

Viure amb un adolescent

Entendre't amb el teu fill és possible

Sònia Cervantes



«Recordes la teva adolescència? Tota aquella energia de més amb la qual no sabies què fer? Les ganes de menjar-te el món? El convenciment que ja ho sabies gairebé tot i que els altres no entenien res? L'ansia per deixar la infància i incorporar-te a l'anhelat món adult que encara no t'obria les portes? Doncs aquest és el teu fill o la teva filla en aquests moments. Un volcà en erupció amb un cervell en construcció: còctel Molotov a la vista!»

Els consells de la psicòloga del programa *Hermano Mayor*

Quan la convivència passa per moments difícils

- Tens problemes perquè el teu fill o filla et faci cas?
- Us comuniqueu amb molta dificultat i de males maneres?
- Hi discuteixes sovint perquè endreci la seva habitació?
- T'amoïna com porta els estudis?
- Et preocupa amb qui va?

Tenir un adolescent a casa no hauria de ser un camí d'obstacles sinó l'ocasió ideal per educar i construir algú que, sense arribar a ser un adult, ja no és un nen. La manca d'enteniment i les diferents maneres de veure la realitat no haurien de ser motiu de distanciament, sinó oportunitats d'enriquiment mutu, tant per als pares com per als fills.

Sònia Cervantes, la psicòloga del programa televisiu *Hermano Mayor*, ens ofereix una mirada comprensiva i objectiva sobre la relació entre pares i fills adolescents i ens planteja com afrontar els problemes més comuns que sorgeixen en la convivència familiar. L'autora dóna claus per millorar l'educació dels fills adolescents i recorda que una relació familiar sana i harmoniosa es fonamenta en la fermesa de criteri, però també en l'afecte i l'estimació.

La clau per guanyar-se un adolescent és educar-lo alhora des de l'amor i des de l'autoritat.

Extracte del llibre

Les tres paraules clau. «La recepta de l'educació té tres ingredients fonamentals: temps, paciència i afecte. O el que és el mateix, dedicació, constància i amor, perquè l'esforç que facis en aquesta missió doni els seus fruits i perquè els teus fills i filles se sentin estimats i entesos. Així i tot, el teu adolescent i tu tornareu a barallar-vos, repetireu errors, veuràs o creuràs veure com se'n va de cap al precipici i sentiràs impotència per no poder evitar-ho. No et desesperis: són adolescents i això és meravellós. Sí, ho és.»

Esforç a canvi de diners? «Pagar-li diners perquè s'ha endreçat l'habitació o comprar-li una moto a final de curs per haver anat cada dia a classe... error!»

El mòbil, per a quan? «Opino que un menor no hauria de tenir mòbil abans dels catorze anys (entenen mòbil amb connexió a la xarxa). Una altra cosa són els dispositius de localització o que permeten fer trucades però que no tenen contractada tarifa de dades; en aquest cas, l'edat podria reduir-se considerablement.»

1. Recuperar l'autoritat

La vida dels crits i les males cares. «La dolcesa infantil ha deixat pas a una persona que només es comunica amb tu a base de crits, insults i recriminacions. És molt dur, ho sé. I saps què és el pitjor de tot plegat? Que li tens por. El teu fill o filla ho sap, se n'aprofita i ha pres el control de la situació perquè, en part, tu li ho permets.»

«Hi ha diverses maneres d'exercir l'autoritat, i no totes són adequades.»

2. L'art de comunicar-se

Per què és així l'adolescent? «L'adolescent es regeix pel principi del plaer i la filosofia de la recompensa immediata. Així, la seva ment funciona seguint el precepte de «faig el que em dóna la gana, el que em ve de gust i el que vull ja», i en la majoria dels casos no té en compte les conseqüències dels seus actes i l'assumpció de responsabilitats, que respondrien al principi del deure. Vol gaudir la vida al màxim, sense escalfar-se el cap amb problemes i dificultats; en certa manera, és una filosofia molt atractiva, però sense control i límits també pot arribar a ser altament perillosa.»

**«Si qui parla no se sent escoltat, se sent ferit,
i un adolescent ferit ataca.»**

3. El valor a la baixa denominat esforç

«És el teu deure demanar-li que assumeixi determinades responsabilitats, que es respecti i que et respecti, que hi ha normes que ha de seguir, i explicar-li els riscos d'actuar fent únicament i exclusivament el que vol, perquè no sempre serà el que més li convingui. És important que s'adoni, al més aviat possible, que les coses no sempre seran com ell o ella vulgui. Ha de tenir eines que li permetin acceptar la realitat, encara que aquesta no sigui del seu grat.»

