



Cómo criar a los adolescentes XII:

“Cómo tratar los comportamientos de rebeldía y enojo”

Introducción

En el capítulo anterior hablamos de la importancia de reconocer que los adolescentes manifiestan cierta cantidad de enojo, oposición, terquedad y resistencia durante en este periodo de sus vidas; algunas maneras de tratar con ellos intensificarán estos sentimientos, otras no.

También hemos visto algunas maneras en las que expresan su enojo; los comportamientos de desacuerdo o rebelión, pueden ser expresados en diferentes maneras. Algunas veces se comportan de manera apropiada, mientras que otras veces se expresan de una manera inapropiada, causando más problemas en lugar de que se llegue a un acuerdo y la situación pueda resolverse.



Muchas veces, quieren obtener algo y, cuando no lo obtienen, pueden tener maneras de expresar el enojo apropiadas, y no debemos interferir con ellos; pero cuando las manifiestan de forma inapropiada, entonces podemos tratar esos sentimientos de

agresividad, enojo y desacuerdo.

A continuación vamos a tratar más detalladamente las maneras apropiadas de expresar sus sentimientos. Cuando hablamos de ‘maneras apropiadas’, nos referimos a que puede expresar sus sentimientos de una manera adulta; sin necesidad de gritar, ser sarcástico o irrespetuoso, sino simplemente comunicando sus sentimientos a otra persona.

Por ejemplo, si un adolescente siente que su papá siempre está detrás de él marcándole todo lo que hace mal, podría decir: *“no me gusta que me grites cuando hago las cosas mal, eso hace que me sienta mal y hiere mis sentimientos, pareciera que nunca me dices algo bueno ni me animas cuando hago algo bien o cuando hago lo que debo hacer. Tú sólo me marcas las cosas que hago mal”*.

En esta situación, el adolescente está expresando sus sentimientos y no está siendo impertinente si usa un tono de conversación normal. Nosotros, los padres, debemos esforzarnos para que nuestro hijo nos comunique sus sentimientos de desacuerdo, resentimiento o enojo; si el muchacho puede expresar su enojo sin gritar, ser impertinente, rudo y sin resentirse, podemos reforzar la comunicación y escucharlos.

Algunos padres ven como si fuera irrespetuoso o impertinente que el adolescente exprese sus sentimientos de manera apropiada, pero esto es un error. Recuerda que el adolescente se forma opiniones y tiene actitudes diferentes a las nuestras; es necesario que queramos oír las cosas en las que no está de acuerdo, lo que le hace feliz y lo que le provoca enojo.

El que exprese sus sentimientos de enojo provocará muy pocos o ningún problema en la comunicación y relación con sus padres; entre más pueda comunicarte lo que le gusta o lo que no le gusta, mayor oportunidad tendrás de entenderlo y llegar a acuerdos con él.

Métodos negativos de expresar rebeldía y enojo

Represión de sentimientos: esto es cuando esconden sus emociones; algunos adolescentes se enojan o no están de acuerdo en algo, pero no le dicen nada a nadie, se guardan sus sentimientos para ellos mismos. Por consiguiente, las demás personas no están conscientes de cómo estos adolescentes se sienten realmente.

Como resultado, los adolescentes se frustran y se va creando enojo en sus vidas; con el tiempo, estos sentimientos de desacuerdo o resentimiento surgen de una u otra manera. Un adolescente que no expresa sus emociones y las reprime, pudiera expresarlas de otras maneras, tales como: dolores de cabeza o depresión.

Los adolescentes que reprimen sus sentimientos causan problemas mayormente a ellos mismos que a otros; sin embargo, este tipo de muchachos pueden explotar cuando se les presenta la menor frustración o decepción, por cosas muy pequeñas todo el enojo que

está escondido sale.

