

Els pares i l'autoestima dels fills adolescents

La millor herència

Després d'anys treballant amb adolescents, me n'adono que la millor herència que els podem deixar no són uns bons estudis. Si he de triar, preferiria deixar-los una bona autoestima.

Amb autoestima se'n sortiran dels infinits reptes que els posarà la vida. Amb autoestima podran prendre decisions segons els seus propis criteris i no segons la pressió de l'entorn. I podran entomar les conseqüències si les coses no surten com esperaven.

Amb autoestima se sentiran bé i seran valents per buscar solucions als problemes, per afrontar exàmens o feines amb il·lusió i garanties. Per viure relacions de parella des del positivisme on d'altres només es posarien a la defensiva.

Aquesta autoestima es construeix des del moment del naixement dels fills, i sovint no som prou conscients de l'impacte que hi tenim els pares.

Els 6 objectius que, mal interpretats, fan malbé l'autoestima dels fills adolescents

Al quadre adjunt hi trobareu 6 objectius que els pares ens podem posar de cara als fills. Tots ells recullen experiències reals; neixen de l'amor que sentim cap a ells, i només pretenen la seva felicitat. Però tots 6 poden enfonsar l'autoestima dels fills.

Un cop analitzat el quadre, la recepta màgica per l'autoestima dels fills consistiria en:

- Recolzament en els moments difícils.
- Reconeixement de les coses que fan bé.
- Respecte (escoltar-los, i acceptar-los tal i com són).
- Esforç per refer la confiança en els fills una i altra vegada.

Materials relacionats

<http://www.augere.es/conversations/%E2%80%99Cte-acepto-como-eres-pero%E2%80%A6%E2%80%9D/>

<http://www.carlesventura.com/wp-content/uploads//2011/03/Nens-i-Autoestima.pdf>

<http://www.carlesventura.com/wp-content/uploads//2011/03/Suspesos.pdf>

Un percentatge molt alt dels fracassos escolars o vitals dels joves comencen per una pobra autoestima.

Els pares podem reforçar l'autoestima dels fills si revisem els objectius que tenim per a ells.



Els 6 objectius que, mal interpretats, fan malbé l'autoestima dels fills adolescents

Objectiu	Comportament observable	Frases que podríem sentir	Què genera en el fill	Alternativa que construeix autoestima
Ha de donar el màxim per estar preparat per a la vida.	Alt nivell d'exigència. Faci el que faci el fill, mai serà prou.	<ul style="list-style-type: none"> - Per què un notable i no un excel·lent? - Està bé, però és la teva obligació. - Cuines de meravel·la, però deixes la cuina fatal. 	<p>Desànim per no ser mai prou bo.</p> <p>Abandonament dels hàbits positius.</p> <p>Bloqueig, nervis, fracàs escolar.</p>	<p>Felicitar l'esforç.</p> <p>Reconèixer el què s'ha fet bé motiva esforços futurs.</p> <p>Buscar la part positiva de la situació.</p>
Vull que sigui així/faci això perquè serà el millor per a ell.	Comparació amb "el que toca" (com hauria de ser, què hauria d'estudiar...).	<ul style="list-style-type: none"> - Fes el que vulguis, però estudiant això no et guanyaràs la vida. - Treus bones notes, però no t'esforces prou. - Ets bon noi, però no ets gens carinyós. 	<p>Frustració per no ser acceptat tal i com és.</p> <p>Esperit de submissió o de rebot.</p> <p>Itinerari educatiu equivocat / fracàs escolar.</p>	<p>Respectar el seu punt de vista.</p> <p>Tenir expectatives realistes.</p> <p>Acceptar el fill tal i com és, entenent que no serà mai perfecte segons els nostres paràmetres.</p>
Vull que aprengui dels seus errors.	Sermons, retrets davant d'un "fracàs". Exagerar la gravetat de la situació quan sembla que el fill no respon.	<ul style="list-style-type: none"> - Ja es veia venir. - Ja t'ho vaig dir. - Sempre fas el mateix. - Tu no te n'adones de...? 	<p>Ràbia, ressentiment, tristot.</p> <p>Tancament en ell mateix. <i>Chulería</i>.</p>	<p>Animar. Reconstruir la confiança en ell. Ajudar a treure conclusions del que ha passat des de la tranquil·litat.</p>
Vull que reaccioni, que espavili.	Tracte sense respecte pel fill buscant "picar-lo" i que canviï l'actitud.	<ul style="list-style-type: none"> - Ets un drogo; mai no faràs res de bo. - Estaràs 1 mes sense mòbil. 	<p>Desànim.</p> <p>Rebot.</p> <p>Ganes de venjança.</p>	<p>Separar l'actitud/comportament i la persona. Mai desqualificar.</p> <p>Oferir ajuda. "Càstigs" que ajudin a canviar, no al ressentiment.</p>
No vull que pateixi el que jo he patit.	Decidir per ell o fer allò que ell ja podria fer per ell mateix.	<ul style="list-style-type: none"> - Deixa que ja ho faig jo. - Vigila... Ves amb compte... (pors). 	<p>Manca de responsabilitat pròpia.</p> <p>Sentiment d'incapacitat.</p> <p>Immadura.</p>	<p>Animar-lo a agafar responsabilitats. Donar-li capacitat de decisió gradualment.</p>

©Carles Ventura, Coach (2016)



CARLES VENTURA
COACHING DE JOVES
I FAMÍLIES



Carles Ventura

Coaching de Joves i Famílies

www.carlesventura.com ♦ coaching@carlesventura.com

Tel. (+34) 644 249 139 ♦ Skype: VenturaCoach