

Comunicació oberta pares-fills a l'adolescència

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

- **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"

- **Evitin discutir quan ells (o vostès) estiguin alterats.** Només s'aconsegueix dir coses de les quals posteriorment ens penedirem
- **Intentin elogiar-lo amb freqüència.** Tothom necessita sentir-se apreciat
- **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 agradin a les dues parts.
- **Aprenquin a acceptar i respectar la forma de ser del seu fill.** Demanin-li que els tracti de la mateixa manera.
- **Mantinguin el millor humor possible.**

Si creuen que tot i així no poden amb la situació, consultin al seu metge o especialista en psicologia de l'adolescent.

