus fills**, cosa que no és fàcil. En general es respira un ambient de **tensió familiar**: és un període de crisi per a tots els que hi estan involucrats, és a dir, pares i fills.



rebellia i identitat

- L'adolescència és l'època en què **es reivindica el dret a pensar, sentir i actuar de manera independent**. Els adolescents defensen els seus drets sobre vestir-se com els agrada, mantenir l'habitació desordenada i tornar a casa cada vegada més tard. Tots els adolescents es rebel·len contra els seus progenitors per fer-los prendre consciència que cal **modificar les regles familiars** a mesura que ells creixen i maduren. La rebel·lió sol ser intensa al començament de la pubertat, entre els 12 anys i els 14, encara que generalment es va refredant amb el pas del temps i al voltant dels 16 anys es va fent intermitent.
- A través de l'oposició i **la rebel·lia** l'adolescent força els seus pares a **negociar amb ell** les prioritats, cosa també necessària per aprendre a autocontrolar-se i començar a abandonar el control dels pares.
- Durant aquest període el millor que poden fer els pares és acceptar-ne el comportament estrany, antagònic o desagradable, encara que no per això l'han d'aprovar. S'ha de donar al fill **espai perquè experimenti**, sense prendre's massa seriosament els detalls dels seus actes, sense disgustar-se ni estar pendent de tot el que faci. El millor és **ser tan respectuós com sigui possible amb el seu procés i estar obert a les seves necessitats**.
- És normal que l'adolescent passi cada vegada més temps a la **seva habitació**, ompli les parets de cartells dels seus ídols o grups de música favorits i que hi regni un cert **desordre**, que no és més que el reflex de la seva pròpia **desorganització interna**. A través d'aquests canvis, nins i nines intenten deixar enrere la infància i donar un sentit nou a la seva vida.





- La construcció de la identitat personal és un aspecte essencial en l'experiència de l'adolescent. El jove necessita **descobrir i afermar la seva pròpia identitat**, i ho fa sobretot a través del seu cos. Els adolescents basen la seva **autoestima** principalment en qualitats físiques, per això per a ells són tan importants l'aparença física, la roba o el pentinat.

- Per a l'adolescent és prioritari **afrentar la recerca de si mateix**, és a dir, saber qui és, què és capaç de fer i quin és el seu paper en la societat. La identitat és la perspectiva que cada persona ha de forjar-se de si mateixa i en aquest procés l'autoafirmació té un paper important. A través d'aquesta l'adolescent fa ressaltar les seves diferències amb els altres i pren consciència de si mateix.

- **En aquest continu procés de canvi** es van **integrant valors individuals, familiars i socials**. L'adolescent necessita que els seus **parets mantinguin els seus valors i siguin fidels a les seves creences** perquè ell mateix es defineix tant basant-se en la seva aprovació com en contra: per ser qui ell vol ser ha de ser, justament, el que els seus pares no volen que sigui. Així va adquirint gradualment la seva identitat, experimentant les seves pròpies emocions (a vegades contradictòries) i autoafirmant-se **mitjançant l'oposició als seus pares**.

- Si els pares en aquest moment cedeixen davant els seus atacs, si permeten que els seus valors caiguin, per a l'adolescent és com si tota l'estructura sobre la qual estava construint la seva identitat s'esquerdàs.

- Cal tenir la convicció que el fill és bo en si mateix, encara que a vegades se'n pugui tenir algun dubte, i la seguretat que trobarà el seu propi camí. **Aquesta confiança en l'adolescent és la llum que el guia**. A la llarga el més probable és que el fill assimili els valors dels pares; encara més, és curiós que al final els fills acaben essent molt semblants a ells.

conquesta de

- La gradual **adquisició de la independència i l'autonomia personal** és un altre dels trets més importants d'aquesta etapa. L'autonomia s'aconsegueix a través d'un **procés** amb què l'adolescent va deslligant-se dels vincles infantils que l'uneixen a la seva família, comença a actuar i a decidir per si mateix i passa a regir-se pels seus propis criteris.

