



IES JOAN RAMIS I RAMIS

CARACTERÍSTIQUES DE L'ADOLESCÈNCIA

PROMOCIÓ D'HÀBITES SALUDABLES ENTRE ELS JOVES

COM PODEM AJUDAR ELS FILLS EN L'ESTUDI

CARACTERÍSTIQUES DE L'ADOLESCÈNCIA

L'adolescència és un viatge d'exploració, una travessia de vegades turbulenta en què la persona va coneixent qui és. Al llarg d'aquest període, té lloc el descobriment de la intimitat. Igual que per a un nen tot el que l'envolta és nou, per a l'adolescent ho és tot el que sent dins seu. Sense adonar-se'n es va fent adult. Però, de la mateixa manera que de vegades li costa controlar un cos que creix a rampells, ha d'anar aprenent a dominar la seva intel·ligència i la seva voluntat. El mitjà per fer-ho és posar-se a prova a si mateix i els que té al seu voltant. Fet per qual de vegades s'oposa a les normes, es rebel·la contra l'autoritat, critica pautes establertes, te reaccions contradictòries es mostra provocatiu i pot arribar a posar-se en situacions de risc.

L'adolescència és una segona "edat del per què". Com els nens petits, que no deixen de preguntar el perquè de tot plegat, l'adolescent es fa preguntes profundes sobre el sentit de la vida i de la mort, sobre el món..., però a diferència del nen, ha de respondre-les ell mateix. Ja no li valen les respostes dels adults, sinó que vol trobar les seves pròpies respostes. Per això, necessita molt moments d'intimitat i de diàleg, que l'escoltin i el tinguin en compte, que el valorin i l'apreciïn.

En la relació entre pares i fills, la clau és el diàleg. Parlar d'un problema és tenir-lo ja mig solucionat. Però aquest diàleg normalment es fa difícil entre pares, mares i fills. Per aconseguir-ho s'han de complir uns requisits:

- **Crear l'ambient propici** i cercar el moment adequat.
- **Confiança.**
- **Acceptar les normes..**
- **Raonar i fer raonar**
- **Establir pactes:** cal saber cedir en allò superficial per tal de "guanyar" en allò essencial.
- **Donar criteris** als fills: no es tracta de fer de cada conversa un sermó o una esbrancada

Per tal que els fills madurin, hem d'ajudar-los a:

- Assumir les pròpies frustracions.
- Tenir sentit de l'humor, per tal que sàpiguen afrontar amb optimisme les adversitats.
- Acceptar-se tal com són.
- Actuar amb capacitat crítica
- Respectar altres punts de vista.
- Assumir deures i obligacions.
- Ensenyar-li habilitats socials

(Bibliografia: Pilar Guembe/Carlos Goñi (2004): **NO HO DIGUIS ALS MEUS PARES**. Ed. Comumna)