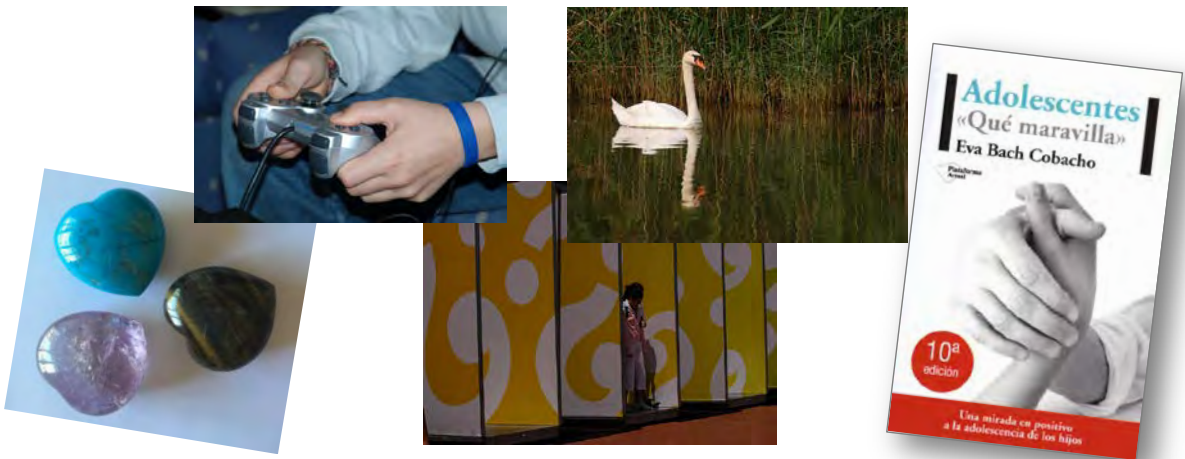


# L'ADOLESCÈNCIA



un esclat de vida i d'emocions

[www.evabach.cat](http://www.evabach.cat)

Eva Bach Cobacho

**Eva Bach Cobacho**

[www.evabach.cat](http://www.evabach.cat)

# ADOLESCÈNCIA

## 12 LLETRES – 12 IDEES INSPIRADORES

- A – Adolescens-adolescentis / adultum
- D – Despertar vital
- O – “Om”
- L – Límits
- E – Empatia
- S – Somnis
- C – Confiança
- E – Eficàcia comunicativa
- N – Negociació
- C – Cervell
- I – Infància
- A – Alegria

© Eva Bach

adolescent



**etimològicament** ve del l·latí. Prové del verb **adolescere** → inici d'una acció progressiva – nodrir, alimentar, criar.

**participi present:** **adolescens, adolescentis** → el que està en la etapa de creixement, el que està creixent.

**participi passat:** **adultum** → el que ja està crescut  
una altra accepció d'**adolescere** → flamejar, inflamar-se, encendre's, cremar

### Carta als adolescents que busquen el seu poder – CARLOS GONZÁLEZ

#### fragments seleccionats

Estimades persones, vull començar per aquesta gran paraula que molts oblidem quan ens dirigim a vosaltres (...)

No permeteu que pensin per vosaltres. Pe aconseguir-ho heu d'aprendre a ser amos dels vostres pensaments, apartar les opinions que tinguin sobre vosaltres, distingir un sentir profund d'un mer caprici, viure l'existència com un do que us atorgeu, sentir-vos constructors dels vostres somnis...

Els nostres somnis defineixen la profunditat de la nostra llibertat ; la seva realització, el nostre poder. Un amic, que treballa amb persones de la vostra edat, em va dir una vegada que els anima amb la següent frase: “Els somnis són l'aliment de la realitat”. (...)

El poder no es troba fora, neix del nostre centre, del nostre cor. Resideix a dins nostre com un immens tresor ocult, que espera ser descobert. El mapa del tresor és la nostra capacitat d'imaginar per nosaltres mateixos. La base del poder no és l'enfrontament, és l'amor i el respecte. Des del poder que neix del vostre cor, no teniu necessitat de disputar res a ningú. Ell serà el pont entre els vostres somnis i la vostra realitat, i os farà sentir creadors de la vostra vida.

L'adolescència és una oportunitat per buscar el nostre tresor. No la desaprofiteu. Aquesta etapa de la vostra existència està plena de potencials i de meravelloses aventures, també de proves, però el tresor del vostre poder us servirà per a tota la vida. Us admiro, de tot cor.

### AVANÇAMENT DE L'ADOLESCÈNCIA

Tot sembla indicar que la infància s'escurça i l'adolescència s'anticipa i s'allarga. Els nois, i sobretot les noies, fan coses a partir del 7-8 anys que els seus pares no feien ni als 15 o que trobaríem precoces o fora de lloc als 15. Es maquillen, es vesteixen amb una estètica "superfashion", fan posats "seductors" a les fotos, exigeixen un mòbil, juguen amb nines gòtiques, es desmaien per cantants com Justin Bieber, van amb les amigues a "peluparties" (sessions de bellesa, que inclouen pentinat, maquillatge i manicura) o a spas infantils (hi ha una franquícia que ja en té 24 a Espanya), participen en concursos de bellesa...

Des del punt de vista biològic, un estudi publicat a la revista "Pediatrics" l'octubre del 2012, corrobora que la pubertat s'avança uns 18 mesos en els nens. Aquest avançament ja s'havia constatat anteriorment amb les nenes.