- Curiosament, perquè l'adolescent s'obri al món necessita tenir a la seva disposició la **seguretat familiar**, sentir que la llar de la seva infància continua essent seva de forma incondicional. A casa pot ser tan infantil com vulgui, mentre s'esforça per actuar com un adult fora d'aquesta.

- Hi ha pares que **fomenten excessivament l'autonomia** dels seus fills, i aquests intents de **desvinculació prematura** poden donar-los la sensació de ser expulsats del si familiar. Pensem que l'edat emocional de l'adolescent no sempre es correspon amb la cronològica o amb la seva aparença física; darrere d'aquesta *façana* de maduresa encara hi ha un nin que requereix supervisió, guia i suport.

- En altres casos els pares **difículten el procés d'autonomia** dels fills mitjançant la **sobreprotecció o una permissivitat excessiva**. No només es perjudica els fills maltractant-los sinó també essent tan protectors i indulgents que això els impedeixi progressar cap a la independència. **Com més benèvol i servicials siguin els pares més difícil li serà al fill emancipar-se.**



L'autonomia

- És convenient que els pares es preparin per a aquesta etapa, sobretot les mares que s'han dedicat a la maternitat i no han desenvolupat altres interessos. Aquesta situació té les seves repercussions i entrebanca el procés de l'adolescent, de manera que **difícilment podrà créixer i desenvolupar la seva personalitat mentre se'l continuï protegint, vigilant, dirigint i aconsellant.**
- En tot cas, pot servir d'ajuda veure **la maduració** dels fills no com una lluita per alliberar-se dels llaços paterns sinó com un **avenç cap a la seva determinació i autonomia.** Pares i fills estan en un procés de **reestructurar les relacions**, no de trencar-les, i és necessari establir unes relacions d'igualtat entre ells.
- Els pares autoritaris o excessivament permissius impedeixen o dificulten l'adquisició de l'autonomia dels seus fills. Els progenitors que mantenen actituds democràtiques deixen ben clares les regles i les expectatives de conducta, estimulen l'autonomia i s'interessen per les decisions dels seus fills, afavoreixen la seva independència i l'aprenentatge de la responsabilitat.



el grup d'amics

- Pel que fa al **grup d'amics**, es troben en ells la seguretat i les referències que abans s'obtenien en la família. Així, intenten no sortir de les pautes de conducta i els models marcats pel grup a què pertanyen, ja que el fet de no ajustar-se als seus criteris pot donar lloc a sentiments d'inferioritat i desvalorització.
- Una vegada que el jove descobreix la seva identitat, pren consciència de la pròpia soledat, que supera gràcies a les **relacions amb els amics** i transferint al grup part de la dependència que fins ara havia mantingut amb la família. No és prou estar amb els amics, és necessari viure amb ells les mateixes experiències, arribar a una intimitat i participar de les mateixes emocions. Així, el grup es converteix en un vertader **camp d'aprenentatge** on l'adolescent experimenta la seva afectivitat.
- La funció del grup d'amics és ajudar l'adolescent a **transformar la seva estructura emocional**, proporcionar-li llibertat i afavorir la seva autonomia. El vincle amb el grup li proporciona **seguretat i reconeixement social**, i és al mateix temps **un marc afectiu i un mitjà d'acció**. Per això li serveix per **adquirir confiança en si mateix**, ja que li permet trobar la seva pròpia imatge, reconèixer-se i valorar-se, sobretot en experimentar que els seus amics pensen i senten com ell.
- A partir d'ara els amics seran *l'altra família*, en què ha de desenvolupar una **nova identitat sexual, psicològica i social**. El grup imposa als seus membres valors, herois, música i vestimentes, i fins i tot marques corporals com ara tatuatges o *piercings*, que en definitiva signifiquen **pertànyer a** un determinat grup, amb uns trets d'identitat comuns i propis.
- De vegades la plena integració passa per experiències d'alguna manera perilloses, de manera que el jove, per exemple, pot sentir-se pressionat pels amics a iniciar-se en el món de les drogues. Tenguem en compte que, **com més dèbil i buit se senti l'adolescent, més tendirà a renunciar a la seva individualitat i sotmetre's al grup**.



