

RECETAS PARA EDUCAR

Cómo son los adolescentes: Un tiempo difícil para ser padres e hijos

Los adolescentes merecen que les exijamos más, que les obliguemos a asumir responsabilidades, **tenemos que creer en ellos**

Juan Carlos López



Con este artículo pretendo desmitificar la adolescencia como una etapa tormentosa para todos y por otro lado dar pautas para educar con acierto cuando se dan momentos difíciles.

Parece que siempre que hablamos sobre los adolescentes, todo es negativo ¿es que nuestros jóvenes no hacen nada bien? Yo conozco a muchos chicos y chicas adolescentes encantadores y responsables.

Siguiendo a J.A Marina, comparto con nosotros ciertas investigaciones y nos hace reflexionar diciendo: "De los problemas de la adolescencia culpamos a las hormonas. ¿Qué van a hacer los pobres si están hormonalmente dopados? Pero la neurociencia nos dice que no es un problema de hormonas sino de cerebro, es como si pasas de conducir una motocicleta a un Ferrari. El cambio es espectacular y estupendo, pero conducir un Ferrari es difícil, y si no lo sabes hacer puede ser peligroso".

RESPONSABILIDAD:

Los adolescentes merecen que les exijamos más, que les obliguemos a asumir responsabilidades, nosotros tenemos que creer en ellos.

Hay que dejar "la pelota" de la responsabilidad en su campo. Debe tomar sus decisiones y cargue con las consecuencias de sus actos. Dejarle claro al adolescente que le queremos incondicionalmente, pero que eso no significa que no le exijamos responsabilidad y autodisciplina. Por

ejemplo, que no quieres echar la ropa sucia a lavar?, no lo hagas, llegará un momento en que no tengas que ponerte.

¿Qué hay peligros en el mundo? Razón de más para que aprenda cuanto antes a ser responsable de sus actos. No se aprende a ser responsable con la edad, sino exponiéndonos a la toma de decisiones.

Y ello no quiere decir que les dejemos hacer lo que quieran. Dejaremos claro los límites y las consecuencias. Y los padres deben saber decir no pero sin enfadarse por ello ni echarse después para atrás. Las normas son necesarias.

Y los adolescentes necesitan otros límites para incumplirlos, desarrollar su personalidad, y aquí es donde los padres deben ser inteligentes y saber negociar hábilmente: Si queremos por ejemplo que un hijo vuelva a

las 12:00 horas, comencemos poniendo las 11:30 horas como límite para ir negociando hasta llegar a donde queremos pero sabiendo que hay cosas que no son negociables.

EL CARIÑO

A veces son ¿contradictorios e incomprensibles?

Sí, a veces tienen un humor inestable e irritable. Casi ningún adolescente se encuentra a gusto con él mismo. Las manifestaciones externas de cariño por parte de los mayores parecen molestarlos. Se sienten tratados críos. Al mismo tiempo es muy susceptible respecto a cualquier falta de atención.

Si el adolescente ya no quiere salir con nosotros, si comienza a mostrarse cerrado y molesto, es conveniente que nuestra presencia se haga más discreta y, evitar cualquier reproche por no ser

ya cariñoso o simpático "¿cómo cuando eras más pequeño!".

DIÁLOGO

Ya no quieren jugar, sino hablar y discutir. Tiene opiniones personales y quieren contrarrestarlas con otras opiniones que ellos perciben como sólidas.

Los chicos acudirán a sus padres si saben que no los avasallarán, sermonearán o criticarán. Habrá que buscar las ocasiones de diálogo y de confianza, habitualmente tiempos muy breves pero sin jamás forzarlos.

Al adolescente le tranquiliza saber que nosotros también fuimos adolescentes. Necesitan ejemplos vivos de calma, autocontrol, madurez y capacidad de diálogo. Darles lo que no tienen: Seguridad y estabilidad.

Enseñarle a buscar soluciones y alternativas, ser dialogantes, llegar a pactos, encontrar

siempre puntos de encuentro. Haberles acariciado con nuestra escucha. Adoptar una actitud visible de escucha. Hacerle ver que entiendes lo que siente. Interésate por sus cosas y no mostrarnos en posesión de la verdad.

