

CRIATURES

✍ RAQUEL FONT

🕒 24/09/2016

Necessiten sentir que ens importen

Encara que molts adolescents sovint facin veure que no necessiten els pares perquè ja són prou grans per espavilar-se sols, és cert que en cap cas això vol dir que no necessitin la seva calidesa i sentir que els importen



A les conferències que fa el periodista i divulgador Carles Capdevila sobre com cal educar els fills amb humor acostuma a explicar que ell en té quatre, de fills. I quan arriba a casa, diu, dos l'abracen i dos no. No és que dos siguin més carinyosos i l'altre parell més esquerps. El que passa és que aquests últims ja han entrat en una etapa de la vida en què presumptament passen de tot, especialment dels progenitors. És la temuda adolescència -temuda pels pares, esclar-. És per això que, segons Capdevila, quan fa bromes els dos més petits riuen i, en canvi, als adolescents ara ja no els fa cap mena de gràcia o quan els clava un sermó, dos l'escolten amb atenció i dos se'n van. Amb prop de 20 anys d'experiència, assegura que ha arribat a la

conclusió que la seva missió com a pare és espavilar els petits i controlar els grans.

Per molt que els adolescents sovint facin veure que no volen veure els seus pares ni en pintura, això no vol dir que no necessitin la seva calidesa i sentir que els importen, deixa ben clar Albert Alegre, que és professor de la Facultat d'Educació de la Universitat d'East Stroudsburg, als Estats Units.

Les necessitats emocionals dels infants són una qüestió que s'ha investigat molt en l'etapa de menys de dos anys. Superada ja la teoria que creia que als nadons se'ls havia de deixar plorar, actualment està bastant **assumida la importància que té per als més petits el fet de percebre la tendresa dels adults que els envolten**. De fet, els bebès estan programats perquè ens inspirin tendresa i atendre'ls quan ploren no vol dir que se'ls estigui consentint ni malcriant, al contrari, els dona seguretat.

NECESSITATS EMOCIONALS

Però, què passa a mesura que es fan grans?, **quines necessitats emocionals tenen els nois i noies quan s'acosten a l'adolescència?** Alegre està convençut que "potser ja no volen que els abracem tant però continuen necessitant un contacte afectiu".

Precisament Albert Alegre, conjuntament amb Núria Pérez Escoda, directora del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona, ha realitzat un estudi sobre les **conseqüències que té el fet que els adolescents no rebin calidesa dels pares**. I han constatat que com menys afecte reben més problemes tenen, tant amb ells mateixos com amb els altres.

Però anem a pams, perquè ser tendres amb els fills més petits és prou fàcil, sobretot perquè es deixen: abraçades, petons, manyagues, explicar-los contes, jugar-hi... A partir d'una edat, però, la cosa es complica i saber què necessiten en cada moment de vegades sembla una missió impossible. Albert Alegre assegura que bàsicament **es tracta d'establir-hi un vincle afectiu, ser carinyosos, escoltar-los, donar-los mostres d'afecte, fer-los sentir bé**, ser amables, conversar-hi, riure junts, en definitiva, "demostrar que t'importen i respondre sempre a les seves necessitats emocionals", assegura.

Un estudi mostra que, els adolescents, com menys afecte reben més problemes tenen, tant amb ells mateixos com amb

els altres.

L'estudi l'han realitzat amb la participació de dos-cents nens i nenes d'entre 10 i 13 anys de diverses escoles catalanes. Hi han participat també els seus mestres i les seves mares. La principal conclusió a la qual han arribat és que **quan els pares -en aquest cas, les mares- no donen afecte, són distants i molt autoritaris, els nanos se senten molt més insegurs i indefensos**. És a dir, perden seguretat emocional, que és la sensació que ets capaç de fer front als reptes de la vida perquè, d'una banda, has desenvolupat confiança en tu mateix i creus que seràs capaç d'afrontar determinades experiències i, de l'altra, has desenvolupat la idea que hi ha gent que es preocupa per tu i que t'ajudarà quan calgui, cosa que "segurament encara és més important", diu Alegre.

Així que, **si no hi ha calidesa, els nanos perden seguretat i això els porta a no refiar-se de ningú i a pensar que ningú els donarà un cop de mà si el necessiten**. Segons Alegre, "això comporta que tinguin tendència a ser més agressius i tinguin comportaments pròxims a la delinqüència". La seqüència, doncs, és la següent: com més calidesa maternal, més seguretat emocional i, per tant, menys problemes de tipus intern com ara ansietat, aïllament i somatització de problemes, i, també, menys problemes externs, és a dir, menys dificultats en les seves relacions socials, menys agressivitat i disminució de la tendència a mostrar conductes de delinqüència.

CONNECTAR

I, **¿com es pot donar als fills adolescents més calidesa?** A més de les seves classes de la universitat a estudiants de magisteri, als Estats Units Albert Alegre fa xerrades adreçades als pares i els explica que la qüestió no és passar moltes hores junts sinó que "la clau és trobar una manera de continuar connectant amb ells". I això es pot aconseguir de moltes maneres. Per exemple, xerrant una estona amb ells a l'hora de dinar sobre les coses que els interessin. Si els agraden els superherois o anar a les discoteques, doncs toca esbrinar una mica de què va el tema i parlar d'això. "Els hi estan disposats, sempre que no vulguis saber-ne més del compte", avisa Alegre. S'ha d'estar ben atent perquè l'estudi mostra que les mares tendeixen a pensar que són més càlides del que perceben els fills, que no sempre interpreten les actituds d'afecte de la mateixa manera.

Altres maneres de connectar amb els fills adolescents poden ser, en un moment determinat, segons el seu estat d'ànim, posar-los una mà a l'espatlla o fer plans que els interessin. "Si li

dius d'anar al cinema, no voldrà venir perquè prefereix anar-hi amb els amics, però si li proposes d'anar un cap de setmana a Marràqueix amb uns bitllets barats, segurament s'hi apuntarà", afegeix. I és que moltes vegades els pares ens preocupem de si treuen bones notes o si es relacionen bé amb els amics, però la qüestió, assegura el professor Alegre, és que han de veure que t'importen com a persones, "independentment de si ho fan bé o malament, de si s'equivoquen o no".

Tant del pare com de la mare

Per prejudicis socials s'associa més la calidesa a la mare, assegura el professor d'educació de la Universitat d'East Stroudsburg Albert Alegre. De fet, hi ha molta més recerca feta sobre la calidesa maternal, però els fills necessiten l'escalfor dels pares tant com la de les mares. Hi ha investigacions que diuen que les mares estan més capficades en el dia a dia i, en canvi, els pares acostumen a jugar més amb els fills. En general, la implicació amb el nano que és purament pràctica, com ara procurar que mengin o que portin el que cal a l'escola, "no resulta una connexió especial amb ells perquè els nens no ho perceben", avisa Alegre. I la qüestió és que tot aquest tipus de feines suposen un desgast d'energia i menys temps que les mares poden invertir a passar bones estones amb els fills jugant o fent altres tipus d'activitats. Alegre recomana que a vegades val la pena deixar una mica de banda les qüestions més pràctiques del dia a dia per posar-se una estona a connectar amb el nano: jugar, xerrar, riure i, per què no, abraçar-se. "Perquè ells ho necessiten", assegura Alegre. I afegeix que "fins que no siguin grans no apreciaran totes les coses que feien per ells".