### Algunes possibles causes

Les causes no estan clares del tot pels investigadors, però hi ha algunes possibles hipòtesis i teories:

- La conjunció d'una sèrie de factors que poden interferir en la producció normal d'hormones i accelerar el creixement:
  - Els alts nivells d'obesitat.
  - La inactivitat.
  - Els compostos químics en els aliments
  - Baix pes al néixer.
  - Llets de fórmula.
- L'accés incontrolat i il·limitat al "món sencer" que suposa moltes vegades Internet.
- El canvi en les maneres de relacionar-nos que suposen les xarxes socials.

### Ús de dispositius tecnològics

- **Mòbils** → fins a partir del moment que comencen a anar sols. Recomanable a partir d'ESO i el model més senzill.
- **Ordinadors i tablets** → Són eines de treball i eines d'oci i en tots dos casos requereixen uns límits, unes pautes d'ús, un control i una supervisió per part dels pares.

- Frustracions i desigs ocults o latents que pares i mares projectem sobre els fills/es.
  - Emocions adoptades del sistema familiar → Els fills i filles a vegades fan coses estranyes, que no els pertoquen o que els poden perjudicar, per compensar mancances familiars o per intentar resoldre qüestions pendents que generen malestar, tristor, impotència, ràbia o frustració als pares, avis i altres ancestres.
- El relaxament dels pares després dels primers anys de vida dels fills/es.

<http://www.carlescapdevila.com>

<http://www.carlescapdevila.com/una-migdiada-de-12-anys/>

## **Una migdiada de dotze anys**

**Carles Capdevila - 25/10/2009 | Diari Avui**

**Des que abandonen el bolquer (ja era hora!) fins que arriben les compreses (i que durin)**

Educar deu ser una cosa semblant a espavilar els marrecs i frenar els adolescents. Just al contrari del que fem: no és estrany veure nanos de quatre anys amb cotxet i xumet parlant pel mòbil, ni tampoc ho és veure'n de catorze sense hora de tornar a casa.

N'hem dit sobreprotecció, però és la desprotecció més absoluta: el nen arriba a l'insti sense haver anat a comprar una trista barra de pa, just quan un amic ja s'ha passat a la coca.

Sorprèn que hi hagi tanta literatura mèdica i psicopedagògica per afrontar l'embaràs, el part i el primer any de vida, i es faci un buit fins als llibres de socors per a pares d'adolescents de títols suggerents com El meu fill em pega o El meu fill es droga. Els nens d'entre dos i dotze anys no tenen qui els escrigui.

Des que abandonen el bolquer (ja era hora!) fins que arriben les compreses (i que durin), des que els desenganxes del xumet fins que t'ensumes que s'han enganxat al tabac, els pares fem una cosa fantàstica: descansem. Reposem forces de l'estrès d'haver-los parit i ensenyat a caminar i ens en desentenem fins que tocarà anar-los a buscar de matinada a la disco. Ara que per fi tornem a poder dormir, i fins que la por a l'accident de moto ens torni a desvetllar, fem una migdiada educativa de deu o dotze anys.

Algú s'esgarrijarà pensant que aquest període és precisament el moment clau per educar-los. Tranquil, que per alguna cosa els portem a l'escola. I si arriben immadurs a primer d'ESO que ningú no pateixi, allà els esperen els col·legues de batxillerat que ens els sobreespavilaran en un curs i mig, màxim dos. Al model de pares que sobreprotegeix els petits i abandona els adolescents ningú no els podrà acusar d'haver fracassat educant els seus fills. No ho han ni intentat.

# perfil psicoemocional de l'adolescent

Síntesis personals d'autors diversos: A. Vallejo Nájera - E. Erikson - J. Boschma - J. Twenge - M. Royo - M. Traveset - E. Bach, etc.

## consideracions generals

- El **90% de les adolescències**, com a mínim, **es resolen positivament**.
- **Créixer i madurar** és un procés que dura tota la vida i que implica a tota la "tribu" (família, educadors, entorn social, etc.). Consisteix en un constant desprendre's de coses velles i aprendre'n de noves. Comporta contradiccions, ambivalències i temors diversos. Implica travessar **crisis vitals** que trenquen l'equilibri existent per construir nous equilibris més consistents. Suposa, inevitablement, transitar per una sèrie d'**etapes**, amb unes necessitats, impulsos, reptes, objectius i sentiments propis. El bagatge emocional acumulat a cada etapa és essencial per a la següent. Quan aquestes etapes es recorren adequadament, es van instal·lant un sentiment de seguretat i un sentit de la pròpia identitat que donen força per a la vida. En el cas contrari, s'instal·la un sentiment de difusió de la identitat que debilita i intercepta el flux de la vida. (adaptació-síntesi: M. Taveset).
- L'inici de l'adolescència el marca la **biologia** (canvis físics i eferescència hormonal). La seva fase àlgida i central es caracteritza per **l'agitació emocional**. La finalització ve marcada per un clar **impuls social**, de trobar el propi lloc en el món, comprometre's i contribuir a la transformació i la millora col·lectiva.
- L'adolescència comporta canvis importants en la manera de relacionar-se amb els pares i adults en general. La figura adulta és devaluada, qüestionada o, si més no, relativitzada. La vinculació emocional disminueix però no desapareix.
- Es passa de la moral heterònoma, subordinada a l'adult, a la **moral autònoma**, autocentrada, i s'experimenta una obertura cap a realitats diferents a la coneguda i un fort impuls per imaginar i experimentar altres formes de vida i de funcionament, que posen en qüestió les familiars i socials adoptades fins aleshores. La maduresa implica evolucionar cap a una moral de consens. L'obertura cap el que és nou comporta elements complexos i contradictoris: criteri propi-trangressió-mala consciència-evolució i planteja per primera vegada el repte d'integrar grans dualitats (família-grup, jo-grup, pare-mare, raó-emoció, masculí-femení...)
- L'adolescència demana per part dels adults un gran acte de despreniment i generositat: **entregar els adolescents a la seva pròpia vida i donar-los un lloc en el món adult**. Necessiten rituals que **escenifiquin** aquest procés.
- Perquè l'adolescent resolgui amb èxit la seva adolescència, s'ubiqui en el seu nou lloc d'adult i es faci càrrec de la seva pròpia vida. necessiten adults que els facin de guia i referent, que hagin resolt bé la seva pròpia infantesa i adolescència.



