

## CONVIVIENDO CON UN/A ADOLESCENTE

Nos gustaría tener hijos buenos, buenísimos; listos, listísimos. Que no nos dieran problemas, que no nos retaran ni pusieran a prueba nuestra paciencia, que no nos hicieran tener la sensación de que “sobrevivir” a su adolescencia ya es suficiente. Sin embargo, no es así.

La adolescencia es el período de transición de la infancia a la edad adulta. Durante ella se producen profundos cambios y transformaciones, que no sólo afectan a las características puramente físicas de la persona, sino también a sus aspectos intelectuales, emocionales y sociales, haciendo de esta etapa uno de los períodos más difíciles y turbulentos de la existencia.

Durante esta etapa, la relación entre ellos y nosotros es difícil y, a menudo tan llena de contradicciones como todo el mundo del adolescente. Los hijos son cada vez más autónomos y reclaman más independencia en su vida personal y social. Se produce un alejamiento de los padres pero, al mismo tiempo, nos reclaman el apoyo y el afecto que todavía necesitan para enfrentarse a un mundo que aún no entienden y que – por supuesto – no les entiende a ellos.

Sin embargo, la adolescencia, como todo momento de la vida, es una oportunidad para crecer. No sólo el adolescente, sino también los padres y educadores, que podemos ver en ellos reclamos a nuestra humanidad, a nuestra capacidad de escuchar y comprender, de caer y levantarnos, de confrontar y caminar juntos.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Cuando nos enfrentamos a los conflictos habituales en la adolescencia, empezamos utilizando métodos más tradicionales (charlas, sermones, reprimendas) que demuestran ser poco eficaces. ¿Qué podemos hacer entonces?

Existen algunas estrategias que, cuando se llevan a cabo con rigor y persistencia, pueden llegar a ser muy eficaces. Nos referimos a la negociación, el contrato, sistema de incentivos, resolución de problemas, pedir opinión (contar con él/ ella), etc.

Si se combinan con las estrategias básicas para la educación aplicadas desde la infancia (castigo, coste de respuesta, extinción, refuerzos) se pueden conseguir muy buenos resultados.

### NEGOCIACION

La negociación es la estrategia estrella con los adolescentes. Para negociar, es importante:

- Establecer un diálogo entre las dos partes donde expongan sus intereses y motivos, los pros y los contras.
- Usar estrategias de comunicación: escucha, empatía, refuerzo y lenguaje.
- Buscar alternativas que satisfagan a las dos partes.

Es fundamental abrir una vía de comunicación con el/la adolescente donde puede participar dando su opinión y donde los progenitores no debemos mostrar actitudes de exigencia o presión. Se trata de llegar a la conclusión de que la convivencia implica ceder en algunos aspectos y cumplir determinadas normas. Por ello, se hará un listado de las cosas que molestan a los padres de su hijo y un listado de lo que molesta al/la hijo/a de los progenitores.

## **PROMOVER LA AUTONOMÍA**

Debemos empezar a abandonar la mentalidad de “premios y castigos”, más útil en la infancia, por el de “consecuencias”. La técnica consiste en reforzar comportamientos o aproximaciones a los mismos mediante el uso principal del refuerzo verbal especificando el valor de la responsabilidad y de la decisión madura.

A la par, se les hace entender que con sus decisiones responsables contribuyen a mejorar el clima familiar y a hacer ver a sus progenitores que pueden contar con ellos, y se encuentran preparados para una mayor autonomía.

También promovemos su autonomía reforzando con la posibilidad de conseguir “mejoras” (horario, lugares que visitar, dinero para salir, ropa que comprar) en la misma medida en que van siendo capaces de decidir por sí mismos en tareas de autonomía y responsabilidad personal (higiene, su cuarto, los estudios), o familiar (tareas domésticas, actividades familiares en común, etc.).

El mensaje es “A MÁS RESPONSABILIDAD, MÁS AUTONOMÍA”.

## **PEDIR OPINIÓN (CONTAR CON ÉL O ELLA)**

Cuando tenemos un conflicto con nuestro/a hijo/a, tendemos a responder de manera casi automática con un “no”, y a “imponer” la solución del problema, sin escuchar sus necesidades, intereses, opiniones.

Una habilidad avanzada de escucha supone la capacidad de pedir opinión, de contar con su versión, etc., en definitiva, de ponerse en su lugar. Eso no significa que estemos de acuerdo o que claudiquemos a lo que intentan conseguir. Solo supone tener en cuenta a la otra parte en conflicto, y en los adolescentes es fundamental hacerles sentir que se les escucha y se les hace partícipes de la solución.

Por ello, ante cualquier demanda que nos planteen, evitaremos manifestar claramente nuestra opinión (sobre todo si nuestra negativa va a generar polémica desde el primer momento). En su lugar empezaremos por pedir más información sobre sus requerimientos (¿a dónde vas? ¿con quién? ¿es importante para ti? ¿has pensado ya cómo vas a volver?, y si en ese momento no nos vemos con capacidad para afrontar un

Nuestros hijos e hijas desean en esta etapa que contemos con ellos, porque se empiezan a considerar mayores. Por esta razón, cuando tengamos que tomar alguna decisión que afecte a la familia, y especialmente que les afecte a ellos/as, es importante que le pidamos opinión sobre la decisión que queremos tomar (incluso cuando la decisión como progenitores ya la hayamos tomado). De esta manera, sienten que contamos con ellos/as, y además realmente conseguimos que puedan aportar su punto de vista, de cada vez debe ser más importante. También es una manera diferente de abordar un tema que puede suponer potencialmente un conflicto, pues les permite pensar y reflexionar, analizar los pros y contras, ver las consecuencias a corto o largo plazo, etc.

