


Adolescents i confinament


Equip de Psicologia i Psiquiatria
del Servei d'Atenció Ambulatoria d'ASPACE



Fundació Aspace Catalunya

C. dels Tres Pins, 31 (Parc de Montjuïc) 08038, Barcelona
Tel. 93 200 25 34 - aspace@aspace.cat

- 
- L'adolescència és un període de desenvolupament que té unes característiques peculiars i úniques en cada persona.
 - La situació actual que experimentem ens ha fet canviar la nostra forma d'experimentar i estar al món. Canvien les nostres rutines, hàbits, costums, forma de pensar, forma de relacionar-nos, pèrdua de llibertat, obligant-nos a fomentar estratègies d'adaptació.

- 
- Recomanacions generals que ens ajudaran a apropar-nos:

- Acompanyar.

- Respectar les emocions que es vagin presentant en cada moment.

- Escoltar. Els adolescents escolten quan es senten escoltats.

- Evitar jutjar.

- Valorar els seus sentiments.

- Respectar la necessitat d'intimitat.



CANVIS A NIVELL EMOCIONAL

- És normal que durant aquest temps hi hagi moments en que decaigui l'ànim, experimentin sensacions d'ansietat i tendeixin a tancar-se a la seva habitació.

Es possible que experimentin major sentiment d'exclusió i aïllament de lo normal, apatia i desgana.

-Recomanació: respectar els seus moments i espais d'intimitat. / Respectar els silencis. Fer saber que hi serem quan vulguin parlar o preguntar alguna cosa. / Bon moment per iniciar una activitat nova que els pugui agradar (webs i plataformes que ensenyen amb activitats i tallers)

- Expressió emocional experimentada i vivenciada amb més intensitat: conductes internalitzants (retraïment, ràbia continguda...,) i externalitzants (expressió de ràbia i frustració, comunicació agressiva..).

-**Recomanacions:** Poder posar paraules a l'emoció / Fomentar la conversa / Potenciar l'exercici físic, el moviment. / Compartir els nostres sentiments amb ells ens aproparà emocionalment / Propiciar els recursos expressius: música, dibuix, escriptura (ex: diari de confinament).

ALERTA: Parar atenció a la possibilitat de que mostrin conductes desadaptatives o consum de substàncies.

-**Recomanació:** buscar ajuda professional.

SOCIALITZACIÓ:

- Les relacions socials es veuen afectades. Importància de pertinència al grup d'iguals, de sentir que formen part del grup. Experimenten una necessitat elevada de seguir en contacte amb les persones que estimen i no poden veure (trucades, watsapp, videotrucades familiars..).
- Recomanació:** Intentar ser permissius i comprensius amb la necessitat de contacte amb els amics, augmentarà la seva seguretat.

CONFUSIÓ, DUBTES:


- Experimenten dubtes, preguntes sobre la situació i poden presentar confusió amb alguns aspectes.
 - Recomanació:** Acompanyar, fomentar el diàleg, transmetre que hi som per ells tot i que de vegades no podem oferir resposta perquè tampoc la tenim.
- Evitar la sobre-exposició a les notícies als mitjans de comunicació i xarxes socials.
 - Recomanació:** acordar i consensuar amb ells els tempos. Proposar “modo avión” durant els àpats o en diferents moments del dia. / poder propiciar moments d’expressió, parlar de les coses que els hi preocupen.

POTENCIAR L'AUTOESTIMA:

- Tenir en compte la seva opinió, que sentin que els considerem. Que prenguin un paper actiu a casa i amb les decisions ajudarà a augmentar la seva autoestima i confiança.
- Intentar mantenir rutines i hàbits diaris.
- Recomanació:** Oferir de forma consensuada i acordada amb ells prèviament, responsabilitats a casa. Aquest aspecte els ajudarà a organitzar-se internament, oferirà seguretat i ordre, i potenciarà la sensació d'eficàcia.

ESTUDIS / APRENTATGES:

-**Recomanació:** Evitar pressionar, acordar un horari i un tempo pels aprenentatges. / Posar-nos en contacte amb els tutors per compartir impressions i consensuar com portar a terme les tasques des de casa.



Aprofitem per valorar aquests moments que vivim com una oportunitat per conèixer-nos més i passar temps junts, que ens puguin servir per apropar-nos.