- **Els conflictes** inherents a l'adolescència compleixen una **funció autopoietica i evolutiva**, no només pels propis adolescents. Poden ser motor de canvi i de creixement per a tot el sistema (família, escola, etc.), En la mesura que poden ser tolerats i absorbits, i donar lloc a noves pautes de relació adaptades a la nova etapa, tots els adults que envolten l'adolescent en poden sortir reforçats i beneficiats. I l'adolescent pot seguir la seva individuació sense arribar a una ruptura radical o traumàtica. (adaptació: M. Traveset)
- L'adolescent és procliu a reflectir el que ha estat exclòs i/o a posar de manifest el que no ha estat ben resolt en el seu sistema familiar → Els/les adolescents actuals demanen a crits que els ajudem a:
  - **mirar bé** el que ha estat ocultat o silenciats per dolorós o “deshonrós”.
  - **unir** el que ha estat separat o dissociat però conforma o va conformar una unitat.
  - **integrar** el que és contradictori o contraposat.

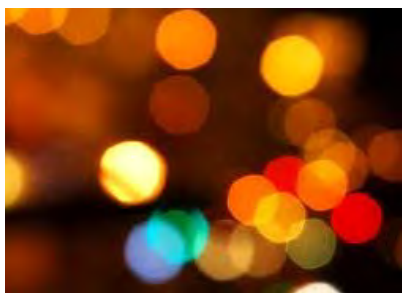
## efectes de l'adolescència sobre els adults

- El **gran repte per l'adult és acompanyar l'adolescent** en la seva obertura a la sexualitat i a la vida, la seva explosió emocional i la seva sortida al món.
- L'**adult** exerceix d'**obstacle** per a una bona adolescència quan els seus assumptes i desordres pendents impossibiliten aquest acompanyament → Molt sovint, el vertader conflicte no radica en les problemàtiques adolescents, sinó en els problemes que les problemàtiques adolescents desencadenen en els adults, quan la nostra adultesa no és suficientment sòlida o completa.
- L'adolescent ens confronta amb la pròpia **ombra**, amb el que no miren i/o no veiem de nosaltres mateixos. Quan diem “sí” a mirar-ho, l'adolescència es converteix en una oportunitat d'**alquímia** pel propi adult i aleshores és quan podem dir i sentir realment: **Adolescents, quina meravella!**



Quins missatges ens porten?  
Què ens “criden” els seus crits?  
Amb què ens encaren?

## emocions pròpies de l'adolescència



- **Por i angouxa** → Sensació de perill i d'indefensió davant dels canvis. Pudor. Por de quedar al descobert, de no ser capaç, de ser diferent, de ser rebutjat, de no comptar, de ser ridiculitzat, de ser "l'últim", de no ser, de ser exclosos per la transgressió (els genera mala consciència), de no aconseguir la "doble" pertinença...
- **Ràbia, irritació** → Sanes i necessàries fins a un punt. Rebaixen la seva tensió interna, els permeten reafirmar-se i experimentar els seus límits. Enuig amb l'adult. Ben canalitzat és constructiu.
- **Dolor, tristesa, desencant** → Apareix el dolor pel que no ha sigut, enyorança de la infantesa. Actitud taciturna, de replegament i introversió. Aïllament, silencis desconcertants. Desencant vers el futur. Apatia. Conductes de risc. No es fan explícits. S'amaga o s'expressa a través de la ràbia.
- **Alegria** → És intensa i desmesurada, i alhora inestable, efimera, fugaç. Sentit de l'humor afinat, gran agudesesa perceptiva. Ironia. Antenes especials per a les contradiccions i contrasentits. Frivolitat, lleugeresa i despreocupació aparents (normalment no és passotisme). Riure per qualsevol cosa contraresta l'angoixa i la tensió interna.
- **Amor** → El grup d'amics "tira" cada cop més. Necessitat d'integració i d'identificació intrageneracional. Apareix l'impuls sexual, la vida empeny endavant. Primer amor (petjada profunda). Gran pudor i alhora gran necessitat d'expressar l'estimació. Els falten paraules i formes d'expressió contenedores i alliberadores alhora. Per això recorren a "argots", que reforcen la pertinença.
- **Dispersió** → Eclosió de tantes possibilitats i connexions, que costa centrar-se en unes quantes. Per això sovint són a la "lluna de València". Inquietud, agitació, tràfec, van i venen constantment. Dificultats per romandre una estona en silenci, centrats en qüestions concretes i realitzant un esforç sostingut. La vida és ara. El futur és incert i llunyà. Idealisme i romanticisme (tot és possible) o incredulitat i desencant (res és possible).

