

Nola jokatu etxean nerabeekin?

¡Adolescente en casa! ¿Hay que ocuparse, preocuparse o alarmarse?

Seme-alabak nerabegarora iristen direnean, kontraesanez betetako sentimendu mordoia izaten dute gurasoek. Batetik, poztasuna eta asebetetzea nabari dituzte. Eta, bestetik, etapa berriarekiko beldurra eta segurtasun falta.

Egia da nerabegaroko aldaketak dakartzala familia harremanetan. Gurasoek, ordea, egokitu egin behar dute egoera berri horretara.

Normala da zalantzak izatea eta ez jakitea gazteen jokaerak arruntak ala kezagarriak diren, garai hori igarotzen utzi behar den edo esku hartu behar den, zein kasutan eskatu beharko litzatekeen laguntza...

Zalantza zaparrada horri erantzun egokia emateko, garrantzitsua da gogoan hartzea seme-alabak zer bizitzen ari diren une horretan.

Horregatik, Laudio Udaleko Hezkuntza, Berdintasun eta Gazteria Arloak ZUZEN izeneko programa bat jarri du abian; nerabeen gatazken aurrean gurasoei aholkua emateko zerbitzua da.

Zer da nerabegaroa?

Haurtzarotik heldu izatera bitarteko garaia da. Zaila da adina zehaztea, baina Osasunerako Mundu Erakundeak 10 eta 19 urte bitartean kokatzen du.

Gazteek ere zalantzak izaten dituzte etengabe, eta erabakiak hartu behar izaten dituzte. Gainera, beti ez dakite hartutako erabakiek zer ondorio ekarriko duten. Horregatik, interesa pizten dien oro probatzeko beharra dute.

Beraz, nortasuna bilatzeko saiakera bat da, pertsona gisa formatu eta haztekoa, beren autonomia indartzeko.

Nerabeek zelan bizi dute?

Etapak dirauen bitartean, segurtasun falta, beldurra eta zalantza dira

sentimendu nagusiak.

Haur izatetik heldu izaterako jautzia egitea ez da erraza, nortasuna eraiki eta definitzeko garaia baita haien zat. Prozesu horretan, gazteek zalantzan jartzen dute inguruko helduek esaten dituzten gauzen zati handi bat. Ohikoak dira nerabegaroan impulsiboki jokatzeko, umore aldaketak, esperimentuak egitea, etxeko eta ikastetxeko autoritatea proban jartzea...

Hori guzti normala eta sana da, ez da heldutasunera iristeko trantsizioa besterik. Kasu askotan, segurtasun faltak, umore txarrak eta errebeldiak elkarbizitza zaildu arren, gurasoek egin behar duten gauza bakarra hau da: maitasuna agertu, denbora eskaini eta elkarbizitza egokirako oinarriko diren arau batzuk finkatu. Nerabegaroa pasatzen denean, eta nerabegaroko lehen urteak gaitzuta ere bai zenbaitetan, neska-mutilak lasaitu egiten dira eta arazoitzen hasten dira.

Gurasoek nola bizi dute garai hau?

Aldaketa horiekin guztiekin, ez da harrizkoa nerabegaroa garai gogorra izatea bizi duten gazteentzat eta familientzat. Nerabeengandik gertu daudenean, bereziki gurasoek, ezinegonarekin eta gauzak ahalik eta hobekien bideratzeko nahiarekin igarotzen dute bizitzako aldi hau.

Horregatik, garrantzitsua da gurasoek ahalik eta informazio gehiena izatea eta prestatuta egotea. Jokabide egokiena garai hori iritsi aurretik zer gerta litekeen jakitea da. Garbi dago nerabegaroz guztiak ezberdinak direla, baina badira hainbat aldaketa fisiko eta psikologiko gehienei eragiten dietenak.

Noiz kezkatu behar da?

Aurrez azaldu bezala, egia da oztupoak aurkitzen dituztela gazte batzuek, baina gehienek gaitzuta egiten dituzte; aurkitzen dute beren lekua bizitzan, eta heldu gisa jendearekin harremanak izateko modua.

