



Helena Alvarado

Psicòloga, pedagoga, mare d'adolescent i directora de Creix



Com tenir un fill adolescent rebel

10 **consells** per no empitjorar les actituds **complexes**. Aquestes conductes es poden convertir en un **problema seriós** de relació amb els fills



RESPONSABILITAT. Els joves són responsables de les conseqüències dels seus actes. c.c.

La majoria de pares d'adolescents pensam que no podem fer res més que tancar els ulls i bufar, esperant que passi aquesta tempesta anomenada adolescència tan aviat com sigui possible. Normalment aquesta etapa s'assimila a la idea de rebel·lió. De fet, si miram cap enrere, nosaltres també teníem la necessitat d'autoafirmar-nos, encara que els models educatius d'èpoques passades feien que aquesta conducta es manifestés menys en la relació parental i més en la social. Actualment, quan tenim adolescents a casa amb un humor difícil de manejar, intentam moltes accions per tal de sobreviure a tanta hormona en ebullició, i ens en sortim en moltes ocasions. Malgrat això, nosaltres que som pares dedicats i amb moltes bones intencions, de vegades mantenim i pro-

bablement empitjoram aquestes actituds complexes per a la convivència. Conductes que, si en un inici no tenen per què ser més que una transició d'un moment vital, es converteixen, en un final proper, en un problema seriós de relació amb els nostres fills.

Però què és el que fem que ho provoca?

Com empitjorar

Aquí teniu 10 consells per empitjorar la comunicació i la relació amb el vostre fill adolescent:

1. Controlau continuament el vostre fill: és important que en arribar a casa li demaneu molt insistentment què ha fet, on ha estat i amb qui, i anau darrere d'ell tot l'horabaixa indicant-li tot el que ha de fer (du la motxilla a l'habitació, les sabates al seu lloc, posa't a estudiar, arregla el bany quan et dutxis...) sobretot d'una manera anticipada, boicotejant qualse-

vol intent d'iniciativa personal.

2. Castigau-lo amb tot: és de gran efectivitat, quan el nostre fill adolescent no es porta bé o suspèn alguna assignatura, castigau-lo amb tot el que té. Afavorirem enormement la ràbia i aconseguirem que es rebel·li encara més, sobretot pel fet que a partir d'aquell moment pensarà que, passi el que passi, no tindrà res a perdre.

3. Jutjau-lo per cada cosa que fa: cada vegada que el vostre fill doni la seva opinió d'un fet o acció, és important immediatament posar en dubte allò que ha fet o dit i lògicament fer-lo coneixedor del que s'equivoca. Qualsevol opinió personal ha de ser revocada i anul·lada, i per descomptat, després que hagi escoltat el nostre sermó, li hem de dir que la nostra manera de pensar és l'única i l'ha d'acceptar sense replicar.

4. Evitau que tingui espai personal: els adolescents intenten desvincular-se de les figures parentals d'una manera clara, amb la finalitat d'autoafirmar-se en la seva necessitat d'iniciar autonomia i per aprendre a centrar-se en les seves emocions i interessos, ara ja clarament lluny dels pares. No permeteu, per tant, això, i continuau tractant-lo com un nin petit. Evitau que tanqui la porta de la seva habitació per tenir intimitat, obligau-lo a anar a totes les parts que aneu els adults, i no el deixeu sortir a fer una volta amb els amics sense que pugui estar localitzat cada hora. Aprofitau quan no miri per instal·lar un GPS al seu mòbil per saber on va i vigilar-lo constantment.

5. Dirigiu-lo cap els vostres interessos: si fins ara el vostre filllet havia fet més o menys tot el que vosaltres havíeu vol-

gut (activitats extraescolars, estudis, relació amb amics), intentau allargar això tant com pugueu. Qualsevol amic que lleugerament no us agradi per ell, criticau-lo a la mínima oportunitat, no el deixeu abandonar l'esport al qual vau apuntar-lo de petit, encara que a ell ja no li agradi, i impedi-li que accedeixi als seus estudis preferits perquè teniu clar que no tindran futur.

6. Feis una comparació continuada i sobretot negativa amb germans o fills d'amics: cercau un fill d'amic o un germà ideal i comparau-lo contínuament amb ell per tal que: odii aquell germà o amic o acabi desmarcant-se encara més d'aquell ideal. No hi ha cosa més provocadora que t'exigeixin que siguis el que no ets.

7. Permeteu que els seus actes no tinguin conseqüències: tenint en compte que rebel·lar-se i entrar en confrontació amb els nostres fills es una feina àrdua i molt cansada, el millor que es pot fer és evitar conflictes majors i, per tant, després del sermó corresponent, és millor que deixem les coses com estan, no sigui cosa que llavors s'enfadin més i ens guanyin la batalla. És una gran ensenyança per a un adolescent pensar que, faci el que faci, al final, mai passa res.

8. Eliminau els moments agradables: centrau la relació amb els vostres fills adolescents en ordres, obligacions continuades i cridades d'atenció al seu comportament imperfecte, evitant passar bones estones, com mirar una pel·lícula plegats, anar a fer una volta o compartir els seus interessos. No tingueu detalls amb ell de manera espontània i sense res a canvi, no li porteu un suc mentre està estudiant, no us ofereu a ajudar-lo en aquell treball que se li ha travesat i no passau a prop d'ell i l'acaricieu. Si actuàssiu al contrari del que he dit, només aconseguiríem que s'apropàs.

9. Donau-li molta atenció i reforçau el seu comportament alterat: analitzau si, amb la con-

ducta rebel, els vostres fills comencen a ser el centre d'atenció, i els altres membres, que tenen una conducta molt més estructurada i adequada, passen desapercebuts i en un segon pla. Premiau aquells comportaments que són la seva obligació (que aprovi un examen, que arregli el seu espai, que ajudi a les tasques de casa, etc.) per tal d'aconseguir que sigui un gran negociant en el futur.

10. Feis sempre el mateix una vegada i una altra: repetiu les indicacions anomenades en ordre aleatori però de manera continuada, sobretot si el comportament del vostre fill adolescent empitjora. Això voldrà dir que totes les solucions intentades no funcionals estan donant el seu fruit.

Per als que no s'han convençut...

I si heu decidit prendre nota de com empitjorar, i no us convenç continuar per aquest camí, vull dir-vos que hem de ser coneixedors com a pares que els nostres fills adolescents i joves són els responsables de les conseqüències dels seus actes. Només ells han de ser capaços d'escollir i hem d'educar-los perquè tinguin la responsabilitat de les seves decisions. L'estratègia dels càstigs, que és tan emprada com poc efectiva en aquesta etapa, ha de ser substituïda per la de les conseqüències de les seves accions. Això és iniciar-los en el control de la seva vida, a pesar del risc d'equivocar-se. Nosaltres com a pares hem d'estar disposats a córrer aquest risc, perquè només així podem donar-los la possibilitat que es converteixin en adults responsables que siguin capaços d'escollir i de corregir les seves decisions quan no siguin encertades. D'aquesta manera, el vincle amb els nostres fills es manté intacte, no dubten del nostre amor, i la comunicació i estima continua inalterable durant tota l'etapa.

Sort i ànim en la difícil tasca d'educar els vostres fills adolescents. —