

IES Sta. Isabel de Hungría

Dpto. de Orientación

SUGERENCIAS
DE TRATO
CON
ADOLESCENTES

Sus hijos/as están ya en la adolescencia. Esta etapa supone un paso importante entre la niñez y el mundo adulto. **Muchos padres cuando llega la adolescencia se encuentran con un niño/a que ha dejado de serlo y no saben como actuar ante: muestras de inconformismo, desobediencia, actitudes de salirse con la suya, engañar a los padres ocultando cosas, no hacerles caso y hacer mucho más caso a los amigos/as, problemas con la ropa, salir por la noche, salir con chicos/as etc.**

Para poder actuar con cierto sentido común, hay que partir de dos elementos: *cómo es vuestro hijo/a y cómo actúan los adolescentes.* Todos los aspectos que he destacado al principio son frecuentes y normales, siempre que no sean exagerados, por ejemplo... que se enfaden frecuentemente con los padres, porque no les dejamos hacer alguna actividad, es normal, pero si se enfada con insultos o mucha agresividad ya no es tan normal. Una reacción así puede nacer, por ejemplo, por haber estado muy consentido/a o sobreprotegido (ha hecho un poco lo que le ha dado la gana) o que vosotros padres) sois muy duros y no le dejáis hacer casi nada.

El adolescente busca seguridad en su pandilla, aunque estas son todavía poco estables. Necesita menos afecto de los padres (pero si apoyo y comprensión) y busca su independencia... en este camino el chaval/a debe aceptar la autoridad paterna, pero debemos dialogar y negociar más que antes (ya no sirve eso de “porque lo mando yo”). También debemos hacer entender al joven cuando sus razonamientos son sensatos y cuando no (no es fácil, pues sólo piensan en el presente).

En este momento de la vida del joven, las madres y los padres se pueden ver desbordados, así que necesitaréis mucha ayuda mutua. Si el padre o madre no ha estado muy implicado en la labor educativa, su presencia “sólo” para controlar, puede provocar actitudes de rechazo del adolescente. **Por eso, madre y padre deben ponerse de acuerdo en su *estilo de educar (normas y límites del hogar).* Los padres deben apoyarse y razonar lo que pasa con el hijo/a... la madre suele ser más flexible y el padre más duro... pero la idea o norma debe ser la misma.** Por ejemplo, “si debe venir a casa a las 11 de la noche, se debe cumplir... si hay una fiesta especial se puede decidir que venga a las 12”, pero esta decisión debe ser hablada. Si se cambia mucho de opinión o cada uno le dice una cosa, se irrita innecesariamente a los chicos. Con la edad, hay que ir cambiando esas normas, dado que lo importante es que los chavales tengan su propio autocontrol.

La prioridad de los padres debe ser: buscar que el adolescente sea RESPONSABLE de sus estudios (amigos y ocio) cada vez más y que cumpla los acuerdos y normas familiares (que debe conocer bien)... para que poco a poco sea él, el que se controle y organice (empezando por su cuarto, estudios, paga semanal, horarios de entrada y salida etc.).

Las muchas solicitudes o demandas de su hijo/a deben ser filtradas por dos factores: ser razonables y justas, en relación a su edad y a su responsabilidad. Rechazar presiones o chantajes y no dar falsas esperanzas... se puede negociar y llegar acuerdos pero estos debe ser totalmente cumplido. Tampoco debemos hacerles chantajes afectivos (ejemplo: no decir a su hijo/a: “cómo me haces esto a mí, con lo que yo te quiero”).

Querer un hijo/a adolescente ya no debe basarse sólo en besos y abrazos, sino en diálogo y aprecio por lo que el joven piensa y hace. Educar es más querer, aunque a veces el chico/a no entienda nuestras razones y se enfade.

El amor debe ir unido al respeto, no se debe perder el respeto a un hijo/a, pero tampoco permitir que él/ella nos pierda el respeto. No se gana nada con los gritos y reproches. Cuando vuestro hijo/a se empiece a ponerse tonto, se le dice lo que debe hacer y uno se va de la habitación donde esté con él, no le enseñemos a “dialogar” a gritos.

