

Com parlar als adolescents perquè t'escoltin i com escoltar als adolescents perquè et parlin

Glòria Mateu i Vives. Psic

Centre de Salut Mental d'Adults Sants. Sant Pere Claver - Fundac

L'adolescència és un moment de turbulències per la família perquè es produeix un reajustament davant dels canvis del nen cap al noi. Hi ha pares i metges que ho comparen a un malaltia quan en realitat és una sotragada per tots i demana estar atent i curós als canvis que es van produint dins la família i les seves dinàmiques.

Tots hem de manegar-nos amb diferents tipus d'emocions i s. Algunes vegades ens sentim feliços i exultants, d'altres estem tr mal humor. Per l'adolescent també és normal sentir-se estressa sol de tant en tant; sovint també pot pensar que ningú el com aquests sentiments van i venen, són de curta durada i esporàdics.

L'adolescència és viscuda de manera diferent pels nois que pels pares. La pr dels pares té molt a veure a com ells mateixos van viure la seva pròpia ad com s'apropaven als riscos, a la solitud, a les primeres relacions amoroses i l'alcohol i a les drogues. A alguns pares els fa por que els seus fills puguin p on ells van passar i d'altres pateixen perquè no s'atreveixin a fer passos per influència d'una educació prohibitiva. Per això molts cops els fills cauen en li de patrons de comportament i respostes emocionals que van tenir els seus pa

Pel que fa a les noies, elles viuen l'adolescència de maneres diferents en func model sociocultural i religiós. A dia d'avui, en el món occidental hi ha menys parlar sobre sexualitat però encara hi ha rèmores que s'arrosseguen en històric del paper de la dona a la comunitat.

La clau és el moment

En general, cal escollir el moment adequat per parlar, reconèixer l'esforç q joves per anar endavant i estar atents a allò que no diuen amb paraules comuniquen amb fets i estats d'ànim. Podem parlar d'adolescència normalitzada quan junts tirem endavant sense gaire e desestabilitzadors dins de la família.

En canvi, els estats depressius o de baix estat d'ànim poden durar molt més temps i impedir viure amb normalitat. Quan noia estan realment deprimits ho poden expressar de diferents maneres.

Alguns indicis són dir mentides, inventar-se històries, pensar que la vida no val la pena, preocupar-se excessivament per alguna cosa, menjar massa o massa poc, no voler sortir de casa, tenir mal humor o estar irritable, tenir problemes per dormir o tenir malsons, sentir ganes de fer-se mal, plorar molt, robar coses o posar-se en embolics, sentir-se mandrós o avorrit, o estar massa cansat, sentint que no agrada a ningú o que es parla a esquenes seves. Si aquestes conductes són de llarga durada és quan ens hem d'amoïnar i cercar ajut en professionals de salut mental.

*"Els sentimen
l'adolescència s
curta durad
esporàdics*

Quan els pares dubten, se senten insegurs o no saben com manegar-se amb l'adolescència del fill, val la pena cons especialista per tal que els pugui orientar i a la vegada poder veure quins aspectes dels patiment davant l'adolescència t a veure amb ells mateixos que amb el seu fill.



En quins casos cal demanar assessorament?

1. Sempre que dubtem
2. Quan sospitem que hi ha problemes d'absentisme escolar, excés d'alcohol i drogues autoritzades i no autoritzades



3. Quan hi ha patrons de son i d'ingesta estranys i anor
4. Quan l'adolescent es fa mal i es lesiona reiteradame
5. Quan l'adolescent té una por desmesurada, ens diu i sent veus o té visions

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