Preguntas como: ¿Qué opinas? ¿qué te parece...? ¿Qué piensas de ....? ¿qué podríamos hacer? Ayudan en gran medida a conseguir estos objetivos.

## **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ENSEÑANDO A PENSAR)**

Continuando con el punto anterior, nos encontramos entonces que puede producirse un conflicto (entendido siempre como una diferencia entre lo que quiere una parte en oposición con otra).

Aunque es un tema que debe ser trabajado desde pequeños, es en esta etapa en la que se empiezan a enfrentar con conflictos que les ponen continuamente a prueba (las diferentes situaciones de cambio). Es entonces cuando ante los conflictos debemos cambiar nuestras estrategias protectoras por las que les permitan poner a prueba sus recursos y plantear sus propias estrategias de solución.

Enseñarles a pensar es fundamental para que aprendan a defenderse solos, a decir no a determinadas situaciones de riesgo, a tomar decisiones positivas, a enfrentarse a las dificultades... Esto se consigue básicamente usando las preguntas adecuadas.

A continuación os planteamos las más usadas en función del objetivo a perseguir:

<p><b>Preguntas encaminadas a recoger información sobre el suceso, la tarea, la situación.</b> ¿Qué ocurrió? ¿Qué hiciste tú? ¿Cuál es la situación que has de enfrentar...? ¿Quiénes estaban allí cuando...? ¿Dónde...?</p>	<p><b>Preguntas encaminadas a plantearse las consecuencias de la conducta propia o de otros.</b> ¿Qué pasó cuando tú...? ¿Si haces....qué crees que pasaría? ¿Y si no lo haces? ¿Cuáles son las ventajas o los inconvenientes de...?</p>
<p><b>Preguntas orientadas a identificar objetivos, necesidades, deseos, intereses.</b> ¿Por qué? ¿Qué pretendes? ¿Para qué? ¿Qué te interesa conseguir? ¿Qué te interesa de modo inmediato? ¿Y a largo plazo?</p>	<p><b>Preguntas orientadas a identificar las reglas de una situación y valorar la validez de los objetivos.</b> A tu juicio, ¿qué debería hacerse en...? ¿Para lograr... qué crees más apropiado hacer? ¿Por qué?</p>
<p><b>Cuestiones para desmontar etiquetas y prejuicios.</b> ¿Qué quiere decir eso? ¿Me pones un ejemplo? ¿Es siempre así? ¿No hay excepciones?</p>	

## **ADOLESCENTES. SIETE ARMAS PARA LA CONVIVENCIA<sup>1</sup>**

### **1.- Irse o esperar**

"Cuando uno se está ahogando no es el momento de enseñarle a nadar". Y cuando estamos tan nerviosos que vamos a perder el control, no hacer nada es una buena forma de no tener que arrepentirnos.

### **2- "YO" en lugar de "TÚ"**

En una discusión las afirmaciones que incluyen el tú suelen ser ofensivas, descalificadoras y culpabilizadoras mientras que las del yo señalan cómo te sientes por su conducta. ("Estoy muy enfadada porque has manchado el vestido nuevo", en vez de " Qué marrano eres, siempre ensuciándolo todo...").

### **3.- Vivir en el presente**

No utilizar un incidente actual para recordar todos los del pasado ni para profetizar los del futuro, porque además el hijo desconectará a partir de la 2ª frase..

### **4.- Hablar con claridad, concisión y firmeza**

Ser específicos en lo que se pide, de manera escueta, evitando sermones y recriminaciones. ". Cuestionarse los "tú debes", y saber distinguir entre las reglas negociables y las no negociables, y además los hijos son expertos en detectar cuándo un "no" significa "quizá".

### **5.- Evitar la fuerza física y las amenazas**

Esto es relativamente fácil si no se castiga en momento de furia: los malos tratos, las palabras hirientes y los golpes rara vez surgen cuando estamos calmados, lo mismo que eso que decimos de "no volverás a ver la televisión en tu vida"

### **6.- Hablar con calma**

Mantener un tono de voz calmado, bajar el volumen en lugar de subirlo "para hacerte oír" evitar la confrontación en lugares públicos o mantenerse de pie.

### **7- Restablecer la Paz**

Si perdemos el control, debemos restarle dramatismo, hablarlo después y admitir nuestra equivocación o nuestra injusticia si así lo creemos. Y también expresar mis sentimientos después del incidente y pedir a la otra persona que en sucesivas ocasiones se comporte de otro modo

<sup>1</sup> (Adaptado del libro "Entre el amor y la ira. El dilema de los padres" Nancy Samalin. Ediciones plural. Barcelona 1.992).