

**EL TRITÓ DEL BAIX MONTSENY
MATERIAL PER A LA PREVENCIÓ D'ABUSOS DE DROGUES I ALTRES
COMPORTAMENTS DE RISC**

**FITXA 1
L'ADOLESCENT**

Què és l'adolescència?

És un període de veritable revolució interior per cercar la pròpia identitat que es reflecteix en la conducta exterior, però que no s'ha de sobredimensionar ni viure com a necessàriament "problemàtica" o "conflictiva".

L'adolescència comporta la necessitat d'independitzar-se dels pares per cercar nous models, cosa que pot implicar alhora la por de perdre la protecció dels pares.

L'adolescent necessita autoafirmar-se davant dels adults i acostuma a rebel·lar-se contra qualsevol autoritat, normativa o imposició. Aquesta actitud implica un cert malestar.

COM ELS PODEM AJUDAR?

Educant-los per saber renunciar a satisfaccions immediates i saber ajornar els seus desitjos, i d'aquesta manera formar persones que tinguin estratègies que els permetin tolerar la frustració.

Fomentant l'acceptació de si mateixos, i per tant, l'autoestima: donant-los confiança, oferint-los un ambient familiar no angoixant, respectant les seves necessitats i la seva personalitat, validant-los quan fan bé les coses, ajudar-los a creure en sí mateixos

Intentant una bona comunicació familiar: escoltant i valorant les seves opinions i ensenyant-los a ser coherents amb les decisions preses.

COM NO ELS AJUEM?

Quan els sobreprotegim

Quan els donem tot el que volen i cedim sempre de forma immediata als seus desitjos

Quan imposem un excés de disciplina que impliqui autoritarisme, rigidesa i poca escolta.