

Medo ao fracaso.

Ás veces pintámoslles un panorama moi negro que pode desanimar a calquera: os bacharelatos tan complicados que teñen e elixir, as altas medias de selectividade para facer unha carreira, teñen que ser perfectos: honestos, solidarios, sinceros, traballadores, puntuais, dóciles...

Senten que ninguén os aprecia como son, a capacidade que teñen para tocar a guitarra, o bos que son no atletismo, o responsables que son coas súas cousas, a paciencia que teñen cos seus avós...



Suxestións para educar na adolescencia:

- Regras con flexibilidade. Un verdadeiro "tira e afrouxa".
- Repetir, repetir e repetir.. Aínda que pareza que non escoitan, isempre queda algo!.
- Non carguedes cas súas responsabilidades, que asuman os seus erros. Saber esixirlles e loar os éxitos, as pequenas metas acadadas.
- Ensinarlles a tomar as súas decisións, que saiban que todo acto ten as súas consecuencias a curto e longo prazo.
- Tódalas condutas son aprendidas e polo tanto pódense modificar.
- Serlles incondicionais, non poñernos á súa altura, nós somos os adultos e eles os rapaces, é dicir, se comete un erro, non pecharlle as portas, que poidan contarnos o ocorrido e non nos encontren de costas.
- Entendede os seus sentimentos. O momento difícil que están a pasar.
- Facerlle saber o que fai ben e non só o que fai mal.
- Escoitádeo e facédello saber.
- Facelos sentirse queridos.
- Resumide as súas ideas para saber que se lle entendeu ben.
- Rifar en privado. Tampouco é deixarlles facer o que queiran: as regras, os límites, son importantes na familia e no desenvolvemento adolescente.
- E... Lembrade coma erades e o que sentiades á súa idade.

Para saber máis:

"Adolescentes. Manual de supervivencia". Alberto Rui .CCS.
Este libro dirixido a xoves pretende asesorar na tarefa de crecer.



MISIÓN IMPOSIBLE

MH-2

Quen dixo medo?
Temores na adolescencia

Escola de pais

INTRODUCCIÓN

S
e
c
u
n
d
a

“O medo outorga longas sombras ás pequenas cousas”

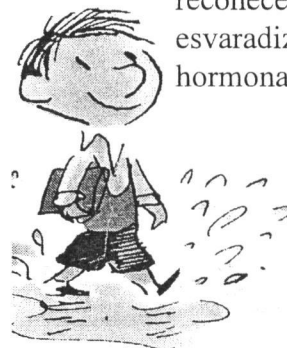
Proverbio sueco.

Mirando un aula de adolescentes podes ver a un grupo de persoas desafiantes, tímidas, caladas, faladoras, inquedas, tranquilas ... pero con algo en común: cheos de inseguridades e medos.

Os seus corpos son cada vez máis grandes e formados, pero con corazóns indefensos e vulnerables, con temores, sonos e emocións latentes, e unha imperiosa necesidade de ser queridos.

Como se sinte un dentro dun corpo que a penas se reconece nun espello como propio, pisando un terreo esvaradizo en terra de ninguén, sometido á presión das hormonas e tendo que tomar decisións de futuro?

A continuación repasaremos os medos máis comúns nestas idades.



COLEXIO Mª AUXILIADORA
Avda. Ramón Ferreiro 30
LUGO

Estraños nos seus corpos.

Cando eran nenos o seu corpo era lixeiro, nin pesaba nin atafegaba. Non tiñan conciencia del. Cando entraron na ESO, o seu corpo empezou a medrar máis a toda présa, de forma descontrolada, a tiróns, e cada neno ao seu ritmo. Son idades nas que nas aulas hai rapaces de todos os tamaños, os que xa pegaron o “estirón” e os que aínda teñen aparencia de nenos.

Pero todos senten o seu corpo como algo alleo a eles, non se recoñecen porque non da tempo a assimilar os cambios tan rápidos.

É o momento en que se converten en Xuíces dos propios defectos: Examinan a roupa con lupa, este pantalón faima a perna curta, esta camiseta marca moito o peito, esta saia...

Hai que engadir os cambios na pel: o pelo se engraxa máis rapidamente, saen grans, crece o lanuxe corporal, alónganse os brazos, as pernas estiran e fanse moi longas, cambia a voz, ven a regra.

Todo ese remexido corporal fai que aínda que estean moi guapos, sexan crueis co seu aspecto e se sintan inseguros nun momento no que lles importa moito o aspecto físico. E máis nunha sociedade que da tanto valor á estética sacando nas revistas corpos imposibles retocados co *Photoshop*.

As terribles hormonas.

É un momento que a hixiene é esencial, xusto nunha etapa que teñen fobia á ducha. As hormonas provocan máis suor, polo que pasar pola ducha a diario e usar desodorizante é primordial.

Tamén os cambios de humor son moi habituais: hai momentos nos que comerían o mundo e outros que arrastran os pés, momentos nos que son uns encantadores seres e outros nos que sen motivo aparente aparentan leóns que roxen aínda que tratan de por a máscara e aparentar “eucomomeomundoporquesonguai” tratando de esconder os seus medos e inseguridades.

É normal que estean cansos, que os atopemos tirados no sofá, que durman toda a mañá se os deixamos. Son as súas amigas as hormonas!

En terra de ninguén.

Xa non son nenos, pero tampouco adultos. Os pais pasan a ser eses seres que queren controlar a súa vida e que dan a lata coas notas, ca imaxe persoal, os valores, o comportamento... que te tratan uns días coma un neno pequeno, e outros como un ser responsable e adulto: “Hai meu filliño, aínda es un meniño!”. “Pero homiño, co maior que es, hai que ver!”. En que quedamos? . Isto causa moita inseguridade, non se recoñecen nin no aspecto físico nin no xeito de pensar e actuar.



Resístense a soltar o seu osiño
de peluche pero xa queren
saír de noite!

Ademais constantemente séntense culpables por berrar aos seus irmáns, contestar mal, querer cariño e non saber pedilo, “ser o pesadelo dos pais”... sentirse rexeitados.

Medo ao rexeitamento

Ese rexeitamento que se sente na casa fai que busquen o cariño nos amigos. En certo modo é unha segunda batalla, hai que facerse un oco nun grupiño de iguais. Así comezan una cruzada por ser “igual” cos demais, é un momento perigoso xa que ás veces comezan a beber, fumar, falar e vestir coma os outros para facerse un do grupo. Ás veces isto provoca enfados consigo mesmos xa que están rexeitando os seus valores e a forma de vivir da familia, son conscientes, non queren, pero “téñeno” que facer, vólvense rebeldes e ás veces non se recoñecen facendo o que fan. Non queren quedarse sós, teñen medo ao baleiro. É cando algúns adolescentes se volve túzaros, pouco comunicativos, egoístas e desconfiados, porque non se senten a gusto nin na casa nin cos amigos. É un momento moi importante na familia, coñecer aos amigos, onde van, como se senten, saír con eles de compras (aínda que para iso haxa que tomar previamente unha tila) e orientalos.