Baina nola jakin liteke egoerak "normala" izateari noiz uzten dion? Ezin da ukatu kontu erlatibo dela, baina badira hiru adierazgarri kezka edo alarma pizten dutenak: jarrera

desegokiaren intentsitatea, iraupena eta maiztasuna.

Hiru ezaugarri horien arabera, jokabide bat arazotsua izango da edo ez. Hau da, jokabide desegokiak intentsitate handikoak badira, askotan agertzen badira eta luze irauten badute, gurasoek hainbat eta arazo gehiago izango dute kezkatzeko.

Normalean, gatazken eraginez, eten egiten da nerabeen garapena, desoreka bat sortzen da, eta zaildu egiten dituzte helduekiko harreman ete gazteen artekoak. Horrelako jorrek okertu egin ditzakete nerabearen eta lagunaren zein familiarrekoen harremanak.

Zer egin dezakegu?

Neska-mutil gehienek nerabegaroa arrakastaz gaitzuten dute, baina aintzat hartu behar da helduarora arduratsu eta erabakiak hartzeko gaitasunez iristeko, harreman pertsonalek, familiarrekoek eta sozialek, besteak beste, garrantzi handia dutela.

Frustrazioaren eta pazientziaren mugatik gertu egon arren garrantzitsua da nerabearen ondoan egotea, hari entzutea eta haien jarrerak ematen dituzten *pistak irakurtzea*. Hori lagungarria izango baita zer pentsatzen eta sentitzen duten ulertzeko. Eta nerabegaroz ager daitezkeen zailtasun edo arazoen aurrean erne egoteko.

Guraso gisa, baliteke jokabide horien inguruan hausnartzeko espazio baten beharra sentitzea; hala balitz, laguntza profesionala eskatzea litzateke onena, bolada kontua den edo zerbait larria den jakiteko. Era horretan, gurasoek baliabide berriak eskuratuko dituzte garai hori lasaitasunez eramateko eta gazteak ahalik eta hobekien hezteko.

ZUZEN

Informazio gehiago nahi izanez gero, Udaleko Gazteria Sailera etor zaitezke edo 944034850 telefonora deitu lieke. Gure ordutegia 08:00etatik 14:30 artekoa da.

Con la llegada de la adolescencia, las madres y los padres viven una mezcla de sentimientos contradictorios; por un lado, sienten satisfacción y alegría, pero por otro, sienten miedo e inseguridad ante esta nueva etapa.

Es cierto que la llegada de la adolescencia provoca una serie de cambios en las relaciones familiares, y que exigen a las madres y los padres situarse ante esta nueva realidad.

Es normal, por tanto, que surjan dudas en relación a ciertos comportamientos, pues no siempre se sabe cuáles son "normales" o cuándo hay que empezar a preocuparse, si hay que dejar que la etapa pase o hay que intervenir, cuándo es necesario pedir ayuda...

Para poder dar respuesta a estas dudas, lo más importante es que nos situemos en el momento vital en el que se encuentran los y las adolescentes.

¿Qué es la adolescencia?

Es un periodo de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta. Es difícil establecer la franja exacta de edad en la que se desarrolla, pero la Organización Mundial de la Salud sitúa esta etapa entre los 10 y los 19 años.

Lo que caracteriza este periodo es que está lleno de cambios con continuos conflictos que la persona adolescente deberá intentar superar tomando decisiones que no siempre

sabe en qué van a desembocar; sintiendo la necesidad de experimentar todo aquello que le suscita interés.

Es, por tanto, un intento de búsqueda de identidad, de formarse como personas únicas y de buscar una autonomía que les haga sentirse fuertes ante la incertidumbre del crecer.

¿Cómo lo viven las personas adolescentes?

Durante los años que dura, la mayoría viven un tiempo de inseguridad, miedo y confusión. El paso de la niñez a la madurez no es fácil, debido a que durante su

transcurso están construyendo su personalidad. Y en el transcurso de esa construcción personal, una buena parte, pone en duda muchas de las cosas que defienden las personas adultas que están a su alrededor.