## ADOLESCÈNCIES DE SEMPRE

# una etapa de trànsit

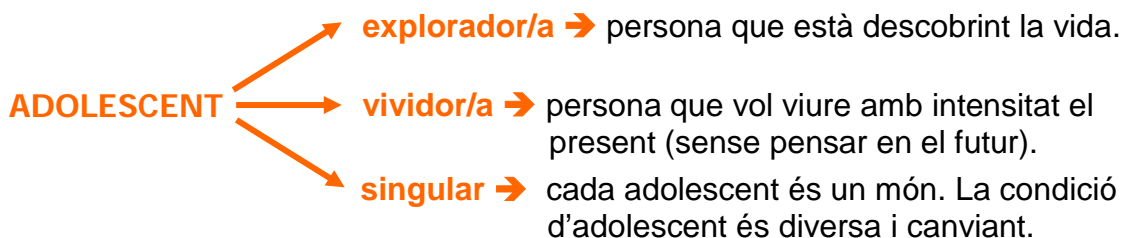


ADOLESCÈNCIA

- entre la infància i l'adulesa.
- cada cop dura més.
- algunes causes:
  - conjuntura actual
  - "col·leguisme" per no topar
  - consentir per evitar "traumes"
  - sentiment de culpa patern
  - por dels pares al "niu buit"

sobreprotecció, laxitud,  
dependència mútua...

**JAUME FUNES** → Un adolescent és algú que ja no és qui era i encara no sap qui serà, amb una col·lecció d'adults al seu voltant que volen que sigui com ells volen i ell/a el que vol és ser ell/a mateix/a.



## ACTITUDS ADULTES PER CONTRUEIR LA CONFIANÇA

- 1) **Demostració permanent de que són importants per a nosaltres** → Ha de ser una preocupació honesta, basada en el seu desig de felicitat i no en les nostres expectatives; amb el desig que arribin a ser persones madures o cabals, no amb el desig que no ens compliquin la vida.
- 2) **Saber posar-nos en el seu lloc** → Baixar del "pedestal" i fer l'esforç d'entendre'ls. Amb el nostre esforç per entendre'ls podrem reclamar el seu per entendre'ns i adonar-se que darrere de les nostres "histèries" hi ha preocupacions raonables.
- 3) **Estar disponibles** → És millor que un control o atenció permanent. La nostra tasca no consisteix a adoctrinar-los ni a tutelar-los, sinó a **fer-los responsables**. Hem de donar les nostres opinions, recomanar, aportar el nostre criteri encara que provoqui confrontació...



## Etales o fases de l'adolescència. Edats aproximades

Les edats són aproximades i tenen un marge d'oscil·lació.

### 1 Preadolescència (10-11 anys)

### 2 Adolescència (12-19)

- a) pubertat (12-13)
- b) adolescència mitjana (14-16)
- c) adolescència tardana (17-19)

### 3 Postadolescència (20...)



## EDAD ADULTA (a partir 21-22 anys)



## Fa 5.000 anys ja eren així

*Vivim en una època decadent, els joves ja no respecten els seus progenitors, són grollers i impacients, freqüenten les tavernes i no tenen dignitat*

inscripció en una tomba egípcia, aprox. 3.000 anys a.C.

*Els joves d'avui són irreverents i ociosos. Mai no seran com la juventud d'abans. Seran incapaços de conservar la nostra civilització.*

fragment d' escriptura cuneïforme babilònica, més de 2.000 anys a.C.

*Els nostres joves estimen el luxe, tenen pèssims modals, menyspreen l'autoritat i no respecten els seus grans. Els nostres fills són uns vertaders tirans. Ja no s'aixequen quan algú entra a casa seva, contradiuen els seus pares i tiranitzen els seus mestres.*

Sòcrates, 470-399 a.C.

*Ja no hi ha esperança en el futur del nostre país, si aquesta joventut d'avui agafa demà el poder...*

Hesíode, s.VII-VI a. C.

