

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL FAMILIAR, 12-16 ANYS



En aquestes edats, l'acompanyament familiar evoluciona d'una criança basada en la cura directa cap a una de centrada en l'autonomia i el suport emocional. Aquesta etapa es caracteritza per grans canvis hormonals i corporals, la recerca de la identitat pròpia, l'augment de la importància del grup d'iguals, la necessitat d'independència i l'inici del pensament abstracte.

En aquesta fase de la vida adolescent, es requereix flexibilitat, molta paciència i comprensió per part del pare, la mare o les persones cuidadores. El repte fonamental és trobar l'equilibri entre:

- **Oferir llibertat i confiança:** Permetre que el teu fill o filla assumeixi riscos controlats i prengui decisions per desenvolupar el seu sentit de la responsabilitat i la seva autonomia personal.
- **Mantenir límits clars i consistents:** Establir marcs de seguretat clars i negociables que ofereixin un sentit de protecció i estructura davant els possibles perills o la manca de maduresa en la gestió de les conseqüències.

L'acompanyament familiar en aquesta etapa es mou principalment sobre tres aspectes:

1. **El diàleg i la comunicació:** Passar d'una comunicació vertical (instruccions) a una horitzontal (escolta activa i negociació). Les mares i pares han d'aprendre a escoltar sense jutjar i a validar les emocions intenses, fins i tot si no comparteixen el punt de vista de l'adolescent.
2. **El desenvolupament de la identitat i l'autoestima:** L'acompanyament ha de fomentar l'exploració d'interessos, reforçar les seves fortaleses i oferir-li un refugi segur on pugui expressar les seves pors i inseguretats sense témer el rebuig.
3. **El maneig dels conflictes i el rendiment acadèmic:** Els conflictes amb l'autoritat familiar són naturals i necessaris per a la separació. Cal gestionar-los amb calma i respecte mutu. Pel que fa als estudis, l'acompanyament se centra a facilitar recursos i ajudar a organitzar-se, més que la supervisió constant.



Gestió de situacions que provoquen malestar emocional

Situacions	Estratègies d'acompanyament
Canvis d'humor extrems: Passen de l'alegria a la irritabilitat ràpidament, cosa que pot generar tensió a casa.	Validació i respecte: Acceptar que els seus sentiments són reals. Mantenir la calma davant la tempesta i no prendre's la seva reacció com una ofensa personal.
Pressió social i ús de pantalles: El món digital i els grups d'iguals esdevenen el focus central de les seves emocions.	Comunicació de valors: No prohibir, sinó educar en l'ús responsable i saludable de la tecnologia. Preguntar sobre les seves amistats i com se senten dins el grup.
Reptes d'autonomia i conflicte: Necessiten més llibertat, però encara han de menester els límits familiars.	Negociació de límits: Asseure's a negociar les hores d'arribada o l'ús del mòbil i ordinador...



A l'apartat de recursos hi trobareu una sèrie d'infografies elaborades per l'Institut de Convivència i Èxit Escolar (Convivèxit) amb l'objectiu de facilitar eines útils per millorar la comunicació amb els teus fills i filles adolescents, reforçar la seva autoestima i fomentar una relació basada en la confiança i el respecte mutu. A més, s'hi han inclòs recursos pràctics i una selecció de recursos bibliogràfics per aprofundir en aquests temes:

- Com millorar l'autoestima de l'adolescent.
- Com millorar la confiança de l'adolescent.
- Com comunicar-te amb el teu fill o filla adolescent.
- Activitats que es poden fer a casa relacionades amb el benestar emocional.