



Universitat
de les Illes Balears

#SeràsUIB

Adolescència: de l'adolescent invisible a l'adolescent visible

*Quan el teu fill pareix
que no hi és*



Oficina per al Programa
d'Orientació i Transició
a la Universitat



**Govern de les
Illes Balears**
Conselleria d'Educació
i Universitats

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030



#SomUIB

seras.uib.cat



1. Introducció

Qualque vegada us ha semblat que el vostre fill estigui absent? O bé que vosaltres heu tornat invisibles per ells? Qualque vegada heu tengut la sensació que el vostre fill us ignora o us evita?

Un adolescent pot voler ser «invisible» als pares per raons diverses, molt sovint relacionades amb el seu desenvolupament emocional, psicològic i social.

2. El nostre objectiu com a pares

Entendre per què passa això i com podem tornar a «fer present» el nostre adolescent sense forçar-lo.



3. Ens hauríem de demanar per què volen «fer-se invisibles»?

Algunes de les causes principals són:

3.1 Canvis cerebrals i emocionals

- És un moment d'una transformació substancial. Els adolescents prioritzen l'autonomia, volen definir la seva identitat i prendre decisions per si mateixos.
- Experimenten una muntanya russa de sentiments i poden no saber com expressar-los.
- Necessiten el seu espai per gestionar emocions i prendre decisions.
- Poden sentir-se insegurs amb relació a la aparença, les seves relacions o el seu rendiment acadèmic, i s'estimen més evitar converses que els puguin fer sentir incòmodes.
- L'autoestima fluctua molt en aquesta etapa, i volen amagar les seves vulnerabilitats.

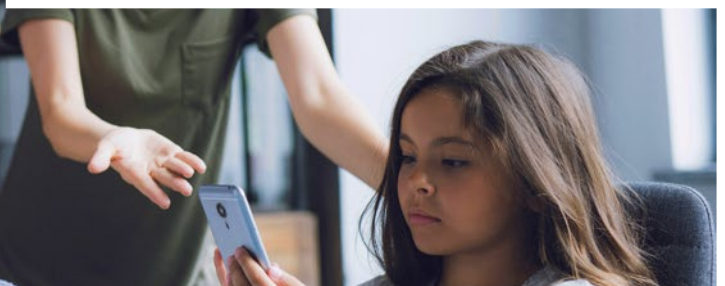


3.2. L'efecte de les xarxes socials i de les amistats

- Molts adolescents s'estimen més comunicar-se amb amics en línia en comptes de parlar amb la família. La influència dels iguals és molt forta en aquesta etapa. Passar temps connectats a través d'internet els pot fer sentir que tenen un «món propi» al qual els pares no tenen accés.
- Els amics i les xarxes socials guanyen importància en el seu dia a dia. Són el seu punt de referència.
- S'estimen més compartir amb amics, que els semblen més empàtics i que passen pel mateix estat. Desenvolupar una identitat pròpia requereix tenir espais privats en què puguin pensar, sentir i experimentar sense la supervisió constant dels pares.
- Això inclou el seu espai físic (habitació) i digital (xarxes socials, missatges privats).
- Els amics esdevenen el centre de la seva vida social, i les seves opinions poden pesar més que les dels pares.

3.3 Por del judici i necessitat d'intimitat

- Poden evitar parlar amb els pares de les seves preocupacions per por de ser jutjats o perquè creuen que no els entendran. De vegades, pensen que els pares els donaran una lliçó en comptes d'escoltar-los.
- Tenen por que els sermonegin o que els imposin solucions quan només volen ser escoltats.
- De vegades, els pares demanen massa o volen controlar detalls que ells consideren personals.
- Intenten **definir qui són** fora del context familiar.
- Volen **prendre les seves pròpies decisions** sense sentir-se observats o jutjats.
- **Cerquen establir límits** entre la seva vida personal i la influència dels pares.
- Si perceben que cada conversa acaba en una discussió o en una crítica, optaran per callar o evitar la interacció.
- En algunes famílies, hi ha moltes **normes o expectatives** estrictes, i els adolescents poden voler evitar la pressió de complir-les.





4. Estratègies per trencar la invisibilitat

4.1. Crear un espai de confiança

- Escoltar sense judicis. Quan parli, evita interrompre'l o donar-li solucions immediates. De vegades només vol que l'escoltis.
- Respectar el seu espai personal. No forçis converses. Deixa-li clar que estaràs disponible quan necessiti parlar.
- Ser pacient. Els adolescents sovint parlen quan menys t'ho esperes (al cotxe, abans d'anar a dormir, mentre feis una activitat).

4.2. Trobar moments naturals per conversar

- Aprofitau situacions quotidianes. Els adolescents es comuniquen millor quan no senten la pressió d'haver de «seure i parlar».
- Cercau moments de connexió natural.
- Al cotxe (mirant endavant, sense contacte visual directe, se senten menys pressionats). Mentre feis esport junts, cuinau o mirau una sèrie. A l'hora de sopar (així evitau els interrogatoris).
- Escolta activa i sense judicis. Escoltau-lo sense jutjar-lo.
- Mostrau interès sense imposar-vos. Escoltau més i parlau menys.
- No forceu la conversa, però feis-li saber que sempre estau disponible.



