

# Adolescència

**L'adolescència** és una etapa de la vida en la qual el nen o nena passa a ser jove i ha de trencar lligams de dependència amb els seus pares.

Els adults veuen com el seu nen de cop i volta fa justament tot allò que ells no volen. Sovint menteix, arrisca la seva salut, té mal humor i respon de forma brusca. Els amics són més importants que els pares.

Tota la família ho passa malament, fins que, poc a poc, les coses troben un nou punt d'equilibri. Mentre dura aquest període els donem unes idees que semblen senzilles, però que milloren molt la relació.



- Parlin menys i escoltin més. Com tothom, l'adolescent parla si sap que serà escoltat.
- Posin tota l'atenció quan el seu fill vingui a parlar. No llegeixin ni mirin la televisió ni facin altres tasques.

- Mantinguin la porta oberta a qualsevol tema. Siguin pares "als quals se'ls pugui preguntar i parlar de tot".
- Evitin discutir quan vostès o ells estiguin alterats. Només s'aconsegueix dir coses de les quals ens penedirem.
- Intentin elogiar-lo amb freqüència. Tothom necessita sentir-se apreciat i valorat.
- Evitin ridiculitzar-lo o humiliar-lo, per exemple quan expressi idees que els semblin ingènues o esbojarrades.
- Passin temps amb ells. Busquin activitats per compartir que els agradin a tots.
- Aprenguin a acceptar i respectar la forma de ser del seu fill. Demanin al seu fill que els tracti de la mateixa manera.
- Mantinguin el millor humor possible. Si creuen que tot i així no poden amb la situació, consultin el seu metge de família o especialista en psicologia de l'adolescent.