## DARRERES DESCOBERTES SOBRE EL CERVELL ADOLESCENT



- L'adolescència és una etapa més rellevant i amb un potencial més gran del que es pensava. Un equip de la Universitat de NY ha descobert que l'evolució del cervell de la infantesa a l'adulthood no és una evolució decreixent. A l'adolescència es produeix un **gran esclat de connexions** i l'educació ha d'ajudar a escollir i a realitzar una poda, per veure quines cal consolidar i quines desestimar. Aquesta poda comença pels sentits i acaba per la part frontal de cervell, que té a veure amb els processos de raonament, i es produeix passats els 20 anys - **I. Morgado**.
- No tot es decideix i es configura a la infantesa. Si bé hi ha una primera època d'aprenentatge molt important, en l'adolescència es torna a redissenyar el cervell i es produeix una segona etapa també molt important d'aprenentatge. «El cervell d'un adolescent és com **un cotxe molt potent en mans d'una persona sense carnet de conduir**. És a dir, té moltes possibilitats, però cal que les aprengui a fer servir» - **J.A. Marina**.
- Els cervells adolescents són immadurs i inacabats, es pot dir que estan “**en obres**”. Però això no ho hem de veure com un problema o dèficit. És exactament el que fa falta en una etapa de la vida funcional, adaptativa i d'obertura al que és nou com és l'adolescència. La demora en la maduresa, la lentitud en el desenvolupament, augmenta la flexibilitat en l'època en que sortim al món adult que hem de conèixer i al qual ens hem d'integrar. “Si fóssim més llestos des de més joves, acabaríem sent més tontos” – **David Dobbs**. National Geographic, Octubre 2011.
- **Els adolescents són sociables, amorosos, emotius, sexuals, estimulats...** Durant l'adolescència, la **matèria blanca**, la substància que recobreix les connexions llargues cerebrals, incrementa el seu volum, i així els senyals elèctrics cerebrals viatgen amb més celeritat. Conseqüència: més sensibilitat en les qüestions emocionals i relacionals. La maduresa de la **matèria blanca** culmina cap els **18 anys**. D'altra banda, també conclou el procés de maduresa de l'escorça prefrontal –la **matèria gris**-. Aquesta és la zona que refrena i controla impulsos, que filtra i modera emocions, que calibra les conseqüències a llarg termini i que planifica. Madura més a poc a poc que la matèria blanca. La seva maduresa culmina cap els **25 anys**. **Aquest *décalage* genera els aspectes més característics de l'adolescència:** incapacitat per planificar i per mesurar les conseqüències dels propis actes a llarg termini, preponderància de les emocions i dels vincles amb el grup d'iguals, la intensitat emocional... mentre la matèria gris encara no modera ni controla! Però **sense aquest cervell insensat, potser ens hauríem extingit com a espècie!** La insensatesa va portar l'adolescent primitiu a caçar, guerrear, buscar parella... - **Iroise Dumontheil**, investigadora del cervell adolescent al Institute of Cognitive Neuroscience de Londres.

- *Fa centenars de milers d'anys, els nostres ancestres tot just superaven l'adolescència, la qual cosa significa que el cervell estava dissenyat per assolir el seu zenit en aquest moment. Tal vegada el que succeeix en el cervell en l'edat adulta no sigui més que una simple argúcia per conservar una eficàcia i adaptar-se a una supervivència no prevista. I aquesta pregunta n'inspira una altra: el salt dels homínids primitius als humans, i la subsegüent conquesta del món, fou obra d'adolescents. Hauríem de mirar la joventut amb més respecte; tenen ments poderoses. Bruno Benavides – FORUM National Geographic, febrer 2012.*



Estimat fill: Com et va? La teva mare i jo estem bé. Et trobem a faltar. Si et plau, apaga l'ordinador i baixa a menjar alguna cosa.

## ACTITUDS RECOMANABLES PER EDUCAR AMB ÈXIT EN L'ADOLESCÈNCIA

- 1. Desenvolupar la nostra competència emocional** → Que els adults adoptem actituds madures i ens constituïm en referents perquè els /les adolescents puguin elaborar la seva pròpia alquímia interior.
- 2. Propiciar una bona comunicació** → Erigir-nos en enginyers de camins i ponts cap a ells/es.
- 3. Realitzar un bon exercici de l'amor i l'autoritat** → Trobar un punt d'equilibri entre la permissivitat i l'autoritarisme.
- 4. Situar-nos en el nostre lloc d'ADULTS i transmetre'ls el llegat dels nostres grans**, com la flama sagrada de la vida.

### 1. DESENVOLUPAR LA NOSTRA COMPETÈNCIA EMOCIONAL

#### Què significa ser emocionalment competents com a adults

SÍNTESI: Bach, E. (2008) *Adolescentes "qué maravilla"*. Barcelona, Plataforma

- Que tenim la capacitat de parlar quan convé parlar, expressant les coses assertivament, i també la de callar a temps quan és precís.
- Que podem estar davant del seu enuig, dolor o malestar sense dramatitzar.
- Que el seu mal humor i les seves males maneres no es fan perdre els papers per sistema.
- Que podem enfadar-nos o discutir sense que passi res catastròfic.
- Que som capaços de contenir-nos i respondre d'una manera diferent a la seva, i evitem entrar en una espiral destructiva que malmeti la relació.
- Que no caiem fàcilment en aquest tipus de tempestes emocionals, que tan mal cos i ambient deixen.
- Que no pot amb nosaltres qualsevol cosa i no esclatem a la mínima.
- Que som confiables.
- Que els anys que els portem d'avantatge es noten.
- Que passi el que passi i facin el que facin, els seguim estimant igual.

#### En definitiva, significa que:

- Som capaços de prendre el nostre lloc i la nostra responsabilitat com a adults. Que podem assumir-los, que no ens ve gran.
- Procurem conjugar de la millor manera possible -assumint el risc d'equivocar-nos-, l'amor amb l'autoritat o la autoritat amb l'amor
- Sabem estar al seu costat sostenint les nostres emocions i les seves.
- El nostre amor està a prova tant dels nostres propis vaivens com dels seus.

## 2. LES CLAUS D'UNA BONA COMUNICACIÓ

SÍNTESIS: Bach, E. (2008) *Adolescentes «qué maravilla»*. Barcelona, Plataforma

### Requisits per a una bona comunicació amb adolescents

- ORDRE → "Cadascú al seu lloc per poder educar" (Marianne Franke)
- Aprofitar l'adolescència per reorganitzar el nostre propi món emocional.
- Recobrar allò que és essencial i perenne.
- Aprendre a mirar-los amb bons ulls → CONFIANÇA.

