

Guía completa Orientación Familiar

GUÍA ADOLESCENCIA

Colegio Oficial de Pedagogos y Psicopedagogos de
la Comunitat Valenciana



Síguenos en:



En estas condiciones, que no son favorables para la convivencia familiar, es momento de dedicar un tiempo a pensar cómo están siendo las relaciones con nuestros hijos adolescentes.

Si ya la propia adolescencia conlleva la existencia de factores que afectan la forma en que éstos se comunican con sus padres, el hecho de estar confinados puede exacerbar la respuesta emocional y aparecer el conflicto.

Desde el **COPYPCV** te ofrecemos este **DECÁLOGO PARA COMUNICAR CON ADOLESCENTES DURANTE EL ESTADO DE ALARMA**

CRITERIO PEDAGÓGICO 1: **Dedica tiempo a estar con tus hijos**

Recuerda, lo importante es que este tiempo de confinamiento, que es transitorio, **no se convierta en tener un inquilino en su cuarto** todo el día encerrado para evitar estar en familia. Si no quieres que ocurra, tendrás que **PLANTEARLE UN PLAN B**. Son muchas las actividades que se pueden realizar en casa...

Compartiendo alguna actividad o simplemente **interesándote** por sus amigos o por las cosas que está haciendo.

Siéntate a su lado y deja que surja la conversación.

CRITERIO PEDAGÓGICO 2 : Valida y reconoce sus emociones antes de responder a un ataque verbal de tu hijo.

El estrés y el aislamiento irán haciendo que cada vez sea **más difícil comunicar** con ellos. Sea cual sea el motivo, cuando su conducta sea inadecuada y te hable mal, debes de hacerle la reflexión oportuna (o de aplicar la consecuencia de un mal comportamiento si fuera preciso).

Pero antes **RESPIRA, VALIDA SU EMOCIÓN** con frases del tipo “*estás nervioso, es normal que te sientas así pero...*”, “*entiendo que puedes estar agobiado porque no sales con tus amigos, pero...*”.

Se sentirá sentido, que le comprendes, y será más fácil seguir hablando.

CRITERIO PEDAGÓGICO 3 Dar instrucciones con autoridad pero no de forma autoritaria

Si ya la **desmotivación** puede ser grande con anterioridad a esta crisis sanitaria, las **ganas de trabajar** se van a ver aún más mermadas.

Busca **NEGOCIAR UN HORARIO DE ESTUDIO**, con varias pausas que contemple tiempo de descanso.

REFUERZA verbal y no verbalmente (con gestos de aprobación y miradas de aprecio) cuando se esfuerce y lo cumpla.

Si no es así, no intentes imponer sí o sí que haga el deber. Averigua cómo se siente y luego vuelve a intentarlo.

CRITERIO PEDAGÓGICO 4: **Vigila tus propios estados emocionales**

Acércate a tu hijo cuando esté con una **mínima disposición para escucharte**.

Si cuando lleva 5 minutos jugando on line con sus amigos después de haber cumplido con sus tareas escolares le pides que te ayude porque estás nerviosa y quieres que entretenga a su hermano, el conflicto está servido.

ELEGIR EL MOMENTO para los dos ES FUNDAMENTAL, así como estar suficientemente calmado para que el otro nos muestre su mejor yo.

CRITERIO PEDAGÓGICO 5: Exprésale y comparte cómo estás viviendo esta situación.

Esto le **ayudará** a **ENTENDERSE A SÍ MISMO** un poco más.

A nadie le gusta estar en la situación esta y **no estamos ajenos a tener emociones negativas.**

Los adolescentes son capaces de comprender las emociones de los adultos si se comparten con ellos. Y además seguro que eso mejora la comunicación.

CRITERIO PEDAGÓGICO 6: Utiliza la asertividad y los mensajes “yo”

No hay nada mejor que transmitir las cosas de **FORMA ASERTIVA**, sin que se queden ahí dentro (pasividad) o soltarlas de forma brusca cuando ya no podemos más (agresividad).

En estos días **todos estamos tensos** y es necesario que nos sintamos capaces de decir lo que queremos, pero no de cualquier forma.

LOS MENSAJES YO los podemos emplear antes de comenzar a decirle que algo no nos gusta, por ejemplo “yo me siento mal cuando entro a tu cuarto y está todo tirado”, en lugar de “¡este cuarto es una leonera!”.

CRITERIO PEDAGÓGICO 7: Los temas difíciles, mejor aplazarlos hasta que acabe el estado de alarma

Si hay un profundo desencuentro entre vosotros porque quiere que le dejes ir en verano de viaje o a un concierto y no estáis de acuerdo, **VALIDA SU EMOCIÓN.**

Dile que **prefieres aplazar esa decisión** a otro momento cuando todo esto pase en el que los dos estéis más tranquilos, lo cual **NO es sinónimo de un “NO”** (tampoco de un “si”).

Dile que **PREFIERES TOMAR DECISIONES JUSTAS** Y ahora no es el mejor momento.

CRITERIO PEDAGÓGICO 8: Predica con el ejemplo, tanto en lo que dices como en lo que haces

La comunicación no son solo las palabras.

No podemos ser incongruentes diciendo que no se fuma en casa y nosotros hacerlo. No se puede prohibir el móvil en la mesa y nosotros utilizarlo, aunque sea una llamada “importante”.

COHERENCIA Y COMUNICACIÓN VAN DE LA MANO.

CRITERIO PEDAGÓGICO 10: Confía en él como persona capaz de tomar decisiones y responsabilidades

Todos los adolescentes tienen muchos recursos, solo tenemos que **AYUDARLES A DESCUBRIRLOS** y nosotros mismos **confiar en que pueden ser autónomos** aunque en ocasiones precisen nuestra ayuda o nuestro empuje.

Esta situación de estado de alarma requiere un **TRABAJO EN EQUIPO** a nivel familiar, y **tu hijo es un miembro muy importante** en ese equipo. Si le transmites que confías en él, se mostrará más receptivo, pero sobre todo, **aumentará su sentimiento de autoeficacia.**

¡QUÉDATE EN CASA...PERO QUÉDATE CON ESTAS ORIENTACIONES!

Material elaborado por