

EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 08-09 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P.



Tema 17 : ¿Cómo lograr un clima positivo en la educación de los hijos?

Las personas estamos siempre relacionándonos unas con otras. Esta relación nunca es neutra. O es positiva: ayuda a crecer al otro. O es negativa: entorpece el crecimiento de la otra persona. Por eso es importante aprender a relacionarse, especialmente para los niños y adolescentes, que están todavía en el proceso de construcción de su personalidad.

En toda relación surgen, a veces, conflictos y problemas. Es normal. No hay que asustarse. Es buen síntoma. Significa que hay vida y es señal de crecimiento.

Pero para que exista un clima positivo, es necesario solucionar esos conflictos y problemas. Si se dejan y no se resuelven se pueden enquistar: no desaparecen, los llevamos con nosotros, no somos capaces de afrontarlos... Tenemos miedo a afrontarlos y entonces la relación se hace difícil, se rompe o deteriora.

Por eso es importante aprender a resolver los conflictos interpersonales

"Mensajes Tú" (la solución no válida)	¿Mensajes Yo o Mensajes Tú?
<p>La solución no válida es enviar "mensajes tú", a los que estamos muy acostumbrados.</p> <p>"Mensajes tú" son aquellos en los que se dice a la otra persona lo que tiene que hacer. Mediante ellos no se emite un sentimiento personal sino un juicio.</p> <p>Un ejemplo claro lo es el estribillo de la canción de Serrat "Esos locos bajitos":</p> <p style="padding-left: 40px;">"Niño, deja ya de joder con la pelota. Niño, que eso no se dice, que eso no se hace, que eso no se toca..."</p>	<p>Cada día se dicen muchos mensajes como estos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Callaos la boca" - "Deja de molestarme" - "Hay mucho ruido y no puedo hablar si tengo que estar siempre empezando" . - "¡Deberías saber que esto no se hace!" - "Sois unos maleducados, Así no vais a llegar a ninguna parte..." - "Cuando no puedo llevar adelante los compromisos tomados, me siento desanimado y me encuentro a disgusto". - "Eres un crío y siempre lo serás" - "Sí, eres un premio Nóbel." (Sarcasmo) - "La próxima vez que llegues tarde te parto la cara. - "Me siento aturdido y frustrado por este desorden".
<p style="text-align: center;">"Mensajes Yo" (la solución válida)</p> <p>Cuando usted tiene un problema, la solución es enviar "mensajes yo".</p> <p>Mediante los "mensajes yo", el emisor acepta la responsabilidad de sus sentimientos y el valor de emitirlos; además propicia la intimidad en la relación y provoca una evaluación mínima de la otra persona.</p>	

Consejos acerca de los "Mensajes-Yo"

- La eficacia de los "mensajes-yo" depende de la calidad de la relación entre el adulto y el chico. Si el adulto escucha al niño cuando éste tiene problemas, es mas probable que éste atienda mejor a sus "mensajes-yo".
- Practique el adulto el ponerse en contacto con sus sentimientos verdaderos. Si sus "mensajes yo" conllevan enojo o agresividad, es posible que no conozca sus verdaderos sentimientos ante el comportamiento de sus hijos o alumnos. Pregúntese de qué tiene miedo, pues un comportamiento puede parecer inaceptable por la amenaza que supone a algo que necesitamos.



- No se espere que el niño o adolescente cambie de comportamiento si no se le dice el efecto real y tangible de ese comportamiento. Dénselo razones lógicas y verdaderas que le inciten a cambiarlo.
- No piense que sus hijos son fáciles de herir si su "mensaje yo" no es "mensaje tú" disfrazado, le expresará lo que usted siente y no le causará daño psíquico.
- Si el primer "mensaje yo" no funciona, envíe otro más poderoso y congruente con lo que usted siente y que el chico o chica ignora.

- Prevéngase de la escucha defensiva que normalmente será provocada en usted y cámbiela hacia la escucha activa. Después, puede que tenga que enviar otro "mensaje yo".
- Dígale al chico o chica razones por las que le está causando un problema, pero no le diga lo que debería hacer para resolverlo. Déle la oportunidad de que él le ayude a usted.
- Un "mensaje yo" es un método no autoritario para obtener lo que necesita; no estropee esta poderosa habilidad con órdenes, fuerza física o amenazas de cualquier tipo.



Para que sean eficaces, los "mensajes yo" han de ser sinceros. Eso supone arriesgarse a descubrirse a sí mismo, asumir la propia responsabilidad sin echar la culpa hacia afuera, reconocer la posibilidad de auto-modificación... Pero vale la pena arriesgarse.