### Com crear ponts de comunicació i diàleg

- Ser breus: les paraules justes.
- Parlar més clar, menys alt.
- Parlar amb valentia i fermesa.
- Posar-hi cor – Tocar el cor.
- Parlar des dels sentiments.
- Parlar en positiu i orientar-nos a solucions.
- Distingir el SER del FER.
- Saber aprofitar o crear moments propicis.
- Saber llegir les seves vertaderes necessitats i emocions.



**Angélica Olvera** → Hem de parlar **precís, concís i massís**.

## 3- UN BON EXERCICI DE L'AMOR I DE L'AUTORITAT



Treballar en interès del menor és donar-li garantia i satisfacció dels seus drets exigint-li les seves obligacions. (E. Calatayud, p. 122)

#### 4- TRANSMETRE EL LLEGAT DELS NOSTRES AVANTPASSATS

*D'igual manera que un veler recupera la posició d'equilibri, malgrat els cops de mar, gràcies al pes que hi ha col·locat a sota de la quilla, quan donem als nostres joves missatges amb una càrrega profunditat que té el seu origen en les nostres pròpies arrels familiars i culturals, els estem ajudant a trobar un eix equilibrador al que agafar-se davant de determinades sacsejades a les que poden veure's sotmesos al llarg de la seva vida.*

Eva Bach, *Adolescentes, "qué maravilla"* (p.62)

"A través dels segles no hi ha hagut una sola generació que no hagi pecat de fatalisme a l'observar la joventut. Paradoxalment, el món és cada cop més just..."

Fernando Trías de Bes

*Existeixen adolescències perilloses o desgraciades, però la majoria d'elles, fins i tot les que s'omplen de patiment, seran construïdes positivament.*

Mariano Royo Arpón

## el llegat dels nostres avantpassats



"T'ho ensenyo així, perquè així m'ho van ensenyar a mi els meus pares o mestres i m'ha servit a la vida, o m'ha ajudat a ser persona..."

Recuperar valors essencials i perennes que ens van ensenyar els nostres pares, avis i mestres, que ells tenien molt clar i que a nosaltres se'ns han desdibuixat. Reprendre un conjunt d'expressions "precises, concises y massisses", d'ahir, d'avui i de sempre, que ajuden a créixer i ens permeten retrobar la saviesa que, com deia T.S. Elliot, hem perdut amb tant coneixement i tant saber.

Les coses de l'ànima mai no passen de moda. Són atemporals hem de saber passar-les a les generacions següents com una flama sagrada, com un gran tresor que ens va ser lliurat pels nostres avantapassats.

Bach, E. (2008) *Adolescentes, qué maravilla*. Barcelona, Plataforma

# ADOLESCÈNCIA

CARLOS GONZÁLEZ

recerca  
del propi  
TRESOR...



i del propi  
lloc en el  
MÓN

American Academy of Pediatrics – [www.aap.org](http://www.aap.org)

## recomanacions

- 1) Prepareu-vos pel canvi
- 2) Prepareu-vos per ser posats a prova
- 3) Prepareu-vos per un període de rebuig
- 4) Sigueu flexibles
- 5) No us ho agafeu tot seriosament
- 6) Procureu mantenir el sentit de l'humor
- 7) Trobeu temps per escoltar, realment escoltar.
- 8) Apreneu les diferents expressions dels adolescents.
- 9) Recordeu els vostres propis canvis
- 10) No deixeu que la vostra pròpia adolescència us influeixi massa
- 11) Aprengueu tot el que envolta l'adolescent
- 12) Penseu en vosaltres mateixos

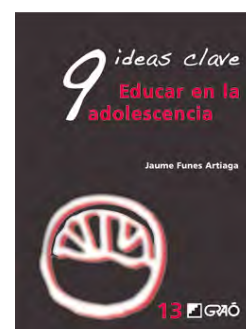
---

*Claus de Consell Familiar en l'adolescència*

Funes, J. (2010) *9 ideas clave. Educar en la adolescencia*. Barcelona, Graó.

## GUIA PER A PARES I MARES D'ADOLESCENTS (pàg. 232)

1. Segueixen necessitant els pares. La nostra tasca no s'ha acabat.
2. Necessiten límits amb criteri.
3. No fa falta explicar-los què fèiem quan teníem la seva edat.
4. Hem de ser madurs i estar oberts a canvis i al futur.
5. Tenir alguna cosa en comú amb ells/es. Deixar-nos ensenyar i "enredar".
6. Facilitar que hi hagi altres persones adultes en les seves vides.
7. Per entendre'ls els hem de conèixer (mirar, observar, escoltar, preguntar, participar en les seves afirmacions, diàlegs i discussions)
8. Intuir els problemes, sense obsessionar-nos, i saber trobar el moment oportú per intervenir.
9. A vegades cal ajudar-los a que es deixin ajudar per altres.
10. No rivalitzar ni consentir per mantenir el "bon rollo".
11. Oferir-los moments de calma i seguretat. Per aconseguir-ho és recomanables no anar més estressats que ells/es.
12. Permetre que s'equivoquin. Hi tenen dret. Només hem de procurar que no tingui un cost massa alt i que es puguin recuperar amb facilitat.
13. Deixar que, poc a poc, es vagin allunyant.
14. La nostra tasca és ajudar-los a descobrir el que no saben, sense que ho hagin de reconèixer ni agrair obertament.
15. No "ens" fallen, no "ens treuen" bones notes. No han de ser els nostres fills. Han de ser ells i elles.



