

De l'autora de Porta't bé
M. LLUÏSA FERRERÓS

NO EM FA NI CAS!



LES CLAUS PER ENTENDRE ELS TEUS FILLS ADOLESCENTS

M. LLUÏSA FERRERÓS

NO EM FA NI CAS!

Les claus per entendre els teus fills adolescents

Primera edició: maig del 2015

© Maria Lluïsa Ferrerós, 2015

© de la il·lustració del capítol «Per què es comporta així?»: Narcís Turró Cusi

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Carrer Pedro i Pons, 9-11, 11a planta - 08034 Barcelona

ISBN: 978-84-664-1406-7

Dipòsit Legal: B. 8.739-2015

Fotocomposició: Víctor Igual, S.L.

Carrer Aragó, 390 - 08013 Barcelona

Imprès a: Romanyà Valls

www.columnaedicions.cat

*Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com;
91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.*

Taula

Introducció	11
La comunicació entre pares i fills	17
Com sabem el que senten els nostres fills adolescents?	23
Saps escoltar els teus fills?	25
Per què es comporta així?	31
Maduració del control de les emocions	36
Control i plans	36
Els adolescents són imprevisibles	37
No és el que fem, sinó com ho fem	41
Com podem posar límits de manera eficaç?	45
Maneres diferents d'expressar límits concrets	50
Què fem amb les baralles entre germans?	55
Alguns casos pràctics	57

Com afrontar els caps de setmana sense fer-ne una batalla campal	60
Quan hem de començar a preocupar-nos?	
Signes d'alerta	63
Les mentides: fugida d'estudi o premeditació?	63
Quan traeixen la nostra confiança	65
El sexe i els valors	67
Objectius paterns	71
Tècniques de psicologia inversa	75
Donar-li la volta	80
Estratègies de la psicologia sistèmica	83
Tolerància a la frustració	84
Pautes bàsiques per afrontar amb èxit l'etapa adolescent	87
Escenaris de la relació pares-fills	87
Expectatives defraudades	91
Com afrontem les crisis? Gestionar les disputes entre pares i fills	93
Incomprensió i por	95

Paraules màgiques i paraules prohibides	96
Interacció activa i constructiva	97
Tinguem clares les prioritats	98
Acompanyar les paraules amb fets i actituds per evitar malentesos	100
Grans dosis d'empatia	101
Normes bàsiques de convivència	103
La tècnica del «temps mort»	104
Quin lloc ocupem a la família? Som pares-amics?	105
Casos pràctics amb solucions efectives	109
Barreres entre germans	109
Problemes alimentaris	113
Agressivitat i fòbia social: la síndrome de l'erició	120
Integració a l'escola	124
Rebel·lia. Com establim límits?	129
L'edat de la poca-solta	134
El sexe a l'adolescència: com abordar-lo amb sensibilitat	137
Pares separats: equip educatiu?	141
Conclusió	149
Deu claus estratègiques per superar aquesta etapa	151

Introducció

Els joves d'avui en dia són uns tirans. Contradiuen els seus pares, devoren el seu menjar i falten el respecte als seus mestres.

Atribuït a Sòcrates, 470-399 aC

Els joves no tenen control i estan sempre de mal humor. Han perdut el respecte als grans, no saben què és l'educació i no tenen moral.

Aristòtil, 384-322 aC

A aquells que afirmen que els nostres nens i els nostres adolescents últimament estan experimentant un procés de deterioració progressiu, lamentem dir-los que la idea no és nova i que, des de l'antiguitat, existeixen importants diferències entre els adults i els joves.

Han passat deu anys del *Porta't bé*. Els nostres fills han crescut, estem davant d'una nova etapa i sorgeix la necessitat d'unes noves pautes per afrontar aquest moment vital que representa un gran rep-

te en la nostra aventura de ser pares. Al *Porta't bé* ja dèiem que l'educació és un projecte a llarg termini. Tot el que vam anar sembrant en aquells moments donarà els seus fruits ara.

L'estima incondicional que sentim pels nostres fills continuarà sent la nostra motivació principal i el fil conductor que hem de seguir. Recalco la paraula «incondicional» perquè és bàsica. A hores d'ara, quan ja hem après a acceptar sense pors els nostres fills, ens trobem, de cop i volta, que han deixat de ser criatures, que tenen criteri propi, que fan coses pel seu compte, i que no totes ens agraden. Sovint els joves s'aficionen a activitats que no havíem previst o es fan amics de persones que no ens esperàvem, els seus actes ens sorprenen, ens defrauden o ens espanten. Però, encara que no facin el que nosaltres havíem pensat, encara que surtin del camí marcat, de cap manera hem de deixar d'estimar-los, de manera totalment desinteressada, pel que són ells mateixos. La connexió afectiva, les abraçades o les pessigolles s'han de mantenir. Tot i que per fora els vegem una mica diferents, a dintre seu s'hi amaguen els nostres petits fills i filles. I aquest vincle que tenim establert amb ells no es perd mai i serà el nostre millor aliat en els moments difícils.

