

## TRETS EVOLUTIUS 1R I 2N D' ESO

### CARACTERÍSTIQUES PSICOLÒGIQUES I SOCIALS DE L'ETAPA

- Sovint es diu que l'adolescència és aquella edat en què es deixa de ser un nen però encara no s'és un adult, és el trànsit de la infància a l'edat adulta. Durant aquest procés, el noi o la noia anirà adquirint una major independència i seguretat en ell mateix. Apareix la tradicional rebel·lia que mostren els adolescents envers els pares i l'autoritat en general, que formen part del seu camí per arribar a fer-se amb un pensament i opinió pròpia i de valer-se per ell mateix. L'autoestima jugarà un paper fonamental en aquesta etapa i en això podem ajudar-los.
- A nivell intel·lectual, el noi o noia d'aquesta edat es va tornant cada vegada més reflexiu i pensa en qüestions més filosòfiques i futuristes com les següents:
  - Qüestiona l'autoritat i les normes amb major profunditat
  - Analitza les coses també amb major profunditat
  - Pensa sobre el seu propi codi ètic i comença a elaborar-lo (per exemple, "Que penso jo que és el correcte?")
  - Pensa sobre diferents possibilitats i comença a desenvolupar la seva pròpia identitat (per exemple, "Qui sóc?")
  - Pensa sobre possibles metes per al futur i comença a considerar-les sistemàticament (per exemple, "Què és el que vull?")
  - Pensa sobre els seus propis plans i comença a elaborar-los
  - Comença a pensar a llarg termini
  - El fet de què pensi sistemàticament comença a influir en la seva relació amb els altres

### ORIENTACIONS PER A LES FAMÍLIES

#### COM MILLORAR L'AUTOESTIMA DE L'ADOLESCENT

L'autoestima és la imatge que tenim de nosaltres mateixos. Es veu afectada positiva o negativament segons els comportaments que veu al seu voltant: pares, professors, amics... Les famílies i educadors hem d'encoratjar en ell el valor, la responsabilitat i la independència, i evitar la crítica destructiva.

Ara veurem 23 ACCIONS concretes que són desitjables de realitzar perquè els adolescents desenvolupin una bona autoestima:

1) Elogiar i no ridiculitzar: A aquesta edat necessita que se li reconeixin les petites coses que fa diàriament i que de vegades ens passen desapercebudes als adults.

Tanmateix, hem d'evitar l'elogi excessiu. L'elogi ha de ser sincer, sense exageracions i destinat a aquells comportaments que volem augmentar (si una cosa ja l'està fent bé no cal que li anem recordant contínuament com de bé actua).

2) Descobrir les seves qualitats: Són molts els que creuen que sempre fan les coses malament. Hem de fer que valorin totes les coses que saben fer bé, donar-los l'oportunitat de posar-les en pràctica, i estimular-los per adquirir noves habilitats.

3) Dir coses agradables de nosaltres mateixos: Si estem satisfets i orgullosos d'alguna cosa, no és dolent que ens ho diguem a nosaltres mateixos; així reforcem la nostra autoestima. Si el noi veu que nosaltres ho fem, aprendrà a fer-ho ell també.

4) Millorar la seva imatge personal: L'aparença personal és important per a estar a gust amb un mateix. No hem de valorar les persones per la seva aparença física, és cert, però això tampoc vol dir que haguem de descuidar la nostra imatge. Cal ensenyar-los normes sobre higiene personal, neteja, vestit, aspecte exterior, etc. explicant-los com una bona imatge pot millorar les relacions socials amb els altres.

Durant l'adolescència les glàndules sudorípares es tornen més actives, i la composició de la suor és diferent a la d'un nen petit, per la qual cosa la suor comença a fer olor. És important, en aquest moment, acostumar-los a dutxar-se diàriament, així com a netejar-se a fons la cara per evitar al màxim l'aparició de l'acne.

5) Millorar altres comportaments: Millorant el comportament també pot millorar la relació amb altres persones, la qual cosa el farà sentir més a gust.

