

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 16 DE MAYO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LO QUE DEBES HACER PARA EVITAR QUE TU HIJO ADOLESCENTE SE ENFRENTA A TI

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.

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. Aunque esos padres opinen que la moda que le gusta a su hijo o hija es horrible, quizá es más efectivo no pelearse con ellos para cambiar sus gustos, siempre que esa moda no provoque ningún problema, es bueno que ellos sean los que definan su imagen.

Qué hacer cuando los enfrentamientos son más importantes.

Hay veces que el nivel de desafío de algunos adolescentes llega a lo intolerable, el enfrentamiento con los padres dificulta la propia maduración del adolescente, le pone en peligro e interfiere muy negativamente en la vida normal de la familia. En esos casos hay que actuar. Y además, hay que

actuar inmediatamente. No es bueno dejar pasar tiempo pensando que ya cambiará o que es una época que pasará.

Muchas veces los padres no saben realmente cómo actuar ante estas situaciones. Tienen la sensación de que es imposible parar ya la bola de nieve en la que se ha convertido el carácter desafiante de su hijo o hija. En estas situaciones, es bueno que los padres sigan una serie de pasos:

Mantenerse serenos. Por muy irritados que estén y es cierto que muchas veces los padres de los adolescentes llegan a estar muy enfadados o incluso tremendamente airados pero deben hacer un esfuerzo por mantener la serenidad. Deben 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. Deben abandonar 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 son adultos serenos y responsables del bienestar de sus hijos y que ejercen ese papel lo mejor que saben.

Asegurarse de que las normas están claras. Hay veces que los padres creen que los hijos han entendido perfectamente lo que se le pide y no es así. Por ejemplo si le decimos a un adolescente que se ocupe de un hermano pequeño, puede creer que lo que queremos es que eche un vistazo a ver cómo está cada hora. Pero si lo que queremos es que juegue con su hermano o le ayude a hacer la tarea escolar debemos especificarlo claramente. De la misma forma, si le decimos que recoja su habitación puede que

nosotros no tengamos el mismo concepto de lo que es recoger así que es una buena idea detallar exactamente lo que esperamos. Quizá, sobre todo para las normas generales: ayuda en la casa, comportamiento en la escuela y horarios, podemos establecer condicionamiento operante de hábitos de conducta y estudio detallado con el adolescente en el que se especifique claramente todo.

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 necesita normas. 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.

Imponer castigos ajustados a las faltas. No improvisar los castigos en un momento de enfado es uno de los mejores consejos. En esos momentos los padres suelen ser poco justos y los resultados pueden ser muy negativos. Es mucho más práctico que los castigos por incumplir, las normas se dejen claros al mismo tiempo que se negocien estas.

El mismo contrato que nos sirve para explicarles bien a los adolescentes las reglas que tienen que cumplir nos sirve para detallar los castigos a los que se enfrentan si las incumplen. Debemos buscar además castigos que sean efectivos y que les permitan entender la importancia de la regla que se han saltado. Por ejemplo, si la hora de llegada de nuestro hijo son las diez de la noche de los sábados y un sábado llega a las once, probablemente el castigo debería ser leve, quizá madrugar a la mañana siguiente para llevar al hermano pequeño al parque. Pero si la regla que se ha saltado es la de que en ningún caso se debe conducir si se ha bebido alcohol, quizá retirarle durante un tiempo la licencia para manejar y el coche sea lo más adecuado. También es bueno que ellos

participen en la definición de esos castigos, teniendo siempre en cuenta que deben ser ajustados a la importancia de saltarse cada norma.

Asegurarse de que cumplen las sanciones. Es importante que cuando han incumplido una de las normas, nos aseguremos que si cumplan el castigo impuesto. Si no lo hacemos así, las reglas dejan de tener valor porque los chicos pensarán que no siempre es importante que las cumplan.

Cuándo buscar 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 o a mostrar actitudes violentas. Es decir, hay veces que su forma de actuar nos deja ver un riesgo para sus vidas o para las de otros. En esos casos, lo mejor que pueden hacer los padres es buscar ayuda profesional, hablar con un especialista en psicología para que les indique 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

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

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