



Cómo criar adolescentes VIII

“Comportamientos de los adolescentes que deben ignorar los padres”

Hoy hablaremos acerca de ciertos comportamientos que deben ignorarse en los adolescentes; lo iremos viendo como parte de la disciplina y del carácter que debe formarse en sus vidas. ¿Cómo ignorar ciertos comportamientos en el adolescente, que pueden afectarle a él o a nosotros como padres?

Algunos de los comportamientos de los adolescentes existen debido a las reacciones que tienen sus padres hacia ellos, como respuesta a dichos comportamientos.

A veces, los adolescentes se dan cuenta que quejarse, ser insolentes, hablar entre dientes o enojarse violentamente contra sus padres, provocan una reacción determinada y, de esta manera, obtienen lo que quieren.



Comportamientos como éstos con frecuencia son utilizados por los adolescentes debido a la reacción de los padres; y a que el muchacho recibe lo que quiere. En otras palabras, hay ciertos comportamientos en los adolescentes que se presentan debido a cómo reacciones tú, papá o mamá.

Si la manera en la que se comporta tu adolescente existe por lo anteriormente descrito, quizá te preguntes: “¿cómo puedo hacerle para eliminar esos comportamientos en mi hijo?”. Yo te respondo: “es necesario remover tus reacciones de dar-

les largos discursos, por ejemplo, de intimidar, de molestar o de darse por vencido; en otras palabras, hay que ignorar ciertos comportamientos negativos en el muchacho”.

Ignorar ciertas acciones que no te agradan del muchacho es un método poderoso de disciplina, pero muchos de nosotros no lo usamos porque es difícil de hacer. Además, hay sólo ciertos comportamientos donde el ignorarlos es efectivo.

¿CUÁLES COMPORTAMIENTOS DEBEMOS IGNORAR?

Es una pregunta lógica; que el padre ignore o no reaccione, cambia o elimina sólo ciertos comportamientos. La otra pregunta es: ¿qué debo o qué no debo ignorar?

No debes ignorar comportamientos que molesten o interfieran con las actividades de otros, porque esto puede llevarlos a dañar a otros o a interferir con lo establecido en casa. Tampoco ignores comportamientos que los hagan negligentes, o que no cumplan con sus deberes.

Por ejemplo: dejar ropa tirada por toda la casa, pegarle a algún hermano, no realizar sus deberes de la casa o de la escuela y comportamientos similares a éstos. En estos casos, el padre tendrá que emplear consecuencias positivas, de las que hemos hablado anteriormente. Por ejemplo, le puedes decir: “si recoges tu cuarto podrás salir con tus amigos por la tarde”.

O puedes usar consecuencias negativas, por ejemplo: “el viernes tienes permiso de llegar a las 12 de la noche; si no llegas para esa hora, entonces el sábado no podrás ir al juego de fútbol”. Esto es para tratar con comportamientos que afectan la dinámica del joven y del hogar.

Para determinar cuáles comportamientos deben ser ignorados, primeramente debes analizar la acción y preguntarte ciertas cosas, por ejemplo: ¿qué es lo que el muchacho está obteniendo al comportarse de esta manera? ¿Por qué lo está haciendo? ¿Cuál es el propósito de su comportamiento?



Si la respuesta es: me está haciendo enojar, me está haciendo que le grite, está logrando que le dé otro discurso, me estoy poniendo nervioso, está provocando luchas por quién es el que tiene el poder aquí, está consiguiendo que terminemos en un pleito con gritos, me está haciendo llorar, me está haciendo que lo deje solo, me estoy dando por vencido o él está obteniendo lo que quiere; entonces, ese es el tipo de comportamiento que debe ser ignorado.

Si esa manera de reaccionar del padre es quitada, puede ser un método muy efectivo para cambiar o aún eliminar esos comportamientos en el adolescente, los cuáles tienen como principal propósito provocar una reacción de parte de los padres u obtener lo que ellos quieren.

Pongamos un ejemplo para entender lo que hemos visto hasta aquí: supongamos que le pides a tu hija que doble la ropa que lavaste, mientras lo está haciendo, empieza a murmurar entre dientes. Mucho de lo que dice tú no lo alcanzas a escuchar, pero entre una palabra y otra oyes algunas frases como estas: “ellos piensan que yo aquí soy una esclava”, “esta es la ropa de todos ¿por

qué la tengo que doblar por ellos?”, “siempre me hacen trabajar y mi hermano nunca hace nada”.

A pesar de todo lo que está hablando y murmurando entre dientes, sabe que tú la estás escuchando. Ella está doblando la ropa como tú se lo pediste, pero tú te empiezas a molestar y reaccionas a todo lo que está murmurando. Por ejemplo, de momento le dices: “habla fuerte, ¿qué es lo que estás diciendo?”, o “tú vives en esta casa y tienes deberes también”.