Les drogues

- En totes les èpoques i cultures les drogues han estat utilitzades com un mitjà per obtenir plaer immediat o bé amb una finalitat lúdica, màgica o mística. **Les drogues són substàncies psicoactives que modifiquen el sistema biològic i les funcions del sistema nerviós central.** En informar i discutir amb els seus fills i filles, eviti tant l'actitud moralitzant i condemnatòria com l'abandó i la falta de compromís; presentin el problema en tota la seva complexitat, sense prejudicis ni traumatismes.

- Hi ha variables internes i externes a la persona que, combinades entre si, podrien facilitar l'inici i el manteniment posterior de les drogodependències i es coneixen com a **factors de risc**. Aquests són: **factors individuals**, que són propis de la particular forma de ser i comportar-se de cada persona (edat, personalitat, autoconcepte, autoestima, autocontrol); **factors relacionals**, que sorgeixen de la interacció de la persona amb el seu entorn més pròxim (família, escola, grup d'iguals); **factors socials**, que són els que donen un caràcter diferent, en cada cultura concreta, als factors esmentats abans (disponibilitat de les drogues, la influència de la publicitat i els mitjans de comunicació, determinades condicions familiars, laborals, socioeconòmiques, polítiques i la pressió del grup) i susciten i inciten una tensió personal.

- Les paraules, les actituds i la conducta dels pares van marcant la personalitat de fills i filles. L'estabilitat emocional dels pares, base de l'harmonia familiar i suport per a una reacció adequada davant qualsevol esdeveniment, constitueix amb tota probabilitat un dels millors mitjans preventius del consum de risc. **Fixin-s'hi i aprenguin de les reaccions que els seus propis comportaments provoquen en els seus fills i filles.**



- A partir dels deu o onze anys poden parlar als seus fills de les drogues i dels seus efectes, adaptant la informació a la seva personalitat en relació amb els coneixements, les actituds i els hàbits tenint present el context en què es mouen; amb les seves paraules i fets ja han de fer veure als seus fills i filles l'ús correcte de les medicines (quan s'està malalt i amb recepta mèdica). **Col·laborin i participin en els programes educatius escolars.**

- **Una bona relació amb els pares és una poderosa protecció davant el consum de drogues;** una bona comunicació entre pares i fills és necessària per crear un clima propici per a la comprensió, l'autoimatge, l'autoestima i l'autocontrol, que facilitin la progressiva independència del nucli familiar.

- L'adolescent està integrat en un grup en què se sent protegit. **Per al pare i la mare la relació amb l'individu passa per la relació amb el grup.** És una condició més que pot afavorir el diàleg obert.

- En la comunicació, **el contingut no verbal** (la mirada, l'expressió de la cara, el to de veu, els gests, la postura) **és tan important com el verbal** (les paraules).

- En la comunicació demostrin que per als pares el més important és la salut, la seguretat i el benestar dels fills. Escoltin amb atenció els seus punts de vista i tinguin en compte els seus sentiments, alhora que expressen els seus propis.

- Parlin **amb** els seus fills i filles en comptes de **per a** ells o **a** ells.

- De tot això es desprèn la necessitat d'ajudar **els joves a adquirir competències personals i socials** que els permetin **plantejar-se la seva pròpia situació vital, i elegir i decidir amb criteris fermes i encertats**, i tot això **en un marc familiar en el qual predominin la comunicació i el diàleg.**



La sexualitat

- El desenvolupament de la sexualitat de l'adolescent és un **fenomen complex** i està condicionat per factors biològics, afectius i socioculturals. Les transformacions físiques podrien portar a pensar que l'adolescent ha aconseguit el seu ple desenvolupament sexual, encara que no és prou la maduresa dels òrgans sexuals, sinó que també **és necessària una maduració afectiva**.

