**RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES**

**PADRES-ADOLESCENTES**

La adolescencia es una de las etapas de la vida en la que las relaciones de los adolescentes con los padres se hacen más difíciles por diferentes razones:

        Quieren independizarse.

        Su cuerpo está sufriendo importantes cambios

        Quieren “encontrar su hueco en el mundo”.

        Suelen oponerse a todo.

        Suelen ser más rebeldes.

        La pandilla es su mundo mejor.

        Se preguntan por valores importantes: La justicia, el amor, la religión etc.

        Etc.

Ello hace que las relaciones sean complicadas. Algunas recomendaciones generales, aunque dependerá de las características individuales, para mejorarlas son:

1. Autocontrol: Los adultos debemos controlar nuestras acciones incluso en los momentos difíciles. Cuente hasta diez antes de tomar una medida de la que luego se arrepienta.
2. Disciplina: Ante la excesiva rigidez de las normas  nos podemos encontrar que el adolescente se vuelva sumiso, pero que un momento determinado, cuando no se vea vigilado  “explote” o que se rebele constantemente. Es preferible una situación de “tira y afloja”.
3. Refuerzos: Es más aconsejable dar refuerzos cuando se produzca la conducta deseada: “me alegro que hayas hecho ...” “Me agrada que no hayas faltado a clase...”
4. Comunicación: Hay que intercambiar opiniones, sentimientos etc. buscando las interacciones positivas y que no sea siempre “cada vez que me hablas sólo es para regañarme”.
5. Negociación: Hay que “negociar” las salidas, las horas de llegada, las tareas de casa, las horas de estudio y realización de tareas, implicando al adolescente lo máximo posible y exigiéndole su responsabilidad de modo que si no se cumplen estén claras las consecuencias.
6. Castigos: si se castiga hay que tener en cuenta unas reglas:

        El castigo debe ser adecuado a lo infringido. No sirve: ¡Cómo hoy has llegado tarde te quedas sin salir hasta que acabe el curso!.

        Debe ser inmediato. No sirve “¡cuando acabe el curso no irás a la playa!”

        Debe permitir tener una “salida”: “¡Si dentro de una semana la conducta cambia podrás salir de paseo!”.

        Hay que cumplirlo, no vale que lo levantemos sin más.

1. No descalificarle globalmente, sino por la acción concreta. No se debe decir: ¡Contigo no hay quien pueda, eres un irresponsable!. Se debe decir: “No has cumplido tu compromiso, por lo tanto te quedas sin paga esta semana!.
2. La mejor forma de resolver conflictos es dialogar, ver e intentar comprender el punto de vista del “otro”.
3. Intentar darle tiempos en exclusiva: Determinados momentos al día o a la semana se deben dedicar a interesarse por sus problemas, sus amigos etc.
4. Los dos padres deben llevar una conducta de común acuerdo de modo que estén en la misma línea y mantengan los mismos criterios.