Comportamientos pasivo-agresivos:

son maneras indirectas o pasivas de expresar enojo y son más frecuentemente usadas por los adolescentes, pueden ser: terquedad, oposición, resistencia, desobediencia, queja, hablar entre dientes, etc. Dicen o hacen cosas por las cuales saben que van a obtener una reacción tuya; te contradicen, olvidan hacer cosas, no cumplen con sus obligaciones, te ven como si estuvieras loco cuando les tratas de decir las cosas, etc.



Muy frecuentemente, los adolescentes usan este método indirecto para expresar su enojo; a menudo, toma la forma de rebeldía y hacen lo opuesto a lo que tú deseas. Esto es negativismo: hacer lo opuesto a lo que tú deseas, o sea, hacer lo que ellos quieren.

Por ejemplo, le dices a tu hija que recoja su cuarto antes de salir de la casa y a ella se le olvida, o vas a salir a comer con tu familia y le dices que se vista bien y, en lugar de eso, se pone unos pantalones viejos de mezclilla y una playera agujerada, o también cuando vas de compras con tu adolescente y le dices que te gusta un tipo de ropa y, al mismo tiempo, te dice que ella lo aborrece.

O bien, le dices a tu hijo que saque la basura y escuchas que va hablado entre dientes, sabes que está diciendo algo de ti pero no le puedes entender. Cuando los adolescentes usan este método de tratar su agresividad y enojo es seguro que habrá problemas en sus relaciones, especialmente, con aquellos que están sobre ellos, como pueden ser sus padres o sus maestros.

Expresión de sentimientos de manera directa:

este método envuelve el expresar los sentimientos de manera directa, esto puede incluir agresión física o verbal. El adolescente que está enojado puede dirigirse a sus padres de una manera muy golpeada, contestándoles, gritándoles o maldiciéndoles.

Comportarse de esta manera puede incluir violencia física, como el pelearse o golpear; el adolescente

responde contraatacando, ya sea verbal o físicamente, en contra de la fuente de su enojo. Este método produce problemas en su relación con los demás, sean compañeros o autoridades.

Desquitarse con personas indefensas u objetos inanimados:

esto es, que cuando los adolescentes se enojan no tratan directamente con la fuente de su enojo ni expresan sus sentimientos apropiadamente; en lugar de eso, desquitan esas emociones con personas indefensas o cosas inanimadas.

Por ejemplo, si tú tuviste un problema en el trabajo, llegas a casa y te desquitas gritándole a tu mujer, tu mujer les grita a los niños, los niños patean al perro y el perro persigue al gato. Aquí los sentimientos están siendo dirigidos a otra fuente.

Otro ejemplo es cuando una mamá y su adolescente entran en una confrontación y el muchacho se enoja; sin embargo, no le hace ni le dice nada a su mamá, pero unos minutos después, va al cuarto de su hermano y comienza a pelear con él.

Hasta aquí hemos visto diferentes formas de expresar los sentimientos de enojo, coraje o desacuerdo. Hemos estudiado las formas negativas en las que los adolescentes expresan sus sentimientos; sin embargo, debemos aprender a ayudarles y a utilizar el método que pueda ayudarnos a nosotros mismos en esos momentos.

Métodos para evitar que el enojo crezca

Algunos métodos para reconocer los sentimientos de agresividad producen problemas, otros no. Esos sentimientos brotan y luego ceden, a través de diferentes métodos. Podemos ejemplificar esta situación usando el ejemplo de un globo inflado; cada vez que pasa algo que nos hace enojar, el aire es forzado a entrar en el globo y éste comienza a expandirse. Con el tiempo, el aire tiene que salir del globo, pero la forma en que sale varía según la persona.

Algunas personas dejan que su enojo crezca hasta que su globo explote y, cuando esto sucede, puede que haya un arrebato explosivo de enojo con la más mínima molestia. Otra gente suelta el aire del globo cada vez que empieza a llenarse; éstas son las personas que expresan adecuadamente sus sentimientos al momento que ocurre la situación.