- La primera conducta sexual que té lloc en l'adolescent és **la masturbació**, a través de la qual se cerca la **descàrrega de la tensió sexual** fora de tota relació afectiva mitjançant l'autoestimulació dels òrgans genitals. És un fenomen vinculat per la seva freqüència a l'adolescència i un comportament totalment normal des del punt de vista biològic i psicològic.

- **La maduració sexual es va desenvolupant per etapes** que d'alguna manera són semblants als passos que se segueixen en realitzar l'acte sexual: mirades, desigs, besades, carícies, abraçades, etc. Tots aquests passos permeten al jove conèixer de forma gradual el seu propi cos i el del seu company o companya.

- Avui dia aquest procés s'està accelerant i alguns joves cremen etapes més per pressions ambientals que pel seu propi impuls o evolució personal. Ara bé, l'important és que **l'adolescent en gaudeixi i les visqui totes de manera conscient d'una forma progressiva i natural**.

- En veritat, **l'actitud sana i positiva dels pares cap a la seva pròpia sexualitat** ajuda que els fills també la tinguin.

- És necessari parlar de manera oberta sobre aquest tema per **prevenir** problemes com els **embarossos precoços o les malalties de transmissió sexual**. No podem obviar el **VIH**, responsable de **la sida**, que en el nostre país està creixent de forma alarmant (és un dels països d'Europa amb un índex major de casos).

- Afrontar la realitat, **informar els adolescents sobre les conseqüències de les relacions sexuals**, adoptar mesures preventives, parlar de mètodes anticonceptius i dels riscos de malalties venèries són actituds molt recomanables que els pares han de tenir ben presents.

- També s'ha de parar atenció a les inquietuds dels joves, les seves pors i inseguretats, i de tot s'ha de poder **dialogar amb franquesa**. En l'educació sexual hi ha una regla d'or: **no encoratjar els adolescents en excés ni dissuadir-los completament**, sinó estar atents i respectar el **ritme del procés de maduració individual**.



responsabilitat

- El psicòleg W. Glasser, especialista en adolescents, assenyala que **«la responsabilitat ens dóna enteniment; la irresponsabilitat, bogeria»**. Un adolescent que no es fa càrrec dels seus estudis es troba en un estat d'irrealitat i despreocupació on tot és irrellevant i sense importància, actitud vital negativa que a la llarga acabarà projectant-se en el seu futur.
- L'adolescent ha de **responsabilitzar-se dels seus estudis**, que són la seva *feina*, i n'ha de respondre amb maduresa. És essencial que **compleixi les seves obligacions** i cal exigir-li determinats resultats. Si el sistema educatiu fracassa amb el seu fill o filla, cerqui les alternatives formatives que el puguin estimular més (aules taller, cicles formatius, formació ocupacional, escoles taller, programes d'orientació, programes de garantia social...).
- En realitat, **l'autonomia està íntimament lligada a la responsabilitat**. Al camí cap a l'autonomia s'hi ha d'anar adquirint la llibertat a mesura que es respongui de forma adequada a les obligacions. **La llibertat es conquereix més que s'atorga, i cal respondre cada dia per consolidar-la**. L'adolescent ha de comprendre que **ell és responsable de la seva vida** i que de cada vegada més haurà de recolzar-se en el seu propi esforç.
- Recordem que **la maduresa s'adquireix dins el context d'una progressiva i mútua redefinició de la relació entre pares i fills, que cal mantenir sense abandonar i en què s'han de tolerar els errors**. Els pares han de crear un ambient familiar en el qual s'afavoreixi el desenvolupament de l'adolescent, actuant de forma que li permeti desenvolupar la seva autoestima, i brindant-li les línies adequades per aconseguir una maduresa social.