★ Ayudarlos a que descubran lo que es valioso en su persona. Que tomen conciencia de que valen por lo que son, no por lo que traen puesto o por lo que tienen..

★ Esperar siempre lo mejor del adolescente, creer y confiar en él. Admitir sus críticas y puntos de vista sin perder la calma.

★ No se debe corregir en público a un adolescente, pues dado su gran sentido del ridículo, susceptibilidad e inmadurez no perdonaría jamás nuestra actitud.

★ Debemos tener cuidado con lo que los hijos leen y ven, no a base de represión sino de reflexión.

Y ¿NOSOTROS?

Jamás debemos convertirnos en otro adolescente: imitando sus actitudes desafiantes su inmadurez, sus desplantes o malos modos. Tenemos que situarnos a un nivel superior dando a entender que sólo le escucharemos si se comporta de manera educada respetuosa y tranquila como nosotros lo hacemos. Ante la provocación de nuestro hijo adolescente:

★ No concederles lo que se llama atención negativa: Menejar la cabeza, gritarle... Pensar que la atención negativa es como una droga que damos a nuestro hijo y no dársela.

★ Hay que intentar negociar con ellos dejando claro nuestra intención: lo que nos gusta, que es lo que quiero que cambie, y las consecuencias de no cumplir las normas

★ No tendremos en cuenta el tono de voz, palabrotas, etc. Solo nos fijaremos en el acuerdo.

★ Afiance la credibilidad de su palabra y haga lo que ha dicho.

Para ello hay que elegir un momento tranquilo y sin prisa. Reconocer avances, no decir ya te lo había dicho yo. Y si es necesario, elogiar. La mayoría de los padres elogian poco a sus hijos.

Pero llegado a situaciones extremas, se puede hacer "Huelga de padres". (Anunciar que se va a retirar de la relación convencional madre-hija/o o padre-hijo/a y hacerlo, nada de hacer la compra para dos, enseñarle a conducir, prepararle la ropa, o dar la propina).

DECALOGO DE BILL GATES PARA LOS ADOLESCENTES

Bill Gates dictó estas 11 reglas en una conferencia dirigida a estudiantes y padres, aunque duras son necesarias.

- 1- La vida no es justa, acostúmbrate a ello.
- 2- Al mundo no le importará tu autoestima. El mundo esperará que logres algo, independientemente de que te sientas bien o no contigo mismo.
- 3- No ganarás 3000 euros mensuales justo después de haber salido del instituto o la Universidad y no serás un vicepresidente hasta que con tu esfuerzo te hayas ganado ambos logros.
- 4- Si piensas que tu profesor es duro, espera a que tengas un jefe. Ese sí que no tendrá vocación de enseñanza ni la paciencia requerida.
- 5- Dedicarse a trabajar en una pizzería no te quita dignidad. Tus abuelos tenían una palabra diferente para describirlo: le llamaban oportunidad.
- 6- Si metes la pata, no es culpa de tus padres, así que no lloriquees por tus errores; aprende de ellos.
- 7- Antes de que nacieras, tus padres no eran tan aburridos como ahora. Ellos empezaron a serlo por pagar tus cuentas. Así que antes de emprender tu lucha por las selvas vírgenes contaminadas por la generación de tus padres, inicia el camino limpiando las cosas de tu propia vida.
- 8- En la escuela puede haberse eliminado la diferencia entre ganadores y perdedores, pero en la vida real no. En algunas escuelas ya no se pierden años lectivos y te dan las oportunidades que necesitas. Eso no tiene ninguna semejanza con la vida real.
- 9- La vida no se divide en semestres. No tendrás vacaciones de verano largas en lugares lejanos y muy pocos jefes se interesarán en ayudarte a que te encuentres a ti mismo.
- 10- La televisión no es la vida diaria. En la vida cotidiana, la gente de verdad tiene que salir del café de la película para irse a trabajar.
- 11 - Se amable con los empollones. Existen muchas probabilidades de que termines trabajando para uno de ellos.