6) Acceptar tothom tal com és: Cadascun de nosaltres és diferent dels altres. Podem ser alts o baixos, guapos o lletjos, panxuts o prims, tranquils o nerviosos, molt intel·ligents o poc. Cadascú té la seva manera de ser, i hem d'acceptar-la.

7) Ajudar-lo a tolerar frustracions: No sempre aconseguim el que volem, i això no ha de ser motiu d'infelicitat ni d'alteració del nostre comportament. No s'ha de desanimar o deprimir si no aconseguim una cosa que desitjava.

8) Ensenyar-lo a sentir-se orgullós dels seus èxits i celebrar-los: La satisfacció per un mateix i pels propis èxits augmenta l'autoestima. Aprovar un examen, fer un bon treball, ser felicitat pel professor, guanyar un partit o una cursa, obtenir un premi en un concurs, fer nous amics, anar d'excursió,... És una bona ocasió per felicitar-lo per l'èxit aconseguit, tot reconeixent els seus mèrits, la capacitat, la imaginació, l'esforç i el interès.

9) Ensenyar-lo a adonar-se de les seves emocions i sentiments: Les emocions de vegades ens poden impedir actuar fent servir la raó. Reconèixer que actuem sota la influència d'aquestes emocions no sempre és fàcil. Hem d'ensenyar als adolescents a ser conscients de les seves emocions.

10) Valorar les seves opinions: Les seves opinions i idees han de ser escoltades. Hi podem estar d'acord o no, però com a mínim les hem de prendre en consideració; ell ha de saber que se'l té en compte.

11) Fer que se senti un membre important de la família i del grup: Els fills són membres importants de la família, i s'ha de notar escoltant-los, fent-los participar en les decisions, demanant la seva opinió, valorant les seves aportacions,... Exactament igual quan estigueu al cau: heu d'escoltar i tenir en compte l'opinió de tothom.

12) Comunicació fluida: Una bona comunicació és fonamental. Hem de trobar temps per parlar amb ells, no per interrogar-los ni controlar-los, sinó per mantenir converses amigables sobre temes d'interès comú. Ell necessita aquesta atenció per sentir-se segur.

13) Evitar la sobreprotecció: De vegades oferim una ajuda excessiva als nois, o encara pitjor, els hi donem tot fet. Els nois sobreprotegits no tenen iniciativa, necessiten contínuament que algú els hi digui què han de fer i com fer-ho. Una mica d'ajuda està bé, però sense passar-se, perquè cal que aprenguin a espavilar-se; fins i tot els nois que pateixen alguna deficiència o malaltia.

14) Mostrar flexibilitat: Quan establim normes, que siguin les apropiades perquè tothom les compleixi i que ajudin a proporcionar un bon ambient. I que no ens manqui mai la flexibilitat davant les normes, si hi ha una causa justa.

15) Conèixer bé l'ambient dels adolescents: L'ambient en què es mouen els adolescents els influeix notablement. No està de més conèixer-lo i fins i tot tenir-hi relació. Afavorir que els nois i noies es relacionin amb grups juvenils diversos pot ajudar a tenir altres referents i opinions diferents.

16) Fomentar la seva creativitat: Es bo de realitzar activitats que estimulin el seu sentit creatiu i l'ús de la imaginació. Podeu fer tallers i manualitats, dibuixar un còmic, inventar-se un conte, una obra de teatre, etc.

17) Ajudar-lo a proposar-se metes: Per arribar a aconseguir alguna cosa, es bo d'anar-se plantejant metes intermèdies que ens ajudin a arribar, pas a pas, fins a l'objectiu final.

18) Interessar-se per la seva vida escolar: És important interessar-nos pels seus estudis i per les relacions que té amb els seus companys. En alguns treballs de l'escola pot ser que tingui dificultats. Hem d'ensenyar-lo a pensar en positiu; els pensaments i comentaris de caràcter negatiu no l'ajudaran, només serviran per desmoralitzar-lo. Per altra banda és bo reconèixer i felicitar-lo pels seus èxits escolars.