

L'ADOLESCÈNCIA

COM MILLORAR LA SEVA AUTOESTIMA

1

APRÈN A OBSERVAR AMB RESPECTE I SENSE PRESSA

NO ES TRACTA DE
CONTROLAR, SINÓ
D'ENTENDRE'L/ENTENDRE-LA
MILLOR.

Mira més enllà del que fa o diu a primera vista. Observa com se sent, com reacciona davant els canvis, com es mou pel món. Tingues una mirada atenta, però no invasiva: cal donar-li espai perquè pugui expressar-se tal com és.

Pregunta't: "Com surt al matí de casa? Amb energia o amb desgana?"; "Quan torna, sembla alleujat o més tens?"; "Quin tipus d'emocions expressa més sovint?"; "Mostra alegria, frustració, angonya, entusiasme?"; "Té pensaments recurrents que comparteix amb tu? Per exemple: "No ho faig prou bé" o "Sempre em critiquen".

2

APRÈN A CONFIAR-HI PERQUÈ PUGUI CRÉIXER

Confiar és deixar fer, acceptar que potser no ho farà com tu ho faries. Permet-li provar, equivocar-se, tornar a intentar-ho. Així és com es forma l'autoestima i l'autonomia. Dona-li responsabilitats petites però significatives com preparar el seu esmorzar, decidir com vestir-se per una ocasió especial...

3

APRÈN A ESCOLTAR AMB EMPATIA PERQUÈ SE SENTI VALORAT/A

No es tracta només d'escoltar amb les orelles, sinó amb el cor. Quan et parli, deixa el mòbil, para atenció real. L'escolta comprensiva és tot un art i requereix entrenament. Escolta com si el que t'expliqués fos la cosa més important del dia. No interrompis amb judicis "això no és res" o "ja et passarà".

4

APRÈN A PARLAR-LI PERQUÈ VULGUI ESCOLTAR-TE

Les paraules poden apropar o allunyar. El to, el moment i la intenció amb què parles són tan importants com el missatge. Frases com: "M'agradaria entendre com veus això" obren diàlegs. En canvi, "Sempre fas el mateix" tanca portes.

L'ADOLESCÈNCIA

COM MILLORAR LA SEVA CONFIANÇA

1

**MOSTRA-LI QUÈ
EL/ LA VALORES**

Cada dia és una oportunitat per reconèixer alguna cosa positiva que has observat en ell o en ella. No cal que sigui res extraordinari: pot ser un gest amable, una idea interessant o fins i tot la manera com s'ha expressat. Exemple: He vist com ajudaves el teu amic avui al pati. *"M'ha agradat molt la teva actitud." "Té molt de sentit el que m'has dit sobre la pel·li que estàs mirant, això de la lluita pels drets humans."*

2

**DONA-LI ESPAI
QUAN ARRIBA A
CASA**

Quan arriben de l'institut, d'activitats o de qualsevol lloc, necessiten temps per "desconnectar" i passar del món exterior a casa. No els rebis amb preguntes o energia excessiva. Deixa que entri, bereni i quan estigui tranquil/a pots dir, *"m'alegra molt veure't, si vols alguna cosa, aquí soc."*

3

**SI ES POSA
NERVIÓS O
NERVIOSA,
ABANDONA LA
MISSIÓ**

Les converses importants poden despertar emocions intenses. Si notes que s'incomoda o s'enfada, no forçis la situació: *"Veig que aquest tema et remou. Vols que ho deixem per a més endavant?"; "Per mi és important parlar-ne, però també vull que et sentis preparat. Quan et vindria bé reprendre la conversa?"*

4

**EMPRA EL
WHATSAPP PER A
CONNECTAR, NO
PER A DISCUTIR**

Envia-li un whatsapp diàriament amb alguna cosa inspiradora (una cita, un vídeo, una cançó...), i digues-li que t'ha fet pensar en ell/a, que t'ha recordat a ell/a... Has de ser breu i no esperar ni exigir una resposta. Exemple, *"He vist això a un llibre que estic llegint i m'ha recordat a tu i la teva creativitat. T'estimo"*.

