

NOS COMUNICAMOS CON LOS ADOLESCENTES

La comunicación y el lenguaje son la base de toda relación humana. La comunicación es una herramienta clave para conseguir una buena convivencia. Pero lo cierto es que comunicarse bien no es tarea fácil. ¡Cuántos problemas y discusiones se deben a malos entendidos...! Tendemos a esperar que el otro nos comprenda, en vez de esforzarnos más por hacernos entender. También damos prioridad a que se reciba nuestro mensaje antes que a escuchar a la otra persona. Ser conscientes de estos pequeños fallos, tan comunes, y tratar de ponerles remedio, es un buen paso para mejorar nuestra comunicación.

Dentro de las familias la comunicación está muy ligada a la **conexión emocional**, a la construcción de un espacio de confianza, cálido, alegre, optimista, respetuoso y rico en **experiencias compartidas**. Y este espacio de sintonía puede tambalearse con la llegada de la adolescencia. Al menos, ese es el miedo de muchos padres. Temen distanciarse de sus hijos, perder la confianza. Es cierto que los adolescentes viven una serie de cambios que pueden producir esa sensación. Por un lado, se vuelcan hacia el exterior: sus amigos y todo lo que pasa fuera de casa se hace mucho más importante para ellos. Por otra parte, están desarrollando su identidad y necesitan un espacio personal ajeno al paterno. Son muy celosos de su intimidad; empiezan a cultivar su mundo interior.

Sin embargo, los adolescentes necesitan sentirse **apoyados, aceptados y queridos incondicionalmente**. Aunque las relaciones entre padres e hijos tengan que reajustarse, el rol de los padres sigue siendo educativo; y para que cualquier acción educativa tenga posibilidades, uno de los requisitos fundamentales es la conexión emocional, la cercanía afectiva, un clima de relación basado en la confianza, el apoyo y los afectos positivos.

Lo desarrollamos en familia

- Ante todo, tenemos que tener claro que debemos cambiar nuestra forma de comunicarnos. No podemos olvidar que ya no estamos tratando con niños.

- Hay dos grandes enemigos de la comunicación con los adolescentes: los interrogatorios y los sermones. ¡Huye de ellos!
- Debemos mostrarnos atentos, empáticos, respetar su intimidad sin presionar, manteniendo una postura flexible y abierta.
- Practicar la **escucha activa**.
- La elección del momento, del tono y de las palabras, determinará el éxito de nuestra conversación.
- Tener presente que nuestro objetivo no es tener razón o que el adolescente nos entienda, sino entenderle nosotros. Nuestra forma de expresarnos debe transmitir este mensaje.
- Puede resultar difícil iniciar conversaciones, pero nunca hay que presionarles para “hablar” o para que nos cuenten algo. Mejor, aprovechemos cualquier acercamiento por su parte o circunstancia favorable: por ejemplo si suena una canción que les gusta, o a raíz de algún tema de su interés. Usando **preguntas abiertas**, acércate a tu hijo o hija, interésate por sus gustos, trata de conocerle.
- Si son ellos quienes se acercan a hablarnos, aunque no sea el mejor momento, tenemos que intentar dejar lo que estemos haciendo y hacerles caso. Es un gesto muy valioso que no podemos desaprovechar. Además, pueden sentirse heridos si les decimos “ahora no puedo”.
- Reconocer y validar sus emociones, no restarles importancia. Ponernos en su piel.
- No caer en juicios de valor, evitar las etiquetas y generalizaciones. Para criticar algo, centrarse en la conducta y no en la persona. No entrar en comparaciones.
- Mantenerse calmado, sin dramatismo ni frialdad. Expresar las propias emociones. No responder impulsivamente.

- Ser muy concretos en lo que queremos transmitir y en lo que esperamos de ellos. Ser lo más sinceros y directos posible.
- Disponer de espacio y tiempo compartidos a diario, sin distracciones, para comentar cómo ha ido el día, hablar de uno mismo, de cosas cotidianas.
- El sentido del humor es siempre una buena idea, y nos va a facilitar abordar temas difíciles quitando hierro al asunto.

Ampliamos

Vídeo con consejos sobre la comunicación con adolescentes

<https://www.youtube.com/watch?v=PCiPxry53Dw>

Resumen del libro *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*

<http://www.movilizacioneducativa.net/resumen-libro.asp?idLibro=265>