



ELS ADOLESCENTS...PODEN SER ENCANTADORS!

M. Helena Tolosa Costa

ADOLESCÈNCIA I PUBERTAT

Adolescència significa créixer.. és una etapa dins d'un procés.

La primera diferenciació ve de la mà dels conceptes PUBERTAT i ADOLESCÈNCIA. Mentre que el primer fa referència als canvis físics que es produeixen en un període curt de temps, el segon s'encara sobretot com a fenomen social. És a dir, la pubertat és un fenomen que afecta a tots els éssers humans, de totes les cultures, mentre que l'adolescència, no és necessàriament universal ni té les mateixes característiques en tots els contextos culturals.

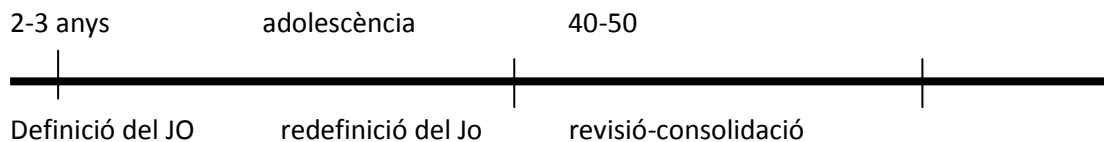
Tot i així, l'adolescent actual és, a més, un model social, una manera de ser, on instal·lar-se... que es perpetua amb els ADULTESENTS (vestir a la moda, guapos, vitals, intel·ligents,...)

L'adolescència és una construcció social. Per tant el tractament dels problemes amb els adolescents cal tenir en compte el context que els crea i els manté.

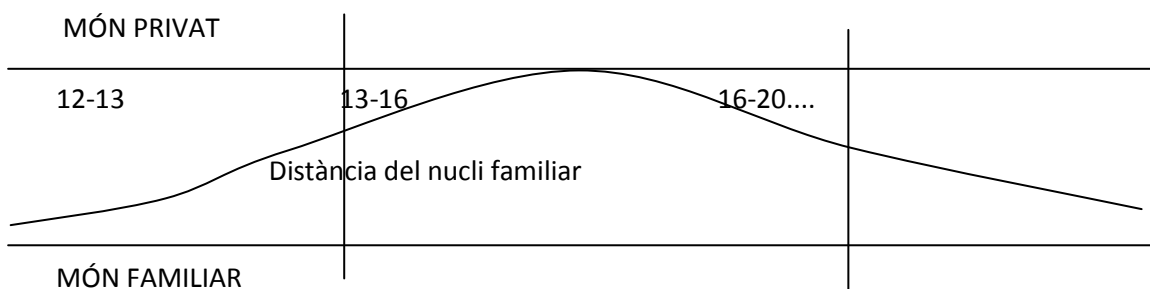
L'adolescència implica el desenvolupament del jo i de la identitat personal. Si bé el concepte del jo i de l'autoestima es desenvolupen gradualment durant tota la vida, a l'adolescència es comença a teixir el propi relat. Saber-se individu distint als altres, conèixer pròpies possibilitats, talents i sentir-se valuós com persona que avança cap a un futur són algunes de les notes característiques que han d'assolir-se en aquesta etapa.

Aconseguir aquesta identitat pròpia és una tasca àrdua en l'adolescència, a causa de els canvis psicofísics i a la pressió social (els amics o la colla) que l'adolescent experimenta.

L'adolescent ha d'anar assumint responsabilitats i convertir-se amb un subjecte de drets i deures, **això costa**. Ha d'acabar donant una resposta a **qui sóc, què vull fer, què vull ser i quin lloc ocupo**. La gran línia dels canvis de la persona passa per tres moments.



L'adolescència és l'afirmació del JO puc- jo soc (retronem a l'etapa del 2-4 anys).



L'adolescència és l'etapa per la qual el nen deixa de ser nen per convertir-se en adult. Ens pot fer servei la metàfora de la MORERA i els CUCS DE SEDA. Passen de ser cucs a fer-se un capoll on en sortirà una papallona.

Tres dols són presents:

- dol pel cos
- dol per la infantesa
- dol pels pares

QUÈ FA ALS ADOLESCENTS ACTUALS VULNERABLES?

