Estiu i adolescència

written by Sara Carbonell | 26 de July de 2023



Ha arribat l'estiu i per a molts i moltes adolescents és una època de, podríem dir, parèntesi. O almenys això és el que està estés majoritàriament. Fins i tot alguns adults creuen que l'esforç només s'ha de fer durant uns mesos de l'any i que altres mesos estan destinats a abaixar la guàrdia sense tindre en compte les conseqüències que això pot comportar. I estos missatges els arriben i els aprenen.

Però, **deixant de banda les opinions, què ens diuen les evidències científiques sobre això?** Des del Centre de desenvolupament infantil deHarvard, ens recorden que els i les adolescents necessiten comunicar-se amb eficàcia en múltiples contextos i no sempre tenen al seu abast eines que els ajuden a augmentar l'autoregulació per a fer front als reptes diaris. I, en la meua opinió i per la meua experiència, l'estiu pot estar ple de desafiaments per a les xiques i els xics.

En este article compartirem dues de les eines que podem dialogar amb ells i elles perquè els mesos d'estiu no siguen un parèntesi en el seu desenvolupament i, millor encara, no siguen un fre o deixen una d'aquelles empremtes que voldríem esborrar més tard:

- **Establir objectius, planificar i avaluar.**
    - Podem animar-los a planificar una cosa que vulguen aconseguir estos mesos; és important

que les metes siguen significatives per a ells i elles. Alguns exemples poden ser planificar el procés de sol·licitud d'admissió a la universitat, planificar un esdeveniment social important o estalviar diners per a comprar alguna cosa que fa temps que esperen.

- Per tal d'assolir estos objectius cal identificar objectius a curt i llarg termini i pensar en què s'ha de fer per a aconseguir-los. És important que senten que se'ls ajuda en este procés.
- Oferir-los metes en les quals potser no hagen pensat com, per exemple, implicar-se en qüestions socials de gran escala com ara ajudar les persones sense llar o contribuir a eradicar l'assetjament.
- Finalment, cal acompanyar-los en este procés i recordar-los que avaluen periòdicament si estan fent les coses que van planificar i si estos plans estan aconseguint els objectius que van identificar. Fer-se preguntes pot ser de gran ajuda: "Això que estic fent és part del pla? Si no és així, per què ho estic fent? Ha canviat alguna cosa?" Estos qüestionaments poden ajudar a identificar les accions habituals i impulsives que són contraproduents, i mantindre l'atenció centrada i un control conscient.

- **Eines per a l'autocontrol**
  - Els hem d'ensenyar a parlar-se a si mateixos d'una manera eficaç, és a dir, de manera que siguen conscients dels seus pensaments i les seues accions. Una bona eina és que es narren a si mateixos els passos d'una activitat difícil o que es paren periòdicament per a fer una narrativa mental, pas a pas, del que està

passant.

- És útil avaluar què és el que ha eixit malament i què es pot fer per millorar la propera vegada. Per exemple, en un joc esportiu, s'avaluaria quines jugades no han eixit bé o si cal més entrenament o concentració per a planificar accions que porten a millorar a la següent trobada. Això és més eficaç que pensar que no es tenen aptituds.
- Ajuda els adolescents a ser conscients de les interrupcions provocades, en particular, per la comunicació electrònica o les xarxes socials. La multitasca pot fer sentir bé, però hi ha proves sòlides que soscava l'atenció i impedeix la productivitat. Si dues (o més) tasques competeixen per l'atenció, discuteix maneres de prioritzar i seqüenciar.
- Finalment, escriure un diari personal pot promoure l'autoreflexió en proporcionar a l'adolescent mitjans amb què explorar els pensaments, els sentiments, les accions, les creences i les decisions. Hi ha moltes maneres d'acostar-se a l'escriptura d'un diari, però totes fomenten l'autoconsciència, la reflexió i la planificació.

Si us ha paregut interessant i d'ajuda, en propers articles continuarem compartint algunes eines més per a omplir tots els mesos de l'any amb el coneixement que ens dóna sempre l'oportunitat de tindre més llibertat i de crear més bellesa en cada instant que vivim.

[Imatge de Freepik]