## DECÀLEG DE CRITERIS OPTIMISTES (pàg. 249-251)

- 1) Ajustar l'enfocament de la nostra mirada.
- 2) Aprendre a veure, a observar, a conèixer els significats i els sentiments de les seves vides, a preguntar sobre el que viuen i senten.
- 3) Recordar que tenir conflictes i tenir problemes són coses diferents.
- 4) Recordar que l'adolescència també és un temps de malestar
- 5) Considerar l'escola un important territori adolescent.
- 6) Construir espais d'influència educativa al seu voltant.
- 7) Construir la proximitat.
- 8) Voler acompanyar.
- 9) Controlar l'angoixa que ens produeixen els seus riscos. Deixar de considerar-los menors i tractar-los com subjectes responsables.



## BIBLIOGRAFIA

- BACH, E. (2008) *Adolescentes "qué maravilla"*. Barcelona, Plataforma.
- BACH, E. (2015) *La belleza de sentir. De les emocions a la sensibilitat*. Barcelona, Plataforma.
- BACH, E. i MARTÍ, C. (2013). *Por amor a mi familia. La fuerza emocional del vínculo con nuestros padres*. Barcelona, Plataforma.
- BACH, E. i FORÉS, A. (2008) *La asertividad. Para gente extraordinaria*. Barcelona, Plataforma.
- BAYARD, R. T., i BAYARD, J. (1991) *¡Socorro! Tengo un hijo adolescente*. Madrid, Temas de hoy.
- BETTELHEIM, B. (1989) *No hay padres perfectos*. Barcelona, Grijalbo.
- BOSCHMA, J. (2008) *Generación Einstein*. Barcelona, Gestión 2000.
- CALATAYUD, E (2007) *Reflexiones de un juez de menores*. Granada, Dauro.
- CARDONA, V. (2011) *Un estrany a casa. La comunicació amb l'adolescent*. Barcelona, Pòrtic.
- CASTELLS, P., y SALGADO, G. (2001) *Salir de noche y dormir de día*. Barcelona, Planeta.
- CERVANTES, S. (2013) *Viure amb un adolescent. Entendre't amb el teu fill és possible*. Barcelona, Angle editorial.
- CORKILLE, D. (1994) *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona, Gedisa.
- COVEY, S. (2012). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Barcelona, R.H. Mondadori.
- ELIAS, M, J., TOBIAS, S. E., i FRIEDLANDER, B. S., (2001) *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- ELZO, J. (2008) *La voz de los adolescentes*. Madrid, PPC.
  - (2002) *El silencio de los adolescentes: lo que no cuentan a sus padres*. Madrid, Temas de hoy.
- FABER, A. i MAZLISH, E. (2006) *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona, Medici.
- FERNÁNDEZ, J. (2015) *30 manaments per tractar amb adolescents*. Barcelona, Claret.
- FORD, J. (1998) *Cómo vivir con tu hijo adolescente (aunque parezca imposible)*. Barcelona, Integral.
- FUNES, J. (2016) *Educar adolescents... sense perdre la calma*. Vic, EUMO.
  - (2010) *9 ideas clave. Educar en la adolescencia*. Barcelona, Graó.
  - (2014) *Álex no entiendo el mundo*. Barcelona, Montena.
- GARRIDO, v. (2005) *Los hijos Tiranos. El síndrome del emperador*. Barcelona, Ariel.
  - (2007) *Antes que sea tarde. Cómo prevenir la tiranía de los hijos*. Barcelona, Nabla.
- GARRIGA, J. (2014) *La llave de la buena vida. Saber ganar sin perderse uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo*. Barcelona, Destino.
  - (2006) *¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres*. Barcelona, Rigden – Institut Gestalt.
- GOÑI, C. y GUEMBE, P. (2006) *No se lo digas a mis padres*. Barcelona, Booket.
- GUTIÉRREZ, C. (2014) *Entrena'l per a la vida*. Barcelona, Plataforma.
- HELLINGER, B. y TEN HÖVEL, G. (2006). *Un largo camino*. Buenos Aires, Alma Lepik.
- MILLER, A. (1985) *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*. Barcelona, Tusquets.
- NAOURI, A. (2005) *Padres permisivos, hijos tiranos*. Barcelona, Ediciones B.
- PAYMAL, N. (2007) *Pedagogía 3000*. Barcelona, Adhyayana 22.
- PERALBO, A. (2013). *De niñas a malotas. Hijas adolescentes: cuando no se quieren, no se cuidan, no se protegen, no se gustan, no confían en sí mismas...* Madrid, La Esfera de los Libros.
  - (2007). *El adolescente indomable. Estrategias para padres. Cómo no desesperar y aprender a solucionar los conflictos*. Madrid, La Esfera de los Libros.