Otras personas sueltan el aire a través de maniobras pasivo-agresivas, yéndose a otro lugar mientras se

apaciguan o se quejan de dolores físicos. Los padres deben evitar que el enojo se acumule y deben tratar adecuadamente los comportamientos de agresividad o de rebeldía, cuando éstos ocurren. Los siguientes métodos te ayudarán:



Comunicación apropiada: es importante que se dé una comunicación que anime al adolescente a comunicarse sus sentimientos de enojo, desacuerdo, la fuente de su enojo y sus opiniones. El que le permitas a un muchacho que grite, maldiga, sea descarado o impertinente, no le enseñará a que comunique efectivamente sus emociones.

Escucha: si el adolescente se está quejando de excesivos castigos, restricciones o cosas que no le gustan, ¡escúchalo! Trata de entender sus sentimientos; si las quejas son reales, ve si algo puedes hacer por resolverlo.

Evita la excesiva atención negativa: es un error poner más atención a las fallas del muchacho que a lo que está haciendo bien. Debes evitar usar el castigo como un método primario de control; en lugar de ello, sustitúyelo por consecuencias positivas.

Elimina el castigo verbal: no debes gritarle, humillarlo, insultarlo ni criticarlo, usa las recompensas como una táctica disciplinaria. El que lo estés molestando o fastidiando constantemente, resultará en que manifieste comportamientos de enojo, resentimiento o agresividad.

Ignora sus comportamientos pasivo-agresivos: los adolescentes se opondrán a los padres, serán tercos, rebeldes y mostrarán otras maniobras pasivo-agresivas, con el fin de provocar que sus padres se enojen o reaccionen contra ellos.

Por ejemplo, la mamá le pide a su hija que ponga la mesa; mientras la muchacha lo hace está hablando entre dientes cosas como estas: *“ellos piensan que soy su esclava, quisiera irme a vivir con mi abuelita, ahí si me aprecian”*.

Al mismo tiempo que está enojada y hablando entre dientes, avienta el hielo en los vasos, golpea los platos

y los cubiertos, haciendo ruido; está molesta porque piensa que puede hacer mejores cosas que poner la mesa y sus murmuraciones son una forma pasivo-agresiva de expresar su enojo.

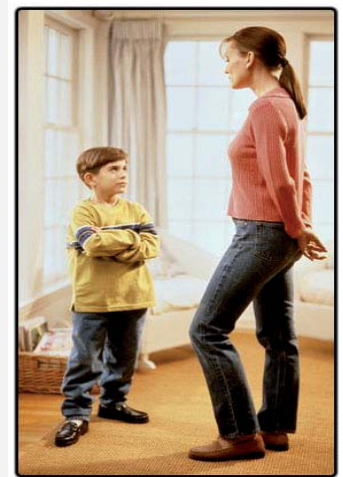
Estos comportamientos están liberando enojo y dejando salir el aire del globo; si tú reaccionas a sus murmuraciones criticándola o regañándola, estarás poniendo más aire dentro del globo, si ignoras su comportamiento, no se añadiría más aire al globo.

Hay varias cosas que debemos considerar cuando ignoremos estos comportamientos y hay varias maneras de ignorarlos. En general, si le pides al adolescente que haga algo y lo está haciendo, aunque se esté quejando todo el tiempo, ignora sus quejas, ya que está haciendo lo que tú le pediste.

Evita la disciplina espontánea y la lucha por el poder

Frecuentemente, los padres disciplinan después de que algo ha ocurrido; ponen una regla y esperan que los adolescentes la quiebren antes de que decidan cuál será la consecuencia.

Para los adolescentes, el concepto de justicia es extremadamente importante y, si se disciplina de esta forma, ellos se sentirán tratados injustamente. Además, la disciplina espontánea, hace que los adolescentes sientan que otros son responsables por lo que les ha pasado y es más fácil que el enojo se manifieste en ellos.



Debes especificar bien las reglas y las consecuencias del comportamiento de tu hijo al mismo tiempo; la parte más importante en este proceso no es la regla sino la consecuencia, con la responsabilidad de lo que pase directamente en los hombros de tu hijo.