Un adolescente necesita límites, más amplios y flexibles, pero igualmente claros que cuando era un niño/a. Negociar no es malo, siempre que el chaval acepte los acuerdos y no se los salte. Debemos valorar su responsabilidad y premiarla. Si se pasa, debe ser castigado, normalmente con el “dinero, Internet, teléfono móvil y el tiempo en la calle”, pero nunca quitarle todo, sino una parte de la paga o el tiempo de amigos o Internet o la consola (para que realmente valore el castigo). **No castigar con tener que estudiar más horas (no lo hará), ni premiar con regalos por las notas; estudiar es su obligación y una parte de su futuro, el/ella debe valorar su importancia. Los premios y regalos deben basarse en la madurez y esfuerzos que realiza en su comportamiento en general.**

ALGUNAS ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON SU HIJO/A:

- **Hay que explicar las razones** que tenemos para oponernos a algo o castigarlos.
- **Debemos escuchar cuidadosamente antes de decidir sobre lo que nos piden.** Muchos padres se quejan de que sus hijos/as no los escuchan. Y el problema es que ellos no han escuchado nunca a sus hijos/as. Los han juzgado, evaluado, y les han dicho lo que habían de hacer, pero escuchar...más bien poco.
- Delegue en él/ella responsabilidades familiares o domésticas, además de las escolares, de tal modo que se sientan necesarios y con algo que hacer.
- No hacerle nada que el pueda hacer solo y permitirle que lo intente, aunque al principio le salga mal.
- Debemos responsabilizarle en rutinas personales de higiene personal, de ordenar su habitación...
- Analizar más **QUÉ hace**, que **POR QUÉ** lo hace... siempre nos preguntamos por qué, pero a veces las respuestas no son fáciles... **es mejor saber qué hace el joven para apoyar o aminorar una conducta concreta.**

- **Debemos ser positivos**, hacer que la responsabilidad que le pedimos sea sinónimo de educación, sensibilidad, organización y sensatez.
- Debemos elogiar más que castigar. La valoración de nuestros hijos/as es buena para aumentar su autoestima, pero cuidado... Los elogios son buenos si se basan en experiencias realmente vividas por ellos. Se elogia, si han hecho algo que lo merezca. Si una familia crea un ambiente de elogios sin motivos, puede producir niños y niñas débiles emocionalmente.
- Las promesas y amenazas deben ser realistas, es decir, fáciles de aplicar. Un día sin tele o sin salir, es posible. Un mes es imposible. Cada promesa o amenaza no cumplida es un jirón de autoridad que se queda por el camino. Sea prudente, pero sobre todo, **constante**, no se rinda fácilmente. Cuando vayamos a decir no a nuestro hijo/a, pensémoslo bien, porque no hay marcha atrás. Si le hemos dicho que hoy no verá la televisión, por algo, nuestro hijo/a no puede ver la televisión aunque nos pida de rodillas y por favor, con cara suplicante, llena de pena,...
- Formule sus peticiones de forma **CLARA, FIRME Y SEGURA**. Los adolescentes suelen cebarse con los padres demasiado inseguros. Cuando su hijo/a no quiera hablar pregúntele ¿Cuándo podrán hablar con él/ella? No le obliguemos.
- A veces hay que negociar las normas y límites, no debemos permanecer siempre en la rigidez e inflexibilidad.
- Evite caer en comentarios hirientes o irónicos. No dé importancia a esos comentarios de su hijo/a, a no ser que sean graves.
- Evite poner etiquetas a su hijo/a (“mi hijo/a es un/a”)
- Gritar y perder los estribos puede tener un gran peligro inherente. Controlar el tono de voz a la hora de exigirles algo, para no provocar la rebeldía gratuita ni habituarse a los gritos a los que cada vez hace menos caso. Cuando los gritos no dan resultado, puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, nunca debemos llegar a este extremo.
- Si se ha equivocado reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
- Conseguir que tengan cierta autonomía en cuanto al vestido, sus materiales del instituto...
- No hacerles nada que ellos puedan hacer solos y permitirles que lo intenten, aunque al principio les salga mal.
- Mantener una postura única ante los hijos/as entre el padre y la madre para no llegar a posibles confusiones por diferencias de opiniones. Evite los desacuerdos delante de los adolescentes. Las reacciones del padre/madre han de ser siempre dentro de una misma línea ante los mismos hechos. Es fundamental la coherencia entre el padre y la madre.
- Nuestro estado de ánimo ha de influir lo menos posible en el trato con nuestro hijo/a.
- Dígale a su hijo/a exactamente lo que debe hacer y lo que no, cuando le pedimos algo. No imponer nuestro criterio sin haberles dado argumentos, fundamentando nuestra autoridad en bases firmes y no en la autoridad por la autoridad misma.
- Haga que el adolescente participe en las discusiones o reflexiones familiares.
- Dialogue con su hijo/a adolescente de cómo se siente ante los sucesos de la vida, de los temas que le preocupe y de cómo le van las cosas.
- Contestar a los “porqués” sin evasivas, dándoles argumentos que les ayuden a ir formando sus propios criterios. Darles opción a expresar sus argumentos y tomarlos en cuenta, rebatiendo lo que no creamos conveniente.
- No deje de exigirle en aspectos morales o sociales.