- PÉREZ SIMÓ, R. (2007) *Lo mejor y lo peor de la adolescencia*. Barcelona, Cahoba.
- PERINAT, A. et ALT. (2003) *Los Adolescentes del siglo XXI*. Barcelona, UOC.
- ROYO, J. (2008) *Los rebeldes del bienestar: claves para la comunicación con los nuevos adolescentes*. Barcelona, Alba editorial.
- RUIZ SARO, R.M. (2012) *Adolescentes. Guía de Educación para la Salud*. Málaga, Aljibe.
- SAZ-MARÍN, A.I. (2007) *SOS Adolescentes*. Madrid, Aguilar.
- SIEGEL, D. (2014) **Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente**. Bcn, Alba.
- SOLER, J. i CONANGLA, M.M. (2006) *Ámame para que me pueda ir*. Barcelona, Amat.
- SURIS, J.C. (2007) *Un adolescente en casa*. Barcelona, Debolsillo.
- THIÓ DE POL, C. (2013) *M'agrada la família que m'ha tocat. Educar els fills en positiu*. Vic, EUMO.
- TWENGE, J. (2006) *Generation Me*. New York, Free Press.
- URRÁ, J. (2009). *¿Qué ocultan nuestros hijos? El Informe que nos cuenta los secretos de los adolescentes y lo que callan sus padres*. Madrid, La Esfera de los Libros.
- VALLEJO-NÁGERA, A. (1997) **La edad del pavo**. *Consejos para lidiar con la rebeldía de los adolescentes*. Madrid, Temas de hoy.
- VV.AA. (2013) **Adolescents.cat. El manual**. Barcelona, La Galera. / [www.adolescents.cat](http://www.adolescents.cat)
- WOLF, A.E. (2001) *No te metas en mi vida. Pero antes, ¿me llevas al burger?* Madrid, Alfaguara.
- DOBBS, D. **Hermosos cerebros**. *Los últimos descubrimientos sobre el cerebro adolescente*. National Geographic. Octubre 2011.

### WEBGRAFIA – algunes pàgines web



- <http://criatures.ara.cat>
- <http://www.evabach.cat>
- [www.adolescents.cat](http://www.adolescents.cat)
- <http://www.maynet.es>
- <http://www.solohijos.com>
- <http://www.gestionandohijos.com>
- <http://faros.hsjdbcn.org/es>
- <http://www.familiaforum.net>
- <http://www.universidaddepadres.es>
- <http://www.institutgestalt.com>
- <http://www.fundaciolagranja.com/ca/>
- [www.benamunt.cat](http://www.benamunt.cat)

### GESTIONANDO HIJOS

- **PONÈNCIA BREU SOBRE ADOLESCÈNCIA d'Eva Bach – Barcelona, juliol 2015**  
<https://www.youtube.com/watch?v=kT2TCD9uqjA>
- **ENTREVISTA BREU SOBRE ADOLESCÈNCIA a Eva Bach – Barcelona, juliol 2015**  
<https://www.youtube.com/watch?v=tHpY7KKzKKA>
- **ENTREVISTA SOBRE ADOLESCENCIA → “Vemos la adolescencia como una enfermedad y no como el pleno despertar a la vida que es” - Eva Bach**  
<http://www.gestionandohijos.com/eva-bach-vemos-la-adolescencia-como-una-enfermedad-y-no-como-el-pleno-despertar-a-la-vida-que-es/>

- **ENTREVISTA SOBRE AVANÇAMENT DE L'ADOLESCÈNCIA** - Revista Sapos y Princesas →  
"Adolescentes prematuros, un problema de nuestro tiempo"- Eva Bach, juliol 2016  
<https://www.saposyprincesas.com/bienestar/psicologia-infantil/adelanto-adolescencia/>

### VÍDEOS BREUS ADOLESCÈNCIA

- **COMUNICACIÓ AMB ADOLESCENTS** – Fundació Crèdit Andorrà, Andorra, octubre 2016  
[https://www.youtube.com/watch?v=LBh\\_dw-TePY](https://www.youtube.com/watch?v=LBh_dw-TePY)
- **La adolescencia es la etapa en la que uno debe descubrir sus maravillas** – Gestionando Hijos, Barcelona, juliol 2015.  
<https://www.youtube.com/watch?v=tHpY7KKzKKA>

### PROGRAMA "PARA TODOS LA 2" – TV2

- **Debat: "Educar Adolescentes"** → 04.10.13 – inici  
<http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debate-educar-adolescentes/2044313/>
- **Debat: "La Adolescencia", 13.12.11** → franja horària: 00.02:14  
<http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-13-12-11/1272154/>

### PROGRAMA "FAMÍLIES I ESCOLA" – La Xarxa

- [www.xtvl.tv/familiesiescola](http://www.xtvl.tv/familiesiescola) → Programa sobre família i escola – FAPAES i Xarxa de Televisions Locals de Catalunya. Col·laboradora de diversos programes.

### Guía de Orientación para familias con adolescentes - Junta de Andalucía

<http://www.educacionenvalores.org/spip.php?article2301>

<http://www.harimaguada.org/sexpresan/>

<http://www.copoe.org/blog/educacion-afectivo-sexual>

<http://www.aula21.net/Nutriweb/anorexia.htm>

<http://www.anaymia.com/>

<http://www.educar.org/bulimiayanorexia.asp>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Pirsin>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Tatuaje>

<http://www.compilaciones.com/adolescencia/>

[http://ntic.educacion.es/w3//recursos2/e\\_padres/](http://ntic.educacion.es/w3//recursos2/e_padres/)

<http://www.sos-mama.com/docequinque/vida-social/1132-tu-hijo-adolescente-y-sus-amigos.html>

[http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=101847](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=101847)

[http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/index2.html](http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html)

<http://seguridadredessociales.wordpress.com/tag/ciberacoso/>

## Diari ARA



**aracriatures**

Suplement *Criatures*, "Flors de Bach" (dissabtes) → Reflexió setmanal/quinzenal, a càrrec d'Eva Bach, sobre la comunicació entre pares i fills, a partir d'una frase que ens ajuda a educar.



facebook

Eva Bach Cobacho

Eva Bach Cobacho - [www.evabach.cat](http://www.evabach.cat)

✉ [evabach@winsartorio.com](mailto:evabach@winsartorio.com)