Conforme cada oración sale de tu boca comienzas a subir la voz y te enojas más y más; probablemente, la razón principal por la que la muchacha continúa murmurando es provocar esa reacción en ti. Así que, ese comportamiento debe ser ignorado.

Una situación similar puede ocurrir cuando los padres fastidian al muchacho o hacen que haga algo que no quiere hacer; si el comportamiento es ignorado y el adolescente no obtiene la respuesta que esperaba de los padres, por lo regular, ese comportamiento irá disminuyendo porque ya no cumplirá el propósito.

Comportamientos manipulativos como el hacer muchas preguntas, el que no quieran aceptar que tú les digas “no” a algo que te pidieron, el que te pidan algo insistentemente, etc.; están diseñados para que el muchacho obtenga lo que quiere y deben ser ignorados.



Por ejemplo, cuando el muchacho te pide permiso para salir a cenar hoy por la noche con ciertos amigos y tú le dices que no; entonces, el muchacho manipulador comienza a decirte: “nunca me dejas ir a ningún lugar, todos en mi clase van a ir a esa cena y yo soy el único que me voy a quedar en casa; todos van a pensar que soy un bebé”. Después de un rato, el padre se empieza a

cansar y le da permiso de ir a la cena. A menudo, los adolescentes vencen a los padres al estarles pidiendo las cosas insistentemente y finalmente hacen lo que quieren. Si ese comportamiento manipulativo es ignorado por los padres, el muchacho no obtendrá lo que quiere y ese comportamiento va a disminuir.

¿CÓMO IGNORARLOS?

¿Cómo ignorarlos? El ignorarlos, por lo regular, produce cambios en el comportamiento, pero esto tiene que ser hecho consistentemente; hay dos maneras de hacerlo, una es difícil y la otra es mucho más fácil.

El método difícil consiste en quitar toda tu atención de ese comportamiento, en otras palabras, debes pretender que el comportamiento no existe o que el muchacho no está ahí; no debes hablar nada con él, ninguna indicación con la cara, ningún gesto de desacuerdo ni murmurar dentro de ti misma.

Usando el ejemplo de la muchacha que murmuraba entre dientes mientras doblaba la ropa, tú debes hacer como si ella no estuviera en el cuarto o como si no oyeras lo que está diciendo.



La segunda manera de ignorar el comportamiento es mucho más fácil y, probablemente, debe ser usada más frecuentemente; es aquella en la cual tú quitas tu atención emocional del comportamiento del muchacho pero aún tratas con él. Al aplicar esta segunda manera, los padres deben dejar de gritarle al muchacho, dejar los regaños y la tensión emocional; sin embargo, se debe aplicar la disciplina correspondiente al muchacho.

Por ejemplo, si le dices al muchacho que no puede ir a la cena ese día y él sigue insistiéndote,

tú le podrías decir: “ya no quiero oírte más, si tú sigues insistiendo te voy a dar una advertencia y, por cada advertencia que tengas, habrá una restricción durante la semana”.

Vimos el ejemplo del muchacho que insistió para ir a la cena y, al final, obtuvo lo que quiso; sacó provecho de estar molestando al padre. Sin embargo, cuando el muchacho insiste para obtener lo que quiere pero no lo obtiene, es más desventaja para él estar fastidiando al padre, ya que cada vez que insista, no se le dará lo que quiere, sino que se ganará más y más restricciones.

Es importante que los padres aprendan a tratar con estos comportamientos negativos y que sepan como aplicar las consecuencias. Los problemas de comportamiento como el ser irrespetuosos, respondones o provocadores de peleas, pueden ser tratados de una manera muy parecida.

SEAMOS CONSTANTES

Cuando el comportamiento identificado es visto o escuchado, el padre debe permanecer tranquilo y debe ponerle una consecuencia; no debe haber ninguna tensión emocional de parte de los padres, ni tampoco darle al muchacho lo que quiere.

Si decides ignorarlo, debes hacerlo cada vez que él lo haga, no puedes ignorarlo una vez y la próxima discutir con él; debes estar seguro que el comportamiento está siendo ignorado por completo.

Muchas veces, cuando los padres piensan que lo están ignorando, no eliminan totalmente la tensión de las murmuraciones y del hablar entre dientes.

Sin embargo, cuando este método de disciplina es usado, debes estar seguro de que todas las reacciones que puedas tener como padre, ya sea verbales, como darle discursos, gritar y hablar entre dientes; o no verbales, como enojarte

fuertemente, hacer gestos con los ojos, menear tu cabeza o azotar la puerta, sean quitadas, para que puedas tratar efectivamente con el comportamiento que estás tratando de corregir.



