

Adolescentes y comunicación, un reto para toda la familia

Catalunya | 16-11-2022 | 09:38



Adolescentes

La adolescencia es, quizás, una de las etapas más complicadas por las que pasa el ser humano. Es el momento en el que todo cambia. Las relaciones, la percepción de la familia, de los amigos, de uno mismo, del sexo, de las motivaciones?todo se pone en cuestión y esto acaba siendo fuente de conflictos de forma bastante habitual.

?En consulta vemos a muchos padres que sienten que sus hijos ya no tienen la misma relación, comunicación y gestos de cariño que antes y no lo comprenden. Es necesario entender que es un periodo de cambio por el que hay que pasar para forjar la personalidad propia y da vértigo? explican desde Ylenia Regales, psicólogos en Cerdanyola.

¿Cuáles son los problemas más habituales a los que se enfrentan los adolescentes en esta etapa?

Es el momento de la rebeldía, de los problemas de conducta por no querer asumir ciertos límites, de la dificultad añadida de controlar emociones como la frustración, el amor, la ira, el desengaño, la euforia?Viven cambios en sus relaciones sociales que no siempre son capaces de asumir y comprender, con lo que pueden llegar a sentirse abandonados por amigos de siempre o incomprensidos por sus familias.

Sin embargo, uno de los pilares sigue siendo ese: la familia y los amigos. Es básico dar el espacio que necesitan para poder acompañar en estos años inciertos al adolescente, siendo la red a la que puedan acudir, sin juzgar, apoyando sus decisiones y discutiéndolas cuando le perjudiquen desde el cariño.

¿Cómo comunicarse entonces de forma efectiva?

En primer lugar, es el momento de cerrar la boca y escuchar. Aunque no se esté de acuerdo, aunque no se comprenda su postura, es necesario escucharla y buscar esos puntos de coherencia que seguro tiene en su cabeza.

La escucha activa y el respeto por las opiniones es clave para generar un canal de comunicación al que pueda acudir. De hecho, es clave dejar lo que se esté haciendo para prestar atención de verdad,

con un contacto visual activo, con todos los sentidos atentos a lo que cuentan.

?Hay ocasiones en los que no se quiere una opinión sino que escuchen los argumentos propios. Si no piden opinión o ayuda hay que respetarlo. En realidad, cada uno hemos aprendido de decisiones - acertadas y erróneas - por lo que es necesario que ellos hagan lo mismo. Solo hay que estar. Basta a veces eso para que todo fluya mejor? explican.

Una herramienta muy útil es preguntar. Buscar la pregunta que permita que se exprese y dé su punto de vista de forma personal, sin sentirse juzgado puede ser la mejor manera de ponerse en su piel.

Poco a poco, generando estos espacios, la comunicación irá volviendo.

Autor: Redacción