

# Com acompanyar l'adolescència?

LAURA AUT



LAURA AUT



@Laut\_85

# Características básicas de la adolescencia

- ▶ A partir de los 12 años el niño se pregunta;
  - Cómo es
  - Cómo le gustaría ser
    - En este periodo el niños necesita descubrirse, reflexionar... y notaremos
      - Se aísla
      - Se encierra en la habitación
      - ...

# ¿Quién influye en el niño?

- Grupo de iguales; es quién más influenciará al niño, entre ellos compartirán dudas y preocupaciones
- Hermanos mayores; actuarán como modelos de conducta
- Padres; los padres influyen siempre, también en los adolescentes. El control de los padres se califica de molesto, de ser el mayor de los suplicios, pero necesitan sentir, pese a todo, que sus padres están ahí, pendientes de los que pase, por si acaso. Todos ellos sin excepción, necesitan saber que todavía son importantes para los padres.
- Sociedad

# Antes de entrar en conflicto

- Los comportamientos obedecen a los cambios que está experimentando su cuerpo y su mente y, no a un interés especial del niño por fastidiarnos o desafiarnos constantemente. Sabiendo esto nos ahorraremos preguntas torturadoras como; “¿qué he hecho mal?”
- Los adolescentes continúan necesitando reglas. A pesar de los gritos y amenazas, los adolescentes son personas que no saben dónde están ni a dónde van y, aunque les “moleste” la presencia de los padres, necesitan de ella para sentirse seguros.

# Las reglas

## Los adolescentes necesitan reglas. ¿Cómo establecerlas?

- El adolescente debe de participar en las reglas que le influyan directamente y conocerlas
- Permitir que exprese que no le gustan esas reglas, ya que tiene el derecho a dar su opinión aunque los padres no tienen por qué modificarlas.
- Dejar claro que hay reglas innegociables (las que influyen directamente en su salud o los valores familiares) y otras reglas que se pueden negociar (la hora de llegada, la ropa que se va a poner...)

# Qué pueden hacer los padres ante las provocaciones normales de un adolescente?

Revisar las expectativas	<p><i>“Quiero que sea médico”</i></p> <p>No podemos imponer determinados intereses o gustos que tal vez no coincidan con los que el adolescente puede o quiere alcanzar, y privarle de la oportunidad de experimentar lo que él mismo escoja. Para triunfar como adulto, el adolescente necesita probar, aprender de los errores, entrenarse en la toma de decisiones y lidiar con la adversidad.</p>
Descubrir lo que pretende	<p>Mientras la actuación del adolescente no atente contra su propia seguridad o la de los demás es positivo que los padres se mantengan al margen o intenten escuchar y comprender.</p>
Medir la eficacia de los sermones	<p>Lo más adecuado es hablar con los hijos de la importancia de las leyes de convivencia o del respeto a los demás cuando no hay conflicto en el ambiente.</p>
Dirigir de forma adecuada el comportamiento	<p>Se recomienda que mientras el hijo viva con sus padres, aunque discuta o se ponga muy incómodo, no debe salirse con la suya. La clave del éxito está en guiar al hijo sin que él lo note, exigirle sin que sea explotado, evitar ataques.</p>

Esquivar las trampas

En muchas ocasiones los adolescentes enfrentan a sus padres para salirse con la suya. En la tarea de educar reconforta mucho saber que el otro miembro de la pareja le apoya.

Fomentar valores firmes

El menor necesita modelos que imitar. Es responsabilidad de los padres proporcionar un estilo de vida que no carezca de principios.

Disfrutar también de los bueno

Disfrutar de la ilusión adolescente, la espontaneidad, la energía. Prestarle atención, reírse con él y disfrutar de los pequeños detalles.

No a la atención negativa

Cuando al adolescente se le ocurre alguna idea, le puede entrar una sensación de pánico, él adolescente hace algo para provocar a los padres y que sean ellos los que decidan diciéndole “pórtate bien...” y así ya no lo tienen que hacer.