Aprender a aceptarse	Para poner en práctica el método sin perdedor, usted ha de reconocer, antes de nada, que es una persona con necesidades, emociones, sentimientos... problemas. Ser padre no significa que tenga que ser imperturbable.
-----------------------------	--

Mitos sobre los padres

<p style="text-align: center;">Mito 1.</p> <p>Los buenos padres son tranquilos e imperturbables. Siempre están serenos. Nunca pierden la compostura. Nunca demuestran emociones fuertes.</p>	<p style="text-align: center;">Mito 6.</p> <p>Los buenos padres son constantes, nunca varían ni demuestran parcialidad; no olvidan nada ni se sienten bien ni mal... Nunca cometen errores.</p>
<p style="text-align: center;">Mito 2.</p> <p>Los buenos padres no tienen preferencias ni prejuicios. Todos los hijos son iguales a sus ojos.</p>	<p style="text-align: center;">Mito 5.</p> <p>Los buenos padres promueven un ambiente familiar estimulante y libre, tranquilo y ordenado a la vez.</p>
<p style="text-align: center;">Mito 3.</p> <p>Los buenos padres pueden y deben esconder sus verdaderos sentimientos a sus hijos.</p>	<p style="text-align: center;">Mito 7.</p> <p>Los buenos padres son más sabios que los hijos y conocen todas las respuestas.</p>
<p style="text-align: center;">Mito 4.</p> <p>Los buenos padres aceptan a todos sus hijos por igual. Nunca tienen "favoritos".</p>	<p style="text-align: center;">Mito 8.</p> <p>Los buenos padres se apoyan unos a otros, presentan un "frente unido" frente a sus hijos, sin importar los sentimientos, valores o convicciones.</p>

II.- ADOLESCENCIA

En el Dossier anterior (EdP-nº 16) aportábamos los rasgos del adolescente de la década del 2000, que presentaba ya unas características diferentes a los de la década anterior. Hoy Jordi Royo i Isach es psicólogo clínico y **experto en jóvenes y adolescentes y sus familias** reflexiona sobre los padres de esos adolescentes, atrapados ya por el consumo y el ocio y cuya etapa de transformación es **cada vez más larga**.

*Jordi Royo es autor de **Los rebeldes del bienestar. Claves para la comunicación con los nuevos adolescentes** (Alba).*

PADRES DE ESTOS ADOLESCENTES



Los padres del adolescente también han cambiado.

A menudo tienen la sensación de que, hagan lo que hagan, no sale bien; que su hijo adolescente adopta por sistema una actitud oposicionista; que las probabilidades de error y de conflicto son mayores y, por lo tanto, la **tentación de abstenerse en su función de padres**, a causa de una pretendida paz familiar, aumenta y la predisposición por comprender a su adolescente disminuye.

Cada etapa es diferente

Haber tenido éxito como padres de un niño o niña no presupone, necesariamente, tenerlo como padres de un adolescente.



Ahora, los hijos adolescentes precisarán de tanto o más tiempo por parte de sus padres que cuando eran niños. Pero sus padres no lo tienen.

La vivencia de un determinado **sentimiento de culpa** por pasar más tiempo en el trabajo que con sus hijos será una de las variables determinantes en la transformación de **las relaciones paternofiliales**, que **se ha convertido ahora en una dictadura de la negociación continuada**.

Los conflictos básicos

Los **conflictos básicos** en las familias de los nuevos adolescentes se producirán por un bajo rendimiento académico, la inhibición en el reparto de las tareas domésticas; la exigencia de dilatar los horarios, los incumplimientos de los pactos acordados, la negociación continuada relacionada con el dinero y con su destino (las pagas, los extras, los premios), la excesiva dedicación a formas de ocio paralizantes (televisión, móvil, internet, etcétera).

En muchos casos, estos conflictos se agravan cuando los hijos empiezan a mostrar verdaderos **comportamientos de riesgo**. La lista incluye desde conflictos escolares, consumo de drogas, restricciones alimentarias, déficits del sueño, actuaciones agresivas, respuestas irritables, hasta abuso de internet, compras abusivas, comportamientos de riesgo de carácter vial o sexual.



“¿Balones fuera?”


La tendencia es evitar el enfrentamiento directo, en el cual los padres se saben perdedores, y por lo tanto ceder a sus pretensiones. Intentarán por todos los medios, incluso a base de regalos, premios y viajes al extranjero con la pretendida finalidad de enriquecimiento idiomático, estimular a los hijos desmotivados para que no abandonen sus estudios.