Continúa ignorando el comportamiento aún si este se vuelve peor. Algunas veces, cuando quitas la atención que anteriormente le dabas al comportamiento, el adolescente tiende a intensificarlo; o sea, como ve que ya no le pones atención, lo hace más frecuente que antes.

El muchacho, que usualmente molesta a su mamá por diez minutos para obtener lo que quiere, cuando ella decide ignorarlo, puede seguir molestándola por quince o veinte minutos más; sin embargo, después de un rato, se dará cuenta que el enojarse no cumple su propósito, porque no obtiene lo que quiere y ya no lo va a hacer tan frecuente ni tan intensamente.

Periódicamente, el muchacho probará a sus padres para ver si se mantienen firmes en lo que han establecido; entonces, cuando este mal comportamiento se vuelva peor, es importante que los padres continúen quitando la tensión emocional del muchacho.

Una buena regla para tener en mente es que primero ignores totalmente las quejas y murmuraciones cuando el muchacho esté insistiendo para obtener algo. Esta táctica producirá resultados exitosos en ciertos comportamientos; sin embargo, en algunos casos, el ignorarlos no será suficiente para cambiarlos.

En tal situación, se le debe decir: “si sigues insistiendo, quejándote o murmurando, se te quitará tal y tal cosa”, o “si dejas de insistir y cambias tu comportamiento podremos ir de compras el jueves”.

LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES Y ADOLESCENTES



Que los padres tengan abundante comunicación con el adolescente es muy importante, pero muchos de los cambios típicos que ocurren durante la adolescencia contribuyen a que la comunicación no sea efectiva. Aún que los adultos tienen mucha más experiencia en la vida que los adolescentes, éstos, por lo general, no lo reconocen; así que, los consejos, la sabiduría y las direcciones de los padres, a menudo, no son tomadas en cuenta.

Los adolescentes tienden a pasar más tiempo en sus cuartos, con sus amigos y alejados de las actividades familiares y, como consecuencia, las oportunidades para tener comunicación los hijos con los padres, disminuyen durante este periodo de la vida.

Debido a esto y otros factores, durante la adolescencia el muchacho no le cuenta a los padres sus secretos o sus cosas privadas, ni les expresa sus sentimientos; los padres saben muy poco sobre lo que hicieron sus hijos el día de ayer, a dónde van o con quién se juntan.

Muchos padres tienen problemas al tratar de conversar con sus adolescentes; por otro lado, los adolescentes tienen dificultades para tener una conversación con sus padres, para expresar sus opiniones, para platicar cosas que les molestan o para contarle sus experiencias. Estas dificultades para comunicarse entre uno y otro son comúnmente llamadas ‘falta de comunicación’.

Los padres tenemos problemas al tratar de comunicarnos con los adolescentes, al darles un consejo, al tratar de entender sus verdaderos sentimientos o al explicarles cosas y los adolescentes, igualmente, tienen dificultad para tener una conversación con sus padres.

Un padre puede decir: “mi hijo siempre está hablando por teléfono, durmiendo, fuera de casa con sus amigos o en su cuarto, nunca tiene tiempo para platicar conmigo”, o “cada vez que trato de explicarle algo a mi hija o de darle un consejo, se molesta conmigo y sale enojada a su cuarto”.

Pero, por el otro lado, el adolescente podría decir: “ellos siempre me están haciendo preguntas, como ¿a dónde fuiste?, o ¿con quien fuiste?”, o “cuando mis amigos vienen a casa, mis padres les hacen un montón de preguntas, como ¿en qué escuela estudias? o ¿dónde trabaja tu papá?”

O bien, podría decir: “mis padres no me entienden, ellos viven en otra época, el único momento que mi padre habla conmigo es cuando hago algo mal o cuando me está diciendo algo que tengo que hacer; pareciera como si cada vez que les expreso mi opinión acerca de las cosas o como me siento, ellos me dicen qué tan mal estoy”.

¿CÓMO INCREMENTAR ESA COMUNICACIÓN?

Algunas de las sugerencias para mejorar la calidad en la comunicación entre tú y tu adolescente, son:

- Involúcrate más en las actividades que son de su interés; ir de compras con ella, jugar fútbol con él, ir a algún paseo juntos o involucrarse en actividades que se relacionen con sus intereses.
- Pasa tiempo en su cuarto, si puedes encontrar un lugar donde sentarte; escucha la música que a él le gusta y platica sobre ello, aprovecha esas oportunidades para que pueda haber una buena comunicación entre ambos.
- Aún que sepas que tu adolescente no aceptará, de todas maneras invítalo a algún lugar, a visitar a su tía o a sus abuelos; salgan juntos y aprovechen la oportunidad para ir a comer o para comprarles algo que necesiten.

Incrementa la comunicación entre tú y tus hijos adolescentes; es importante que tú busques oportunidades para comunicarte con ellos.

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