La atención negativa fomenta en el hijo la inhibición de tomar decisiones responsables en su vida.

# ¿Cómo comunicarte?





## 1. Momento y lugar adecuado

- Si se va a criticar o pedir explicaciones esperar a estar a solas con él
- Para elogios; estar en grupo o delante de personas significativas
- Si veis que el conflicto no se puede gestionar en ese momento utilizar frases como;  
*no te importa podemos seguir discutiendo esto en...más tarde"*

## 2. Déjele hablar y escúchale

- Postura activa (sin cruzar brazos, dirigir nuestro cuerpo hacia el adolescente...)
- Mantener contacto ocular
- Utilizar la comunicación no verbal y hacer indicaciones verbales
- No interrumpir
- No iniciar la conversación con un juicio previo
- No empiece la conversación ofreciendo soluciones

## 3. Empatizar

Ponerse en el lugar del adolescente

---

#### 4. Hágale saber lo que piensa y lo que siente

- Valorar todo lo positivo que ha dicho *“estoy de acuerdo contigo...”*
- Hablaremos en primera persona; los mensajes en segunda persona (tú) hacen que otra persona se sienta herida, decepcionada..., por el contrario los mensajes en primera persona permiten expresar los sentimientos sin herir a nadie. Pasos para hablar en primera persona
  - Muestre sus sentimientos: *“Me preocupa...”*, *“Estoy triste...”*
  - Explique los motivos; *“...porque...”*
  - Hágale saber lo que le gustaría: *“...me gustaría...”*
- Evite las negaciones;
  - Diga lo que quiere, no lo que no quiere
  - Diga *“quiero”* en lugar de *“no quiero”*; *“no quiero que tires la ropa al suelo”*  
*“quiero que llesves la ropa al cesto”*

## 5. Llegad a un acuerdo parcial

- En lugar de imponer hay que llegar a acuerdos. Si les imponemos lo más probable es que nos desafíen. Además les enseñaremos a negociar, implicarse, reflexionar, admitir errores...
- Para ello debemos ofrecer varias soluciones, dejando que ellos decidan y adquieran el compromiso, la responsabilidad de cumplir, y mostrarle que confiamos en él.

# ¿Cómo negociar con un adolescente?

Anuncie con tres frases que no le gusta la situación, que quiere que cambie y que quiere que le ayude a cambiarla

Insista en la oferta de negociación, si no ha habido respuesta, con frases en primera persona; *"me gustaría que me echaras una mano en este tema", "me parecería bien que tú te encargaras de quitar la mesa y yo de fregar los platos, ¿qué te parece?"*

Ignore las barbaridades que pueda decir el adolescente y siga en su empeño

Deje claro, una sola vez, qué es lo que le parece justo y lo que espera

Si llega el acuerdo, haga un resumen claro y breve de lo que espera; *"yo frego los platos y cuento contigo para quitar la mesa"*

Si su hijo baja la guardia, vuelva a mostrarle firmeza en sus deseos

Si su hijo insiste en el mal comportamiento diríjase a él, frente a frente y, con un tono cortés, vuelva a recordarle, a través de una pregunta, que está dispuesto a insistir y a defender sus derechos;  
*"David, ¿querrás por favor quitar la mesa"*

Niéguese a entrar en su juego de discusiones y empiece a responder utilizando la frase declarativa en tres partes; 1. Entiendo que.... quieres hacerlo más tarde; 2. y... (exprese sus deseos) yo quiero una buena ayuda hoy; 3. insistir en lo "justo". Quiero contar con que cada miembro de la familia hará su parte del trabajo

# MUCHAS GRACIAS

- ▶ Contacto;

- Facebook;

- <https://www.facebook.com/pages/Laura-Aut/641778445834382>

- Twitter;

- @Laut\_85

LAURA AUT  
PSICÓLOGA INFANTIL Y JUVENIL  
COL.18432