Tampoco entres en una lucha para ver quién gana: por ejemplo, tú le dices a tu adolescente que limpie su cuarto y él no quiere, tú lo amenazas diciendo: *“mejor es que limpies tu cuarto o no vas a salir el sábado”*. Él responde: *“no me vas a hacer limpiarlo y, como quiera, voy a salir el sábado”*. Como resultado los dos empiezan a gritar y se hace una lucha para ver quién

gana; ésta es una buena manera de generar más enojo en tu hijo.

En cuanto sea posible, evita las luchas y los enfrentamientos que nada más generan más enojo en tu hijo, a veces será mejor que él experimente las consecuencias de su comportamiento que ganarle y hacerlo hacer lo que tú quieres.



Busca maneras de negociar, en muchas situaciones deberás tratarlos como si fueran adultos; en vez de entrar en una pelea para ver quién gana, es mejor crear un escenario en el que se puedan negociar las cosas.

Dales buen ejemplo, los muchachos aprenden mucho de imitar el comportamiento de sus padres; la manera en que resolvemos nuestros conflictos o problemas será fácilmente imitada por nuestros hijos. Si yo resuelvo mis conflictos gritando, hay una gran probabilidad de que mis hijos vayan a resolver los suyos de la misma manera.

Hay un dicho antiguo que dice: *“No hagas lo que yo hago, sino haz lo que yo digo”*. Esta es una manera inefectiva de tratar con estos comportamientos; sin embargo, si observas comportamientos agresivos en tu hijo, examínate a ti mismo, a tu pareja o a tus familiares para ver si alguno de ustedes le está dando ese ejemplo.

De ser así, esa manera en que te comportas debe cambiar, si es que queremos que el comportamiento de nuestro adolescente cambie también. Si en el hogar hay pleitos y discusiones frecuentes es muy posible que el adolescente copie esos comportamientos; si tú le gritas a tu hijo, es muy probable que él te vaya a gritar también.

Una vez una mamá me dijo: *“cada vez que le pego a mi hija ella me pega, ¿qué es lo que debo hacer?”*. Mi respuesta fue muy sencilla: *“deja de pegarle”*. Si la manera en que castigamos a nuestros muchachos es a través de golpes, les estaremos enseñando a resolver sus conflictos a golpes o agresivamente, esto incluye no nada más el uso de fuerza física, sino de amenazas o intimidación.

Si tratamos a los adolescentes de esta manera estamos incrementando el enojo en ellos, al mismo tiempo que les estamos enseñando, indirectamente, maneras inapropiadas y agresivas de resolver los problemas.

Los padres que usan el castigo físico como el primer recurso para tratar con su comportamiento olvidan una cosa muy importante: los niños crecerán y se convertirán en adolescentes que lucharán con sus padres a golpes.

¿Quién tiene el control?

En una ocasión escuché a un padre joven decir: *“la gente me decía, niños pequeños, problemas pequeños; niños grandes, problemas grandes. En ese tiempo yo no entendía el dicho, pero ahora que ya he experimentado lo que es ser padre de adolescentes, sé exactamente lo que significa”*.

Los niños pequeños que han sido mimados y que han aprendido cómo controlar a sus padres, son dados a obtener las cosas a su manera; por consiguiente, tienden a ser mandones y centrados en ellos mismos. Estos comportamientos tienden a intensificarse en la adolescencia, por eso es muy importante cómo crías al niño.

Frecuentemente vemos familias en donde los adolescentes están fuera de control, no aceptan nada de lo que sus padres les dicen y no respetan la autoridad. Cuando esos adolescentes no hacen lo que quieren, se muestran agresivos, rebeldes y se oponen constantemente a lo que sus padres les dicen.

Algunos de estos adolescentes han controlado a su familia desde que eran pequeños; desde pequeño, el niño estableció la manera de hacer las cosas en la casa, en vez de sus padres.

Un niño estaba teniendo problemas en la escuela porque no estaba haciendo lo que le pedían en la clase, al contrario, estaba jugando todo el día en el salón de clases y haciendo lo que él quería.