«De tant en tant els cal sentir que no, perquè si no difícilment et veuran com una persona amb capacitat de decisió i seguretat. Si poden fer amb tu el que volen, no és culpa seva; és responsabilitat teva no permetre que ho facin.»

4. Aquesta casa no és un hotel

«La clau és la col·laboració. Es tracta de convèncer-lo perquè participi a les tasques de casa, no d'obligar o d'exigir que les faci. Ha de deixar de veure't com l'enemic, com una persona que constantment li diu què ha de fer, quines són les seves obligacions: «endreça't l'habitació», «baixa les escombraries», «treu el gos», «renta't les dents», «dutxa't» o, per contra, que li prohibeix tot allò que considera que no s'ha de fer: «No mengis al sofà», «No parlis amb la boca plena», etc. Si aconsegueixes que el teu fill col·labori amb tu veuràs com aquesta manera d'expressar-te i demanar les coses, de la qual tu mateix n'estàs més fart que el teu propi fill, desapareix lentament. A ell no li agrada haver d'escoltar-te a totes hores, però crec que ets tu qui realment s'ha cansat d'haver d'anar-li constantment al darrere. Recorda que són experts a defensar els seus drets, però no tant a complir les seves obligacions.»

5. Deixa el mòbil i apaga l'ordinador

«Has d'estar al dia dels elements que utilitza. No ho pots ignorar. Si vols entendre el teu fill i posar-te al seu lloc, cosa que moltes vegades és absolutament necessària, has de saber quins són els seus codis i el seu llenguatge. Has d'estar al dia de les eines que utilitza quan està connectat. Per això et convido a conèixer què hi ha darrere de les pantalles del mòbil i de l'ordinador del teu fill. Si ho desconeixes és molt probable que es produeixin conductes de risc o un ús indegut del que pot arribar a ser, com ja hem vist, un recurs útil i molt necessari per a ell. No és l'ús, sinó l'abús o el mal ús el que complica les coses.»

6. Sexe, drogues i *rock and roll*

«Pensa que el desconeixement és un gran enemic a l'hora de cometre accions negligents, perquè els joves que no tenen informació sobre els possibles efectes perniciosos de la seva conducta tendeixen a minimitzar els riscos i a dir allò de «no passa res», «això no enganxa» o el tristament famós «és terapèutic» quan fan referència al consum de marihuana. Perquè no t'agafi desinformat, tot seguit et facilito una molt bona classificació de drogues publicada pel Ministeri de Sanitat i Consum, al seu Pla nacional sobre drogues.»

Quin tipus de pare o mare ets?

«El progenitor **que ratlla**, per no dir que és com un malson. (...) És un autèntic escalfador de caps, és aquell que s'expressa amb el tristament popular “perquè ho dic jo i punt”, amb un to dictatorial, incisiu i agressiu.»

«El *pare que passa de tot* creu que la tasca educativa forma part de l'escola, del mestre, de la vida o del mateix jove: «És cosa seva, ja ho aprendrà amb el temps». És probable que erròniament es cregui un pare o una mare molt democràtic (...).»

«Els pares i les mares *pelmes* són aquells que donen als seus fills una aspirina un dia que fa molt de fred, “no sigui cas que se'm refredi i agafi febre”. Si s'han d'esperar al sofà fins a altes hores de la matinada per si el nen o la nena té gana quan arribi de festa, ho fan, disposats a anar a la cuina i preparar alguna cosa calenta. Sempre al servei de la criatura, no sigui cas que li falti alguna cosa.»

L'autora

Nascuda a Barcelona el 1974 és psicòloga, sexòloga, terapeuta de parella, màster en Psicologia Clínica i de la Salut, diplomada en Teràpia Infantojuvenil i educadora en Intel·ligència Emocional. Actualment du a terme el seu treball clínic en un centre de Barcelona, on exerceix com a terapeuta d'adolescents i adults. És membre de l'*Asociación Hermano Mayor* i coordinadora de l'*Escuela de Padres con Talento*. Col·labora en diversos mitjans de comunicació i és la psicòloga dels programes de televisió *El Campamento* i *Hermano Mayor* (Cuatro).

Més informació a www.soniacervantes.com



Fitxa del llibre

Preu: 14,90€

Col·lecció: Inspira, núm. 33

ISBN: 978-84-15695-41-7

Pàgines: 128

Mides: 14,5 x 23 cm

Enquadernació: rústica amb solapes

Primera edició: setembre del 2013