

L'AUTOESTIMA I L'ADOLESCÈNCIA

Estem d'acord que l'autoestima és important a totes les edats. Però és en l'etapa de l'adolescència on trontolla més, ja que és un traspàs de nen a adult que implica moltes transformacions.

Pensem en **la recerca de la pròpia identitat**, la qual en molts adolescents bé recolzada amb el grup, i com a referent de força, sovint, xoca amb els pares. Aquesta recerca és molt important en l'adolescent, ell necessita ser escoltat i a la vegada anar en contra de les idees dels pares per trobar la seva. En aquesta situació, els pares pensen que el fill no els escolta, però no és cert, simplement és una posició rebel. Perquè quan aquest està en la seva solitud, li venen al cap tots els pensaments dels altres i és quan els qüestiona per trobar el propi que el manté ferm. I una vegada internalitza aquell valor que el sosté, no s'allunya gaire del valor que ha rebut dels pares (naturalment hi ha excepcions). Perquè això succeeixi, l'autoestima del fill te molt a veure, ja que un adolescent desvalorat li serà més difícil enfrontar-se als reptes propis de l'etapa i obtenir resultats satisfactoris.

També hi ha **la percepció del propi cos**, la qual va variant, però sovint hi ha un moment en els anys adolescents d'autoestima baixa, tant per la comparació amb els companys o models socials de bellesa, com per les crítiques rebudes del propi cos. I normalment veuen una o varies parts del cos malament. Però quan l'adolescent es valora com a persona és capaç de veure el cos sencer, aleshores l'accepta i el respecte perquè ha recuperat l'autoestima.

En quan a **les relacions sentimentals i amicals**, també l'autoestima té alts i baixos reflectit en el seu estat d'ànim: tan sigui amb rebel·lia, amb tristesa com amb alegria. Tant en aquest aspecte com en els altres esmentats anteriorment, els pares són de gran ajuda pel seu fill. Això sí, teniu en compte que al marcar a un adolescent, aquest sovint treu les urpes amb el seu propi raonament, i encara que aquest raonament no sigui coherent necessita sortir-se'n amb la seva (tenen molta força per fer-ho). Aquest és un moment difícil pels pares però inevitable, i si ho veuen com un procés normal, tot acaba posant-se en el seu lloc.

Recordem que l'adolescent pot reflexionar com un adult i a la vegada actuar com un nen, i és aquí quan el fill necessita més ajuda dels pares per situar-lo sense perdre l'autoestima, ja sigui marcant un límit (prohibició de quelcom) com posant molta confiança i donar més llibertat al fill perquè maduri, dependrà de l'edat i del moment vital que està passant.

Una reflexió: l'adolescència és una etapa en la que aniran madurant més uns trets que altres de la personalitat, i cadascú amb el seu propi ritme. I l'autoestima és molt important en el procés, que ve lligada a la vivència emocional i la valia que un es dona a si mateix.

Karina Miret

Psicòloga n. col. 8209

Centre Mèdic Calafell

c/ Vilamar, 46

T: 977 69 58 99