- La CULTURA ha canviat,... les regles de relació han canviat. Les figures d'aferrament són els iguals i no les figures parentals. Cada cop s'empeny més aviat als nens a deixar de ser nens i a fer-se adults, amb el poder d'adults però sense les responsabilitats de l'adult.... no es solidifica el vincle amb els pares perquè ràpidament passen a tenir com a vincle els iguals.
- Fascinació de l'idèntic, per ser tots iguals, per l'admissió condicional... s'estigmatitza la diferència. Cal fer-se un lloc en el grup, prestigi social,...
- Tots tenim dret a tot. El nen passa a ser objecte de cura a subjecte de drets... TENIM DRET A SER FELIÇOS!!!
- Desresponsabilització social, en part perquè l'adult no transmet exactament què es pot transgredir i què no.
- Molta informació, molts estímuls... moltes decisions a prendre.... Però l'esperit crític no ha evolucionat en la mateixa mesura que els inputs i els estímuls externs. Múltiples missatges verbals i visuals contradictoris i necessitat important de discerniment, esperit crític, intel·lectual, tenir criteri,...

L'adolescència no és un drama, per si que sol comportar alguns risc més en :

- ✓ Els conflictes amb els pares i mares (Laursen, Coy y Collins, 1998; Parra y Oliva, 2007),
- ✓ la inestabilitat emocional (Larson y Richards, 1994)
- ✓ les conductes de risc (Arnett, 1999)

Per arribar a tenir un criteri propi, també ha de rebutjar les opinions dels pares i fer valer les seves pròpies. En conseqüència, la tradicional rebel·lia que mostren els adolescents envers els pares i l'autoritat en general, no l'hem de veure com un problema, sinó com un pas necessari per tal que aquell nen creixi i arribi a fer-se un adult, amb pensament i opinions propis, i capaç de valer-se per ell mateix.

CANVIS EN L'ADOLESCENTS

CANVIS FÍSICS = noves hormones, més irritabilitat i inestabilitat emocional

- El canvi és en primer lloc biològic
- L'hipotàlam i el sistema endocrí posen en marxa els canvis morfològics i sexuals en els adolescents (andrògens i estrògens)
- El cos canvia de forma visible: Creix i agafa pes
- Es dona la maduració sexual amb l'aparició de les característiques sexuals primàries i secundàries.

CANVIS COGNITIU el pas al PENSAMENT ABSTRACTE

Els canvis que tenen lloc al cervell durant els anys de l'adolescència, afecten fonamentalment a l'escorça prefrontal, estructura fonamental en molts processos cognitius i, que experimenta un important desenvolupament a partir de la pubertat que no culmina fins als primers anys de l'adulthood primerenca (21 anys aproximadament).

El còrtex prefrontal té el seu ritme lent d'anar-se desenvolupant fins la tercera dècada de la vida¹

La funció del cervell executiu que madura més lentament que l'emocional és la de dirigir totes les capacitats humanes com: avaluar, fer projectes, planificar, prendre decisions i donar ordres a la nostra màquina no conscient de produir ocurrencies.

Per tant està implicat directament amb dificultat pròpia de la immaduresa per:

- Inhibir la resposta. No deixar-se dur per la impulsivitat. CONDUCTES DE RISC
- Dirigir l'atenció. Poder concentrar-se en una tasca, i saber evitar les distraccions. DISPERSIÓ-CONCENTRACIÓ
- Control emocional. La capacitat per a resistir els moviments emocionals que pertorben l'acció. INESTABILITAT EMOCIONAL
- Planificació i organització de metes. Inici i manteniment de l'acció. PERSERVERÀNCIA-INCONSTÀNCIA



Però també milloren cada dia i ASSOLEIXEN NOVES FITES EN:

- Flexibilitat. La capacitat de canviar d'estratègia, d'aprendre coses noves o d'aprendre dels errors.
- Maneig de la memòria de treball. Capacitat per a aprofitar els coneixements que es tenen.
- Maneig de la metacognició. Reflexionar sobre la nostra manera de pensar o d'actuar, i ajustar-se.

QUE ELS PORTA AL PENSAMENT ADULT!!!!

Altres canvis afecten el circuit mesolímbic, relacionat amb la motivació i la recerca de recompenses, que es veurà influït per les alteracions hormonals associades a la pubertat.

Com a conseqüència d'aquestes modificacions, durant els primers anys de l'adolescència es produeix un cert desequilibri entre els dos circuits cerebrals, el cognitiu i el motivacional, que pot generar certa vulnerabilitat i justificar l'augment de la impulsivitat i les conductes d'assumpció de riscos durant l'adolescència.

Si a més, els canvis puberals són precoços, la descompensació dels dos circuits és major.ⁱⁱ

EL CERVELL S'ESTÀ REORGANITZANT!

Passem el *cleaner* i es revisa quines connexions neuronals es fan servir i quines no... I s'aplica la llei de "o las usas o las pierdes"! Es suprimeixen els circuits cerebrals o connexions inactives i s'enforteixen les actives.

A nivell emocional i psicològic s'instal·len a voltes la incertesa, dubte, desconfiança, inestabilitat. Les emocions es viuen de manera molt intensa i sobrevalorades. Costa filtrar-les pel pensament i la reflexió. **Cal reflexionar o deixar pair l'emoció, adonar-se d'on ve i preguntar-se si es correspon a la resposta de la situació viscuda** o a una emoció elaborada a partir de la manera que té l'adolescent de viure aquella situació o emoció. SEPARAR EL QUE SE SENT DEL QUE ÉS.