relacions entre pares i adolescents: negociacions

- Certament, l'adolescència és un **procés d'adaptació mútua** en el qual el fill creix i les relacions amb els pares canvien. A alguns pares els costa d'acceptar aquest canvi, sembla que *temessin* l'adolescència dels seus fills, i en certa manera s'hi oposen.
- **A l'adolescent no li van bé la rigidesa ni la sobreprotecció.** La rigidesa ha de **flexibilitzar-se a través de les negociacions**. Els pares han d'assumir el control i marcar els límits, i els fills han de tenir veu que els permeti expressar les seves opinions; només així es podrà arribar a acords i solucions satisfactòries per a tots.
- És important que **les regles** a què els adolescents han d'atenir-se siguin **clares** quant a estudis, horaris, obligacions, diners, etc., i també quines seran les conductes que cal seguir en cas d'haver infringit les regles. Ja no es tracta que els progenitors imposin les normes, sinó que siguin **negociades** conjuntament. **Els i les joves respecten millor les normes si han participat en l'elaboració dels acords.**
- Si un adolescent presenta algun tipus de conducta simptomàtica és necessari que **els pares s'uneixin i es posin d'acord per ajudar-lo**, ja que el problema serà més fàcil de solucionar si tots dos li demanen el mateix. **Alguns progenitors difereixen entre si**, de manera clara o encoberta, sobre què esperen dels seus fills i filles o sobre la manera de tractar-los; i davant aquesta **falta d'acord** el fill pot confondre's, sense saber a què atenir-se i probablement no complirà les seves obligacions. Aquesta situació permet al fill *escapolir-se* i no assumir les seves responsabilitats, complint amb el refrany que diu "en temps de belluga, campí qui puga". **Quan hi ha desacords continus entre els pares, l'autoritat deixa de ser eficaç.**



- Hi ha tota una sèrie de **qüestions supèrflues** en les quals és millor que els pares no intervinguin, com la manera de vestir o la música que escolten, ja que són coses sense importància. Ara bé, hi ha temes en què és fonamental que els pares aportin els seus coneixements i la seva experiència, com ara els referits a la sexualitat i als valors ètics.

- Tanmateix, és normal que els adolescents intentin infringir les normes, connectin amb amigats que aparentment no són gaire recomanables, tinguin alguna aventura amorosa i, fins i tot, que tastin l'alcohol o una altra droga. En tot cas, tinguem en compte que **si a casa es manté una atmosfera de comunicació en què puguin parlar de les seves experiències amb tranquil·litat, al final aquesta etapa passarà, i es veuran els fruits del que es va sembrar.**

- Els adolescents necessiten sentir dels seus pares **una certa seguretat i protecció, no sobreprotecció ni control excessiu**, que moltes vegades vénen dels temors que senten els pares davant l'extraordinària energia dels seus fills, i així recorren a les prohibicions, tot i que haurien de fer just el contrari. **Els joves necessiten estímuls que els ajudin a canalitzar la seva energia i també uns límits ben definits, amor i acceptació.**

- És fonamental que els fills sàpiguen que **poden comptar amb els seus pares en els moments difícils**; si hi poden confiar sense por a ser castigats es convertiran en la seva millor font d'ajuda. Si senten un buit en les seves necessitats afectives i els falta seguretat en si mateixos, pot portar-los de vegades a una **fugida cap a endavant**, a cercar en un altre adolescent allò que els falta i tal vegada a casar-se prematurament.

- Una solució per als enfrontaments entre pares i fills adolescents és establir una **relació positiva** en la qual es manifesti amb **sinceritat** el que cadascú pensa i sent, és a dir, que els pares puguin expressar els seus temors sense arribar a l'exageració, i de la mateixa manera els fills. Si per part dels pares hi ha **una bona disposició a escoltar**, el més probable és que els fills els facin partícips de les seves vides.

