

Lidiando con los sentimientos

Pautas de crianza en adolescentes

Laura Piñeros

Tatiana Plata Moreno

Doctora. Claudia Gutiérrez

¡Es importante tener en cuenta que...!

Como padres resulta difícil escuchar a los adolescentes expresar sus confusiones, enojo, decepción o desaliento. Es complejo soportar verlos infelices, entonces es con las mejores intenciones que deseamos sus sentimientos e imponemos nuestra lógica de adultos de alguna manera queremos mostrarles la forma correcta de “sentir”



¡Es importante tener en cuenta que...!

La tarea consiste en mostrar que puede ser útil, cuando los adolescentes se encuentran afligidos o aquellos métodos de comunicación que puedan conducir a relaciones satisfactorias



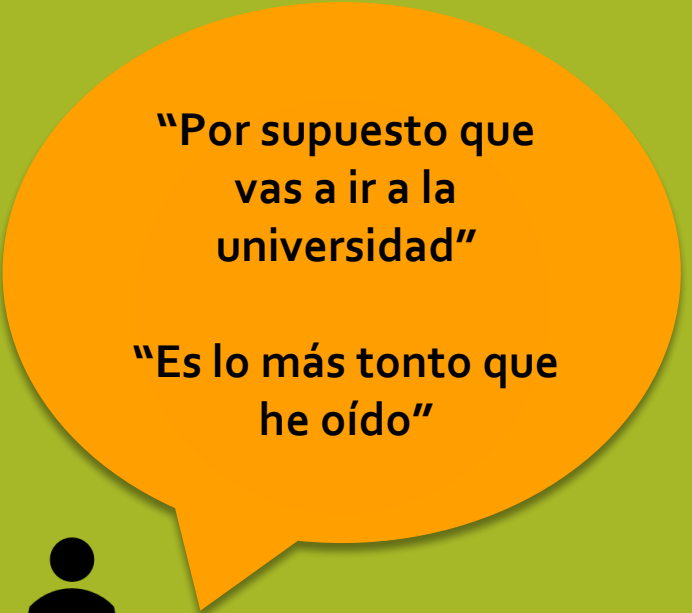
En esta sesión mostraremos la clase de conversaciones que pueden aumentar la angustia y la clase que puede ayudar a superarlos



¡Veamos algunos ejemplos de la vida cotidiana!




“No se si quiero ir a la universidad”



“Por supuesto que vas a ir a la universidad”

“Es lo más tonto que he oído”





¡Veamos algunos ejemplos de la vida cotidiana!

¿Porque tengo que ser yo el que siempre saca la basura?



¿Cómo es que tu hermano nunca me hace pasar un mal momento cuando le pido ayuda?



Nuestra escucha es lo que más les consolará. Ver que nosotros aceptamos sus sentimientos de pesar puede hacer que a nuestros hijos les resulte más fácil asimilarlos.

Si el hogar es un ambiente en donde los adolescentes se sienten libres de expresar los sentimientos van a estar:

- ➡ Más abiertos a oír los suyos
- ➡ Más dispuestos a considerar las perspectivas de los adultos
- ➡ Más capaces a aceptar los límites
- ➡ Más probabilidad de que estén protegidos por sus valores



En lugar de hacer caso omiso de los sentimientos



Identifique los pensamientos y sentimientos



En lugar de ignorar los sentimientos



Reconozca los sentimientos con palabra o sonido (oh...mmm...ah...ya veo)



En lugar de lógica y explicaciones



Ofrezca en la fantasía lo que no puede darle en la realidad



En lugar de ir
contra su buen
juicio



Acepte los sentimientos mientras que aparta la conducta inaceptable

- Se trata de escuchar realmente lo que están sintiendo, entonces se debe escuchar en forma diferente
- Puede ser como aprender un lenguaje nuevo, pero para hacerlo tuyo debes empezar a practicarlo
- La idea es poner en palabras lo que tu piensas que el chico esta sintiendo, pero reservarte lo que tu estas sintiendo ... más adelante abra tiempo de comunicar los mensajes
- Tus valores y convicciones tiene un papel vital en las decisión de elecciones de ellos



¡Reconozca los sentimientos de su adolescente!

Adolescente: ¡Oh no! ¿Qué voy hacer? Les dije a los Gordons que cuidaría a su bebe el sábado ¡y ahora lisa me llama y me invita a dormir a su casa con otras chicas!

Padre: Lo que debería hacer es.....

El lugar de rechazar los sentimientos de tu adolescente y dar consejo.....

Reconoce sentimientos con una palabra o sonido

➡ ¡Ahh!

Identifica pensamientos y sentimientos

➡ “Parece como si te tironearan en dos direcciones. Quieres ir a lo de Lisa, pero no quieres fallarles a los Gordons”

Ofrécele en la fantasía lo que no puedes darle en realidad

➡ No, sería grandioso si pudieras clonarte! Una de ustedes podría cuidar al bebé y la otra podría ir a dormir a la casa de Lisa!

Acepta sus sentimientos mientras que direccionas su conducta

➡ Me doy cuenta te gustaría ir a lo de Lisa. El problema es que le diste tu palabra a los Gordons. Ellos cuentan contigo