5

**COMPARTEIX LA
TEVA PART MÉS
HUMANA**

Un cop al dia explica-li alguna cosa que t'hagi passat i que hagi estat injust o que mostri la teva vulnerabilitat o sensibilitat. Per exemple, *"M'he sentit una mica insegur/a abans d'una reunió important. Encara em passa, tot i els anys d'experiència."*

L'ADOLESCÈNCIA

COM COMUNICAR-TE AMB EL TEU FILL/A

TU ESTÀS AQUÍ ELL/A ESTÀ AQUÍ



1 CREA MOMENTS DE DIÀLEG REAL, COMPARTINT ESPAI I PRESENCIA

- **Escull espais on estigueu a la mateixa alçada, literalment i simbòlicament.** Millor fora de la seva habitació, en un lloc compartit, però sense pressió. Converses senzilles poden fluir millor mentre es fa una activitat conjunta: Doblegar la roba, cuinar plegats, passejar o anar en cotxe. El teu objectiu no és treure informació, sinó comprendre “*¿Què ha estat el millor del dia d’avui?*”
- **Escolta de veres.** Quan parla no interrompis, corregeixis o interpretis abans d’hora. Parteix de la idea de “*Escolt per entendre, no per corregir*”. És convenient abandonar els judicis i frases com “*Això no té importància*” o “*Ja t’ho deia jo*”. Tampoc és convenient que parlis amb superioritat “*ja sé com et sents perquè et conec*”. Pots utilitzar frases com “*Ajuda’m a entendre com ho vius tu*”.
- **El llenguatge corporal també comunica.** Apropa’t amb suavitat, mira’l als ulls si s’hi sent còmode, i usa el contacte físic de manera subtil: una mà a l’espatlla, un petit copet afectuós... Aquestes mostres, si són ben rebudes, poden ajudar-lo a tornar al present, a sentir-se segur.

PRESÈNCIA – INTERÉS – ESCOLTA

2 EL MOMENT COMUNICATIU: COM EXPRESSAR-TE AMB ELL O ELLA?

- Pregunta, no impositis. En comptes de dir “Has de recollir això”, pots dir “*M’agradaria que ajudessis a deixar la sala ordenada. Ho podem fer junts?*”
- *Relaciona el missatge amb el seu món.* “*He pensat que potser et vindria de gust fer això perquè sé que valores molt el teu temps lliure.*”
- Envia-li missatges curts i concrets.

1-Digues què ha passat (de manera objectiva): Ahir, quan vas arribar, no vas dir res i vas tancar la porta.

2-Expressa com t’has sentit: “A mi em va fer sentir ignorat/da i una mica preocupat/da.”

3-Comparteix què necessites: “M’agrada saber que estàs bé i que podem tenir un petit moment de connexió quan arribes”

4-Fes una petició concreta: “Et deman que, la pròxima vegada, em saludis encara que sigui ràpid.”

L'ADOLESCÈNCIA

COM COMUNICAR-TE AMB EL TEU FILL/A

- Repeteix-li el mateix de diferents formes. Tècnica del disc ratllat o trencat.
- Fes-li referència a moments en els quals no hagi estat així, com en l'actualitat: *"Veig que penses que mai et deix fer res, però l'altre dia em vas demanar..."*. Això els ajuda a prendre perspectiva.
- Demana-li que desenvolupi el que diu... (*"quines coses faig que et fan sentir que no t'entenc? Perquè vull deixar de fer-les..."*).
- Fes-li una pregunta inclusiva: *"Com ens costa això sempre, veritat?"*
- Deixa la conversa per a un altre moment, sobretot quan està "segrestat o segrestada" per les emocions. No insisteixis. Però és important que després es parli.