- Valore la escuela y su esfuerzo, no sólo en el aspecto de notas o por aprobar, sino como medio para aprender para la vida.
- Valore en su hijo/a la idea del compromiso.
- Anime a su hijo/a al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, tiempo móvil o play, ocio...
- Debemos estar atentos a los cambios bruscos. Todo cambio fuerte tiene una causa.
- Haga lo que pueda por su hijo/a, el esfuerzo y el cariño siempre tiene recompensa.
- Permita a su hijo/a equivocarse y rectificar. Evite sentirse decepcionado/a ante el primer fracaso.
- Muchas veces confundimos el deseo de mantener buenas relaciones padres-hijos con el ser amigos y amigas de nuestros hijos/as. Creemos que así van a tener la misma confianza y complicidad que tienen con sus compañeros. Esto nos lleva a ser complacientes, no poner normas, no obligar para no perder dicha relación privilegiada. Esto puede ocasionar inseguridad en los hijos e hijas.
- Piensen que son ustedes un buen padre y una buena madre, la perfección no existe.

EN LOS ESTUDIOS:

- Procure que su hijo/a lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario. Aconséjele sobre la planificación en los estudios. Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- Ofrezca su colaboración, pero no haga nada que él pueda hacer sólo.
- Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.
- No oculte información al tutor/a. Analice la información que le dan.
- Trate a cada hijo/a con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- No compare a sus hijo/a con otras personas o familiares.
- Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- Critique o corrija sus fallos (lo concreto, por ejemplo “te has portado mal”), pero nunca su persona (por ejemplo “eres un desastre”).
- Evite proyectar sobre sus hijos/as sus éxitos o fracasos vitales.
- Oriéntele, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.
- Tenga una visión positiva de la vida, las personas y de su hijo/a.
- Cada persona tiene una forma característica de aprender, que no coincide del todo con la de otras personas. Es importante que ayuden a su hijo/a a descubrir cuál es la manera en la que aprovecha mejor su estudio.
- No hay un modo único de organizar el tiempo de estudio. Es difícil precisar cuántas horas deben dedicarse a estudiar, porque depende de la dificultad de las asignaturas, los deberes que haya para ese día, la capacidad o estado de ánimo de cada estudiante, etc. Como norma general, es aconsejable dedicarle al menos un tiempo diario (entre una y tres horas) y, sobre todo, aprender a planificar las tareas: decidir cuánto nos llevará cada actividad, por cuál comenzaremos, en qué momentos podremos descansar, etc.

- Siempre hay algo que hacer. Aunque no haya deberes, se puede repasar lo que se ha explicado en clase, pasar a limpio los apuntes, hacer un trabajo pendiente, ojear un tema que se empezará días después, etc. Y, en último extremo, se puede leer un libro.
- Conviene mantener ante el estudio una postura activa. Esto se consigue relacionando lo que se estudia con aspectos de la vida diaria, profundizando y ampliando, pensando en qué cosas de las asignaturas pueden resultar interesantes, etc. Si creen que su hijo/a se limita a memorizar o releer los temas una y otra vez, anímenle a subrayar, hacer esquemas, hacer gráficos, consultar otros libros o enciclopedias...
- Cada persona tiene un ritmo diferente para estudiar. Hay quien prefiere empezar por lo más difícil y quien por lo más fácil. Sin embargo, en general, es aconsejable no sobrecargarse de trabajo (por ejemplo, antes de un examen) y hacer descansos periódicos en cada sesión de estudio.
- El ambiente de estudio es importante, si bien cada persona tiene sus propias preferencias. Permitan a sus hijos/as estudiar donde mejor lo hagan, e incluso escuchar música (no demasiado alta) si ello les ayuda. No obstante, si ven que se distraen con frecuencia, lo aconsejable es que busquen un lugar tranquilo, sin interrupciones ni ruidos.
- Para estudiar con provecho hay que estar en buena forma. Es conveniente tener una alimentación adecuada, dormir lo suficiente y hacer algún tipo de deporte o ejercicio físico.
- Estudiar es importante, pero otras cosas también lo son. Es necesario que sus hijos/as aprendan a llenar el tiempo de ocio de un modo saludable. A lo largo de la tarde, debe haber tiempo para estudiar y también para otros hobbies y ocupaciones. Durante el fin de semana, no pasa nada si se trabaja mucho menos.
- Conviene que los padres se interesen por lo que hacen sus hijos/as. Debe hacerse sin transmitir la impresión de que estamos supervisando o vigilando. Revise periódicamente la agenda y sus cuadernos y estén muy atentos a las anotaciones que pueda haberles escrito el profesor.
- Si pueden, ayuden a sus hijos/as a realizar sus tareas; háganlo de un modo amigable. Si lo que están estudiando se les queda grande, busquen consejo sobre cómo hacerlo, en primer lugar, del tutor.
- Estudiar es una tarea ingrata. Animen a sus hijos/as; y recuerden que suele dar mejores resultados un premio o una alabanza verbal que un castigo.