- Tots sabem que l'adolescència és llarga i una mica complicada, i per això els pares han d'armar-se de paciència, ser afectuosos i comunicatius amb els seus fills per resoldre-la bé. També és de gran ajuda **el sentit de l'humor**: és un recurs molt poderós en la relació amb els adolescents, ja que **allibera tensions i crea complicitat.**

- En veritat, **en la família és essencial mantenir el diàleg en una atmosfera de sinceritat, franquesa i obertura**, de manera que els adolescents seran sincers si en el seu entorn els adults ho són amb ells.



- Els joves necessiten **relacions sensibles i flexibles amb els adults**, que els pares i els educadors hi **confiïn perquè ells no sempre creuen en si mateixos**, i també **que se'ls escolti sense ser criticats**. A vegades, quan tenen algun fracàs no saben de quina manera l'han d'afrontar, i en aquests casos és necessari que els pares els donin suport, encara que sense abusar dels *sermons* i sense pretendre que actuïn sempre sota els seus consells.
- Els joves són molt més **tractables, raonables i responsables si senten seguretat i acceptació** a la llar. **L'amor i la confiança no són monedes de canvi**. Es poden desaprovar o penalitzar actes concrets, però no han de retirar ni l'amor ni la confiança en els adolescents.
- És bo i estimulant per a ells que els expressem la nostra satisfacció pel que han fet, i que també **valorem les seves actituds positives i decisions encertades**. Aquesta valoració els proporcionarà la seguretat i la confiança que tant necessiten i elevarà la seva autoestima.
- En educació no hi ha receptes màgiques i els pares han d'elaborar les respostes més d'acord amb les necessitats i la situació que afronten amb els seus fills i filles. L'educació d'adolescents és un art i una ciència que, a més de coneixements, exigeix un autèntic canvi d'actituds i d'hàbits.
- En fi, podem dir que **l'adolescència ha complert el seu propòsit quan la persona arriba a l'edat adulta amb una bona autoestima, amb capacitat per relacionar-se amb altres persones de manera íntima, comunicar-se amb congruència i assumir responsabilitats**.



b bibliografia



ARDANAZ, ENARA (et al.). *L'adolescència, un problema... o no?*. Alaior, 2000, S'ull de sol.

BELART, A.; FERRER, M. *El ciclo de la vida. Una visión sistémica de la familia*. Bilbao, 1998, Desclee de Brouwer [Col. Serendipity].

CORBELA ROIG, J.; VALLS LLOBET, C. *Davant una edat difícil: psicologia i biologia de l'adolescent*. Barcelona, 1999, Columna.

DOMÍNGUEZ, MANUEL J. *Escola de pares*. Palma, 2001, Edita APA del CP Marian Aguiló.

FERNÁNDEZ, LUISA. *Psicologia del pre-adolescent: 2ª etapa d'EGB*. Barcelona, 1986, Edicions 62.

FLEMING, DON. *Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente: guía práctica para resolver los problemas cotidianos*. Barcelona, 1992, Paidós.

GOLDSTEIN, ARNOLD (et al.). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza*. Barcelona, 1989, Martínez Roca.

SURIS, J. C. *Un adolescente en casa*. Madrid, 2000, Debolsillo.

VALEJO NÁJERA, A. *La edad del pavo*. Madrid, 1997, Temas de Hoy.

Aquesta bibliografia es pot consultar i deixar en préstec a la biblioteca de l'Oficina de Defensa dels Drets del Menor (ODDM), al carrer d'Aragó, núm. 26, 1 E, de Palma, tel. 971 77 49 58, de 8 h a 15 h. Li recomanem que consulti les fitxes de la nostra pàgina web: <oddm.caib.es>.




DIALOGA AMB ELS I LES ADOLESCENTS!

per a una major qualitat de la comunicació en el si de la família

Document elaborat per Ascensión Belart i l'ODDM,
amb aportacions d'adolescents, pares, mares i tutors

Edita: ODDM. Oficinina de Defensa dels Drets del Menor
Conselleria de Benestar Social

Disseny: Inrevés 

Dipòsit legal: PM 2134-2001

Impressió: Planogràfica Balear SL

Imprès en paper reciclat 