3 COM MANTENIR UN DIÀLEG O CONVERSA AMB ELL O ELLA?

- Incloure en la conversa qualche **element d'interès** per a ell/a.
- **Formular preguntes obertes** (li dona via lliure per a començar per on vulguin... per exemple, *"què faries tu si fossis la protagonista de la peli?"*). Les preguntes tancades deixa-les només per a moments d'estrès (*estaves sola o amb algú?*). També és important fer preguntes reflexives, que parteixen d'un punt i els porti a un altre (per exemple, *què creus que hauria de canviar a l'escola per a què els joves anéssiu més contents?*). La reflexió no sols es desenvolupa a través de preguntes, sinó en el dia a dia. No cal esperar que comparteixin les seves conclusions. A través de la reflexió, connectada amb l'experiència, es produeix l'aprenentatge. Per exemple: *"Què esperaves que passés?" "Què voldries que hagués passat?"* Els adolescents pensen a un altre ritme, de manera creativa.
- **Recapitular**. Té molts beneficis en aquesta etapa: ajuda a verificar la informació, a reorganitzar el seu discurs i les seves idees, a fer un breu resum d'allò que ha passat...

L'ADOLESCÈNCIA

COM COMUNICAR-TE AMB EL TEU FILL/A

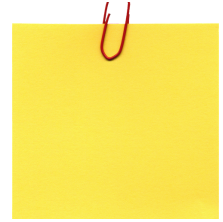
4 RUTINES DE DIÀLEG AMB ELL O ELLA?

- **Evitar parlar de temes importants per Whatsapp.** Si ho fas, recorda els perills: el teu fill o la teva filla no desenvolupa les seves habilitats socials i, a més, el text és interpretable.
- **Acordar com es comunicaran adults – (pre)adolescents:** per exemple, acordar “no deixar en vist” (el temps el perceben de manera diferent), quan trucar per telèfon (per exemple, només davant urgències). Si els menors parteixen de viatge o de campament, concretar quan fer cridades o videotrucades. Dir-li què s'espera d'ell/a. És important complir els acords, ja que genera confiança mútua.
- **Acordar moments (dia) per a compartir,** sense res a veure amb exigències, estudis... Començar a crear aquest espai que succeirà en l'edat adulta. Això reforça el vincle.

~~CONFISCAR, CONFINAR, XAFARDEJAR, CENSURAR I CASTIGAR~~

QUINES ACTIVITATS ES PODEN FER A CASA

MISSATGES ALS POST-ITS



Descripció: es demana a uns membres de la família (generalment els/les progenitors/es) que deixin post-it altres membres (habitualment als/les fills/es) amb breus missatges positius. Els *post-its* s'amagaran en llocs pocs comuns, però on els/les destinataris/àries tinguin altes probabilitats de trobar-los, per exemple, al mirall de bany, sota el coixí...

Indicacions: aquesta tasca serveix per a promoure la consideració positiva dins la família. Qui rep el post-it se sent reconegut i reforçat; qui els escriu posa més atenció als aspectes positius del destinatari/ària i aprèn a valorar-los més.



LA CAPSA DELS BONS GESTOS

Descripció: se suggereix posar una capta de cartó en qualche lloc important de la casa, tal vegada al menjador. Aquesta capsa ha de tenir una ranura a la tapa, de forma que sigui com una guardiola. Al costat de la capsa, hi haurà papers de diferents colors, havent-hi un color per a cada membre de la família. Sempre que qualcú de la família vegi o escolti alguna cosa que diu o fa qualcú altre, també de la família, que li agradi molt, agafarà el paper de color que li correspongui i escriurà: "m'ha agradat molt que hakis...". Després, ficarà el paper, doblegat a la capsa de les carícies. Al final del dia (o el temps que es fixi), es proposa que tots/es els/les membres de la família es reuneixin per a obrir la capsa i que cada persona vagi llegint els seus papers en veu alta.

Indicacions: aquesta tasca pretén reforçar les conductes positives que es vagin donant a la família. El fet d'obrir la capsa de les carícies en família crea un petit ritual que amplifica allò positiu.