El resultado de estas continuadas concesiones es incierto, y en general desafortunado, ya que no se logra el objetivo fundamental de los padres, que no es otro que la reconducción de su hijo/a hacia el aprovechamiento escolar y la convivencia familiar pacífica.

Al contrario, en demasiadas ocasiones se acentúan los problemas.



	<p>Sentimientos de culpa</p> <p>También es cierto que muchos padres de adolescentes experimentan en esta etapa momentos difíciles derivados del sentimiento de culpa que genera las muchas horas que ambos progenitores dedican al trabajo, el pago de las hipotecas, el escaso tiempo de ocio, el aumento de tiempo que requieren otros miembros de la familia; sin olvidamos de las turbulencias emocionales que los progenitores pueden experimentar en su propia relación, tanto si conviven como si no, y, en este último caso, se deben tener también muy en cuenta las dificultades de acoplamiento que se pueden derivar de la irrupción de nuevas relaciones emocionales en cada progenitor.</p> 	<p>Los comportamientos de riesgo</p> <p>En este sentido, los comportamientos de riesgo del hijo adolescente pueden ser causa o efecto del propio malestar de los padres y en todo caso pueden desatar un mecanismo de retroalimentación en el que es posible que todos pongan de manifiesto lo peor de cada uno.</p>  <p>Quizá los valores de los actuales adolescentes no difieren demasiado de los adoptados por los adultos de las sociedades del bienestar. Como dijo el profesor José-Luis López Aranguren, "la juventud retrata siempre, con trazos fuertes, la sociedad global, la cual, por su parte, no siempre gusta de verse así retratada".</p>
<p>Síndrome de Estocolmo</p> <p>Algunos padres experimentan verdaderos síndromes de Estocolmo y son emocionalmente secuestrados y, en algunas ocasiones incluso físicamente maltratados por sus tiránicos hijos, como lo prueba el aumento progresivo, en los últimos años, de padres que presentan contra sus hijos denuncias por malos tratos.</p> <p>El silencio y la resistencia de los padres a denunciar su situación, o a vencer sus sentimientos de culpa y de vergüenza, son respuestas mayoritarias que enmascaran un fenómeno creciente que no es explicable sólo desde la variable trastorno mental de los hijos.</p>		

DOS DECALOGOS PARA AFRONTAR LA EDAD DEL CAMBIO

EVITAR	POTENCIAR
<ol style="list-style-type: none"> 1• <i>Dar por seguro que somos buenos padres de adolescentes.</i> 2• <i>Rehuir la idea de que nuestros hijos no pueden tener problemas como drogas, trastornos de alimentación, comportamientos violentos, gastos abusivos, conducciones temerarias, relaciones sexuales de riesgo, etcétera.</i> 3• <i>Ser incoherentes: lo que hacemos como padres debe ser consecuente con lo que recomendamos.</i> 4• <i>Precipitarnos en nuestros juicios.</i> 5• <i>Manifestarse desde el autovirtuosismo.</i> 6• <i>Dar demasiados consejos o pretender tener todas las respuestas.</i> 7• <i>Criticar comparativamente con respecto a los propios hermanos o a otros adolescentes.</i> 8• <i>Ridiculizar: sus valores, gustos, aficiones, estéticas, etcétera.</i> 9• <i>Tomar a la ligera sus problemas (amistades, relaciones emocionales, conflictos, etcétera).</i> 10• <i>La habitación en línea: facilitar un microapartamento dentro de la casa familiar.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1• <i>Un nuevo aprendizaje: ser padres de adolescentes.</i> 2• <i>Estar al día de los problemas reales que viven los adolescentes de la sociedad del bienestar.</i> 3• <i>Poner límites (salidas nocturnas, horarios intempestivos, tareas domésticas, gastos abusivos, ocios paralizantes, etcétera); ¡hay que ser valientes y saber decir NO!</i> 4• <i>Estimularlos a que no se instalen permanentemente en su universo individual.</i> 5• <i>Escoger momentos adecuados para el diálogo: huir de los sermones formales.</i> 6• <i>Utilizar frases alentadoras que pongan de manifiesto nuestro interés y faciliten el diálogo.</i> 7• <i>Elogiar el esfuerzo, no sólo el éxito.</i> 8• <i>Ayudar a los hijos a fijarse objetivos posibles y metas realistas.</i> 9• <i>Ayudarlos a saber esperar: valorar el procedimiento bien hecho, no sólo el resultado.</i> 10• <i>Ayudar es también darles tiempo.</i>