

El pasado miércoles 21 de febrero tuvo lugar en el colegio una charla sobre la comunicación con adolescentes. Corrió a cargo de Vanesa Mur, psicóloga clínica con amplia experiencia en el tratamiento de conductas en niños y adolescentes. La actividad se enmarca dentro del programa INTER del Ayuntamiento de Huesca orientado a dotar a las familias de herramientas y habilidades que mejoren la comunicación con los hijos adolescentes.



Las principales conclusiones son las siguientes:

- La adolescencia es una etapa evolutiva en la que se configura la identidad de nuestros hijos. Algunas de sus características son la transgresión en las normas, la conformidad con el grupo, susceptibilidad a las presiones del entorno, sensación de invulnerabilidad, bajo nivel de tolerancia a la frustración, impulsividad (aquí y ahora), dificultad para gestionar las emociones y rechazo hacia la ayuda de los padres.
 - Sin embargo necesitan de los adultos como referencia para sus comportamientos y como entorno seguro en el que se sienten acogidos y queridos.
- Si tu hijo/a adolescente dice que quiere hablar contigo dedícale en ese momento toda tu atención. No lo emplaces a más tarde o sigas haciendo otras actividades mientras le escuchas. Es un momento importante en el que requiere de nuestra atención en exclusiva. Después posiblemente ya no quiera.
 - Apliquemos la escucha activa, Centrémonos en comprender lo que quiere decirnos y lo que significa. Usemos comodines para permitir obtener la mayor información posible. Ayudaremos a que se exprese lo mejor posible. Dos niveles: el emocional que nos irá como se siente y el formal con la información y la valoración que hace de la situación que nos está contando.
 - Si juzgamos y opinamos posiblemente la comunicación se cortará en ese momento y a futuro. Intentamos que manifieste sus criterios morales y valores sobre lo que le parece el hecho o problema que nos está contando.
 - Cuando no estemos de acuerdo con algunos de sus razonamientos de sus hechos lo explicaremos al final o más adelante. Argumentaremos nuestra postura de forma asertiva.
 - Calma, tranquilidad y respeto. Aunque no nos guste lo que escuchemos o ya le hubiésemos prevenido de esa situación tenemos que transmitir una situación emocional acorde a nuestra escucha. No se aconseja ni exagerar/dramatizar en exceso ni negar toda importancia a la conversación.
 - Ofrecerles nuestra ayuda para resolver esas situaciones. Propón posibles soluciones y que valoren ventajas, inconvenientes y consecuencias.. Preocuparnos posteriormente por la forma en que ha resuelto esos conflictos. Es una forma de mantener abierto y activo ese cauce de comunicación.
 - No repetir en exceso las órdenes y las instrucciones en casa. Se consigue el efecto contrario. Se acostumbran y posiblemente acabemos nosotros realizando esa tarea.
 - Reflexionar sobre los mensajes que enviamos a nuestros hijos. Que no sean mayoritariamente ni excesivamente negativos. Elogiemos lo que hacen y saben hacer bien. Por cierto los elogios sin un pero al final de la frase. Porque dejan de ser elogios.
 - En ocasiones los comentarios que hacen de lo que pasa en clase, en las noticias en las redes sociales o con otros compañeros nos pueden dar información sobre los criterios morales que aplican a las conductas.