QUINES ACTIVITATS ES PODEN FER A CASA

L'OBJECTE QUE PARLA



Descripció: Trieu un moment tranquil del dia i un objecte petit (una pedra, una pilota, etc.). L'objecte es passa de mà en mà i només parla qui el té. Es pot compartir lliurement alguna cosa del dia o respondre preguntes prèviament preparades, com per exemple: *"Quina ha estat la millor part del teu dia?", "Hi ha alguna cosa que et preocupi?", "Què t'agradaria que els altres entenguessin millor de tu?"*.

Indicacions: Aquesta activitat fomenta l'escolta activa, afavoreix un clima de confiança i redueix la pressió de parlar.

VEURE SÈRIES AMB ULLS OBERTS



Descripció: Mireu junts una sèrie, pel·lícula o vídeo que li agradi i que toqui temes com l'amistat, la identitat o els conflictes. Un cop vist, pots comentar o preguntar de manera natural: *"Et sembla realista això que passa?", "Què t'ha impactat més?", "Si tu fossis aquest personatge, què hauries fet?"*.

Indicacions: Aquesta activitat permet aprofitar els seus interessos per obrir converses reflexives i tractar temes importants sense fer-ho directament sobre ell o ella.

QUINES ACTIVITATS ES PODEN FER A CASA

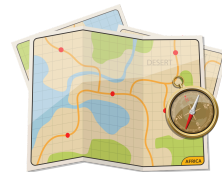
CUINEM I XERRAM



Descripció: Convertiu la cuina en un espai compartit on fer alguna cosa junts sense la tensió d'haver de "parlar seriosament". Triar una recepta (fàcil o divertida) i preparar-la plegats crea un context distès, on les converses poden sorgir de forma natural. Exemple: *"Si poguessis convidar qualsevol persona a sopar avui, qui seria i per què?; Has pensat quin seria el teu primer plat si obrissis un restaurant amb els teus amics?"*

Indicacions: podeu posar música que li agradi i deixar que sigui ell/a qui condueixi el fil de la conversa. L'objectiu no és parlar d'un tema concret, sinó crear un clima de confiança on compartir vivències, gustos, records o simplement estar junts.

EL NOSTRE MAPA COMPARTIT



Descripció: Consisteix a crear junts un "mapa emocional" o "tauler de vida compartida", que reflecteixi moments, gustos, desitjos i experiències que teniu en comú o que voldríeu compartir. Es poden crear seccions com: Records que sempre em fan somriure; coses que m'agradaria fer amb tu; les nostres cançons/sèries preferides; paraules que em fan sentir bé; reptes que hem superat junts...

Indicacions: Cada membre de la família pot anar afegint elements. Per exemple, un adolescent podria escriure: *"Quan em vas defensar davant el profe aquell dia"*, i l'adult podria escriure: *"Quan em vas ensenyar com funciona TikTok i em vas fer riure molt"*. Aquest exercici no només permet conèixer millor l'adolescent, sinó que crea un llenguatge compartit. Fer-ho en un entorn creatiu redueix resistències i fa que se senti protagonista. També dona peu a converses valuoses, sense imposar-les, i reforça la sensació de pertinença.

QUINES ACTIVITATS ES PODEN FER A CASA

A un click!

COMUNICACIÓ

Tres formes de parlar amb adolescents: comunicació afectiva, efectiva i superficial.



FRASES INADEQUADES

"M'has decebut"
"Haries d'aprendre del teu germà o germana"
"No és per tant".



EL SEU CERVELL



BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:



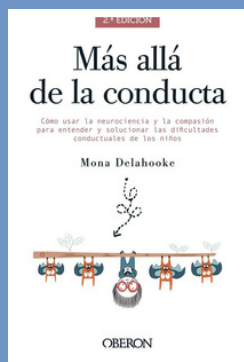
Ruiz, S. D. (2023). Te necesita aunque no lo parezca: Recursos para acompañar a adolescentes y potenciar su autoestima. Grijalbo.



Ruiz, S. D. (2022). El día que mi hija me llamó zorra: Claves para educar en la adolescencia. Almuzara.



Beyebach, M., & Herrero de Vega, M. (2013). Cómo criar hijos tiranos: Manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes. Herder



Delahooke, M. (2021). Más allá de la conducta. Anaya