



Cómo criar a nuestros hijos adolescentes IV Parte:

Cómo acercarnos a ellos

INTRODUCCIÓN

Muchas veces, los padres se acercan a nosotros para una consejería y nos comentan sus preocupaciones; la mayoría, tienen que ver con los comportamientos y las actitudes de sus hijos adolescentes.

Sin embargo, antes de dirigirnos directamente al tema que hoy vamos a tratar, quiero proporcionar información general acerca de las técnicas para dirigir el comportamiento de tu adolescente, las cuales te ayudarán a tratar diariamente con tus hijos adolescentes.

¿Cómo puedes hacer que tu adolescente coopere más con las actividades de la casa? Muchos padres y madres se quejan de que sus hijos no cooperan en los quehaceres de la casa. ¿Cómo puedes hacer que tu hijo coopere más? ¿Qué podemos hacer para que tengan una mejor actitud en sus relaciones dentro de la casa, con sus hermanos y padres?

Algunas de las instrucciones que vamos a mencionar, si son seguidas y puestas por obra, provocarán cambios. Inclusive, se pueden reducir algunos de los conflictos en el hogar.

ANALIZANDO EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES

Primero vamos a analizar los comportamientos de tu adolescente, contra los cuales estás luchando. Luego, analizaremos a detalle las reglas y las consecuencias de desobedecer dicha regla.

Cuando no somos consistentes y damos una regla, nuestros hijos la quiebran y no cumplimos la acción; o sea, la consecuencia de haber roto esa regla. Nuestros hijos observan que no estamos ejerciendo con seriedad nuestra autoridad sobre sus vidas y pueden tomarnos mucha ventaja.

Al discutir sobre el comportamiento del adolescente, muchos padres dicen: "Mi hijo no quiere ser parte de la familia", "Mi hija está deprimida y no es feliz, no tiene motivaciones", "Su problema es que siempre está enojado", "Mi hijo está constantemente

irritado con todo el mundo" o "Ella es una muchacha inmadura".

Aquí, la respuesta es dada al preguntarle a los padres: ¿qué quieres decir cuando mencionas que tu hijo no quiere ser parte de la familia? ¿Qué comportamiento muestra tu hijo, que te hace pensar que está enojado? ¿Qué está haciendo para hacer enojar a todos? ¿Qué hace tu hija, que te hace pensar que ella es inmadura?



Esto es, pedirles a los padres que vean el comportamiento de su hijo adolescente en términos mucho más específicos y no de una manera general.

Tal vez, cuando el padre dice: "Mi hija está deprimida", está tratando de decir que su hija está perdiendo interés en cosas que eran importantes para ella; o bien, puede significar que ella pasa la mayor parte del día en su cuarto y llora fácilmente.

La falta de motivación en la escuela, podría significar que el joven no está estudiando para los exámenes, no está haciendo su tarea o se pasa todo el tiempo distraído en la clase.

SEAMOS MÁS ESPECÍFICOS

Hoy queremos dar también respuestas específicas. Queremos ayudar a todos esos padres de familia que han decidido trabajar con sus adolescentes en una forma más eficaz.

Ser específico quiere decir que antes de que cualquier comportamiento sea tratado o cambiado, éste debe ser especificado y establecido en detalle. Sin embargo, podría no ser posible el lograr que tu hijo se integre más a la familia. Pero, si él pasara menos tiempo fuera de casa y tuviera una interacción más estrecha con la familia, es muy probable que fuera posible.

Muchos padres piensan que sus hijos no quieren ser parte de la familia porque están todo el tiempo encerrados en sus cuartos o se la pasan fuera de casa.



En este caso, hay que ser más específicos para ver en qué área se va a trabajar y a fijar metas para cambiar la actitud del adolescente. Pero primero, tendrías que cambiar tu propia actitud y tu propia manera de pensar respecto a tu hijo.

En otras palabras, para que tu hijo se sienta más parte de la familia va a ser necesaria una mayor interacción con ella.

¿QUÉ ES SER ESPECÍFICO?

Muchos padres encuentran difícil ver los comportamientos específicos que quieren cambiar. Es normal hablar de tu hijo en términos muy generales. Sin embargo, el primer paso para cambiar cualquier comportamiento es ser específico.



Debemos de evitar ver esto en una forma vaga o en términos generales y debemos identificar el o los comportamientos específicos preocupantes o que a ti te gustaría cambiar.

Podrías decir: "Mi hija está deprimida. Es que está perdiendo interés en las cosas que eran importantes para ella", etc. Especifica a qué te refieres al hacer una aseveración como esa.

Si quieres cambiar el comportamiento de tu hijo, sé específico. Debes establecerlo a detalle, debes ser específico en cuál es el comportamiento de tu hijo que hay que cambiar.

Podría no ser posible cambiarlo, pero si puedes acercarte a él y darte cuenta qué es lo que lo hace estar más tiempo en el cuarto, podrá ser más fácil.

