



COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Es normal que en ocasiones no sepan cómo actuar porque no comprenden el comportamiento de su hijo. Para comprenderle, deben pensar en el proceso de cambio que está sufriendo y la crisis de identidad que ello supone para él.

Los adolescentes sufren una serie de cambios que pueden afectar a su vida.

- Cambios físicos
- Cambios psicológicos
- Cambios sociales

¿Cómo comunicarme con mi hijo?

Un hijo adolescente es pura inestabilidad debido a los continuos cambios que experimentan. Por ello se requieren dos herramientas esenciales: establecer una buena comunicación y tener paciencia.

Tener paciencia no necesita explicación, sin embargo, saber cómo establecer una buena comunicación si será importante explicar cómo hacerlo.

Lo primero de todo, hay que **diferenciar entre comunicación e interrogatorio**. Pregunte a su hijo sobre temas que le puedan interesar o preocupar (¿qué tal hijo, ¿cómo te fue?, dime qué opinas al respecto...); pero no interrogarle sobre ellos (¿con quién has estado?, ¿de dónde vienes?). Y más importante que preguntar es escuchar. Hacer pocas preguntas y escuchar lo que su hijo les cuente es la clave para establecer una buena comunicación.

Cuando hablamos con nuestros hijos hay que tener en cuenta varias cosas que dificultan la comunicación:



A veces, la prisa o impaciencia por resolver la situación o la creencia de los padres por creer que lo que ellos opinan es lo más adecuado, les lleva a impedir que su hijo exprese su opinión, por lo que dificulta una actitud abierta al diálogo.

- Las generalizaciones (“nunca haces nada bien”) no son aconsejables.
- El momento y lugar elegidos serán muy importantes.
- Hacer comentarios llenos de reproches no facilita el diálogo.
- Los “deberías”, “tendrías que” o “haz” resultan impositivos y por lo tanto rechazados. Son mejores los “Me gustaría que...” “tal vez podrías...”
- La televisión durante las comidas dificulta dialogar. Dialogar es como un hábito, cuanto más lo haces más fácil te resulta. Así pues, encontrar un momento para ello, como las comidas puede ser de gran ayuda.

Consejos para mejorar el diálogo con su hijo



- Préstele atención a través de la escucha activa, así se sentirá valorado por usted.
- Converse con él sobre cualquier tema, aunque le parezca insignificante.
- Respete la opinión de su hijo.
- Póngase en el lugar de su hijo y entienda que su postura es natural porque así ve las cosas debido a su edad.
- Ofrézcale a su hijo comprensión u apoyo.
- Procurar que la conversación sea agradable, sin elevar demasiado la voz.

