

CONVIVIR CON LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa muy complicada e intensa; es cuando forjamos nuestra personalidad, y resulta muy influyente para la vida adulta. Cuando vivimos la adolescencia, todas nuestras emociones son muy intensas, aunque tienen poca duración y cambian radicalmente en cuestión de segundos. Digamos que nuestros hijos/as viven en una auténtica montaña rusa emocional. La mayoría de emociones que sienten, ni siquiera saben reconocerla, mucho menos gestionarla.

Todo esto provoca en ellos un sentimiento de conflicto y un malestar general que, como no saben reconocer y afrontar, lo enfocan en todos los aspectos de su vida rebelándose contra todas las normas. Podemos decir que el cerebro de un adolescente es muy sensible a la influencia del entorno, a la baja autoestima y a la ansiedad. La baja autoestima sumada a la ansiedad puede hacer que nuestros menores caigan en conductas agresivas. No se puede entender una conducta agresiva sólo como una agresión física; hay mucha violencia que se suele emplear en esta etapa a una escala menor; por ejemplo:

- explosivos arrebatos de ira
- amenazas
- robos
- encender fuegos
- mentiras
- chantajes
- desafía continuamente
- molesta queriendo
- acusa a otros de sus actos

Tenemos que tener claro en este momento, que existen conductas de riesgo que van a tener en su entorno sin que nosotros podamos impedirlo. Es por eso que la mejor prevención debe ser la comunicación, la información, y preparar a nuestros hijos/as para que llegado el momento, puedan tomar una buena elección.

Mostrarles nuestra confianza en ellos, premiar las conductas positivas, establecer normas claras y no bajarnos del burro, suele ser el mejor camino para poder guiar el autodesarrollo sano de nuestros hijos.

RASGOS DE PERSONALIDAD

Se puede decir que experimentan tres grandes aspectos que pueden medir nuestra paciencia:

- 1- Impulsividad: esto lo vemos porque suelen actuar sin pensar, se aburren con gran facilidad de todo, no tienen capacidad de planificar a corto plazo, participan en actividades peligrosas por el subidón emocional y el riesgo, y sobre todo... culpan a otros de sus errores.
- 2- Ausencia de sensibilidad emocional. Falta de preocupación por tareas escolares, no comprenden la importancia que los adultos otorgamos a los estudios. No son capaces de mantener sus promesas, sin pensar en el daño emocional que puedan causar: se suelen sentir mal con ellos mismos pero no suelen encontrar la causa de ese malestar.
- 3- Narcisismo. Suelen enfadarse cuando se les corrigen, piensan que sus opiniones son las únicas verdaderas, fanfarronean. En estos momentos pueden tener un ego más grande que un gigante, y todas sus armas las usará para ser encantadores y seductores en casa para conseguir todo lo que quieren. Facilidad de mentir, todo resulta un juego en el que ellos siempre van a querer ganar y quedar por encima. No tienen la capacidad de preocuparse por los sentimientos de los demás.

10 CONSEJOS CON RESPECTO A LOS ADOLESCENTES

1. No repetir nada de lo que ya hayamos hecho y no haya servido. Castigo físico, discusiones con escala de poder, explicaciones excesivas, discursos... Un castigo demasiado prolongado deja de tener efecto, se acostumbran a estar sin nada y tienden a aislarse y alejarse de la familia. Suele ser más efectivo premiar lo bueno, hacerles ganarse sus privilegios.
2. Evitar posturas distintas dentro de la pareja. El menor va a provocar esto para salirse con la suya. Problemas conyugales distraen la atención hacia ellos. Es por eso que más que nunca en la adolescencia los padres deben compartir el peso de la educación y castigo de los niños/as. En ocasiones, ante comportamientos inoportunos del hijo/a, uno de los cónyuges deja el campo libre para que actúe el otro miembro de la pareja por solitario. Esto no suele ser buena idea ya que desde la soledad todo se magnifica y se pierde fuerza y, la persona que se queda al margen, culpa a la otra de ser incapaz de manejar al hijo/a.
3. Dejar de asumir responsabilidades que no son nuestras. Revisar todo lo que hacemos por nuestros hijos. Si queremos que nuestros hijos/as aprendan a ser responsables, tenemos que darles cosas que hacer a diario y que sean tarea suya. Por una parte comprenderán que las cosas no se hacen solas, que aunque nos apetezca o no, hay que cumplir y por otra, podemos utilizar su implicación como moneda de cambio con cosas que le gusten por ejemplo salir o el móvil. De esta manera (y siempre a toro pasado) si tu cumples tus obligaciones podrás disfrutar de este privilegio tanto tiempo, si no lo cumples, ya sabe que no lo va a tener haga lo que haga.
4. No dar explicaciones que no corresponden dar. Estamos tendiendo a que nuestros hijos/as sean los que tomen las decisiones, cosa que no les toca. Las normas son normas y se tienen que cumplir. Las cosas se explican una vez o dos, y si no entra por el aro pierde privilegios. No podemos entrar en una guerra tan desgastadora a diario. Muchas veces el exceso de información se vuelve en nuestra contra.
5. No dar nada sin recibir antes algo a cambio. Negociar por adelantado. Las condiciones se pueden hablar, pero el control lo debéis de tener los padres. No dejar que obtengan todo lo que ellos quieran, la última palabra debe ser vuestra.
6. Observar el comportamiento del joven y hacer cuatro listas. ¿qué nos parece normal? ¿qué nos parece aceptable? ¿qué es peligroso? ¿Qué es abusivo? No le podemos pedir a nuestro hijo/a que de la noche a la mañana cambie todas las conductas que nosotros consideremos. Debemos ponernos metas pequeñas e ir subiendo poco a poco. Por eso hacer estas listas nos ayudan a saber priorizar. Habrá conductas que tengamos que eliminar o reducir y otras que motivar y reforzar.
7. Hacer un plan detallado sobre cómo motivar al menor. Pensar en todo lo que nuestro hijo/a puede hacer para sabotearlo e intentar adelantarnos a ellos. No podemos confiar ni en su colaboración, ni en sus buenas intenciones. A menudo recurren en decir lo que saben que queremos escuchar para seguir por su camino.
8. Fijarse y analizar como actuamos actualmente. Si nos ponemos a sus alturas, si tenemos discusiones con escalas de poder, si nos sentimos culpables, etc. No debemos buscar culpables, si no soluciones. El pasado ya se fue y volver ahí no nos ayuda. Siempre hay que pensar constructivamente y no ser tan exigentes con nosotros mismos.
9. Resetear. El día a día, las presiones de la vida y los hijos/as no suelen dejar mucho tiempo para nosotros. No podemos olvidar que somos personas y que tenemos necesidades. Hay que sacar al día un rato que sea nuestro y que dediquemos a querernos personalmente. Si no estamos fuertes mentalmente la adolescencia “nos come”. Del mismo modo también es importante que pasemos tiempo a solas con nuestra pareja, que no todo sea la familia siempre. Una vez en semana, al mes o cuando sea posible, por un rato, olvidarse de todo y mimar el pilar de la familia también favorece a vuestro hijo/a.
10. Pasar tiempo de ocio con vuestro hijo. Todo no puede ser formal, educar, estudios, comportamientos, castigos..... Ver una peli, juegos de mesa, senderismo o cualquier cosa que encontréis que os haga sentir bien a toda la familia. Esto también reforzará vuestros lazos y mejorará la comunicación.