



Emociones



**Irene García
Pérez**

Periodista

Esta etapa del desarrollo es complicada y llena de rebeldía

Ante todos los cambios que se producen en la adolescencia, los chicos se vuelven rebeldes y no aceptan las normas, aunque hasta ese momento hubieran sido obedientes. Pero los castigos a esta edad no siempre son efectivos ya que no es fácil castigar a un chico o a una chica de 15 años.

La revolución hormonal, el despertar a la sexualidad, los amigos y las fiestas? son muchos los cambios que se producen en la adolescencia, una etapa realmente

complicada tanto para los padres como para los chicos.

Una de las características principales a esta edad es que los chicos no aceptan la autoridad y se rebelan ante todas las normas y límites que les imponen sus padres. Se sienten muy mayores y autosuficientes y quieren hacer lo que les dé la gana sin que nadie les indique si está bien o mal. Esta actitud puede afectar profundamente a la convivencia familiar y a las relaciones padre-hijo, por lo que es importante estar preparados y saber cómo actuar para conseguir que nuestros hijos adolescentes nos sigan haciendo caso.

1- Las normas y los límites dan seguridad y confianza. Aunque les cueste asumir los límites que tanto necesitan, en el fondo saben que son necesarios, pero se debatirán entre su rebeldía y la autoridad que siguen necesitando, hasta el punto de que si no la encuentran en casa, la buscarán fuera en un líder que les guíe.

2- No debéis vacilar. Es probable que tengáis que enfrentaros a situaciones poco agradables, pero la seguridad en vosotros y en vuestra educación será clave para ayudar a superar las crisis.

3- No cedáis. Cuando se cede para no vivir momentos complicados y se consiente todo con la excusa de que el chico o la chica se sentirá fatal si le niegan lo que pide, lo único que se consigue es que la situación vaya a peor y que el adolescente cada vez tenga menos autocontrol.

4- Ambos padres deben seguir la misma línea de actuación y mostrarse unidos delante del chico.

5- Los adolescentes necesitan ser escuchados, así que antes de enfadarte o imponer ningún castigo, debes hablar con él para ver por qué ha actuado así y qué ha ocurrido. Y dejarle bien claro que se penaliza el acto, no a él.

6- Cuando están en pleno estallido emocional no es momento de dialogar con ellos. En esos momentos, el lenguaje verbal sirve de poco e incluso es contraproducente. Mostraos tranquilos, firmes y seguros y esperad hasta que el chaval se calme para seguir hablando del tema.

7- La negociación es crucial en esta etapa. Debéis tener claro qué asuntos son negociables (como la hora de llegada a casa) y cuáles no (como estudiar).

8- Los castigos que usabais antes, como no dejarle ver la tele, ya no sirven. De hecho, los castigos a esta edad (y a cualquier otra) son menos útiles que el refuerzo positivo. Es mejor que premiéis sus comportamientos positivos que castigar los negativos. De esta manera, si el chico ve que sale ganando cuando se porta bien, lo elijará por sí mismo. Los castigos solo tienen un efecto temporal y transitorio.

9- Nunca debéis humillarle haya hecho lo que haya hecho, y menos aún delante de otras personas.

10- Cuando sea posible, lo ideal es que el castigo sirva para restituir lo que se ha hecho mal, por ejemplo, quedarse a estudiar un fin de semana si ha suspendido; o pagar de su dinero algo que haya roto.

11- Los castigos deben ser proporcionales a la falta cometida.

12- Un castigo es más efectivo si va acompañado de una muestra efectiva y se le da pistas para que reflexione sobre su conducta. Debe entender lo que ha hecho mal y por qué; es importante que le expliquéis siempre la causa de vuestro enfado.

EXPERTO:

Irene García Pérez

Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.