Cuando hablé con sus padres me di cuenta que estaban teniendo el mismo problema en casa, el niño no cooperaba con las actividades diarias del hogar. También mencionaban que estaba quejándose frecuentemente porque sus hermanitos de 3 y 4 años no tenían que ir a la escuela. Y este problema resultó en una gran tensión en el hogar.

En vez de resolver la situación, los padres fueron y metieron a los otros hermanitos en la guardería, esto demuestra que el niño, de 7 años, estaba más en control de la situación que sus padres; hubiera sido mejor dejar que el niño aprendiera que hay ciertas cosas que deben ser de cierta forma, le guste o no.



Podemos controlar a los niños pequeños, pero con los adolescentes debemos ejercer autoridad. No estoy hablando de autoridad por la fuerza o de una dictadura, sino de una autoridad que

establece reglas y es consistente en aplicar las consecuencias al comportamiento.

Si los padres ejercen este tipo de autoridad, las probabilidades de que se desarrollen comportamientos positivos en el muchacho podrán incrementarse. El niño que ha estado controlado toda su vida, encuentra difícil dejar de estar bajo ese control durante la adolescencia.

Sin embargo, por la severidad de las consecuencias que le pueden ocurrir, los padres tratan de ejercer más control en esta etapa. Como resultado, hay batallas, conflictos, enojos y resentimientos que se manifiestan en el adolescente cuando no se hacen las cosas a su manera o cuando no se sale con la suya.

Es importante que establezcas el ambiente: los adolescentes que experimentan un cambio en el ambiente, especialmente un divorcio, separación o segundo matrimonio de sus padres, pueden desarrollar coraje.

Trata de identificar los cambios, estabiliza el ambiente y déjalo que exprese sus sentimientos a través de los métodos más apropiados. Si el adolescente tiene dudas en cuanto al divorcio o el volverse a casar, etc., platica con él acerca de esos temas.

Evita las restricciones excesivas, algunos padres tienen a sus muchachos sobreprotegidos y no les permiten ser como los otros adolescentes de su edad; ellos pueden desarrollar resentimiento y enojo. Algunas veces debes observar a su grupo de amigos para ver qué es o qué no es apropiado y ver si hay muchas restricciones.

¡No dejes que el adolescente se salga de control!

Una vez que el adolescente presente comportamientos de enojo o gritería, es difícil para los padres poder controlarlo; en vez de esperar que el comportamiento agresivo mejore, trata de evitar que llegue a ese grado o identifícalo rápido cuando apenas está ocurriendo y no dejes que se salga fuera de control.

En algunos adolescentes, el comportamiento agresivo se desarrolla gradualmente e involucra varias etapas; primero se enojan y luego se vuelven agresivos. Por ejemplo, el hermano de un muchacho le dice: “tonto”, luego empiezan los gritos, después los empujones y golpes y, finalmente, surge una pelea.

En vez de responder hasta que empieza la pelea, tratar de controlar la situación antes que se salga de control. Cuando empiezan las agresiones verbales trata de pararlas a tiempo, en vez de actuar hasta que ya comenzó la pelea.

Una mamá le dice a su hija de 16 años: “limpia tu cuarto”, cuando ella dice que no, su mamá le responde con una advertencia y luego con una amenaza. Empieza una batalla, después gritos de ambas partes, la muchacha se va a su cuarto, avienta algo y rompe la ventana. En vez de querer actuar cuando ya rompió la ventana, evita que el enfrentamiento llegue a ese grado.

Hasta aquí, hemos visto que hay maneras y métodos paradisminuir la rebeldía, el enojo y los comportamientos similares en nuestros adolescentes, pero debemos ser padres completamente comprometidos a esa tarea.

Si deseamos criar a nuestros hijos adolescentes para que triunfen en el futuro y puedan ser ciudadanos normales, seres humanos con valores y no centrados en sí mismos, es necesario aplicar estos principios.

Profr. Humberto Ayup

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: contacto@esperanzaparalafamilia.com