Una persona adolescent experimenta alegria, tristesa, ràbia i por. **El més important és que prenguin consciència de quin grau emoció estan vivint perquè moltes emocions, sobretot les més desagradables de conviure, les viuen a partir de situacions o pensaments irracionals.**

IDEES PER TENIR PRESENTS

- La importància que per ells té el temps present. La diferència entre els temps REAL i l'imaginari. Cal "casar" els dos temps. Són poc conscients... Ex: ja ho faré, ja ho faré,... ostres! Si és per demà... i tots a córrer.
- Cal basar-nos en els fets i no en les opinions a l'hora de tractar amb ells, de parlar, de castigar.
- No personalitzar els conflictes, no van amb el pare o amb la mare en concret, sinó en la necessitat de reafirmar-se. El conflicte no va amb mi.
- Un adolescent està en permanent conflicte amb ell mateix.
- Hem d'aprendre a gestionar i viure aquesta etapa en positiu, perquè també és una oportunitat de transformar la relació amb els nostres fills, de fer-la més adulta.
- Els pares hem d'establir noves vies de comunicació

1. FACILITAR LA COMUNICACIÓ

- ✓ Frases a evitar: JA T'HO VAIG DIR...
- ✓ Important que els comuniquem les nostres experiències diàries i com enfrontem el que ens preocupa.
- ✓ Estalviem sermons... ens serveixen a nosaltres per a desafogar-nos...però a ells "els ratlla". Millori alguns consells en el moment oportú.
- ✓ Evitar que totes les converses acabin en recriminació.
- ✓ Evitar els enfrontaments immediats, posposar les reaccions i raonar i parlar després.

2. CONFIANÇA I RESPECTE MUTU



3. RESSALTAR ELS VALORS I VIRTUTS QUE TENEN

- ✓ Que sàpiguen que ens hem adonat del que saben fer perquè els hem inculcat uns hàbits.
- ✓ Que tinguin ocasió de millorar aquests hàbits i la seva auto-imatge .
- ✓ El nostre fill/a és una altra persona, amb caràcter, gustos i interessos diferents. En l'adolescència, està en el procés d'identificació i diferenciació.
- ✓ Potser esperàvem altres coses d'ells/elles, però cal ser realistes.
- ✓ Acceptar-los tal com són i fer propostes de millora, amb acords.
- ✓ No els hem escollit així, però ells tampoc a nosaltres.

4. TRANSMETRE BONES MANERES I BON TRACTE

- Ser amables, no convertir la nostra llar en “el regne de la queixa”.
- Tenir confiança en el futur.
- Transmetre seguretat i tranquil·litat. Estar per la feina educativa que ens toca: ser vitals, no conformistes.
- Sentit de l' humor.
- Evitar discussions absurdes, però no defugiràs el conflicte necessari.
- Recordar la nostra adolescència i els nostres sentiments!
- Recordar que l'adolescent és un adult en construcció.
- Recordar que nosaltres **si** que som adults!
- Permetre que l'adolescent participi en les noves normes, ja que així a més, es sentirà obligat a complir-les. I intentar pactar les conseqüències.
- Procurar ser bones persones perquè els fills ens validin com a tals
- Procurar un bon clima familiar per no haver de fugir per cames fora de casa.
- Posarem topalls a les conductes però no pels sentiments
- Si els adults prohibim alguna cosa, hem de saber explicar el perquè. A voltes, el no et deixo fer.... Es fonamenta més en la nostra inseguretat que no en els risc que pot comportar o amb la falta de confiança.

Fonts: Eva Bach, Isabel Bujalance, Anna Camarassa, Juanjo Fernández, Sebastián Laza, Rafael Matas

BIBLIOGRAFIA

Eva BACH, Adolescentes que maravilla

J I R. BAYARD ¡Socorro !tengo un hijo adolescente!

A FABER I E MAZLISH, Cómo Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Cómo Escuchar para que los Adolescentes te hablen

Imma SAGARRA, Del xumet a la birra

Informe Psymas

<http://www.naciodigital.cat/noticia/51096/estudi/alerta/joves/no/maduren/fins/27/anys>

<http://www.lavanguardia.com/vida/20130124/54362286259/expertos-retrasan-edad-jovenes-maduran.html>

<http://ampaipse.wordpress.com/2013/01/25/adolescents-fins-als-trenta/>

ⁱ Alfredo OLIVA DELGADO Universidad de Sevilla

ⁱⁱ Alfredo OLIVA DELGADO Universidad de Sevilla