

Comunicació oberta pares-fills a l'adolescència

L'adolescència és una etapa normal de la vida en la qual el nen o nena passa a ser jove i ha de trencar lligams de dependència amb els pares. Els adults veuen com el seu nen de cop i volta fa justament tot allò que ells no volen. Sovint menteix, arrisca la seva salut, té mal humor i respon de forma brusca. Els amics són més importants que els pares.



Tota la família ho passa malament, fins que, poc a poc, les coses troben un nou punt d'equilibri. Mentre dura aquest període els donem unes idees que semblen senzilles, però que milloren molt la situació.

- **Parlin menys i escoltin més.** Com tothom, l'adolescent parla si sap que serà escoltat
- **Posin tota l'atenció quan el seu fill vingui a parlar.** No llegeixin ni mirin la televisió ni facin altres tasques
- **Mantinguin la porta oberta a qualsevol tema.** Siguin pares "als quals se'ls pugui preguntar"

- **Evitin discutir quan ells (o vostès) estiguin alterats.** Només s'aconsegueix dir coses de les quals posteriorment ens penedirem
- **Intentin elogiar-lo amb freqüència.** Tothom necessita sentir-se apreciat
- **Evitin ridiculitzar-lo o humiliar-lo,** per exemple quan expressi idees que els semblin ingènues o esbojarrades.
- **Passin temps amb ells.** Busquin activitats per compartir que agradin a les dues parts.
- **Aprenquin a acceptar i respectar la forma de ser del seu fill.** Demanin-li que els tracti de la mateixa manera.
- **Mantinguin el millor humor possible.**

Si creuen que tot i així no poden amb la situació, consultin al seu metge o especialista en psicologia de l'adolescent.



Comunicación abierta padres-hijos en la adolescencia

La adolescencia es una etapa normal de la vida en la que el niño o niña pasa a ser joven y ha de romper la dependencia de los padres. Los adultos ven cómo su niño de repente hace exactamente todo aquello que ellos no quieren. A menudo miente, arriesga su salud, tiene mal humor y responde de forma brusca. Los amigos son más importantes que los padres.



Toda la familia lo pasa mal, hasta que poco a poco las cosas encuentran un nuevo punto de equilibrio. Mientras dura este período les damos unas ideas que parecen sencillas, pero que mejoran mucho la situación.

- **Hablen menos y escuchen más.** Como todos, el adolescente habla si sabe que será escuchado.
- **Pongan toda la atención cuando su hijo venga a hablarles.** No lean ni miren la televisión ni hagan otras tareas.
- **Mantengan la puerta abierta a cualquier**

tema. Sean padres "a los que se les pueda preguntar".

- **Eviten discutir cuando él (o ustedes) estén alterados.** Sólo se consigue decir cosas de las que posteriormente nos podemos arrepentir.
- **Intenten elogiarlo con frecuencia.** Todo el mundo necesita sentirse apreciado.
- **Eviten ridiculizarlo o humillarlo,** por ejemplo cuando exprese ideas que les parezcan ingenuas o alocadas.
- **Pasen tiempo con él.** Busquen actividades para compartir que gusten a las dos partes.
- **Aprendan a aceptar y respetar la forma de ser de su hijo.** Pídanle que les trate de la misma manera.
- **Mantengan el mejor humor posible.**

Si creen que a pesar de esto no pueden con la situación, consulten a su médico o especialista en psicología del adolescente.