L'etapa entre els tretze i els vint anys sol ser la més volàtil i estressant, tant per als pares com per

als fills. És un temps de contradiccions i conflictes per a tots. L'adolescent passa per un ràpid període de canvis físics i psicològics. Les relacions familiars arriben a límits complicats per als pares, que veuen com el seu control i la seva gestió dels assumptes familiars es qüestionen, i les estratègies que fins llavors els havien funcionat passen a ser completament inútils. Saber com fer front a aquest procés de maduració i recerca d'independència i identitat d'un fill és la clau per controlar els problemes d'aquesta etapa de joventut.

**Objectiu: recerca d'independència
(no s'ha de confondre amb rebel·lia)**

Per als joves l'adolescència és un període de grans esperances, però també de gran confusió i inseguretat. El principal objectiu és la recerca de la pròpia identitat. L'adolescent es pregunta: Qui sóc? Cap on vaig? Aquestes preguntes tenen un paper molt important en la manera de pensar, de sentir i de comportar-se dels joves. No volen ser com els seus pares, i identificar-se amb un ídol o un antiheroi els ajuda a trobar-se a ells mateixos.

Per als pares, aquest és un moment difícil. Volem que els fills creixin, però també ens fa por per-

dre'ls. Hi haurà moments en què els pares hauran d'exercir l'autoritat i d'altres en què serà millor retirar-se i deixar-los estar. Aquest procés d'estira-i-arrotonsa és complicat perquè varia en funció de les circumstàncies i no hi ha normes fixes que puguem seguir. No hi ha cap recepta infal·lible per saber quanta llibertat s'ha de concedir a un adolescent i en quin moment exacte se l'ha de deixar que decideixi pel seu compte. Depèn de molts factors (del seu caràcter, del seu grau de maduresa, de les circumstàncies familiars, de les amistats que tingui, etc.), però hi ha algunes pistes que ens poden ajudar. En aquest llibre intentarem revelar-vos unes quantes de les claus més importants per superar amb èxit aquesta etapa.

Quan comença l'adolescència, les expectatives de pares i fills canvien: per als pares, uns fills que eren afectuosos i obedients s'han transformat en uns éssers rebels, egoistes i desagraïts que es queixen constantment. «Tan bon nen que eres de petit! No et reconec!». Per als fills, aquells pares entranyables que admiraven s'han convertit en «sergents», en controladors estrictes que tot ho volen saber i no els deixen fer res. Se senten absolutament incompresos.

En realitat, tant els uns com els altres tenen part de raó. Aquestes percepcions aparentment contra-

dictòries són una mica exagerades, però moltes vegades són l'única realitat que veuen, tant els pares com els fills. Cadascun de nosaltres actua guiat per les seves percepcions, que són la «nostra» realitat. Si veiem l'altre com un enemic, com algú que no ens comprèn mai ni es preocupa per nosaltres, ens hi acabarem barallant i hi sortirem perdent tots. El que passa simplement és que pares i fills ens mirem la mateixa realitat des d'extrems oposats del telescopi.

El trencament amb el món infantil que caracteritza els actes de l'adolescent en el seu camí cap a la independència comportarà que es prenguin una sèrie de decisions inofensives, com les que fan referència a la roba, al look o a la música que escolten. N'hi ha d'altres (l'abús d'alcohol, el tabac, la conducció temerària o el consum de drogues) que poden ser molt perjudicials i perilloses. Així doncs, hem de tenir clar que hem de saber triar les nostres «lluites». L'objectiu no és demostrar que s'equivoquen, sinó aconseguir que es trobin a ells mateixos, que trobin el seu camí i que no es perdin mentre el busquen.

La transgressió de les normes es converteix en una cosa molt atractiva en aquesta edat; és una pujada d'adrenalina que els fa créixer. Per això hem d'aprendre a posar-los límits de manera gradual i anar estirant i afluint la corda a poc a poc fins a

trobar l'equilibri: el *win to win*, el punt en què tots hi sortim guanyant.

En aquest terreny la improvisació sempre juga en contra nostre. Hem de tenir les idees clares, els objectius definits i saber qui són els nostres aliats. Per això s'ha de comptar amb la parella, formar un bon equip, aprendre a delegar i fomentar la comunicació. Tots anem al mateix vaixell!

L'element principal és no preocupar-nos si no som perfectes (uns «superpares») i si els nostres fills tampoc ho són: la clau és passar-s'ho bé i viure intensament, amb amor incondicional, la tasca de ser pares. No es tracta de preocupar-se contínuament per si fas les coses bé o malament: per aprendre ens hem d'equivocar, i per tant segur que en farem, de coses mal fetes. El que compta són els motius, la intenció, el fet de bolcar-se amb tones d'estima, sense horaris, amb plena dedicació i estant disposats a aprendre cada dia. Els fills ens ompliran de satisfaccions, i col·laborar en el seu creixement serà el nostre granet de sorra per canviar el món, el futur estarà a les seves mans.