- Comunicau sense interrogar. En lloc de «com ha anat el dia?», provau amb «he vist un vídeo sobre això i m'ha recordat a tu, què en penses?». En lloc de «Com ha anat el dia?», provau «Avui m'ha passat una cosa curiosa, te la puc explicar?». Provocau que ell també vulgui compartir: «He llegit sobre aquest tema, què en penses?» (per evitar respostes monosil·làbiques).
- No feu servir només preguntes directes

4.3 Mostrar interès pel que li agrada

- Demanau-li sobre els seus videojocs, sèries, música o aficions sense criticar-les.
- Intentau compartir alguna activitat amb ell (jugar plegats, veure la seva sèrie preferida, escoltar la seva música).
- Si mostra rebuig inicial, no ho interpreteu com una negativa definitiva, continuau interessant-vos.

4.4 Evitar actituds que els facin tancar-se més

- No l'interrogeu constantment.
- No ridiculitzeu els seus interessos o preocupacions.
- No el compareu amb altres adolescents.
- No faceu que cada conversa sigui sobre normes i obligacions.

4.5 Donar-los autonomia sense deixar de ser presents

- Deixau que prengui decisions (sempre dins límits segurs).
- Feis-li sentir que confiau en ell.
- Sigueu un referent, no un controlador.
- Mostra interès pel que li agrada (sèries, videojocs, música...).
- Posau límits amb afecte: «autoritat sense autoritarisme».
- Feis-lo sentir valorat i acceptat tal com és. De petits, els fills cerquen afecte i guia constant. A l'adolescència, els pares es converteixen més en una figura de normes i límits, cosa que pot fer que els evitin. No podem controlar tot el que fan, però sí establir normes raonables i flexibles.

4.6 Gestionar els conflictes amb calma

- Posau-vos en el seu lloc abans de reaccionar.
- Manteniu normes clares, però amb flexibilitat i diàleg.
- Donua exemple amb la vostra actitud i manera de gestionar problemes.
- Evitau: cridar, castigar impulsivament o utilitzar el xantatge emocional.



4.7 Ajudar-los a gestionar emocions i frustracions

- Anima'l a expressar com se sent sense por a ser jutjat.
- Ensenya-li estratègies per gestionar l'estrès (respiració, esport, descans...).
- Sigues un model: si vols que sàpiga gestionar emocions, fes-ho tu també. Compartir emocions i experiències pròpies per crear confiança.
- Evitau dir-lo «no ploris» o «no exageris» Totes les emocions són vàlides.
- Validau els seus sentiments, encara que no els entengueu del tot.

4.8 Regular l'ús de pantalles i xarxes socials

- Establiu normes clares sobre temps i continguts digitals.
- Fomentau un ús crític i saludable de la tecnologia.
- Compartiu espais sense pantalles (durant les menjades, per exemple).
- Evitau espiar el seu mòbil o controlar-ho tot sense haver-ne parlat abans.

5. Senyals d'alerta

- Hi ha una diferència entre la independència normal i l'aïllament excessiu. Si el vostre fill adolescent està molt aïllat, evita la família i els amics, o mostra signes de tristesa profunda, pot ser un senyal d'alerta.
- Signes preocupants :
 - Canvis dràstics en el son, l'alimentació, en els hàbits escolars, o rebuig absolut al contacte familiar.
 - Mostra irritabilitat extrema o tristesa constant.
 - Perd interès en activitats de les quals abans gaudia.
 - Síntomes de tristesa o ansietat constants.
 - Falta total d'interès per les amistats o activitats.
 - Canvis bruscs en el comportament.
- En aquests casos, caldria parlar-ne amb ell i, si aquests signes persisteixen, pot ser necessari cercar suport professional, especialment si hi ha signes de patiment emocional greu.



6. Recordau-ho!

- És una fase normal, però cal gestionar-la bé per evitar desconnexions emocionals duradores. Amb una connexió respectuosa i constant, els adolescents poden sentir-se segurs per tornar a compartir més amb els pares quan ho necessitin.
- Els adolescents no volen deixar de tenir pares, només volen ser tractats d'una manera diferent.
- Això no vol dir que no valorin els pares, però en aquest moment la seva prioritat són les relacions fora de casa.
- La invisibilitat és un mecanisme temporal, no una desconexió definitiva.
- Un bon vincle ara pot marcar la diferència en el futur.
- Tot i que un adolescent vulgui ser «invisible», no vol dir que no necessiti els pares. L'estratègia clau és respectar el seu espai, però mantenir una presència propera i disponible.
- Fer que un adolescent torni «visible» als seus pares no significa forçar-lo a parlar, sinó crear un ambient en què se senti còmode per fer-ho de manera natural.
- Recordar-los que són estimats i acceptats tal com són.
- Encara que sembli que no ens escolten o no ens valoren, la nostra presència és més important del que

sembla. Els pares poden sentir-se invisibles, però això no vol dir que hagin deixat de ser importants.

- L'adolescència és una etapa de transició, i el més rellevant és mantenir el vincle de manera respectuosa i constant; sense imposar-se, però sense desaparèixer.
- Molts adolescents, quan creixen, reconeixen que els seus pares varen ser fonamentals, fins i tot quan semblava que no els feien cas.
- L'adolescència és una etapa en què necessiten espai, però també suport. Si els pares aconsegueixen ser una presència tranquil·la i de confiança, l'adolescent, tard o d'hora, tornarà a «fer-se visible».
- La paciència i la constància són clau: ells tornaran quan se sentin segurs amb nosaltres.

Missatge final per als pares:

«No es tracta de controlar-los, sinó de ser-hi. No es tracta de forçar converses, sinó de ser una presència de confiança. Si hi som a prop sense imposar-nos, quan ens necessitin, ens trobaran.»



Universitat
de les Illes Balears