Es habitual que en la adolescencia se comporten de manera impulsiva, que tengan cambios de humor extremos, que experimenten con cosas con las que antes no habían experimentado, que desafíen a la autoridad en casa y en el instituto...

Todo esto es normal e incluso sano. No es más que el proceso de transición lógico hacia la madurez.

Aunque en muchos casos la inseguridad, el mal humor y la rebeldía hagan que la vida junto a ellas y ellos sea

difícil, lo único que requiere por parte de las personas adultas es amor, tiempo y fijar unas normas de convivencia convenientes para todos.

Cuando la adolescencia pasa e, incluso tras los primeros años de ésta, las cosas se suelen tranquilizar y se suelen hacer más razonables.

¿Cómo viven esta etapa las madres y los padres?

Con todos estos cambios, no es de extrañar que en ocasiones la adolescencia sea dura tanto para quien la vive como para sus familias. Quienes están cerca de la persona adolescente, sobre todo sus madres y padres, vivirán todos esos cambios con cierta inquietud y con deseos de que sean para bien o que vayan lo mejor posible.

Por ello, es muy importante que las madres y los padres tengan toda la información posible sobre

esta etapa y que se preparen para ella. Es bueno que, antes de que llegue, sepan en qué consistirá y lo que va a ocurrirle a su hija o hijo adolescente. Está claro que no todas las adolescencias no son iguales, pero hay algunos cambios físicos y psicológicos que provocan reacciones muy similares en la gran mayoría.

¿Cuándo hay que preocuparse?

Como ya hemos mencionado, es cierto que hay adolescentes que encuentran obstáculos, pero la mayoría los superan llegando a la etapa adulta encontrando su lugar en la vida y relacionándose satisfactoriamente.

Pero, ¿cómo saber cuándo una conducta deja de ser "normal"? Es cierto que lo «adecuado» o «inadecuado» en el mundo adolescente es muy relativo, pero existe un consenso generalizado en que hay ciertos rasgos de conducta que pueden llegar a tornarse preocupantes en función de tres características:

- La intensidad con la que aparece la conducta inadecuada.
- La duración en el tiempo de la conducta inadecuada.
- Y el número de veces que se da esta conducta.

Por lo tanto, estas tres características tienen una relación directamente proporcional con lo problemático. Es decir, a mayor intensidad,

duración o número de veces que se da una conducta inadecuada, mayor preocupación por el comportamiento que presente su hija o hijo.

Normalmente, las conductas problemáticas suelen implicar no sólo una interrupción o un desajuste en el desarrollo evolutivo de la persona adolescente, dificultando el establecimiento de relaciones sociales tanto con personas adultas como con sus iguales, sino también pueden comenzar a crear un malestar importante para la persona adolescente y su entorno a nivel personal, familiar y social.

¿Qué podemos hacer?

La mayoría de las chicas y chicos supera con éxito la adolescencia,

pero es importante tener en cuenta que existen muchas variables que pueden determinar que una persona joven llegue a ser una persona adulta madura, responsable y capaz (personales, familiares, sociales, etc.).

A pesar de que se produzcan algunos episodios frustrantes y al límite de la paciencia, es importante que las madres y los padres se mantengan al tanto de la o el adolescente, escucharle y leer las "pistas" que nos dan a través de sus comportamientos.

Esto nos ayudará a aprender y comprender mejor cómo piensan, sienten y hacen, y a estar alerta ante posibles dificultades o problemas que puedan surgir durante este periodo. Y si se siente, como madre o padre, que le puede venir bien un espacio dónde reflexionar en relación a la adolescencia y/o en relación a los comportamientos que presenten las hijas e hijos adolescentes, sería bueno acercarse a algún dispositivo profesional y así asegurarse si es algo pasajero o grave, y adquirir nuevas herramientas para poder actuar con calma y en condiciones de hacer un buen acompañamiento en esta etapa esencial en el crecimiento.

ZUIN

El Ayuntamiento de Llodio desde el Área de Educación, Igualdad y Juventud ofrece un Servicio de asesoramiento a familias con hijas e hijos adolescentes en situación de conflicto. Para más información, podéis llamar al teléfono 94 403 48 50 (de 8:00 a 14,30 h).

