

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

- “Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen”. Autoras: Adele Faber y Elaine Mazlish. Ed. Medici.



Boletín del Departamento de Orientación

- Colegio Sagrados Corazones -
N°13 - Noviembre 07



¿CÓMO PUEDO YO

-hablar con mi hijo adolescente?

Los padres necesitamos que nos necesiten; los hijos adolescentes necesitan no necesitarnos. El conflicto es real: si queremos llegar a ellos debemos ser capaces de crear un ambiente en casa en el que se sientan libres de expresar sus sentimientos, para así ellos estar dispuestos a escuchar los nuestros. Cuando hablamos con los hijos solemos desoír sus sentimientos, ridiculizar sus ideas, poner en entredicho su juicio o darles consejos que no quieren. Con la mejor de nuestras intenciones, negamos sus sentimientos e imponemos nuestra lógica de adultos. Pero es nuestra ESCUCHA lo que de verdad necesitan.

-estudiar mejor?

Para hacer algo mejor, lo 1° es querer de verdad hacerlo y sobre todo creerse que uno es capaz de hacerlo (no ir a probar). Se ha de poner toda la energía y todo el esfuerzo para que eso que debe mejorar funcione. Una vez estamos mentalmente preparados para ello, debemos ponernos en marcha: planificarnos, concentrarnos, dedicarle tiempo y trabajo; las cosas no surgen solas, debemos ganarlas. Un mejor estudio requiere entrenamiento diario para poder ver resultados a medio y largo plazo.

- **.....aumentar la autoestima de alguien?**

- Animarle a ser mejor, a hacer mejor las cosas, a intentarlo
- Ayudarle en confiar en sí mismo
- En vez de no admitir los sentimientos, verbalizarlos aceptarlos
- Recordarle en voz alta lo que sí es capaz de hacer, todo aquello que se le da bien.
- No poner expectativas demasiado altas, sino alcanzables y reales
- Enseñarle a aprender de los errores
- Enseñarle nuestros propios errores

- **.....hacer que me obedezcan?**

Los enfoques del tipo “haz lo que digo” o “haz lo que quieras”, impiden toda posibilidad de comunicación. En una relación de comprensión no hay espacio para el castigo. ¿El castigo hace más responsable? Hay que ser duros pero respetuosos. Castigar no es solo poner fin a una actitud inaceptable, es dar la oportunidad de enmendar y aprender.

Los hijos que se sienten valorados por sus padres son más capaces de valorarse a sí mismos y tomar decisiones responsables, tienen una menor probabilidad de involucrarse en conductas que podrían atentar contra sus intereses y comprometer negativamente su futuro.

Las palabras cuentan, podemos transmitir nuestra opinión, nuestro desacuerdo,...pero con firmeza y respeto.

- **.....conseguir su colaboración?**

- No se debe culpar y acusar / ofender / amenazar / ordenar / sermonear / advertir / mortificarse / comparar / usar el sarcasmo / ser profético.
- El principio básico en el diálogo con los adolescentes es el respeto. Una actitud y un lenguaje respetuosos contribuyen a que nuestros adolescentes nos escuchen y cooperen.
- Describir el problema en vez de dar órdenes
- En vez de acusar, informar
- En vez de amenazar o dar órdenes, ofrecer opciones
- Usar el humor
- En vez de dar la lata, escribirlo

- **.....lograr solucionar juntos un problema?**

Lo importante es siempre llegar a conseguir soluciones consensuadas. Para ello es muy aconsejable seguir los siguientes pasos:

1. Dejar que el adolescente exponga su punto de vista
2. Exponer el propio punto de vista
3. Buscar soluciones consensuadas
4. Anotarlas
5. Revisar y decidir las ideas factibles

NOTA: Puedes enviarme tus “¿por qué....?” o tus “¿cómo puedo...?” por mail y te contestaré.