Es muy fácil hablar de nuestros hijos en forma general; sin embargo, el primer paso para cambiar su comportamiento es ser específico. Evita ver esto en forma vaga; identifica los comportamientos que te preocupan o que te gustaría cambiar en tu hijo adolescente.

PONGAMOS ATENCIÓN EN LA SECUENCIA

Para esto, debemos mirar la secuencia del comportamiento. ¿Qué quiere decir esto? Una vez que el comportamiento ha sido descrito en detalle, entonces, puedes analizar la secuencia completa del comportamiento.

Por ejemplo, veamos el caso del adolescente que nunca acepta como respuesta un "no". ¿Por qué actúa así? Muchos padres dicen que sus hijos actúan así, pero ¿qué quieren decir con eso?

Tal vez quieren decir que no se le puede decir que no, cuando él quiere algo, pues cambia su actitud. Se enoja, discute y no acepta lo que se le dice.



"Él usó el carro toda la semana pasada. Anoche, que le dijimos que no se puso muy enojado y comenzó a discutir". Yo preguntaría ¿qué fue lo que les dijo?

"Pues él estaba gritando y nos decía que éramos muy injustos. Nos comparaba con los demás papás de sus amigos, quienes si les prestaban el carro a sus hijos, cuando querían.

También decía que a su hermano siempre le prestábamos el carro. Que no estábamos siendo justos y que no entendíamos su situación".

¿Qué hicieron?

"Le dijimos que nosotros íbamos a usar el carro y que simplemente no lo podía usar cuando él quisiera. Un carro es difícil de mantener. Él lo podía usar para ir a lugares específicos y no para ir paseando por toda la ciudad. Después de muchos esfuerzos para tratar de razonar, mi esposo y yo nos disgustamos con su actitud y su falta de disposición para ver nuestra posición".

Aquí vemos algo muy importante. El papá dice:

“Es que él siempre tenía una respuesta para todo lo que le decíamos y muy pronto comenzamos a argumentar con él. Después de un tiempo, nos desesperamos de la pelea verbal, así que le dimos las llaves del carro y le dijimos que se fuera, para así nosotros tranquilizarnos”.

En este ejemplo, si el joven hubiera escuchado a sus padres, no habría usado el carro. Pero por estar discutiendo y no aceptar el “no” de sus padres, él usó el carro.

La razón por la cual este comportamiento sucede y continúa, es porque al joven le funciona. ¿Te das cuenta papá y mamá? Él va a seguir utilizando la misma técnica y conseguirá el carro cuantas veces quiera.

Es muy importante entender la secuencia del comportamiento. Es simplemente cómo actúan ellos y lo que obtienen de su mal comportamiento.

Otro ejemplo:

“Cada vez que le digo a mi hijo que haga algo, se queja y dice que no es mi esclavo, etc. Lo único que hace son pequeñísimos trabajos y muy de vez en cuando. Cada vez que le pongo algo que haga en casa, es muy difícil andar detrás de él, esperando a que lo haga”.

Bueno, yo te pediría un ejemplo de lo que tratas de decir. Respondes:

“La otra noche, le pedía que sacara la basura y empezó a quejarse, a murmurar y a hacer caras. Arrastró la basura por toda la casa, se la llevó afuera y la aventó en el bote de basura. Todo el tiempo estuvo quejándose y actuando como si no quisiera hacerlo”.

¿Qué hiciste después de eso?

“Pues, yo traté de ignorarlo. Le expliqué todo lo que habíamos hecho por él, como hijo. Que cada vez que nos pedía algo, nosotros no actuábamos de la misma manera, ni nos quejábamos como él lo hacía. Le dije que eran muy pocas las cosas que tenía que hacer en casa, etc. Lo único que él hizo, fue continuar quejándose y, finalmente, se encerró en su cuarto”.

ANALIZANDO ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS

En este tipo de situaciones, los padres no sólo deben ver la conducta, sino deben analizarla. Qué es lo que viene antes y qué viene después de cualquier conducta que tu hijo está haciendo, que no es correcta.

No debemos solamente mirar a la conducta y falta de disposición de ayudar de nuestros adolescentes. Hay que poner atención en los antecedentes y consecuencias de dicha conducta. ¿Por qué mi hijo actúa así? ¿Qué va a pasar si mi hijo no obedece?

En el ejemplo del auto, tenemos los antecedentes: el joven pidió el auto, el padre le dijo que no, el joven no aceptó esa respuesta y consiguió utilizar el auto. La respuesta de los padres: se enojaron.

Si observamos la secuencia de la conducta, vemos qué viene después. ¿Se quedó con el carro, aunque le dijiste que no? Ahí vemos la secuencia completa de esta conducta.

Al analizar las conductas, es necesario ver qué ocurre frecuentemente. Esto es, cuántas veces al día, a la semana, etc., ocurre.

