

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 25 DE JUNIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

PORQUE MI HIJO ADOLESCENTE ES TAN REBELDE

La rebeldía es una de las características más notables de la adolescencia y es la causa de muchos conflictos entre padres e hijos. Los dos tipos más comunes de rebeldía son en contra de la sociedad, esta actitud es por la inconformidad que pueden tener hacia un sistema autoritario y en contra de la autoridad adulta, esta se trata del incumplimiento de sus obligaciones dando como razón el tener su propio criterio.

La rebeldía es una de las señales de identidad de la adolescencia. Esa característica de enfrentarse a todo y a todos puede tener aspectos positivos para la vida de nuestros hijos adolescentes si sabemos encauzarla bien. Pero, a la vez, la necesidad que tienen los adolescentes de desafiar todas las normas provoca, con mucha frecuencia, enfrentamientos con sus padres. Por ello en este artículo entenderemos el porqué de esas actitudes en nuestros hijos y como superarlas de la mejor manera.

Debemos recordar que en esta etapa de nuestro hijo, busca cierto grado de independencia pues ya no es un niño que necesite de cuidados tan específicos, pero tampoco es adulto y ahí surge la necesidad de tener una identidad propia, buscando un lugar al que pertenecer, pues la sensación de estar en medio, les puede generar mucha confusión, Es posible que el adolescente no comprenda sus nuevos sentimientos, emociones, situaciones u obligaciones que están surgiendo. No saber cómo se debe actuar puede llevar a miedos y a conductas rebeldes.

Por ello el joven quiere presumir de su independencia con respecto a lo que quieren los padres, consiguiendo en muchos casos su desaprobación. Esta es la razón por la cual la rebeldía, que es simplemente un comportamiento que se opone deliberadamente a las normas (ya sean sociales o parentales), es bien vista por los adolescentes y mal por los padres, ya que además de dificultar su papel de guías y supervisores puede llegar a causar daños más graves.

Tu hijo puede hacer muchas cosas para llevar tu paciencia al límite, pero debes de recordar que solo necesita una buena dirección no solo una imposición de normas, pues esa es la base de una buena actitud, e influirá directamente en la toma de decisiones acertadas o no, por ello debes ser paciente, cultivar esta cualidad te hará un mejor padre/madre, pero sobre todo entenderás realmente como piensa tu hijo, y con ello mejorara su relación.

CONSECUENCIAS EN LOS ADOLESCENTES REBELDES Y DESAFIANTES

Este, en realidad, es un tema que debe ocuparnos pues nuestro hijo/a esta forjando su personalidad y carácter por ello a continuación te enumero algunas consecuencias que lleva a tener esta conducta:

- Los adolescentes pueden ir en contra de sus propios intereses, rechazando las actividades que les proporcionaban alta autoestima, esto es porque quizá sus intereses estén cambiando.
- Conductas auto lesivas o autodestructivas: negarse a ir al colegio o autolesionarse, adquirir alguna adicción al alcohol o drogas.
- Experimentar situaciones de riesgo para buscar adrenalina, además de popularidad dentro de un grupo social.
- No cumplir normas de seguridad, basándose en los impulsos en lugar del juicio para tomar decisiones.
- Destruir relaciones sociales valiosas, alejándose de gente que se preocupa por su bienestar.

¿QUE HACER?

Dejar pasar los enfrentamientos menos importantes.

Un buen consejo es que los padres dejen pasar los enfrentamientos que no tienen importancia para la educación o para la seguridad de sus hijos.

Si tienen que ver más con gustos, quizá es más efectivo no pelearse con ellos para cambiar sus gustos. No sólo eso, siempre que cierta decisión no provoque ningún problema, es bueno que ellos sean los que definan su imagen y gustos personales.

Anímalo y quiérello como individuo.

La mayor lucha que tu hijo tiene en la adolescencia es mantener o construir el sentimiento de individualidad. Ayúdalo a lograr esa autoestima mirándolo como una persona, en lugar de pensar solo en él como hijo. Anímalo a hacer las cosas a su manera y a probar nuevos retos, dentro de límites y de forma segura. Valora sus esfuerzos y su disposición para aprender y crecer, y guía su búsqueda de autorrealización. Intenta respetar a tu hijo por lo que es, en lugar de mostrarle lo que debe ser y lo que tiene que hacer.

Mantener la calma.

Por muy irritados que estés es cierto que muchas veces los padres de los adolescentes llegan a estar muy enfadados, deben hacer un esfuerzo por mantener la serenidad.

Ser plenamente conscientes, y conseguir que sus hijos también lo sean, de que en esta situación los adultos son los padres, y los responsables del bienestar y la educación de los hijos. Así que los padres deben buscar la fórmula que sea para mantenerse serenos o recobrar la serenidad en el caso de que los continuos enfrentamientos con sus hijos hayan conseguido que la pierdan.

No tener miedo.

Padres es importante que abandonen todos sus miedos, el miedo a hacerlo mal, el miedo a que más tarde el hijo o hija les reproche algo, el miedo a la culpabilidad. Deben pensar que ellos están en el proceso de ser adultos por ahora tu eres responsable del bienestar de tus hijos y deben ejercer ese papel lo mejor que puedas.

Ser firmes.

Es importante ser firmes en las decisiones con los adolescentes. La disciplina es fundamental para su desarrollo. Ellos necesitan normas, exactamente igual que cualquier sociedad.

Podemos explicarles eso para asegurarnos de que también entienden que vamos a ser firmes, que las normas se imponen para cumplirlas y que cuando no se cumplen, esa actitud tiene consecuencias.

Haz que comprenda las reglas y las consecuencias.

En una etapa de cambios como es la adolescencia, algo fundamental es saber qué va a suceder cuando una regla o norma no se cumple. Ya que aparecen nuevas situaciones y, en muchas de ellas el adolescente romperá las reglas para ver qué ocurre, igual que cuando era pequeño.

Para prevenir estas conductas rebeldes, se le pueden anticipar los límites mediante una buena comunicación. Márcale las reglas específicas de la casa y asegúrate que sean realistas. Establece las consecuencias y castigos que sucederán si se rompen las reglas y CUMPLELAS. De esa forma, podemos prevenir ciertas conductas rebeldes.

Busca ayuda.

Hay veces que incluso siguiendo todos estos pasos, el comportamiento de los hijos adolescentes se hace insoportable para sus padres. En ocasiones los chicos o chicas comienzan a tomar alcohol o drogas a mostrar actitudes violentas. Es decir, hay veces que su forma de actuar es un riesgo para sus vidas o para las de otros. En esos casos, lo mejor que pueden hacer los padres es buscar ayuda psicológica profesional, hablar de esto con un experto en la materia, les indicara cuál es el mejor camino a seguir para solucionarlo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.