Cuando se observa la secuencia completa de la conducta, te das cuenta que no era tan mala como tú pensabas. Por ejemplo: tú hijo siempre se pelea con tu otro hijo. Lo observas y te das cuenta que eso sólo ocurre 2 veces por semana.

TRABAJEMOS DIARIAMENTE CON NUESTROS HIJOS

El cambio no será de la noche a la mañana. Eso debemos de anotarlo en nuestra mente y en nuestro corazón. Vendrá una mejoría gradual, a través del tiempo, en la manera en que trabajas con tu hijo.



En este punto, muchos padres de familia fallan y se dan por vencidos. Quieren fórmulas rápidas. Sin embargo, cambiar va a depender, mayormente, del trabajo diario y continuo y de buena actitud de parte de los papás.

Es importantísimo que estés consciente de que la conducta de tu hijo no se desarrolló de la noche a la mañana.

Tampoco vendrá el cambio de la noche a la mañana.

Comúnmente, cuando los padres observan las acciones malas de sus hijos, no ven los pequeños cambios que empiezan a ocurrir, cuando empiezan a trabajar con él.

Por ejemplo: tu hijo nunca se comunica contigo. Durante varias semanas observas la conducta de tu hijo. Esto comenzó a suceder desde que él era más joven. El hecho de que él no quiera comunicarse con sus padres, no sucedió de la noche a la mañana.

Si nos acercamos a él, podríamos ver una mejoría en su comunicación. Antes de empezar un plan de tratamiento de parte de los padres, tendremos que ver qué tan frecuente nuestro hijo se vuelve incomunicativo.

Después de varias semanas, nos vamos a dar cuenta que nuestro hijo ya se comunica un poco más con nosotros, en una forma voluntaria. El cambio no viene de repente.

Si vemos la frecuencia de la conducta, también veremos los cambios en una forma gradual. Podemos ver una mejoría considerable desde que empezamos a tratar con nuestros hijos. Pero repito, no veremos cambios de la noche a la mañana.

Cuando analizamos esto, veremos la influencia de algunos factores en su cambio de conducta y las consecuencias de dicha conducta.

En otras palabras, ellos conseguirán lo que quieran, mientras nosotros no observemos qué tan frecuentemente y qué tan específicamente son sus conductas.

Los adolescentes que ya tienen una forma de comportarse y conseguir las cosas, no van a cambiar; a menos que los padres empecemos a establecer reglas y consecuencias.

Pero, ¿cómo lograremos esto si no conocemos el carácter de nuestros hijos ni la frecuencia con la que actúan de esa manera?

¡PAPÁ, ELLOS TE CONOCEN!

Tengo una entrevista entre un joven y un psicólogo y es muy interesante. Voy a mencionar sólo algunas partes:

“Cada vez que mamá me pide que haga algo,

simplemente, no lo hago. Lo único que observo es que mi mamá se pone más enojada. Ya cuando me lo dice por vigésima vez, observo que mi madre ya no está enojada, sino que le empieza a saltar la vena del cuello y se le paran los cabellos de la nuca. Me doy cuenta que ya va a estallar y es ahí donde la obedezco”.

Esa madre de familia está fallando, no está conduciendo correctamente al muchacho. No ha evaluado, de forma correcta, la conducta. El muchacho ya le conoce a la madre hasta cuando hay que obedecerla.

Tampoco sabe con qué frecuencia el muchacho está haciendo esto. El muchacho la conoce y sabe cuando puede evadir su responsabilidad y cuando no. Pero mientras no haya eso, el hijo no va a obedecer.

De esta entrevista podemos aprender algo muy importante: los hijos conocen el carácter de los padres, a veces más de lo que los padres conocen el carácter de los hijos. El que tiene el conocimiento es el que vence.

¡NO NOS CANCEMOS DE HACER EL BIEN!



No quisiera que los padres de familia se desanimaran, sino que este programa pueda ayudarlos a mejorar la relación con sus hijos adolescentes. Quiero recordarles algo, los cambios que ocurrieron en sus

hijos no fueron de la noche a la mañana. Son cambios que vienen ocurriendo de semanas, meses y años.

Entonces, no esperemos nosotros mejorar la conducta de los hijos de la noche a la mañana. Aquí fallan muchos padres de familia y se equivocan; se desesperan y se desalientan.

“No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos”

Gálatas 6:9

Es una ley divina del Dios todo poderoso, aquél que está dispuesto a ayudar a los padres que reconocen su inmensa necesidad de ayudar a sus hijos adolescentes.

¡Hay esperanza! Hay un Dios todo poderoso, un Dios que tiene leyes y que, si las obedecemos, vemos la respuesta favoreciéndonos en una forma maravillosa.

Cuando estamos conscientes de su existencia y él es el Dios de nuestras vidas, él nos dará las herramientas necesarias.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com