

MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS/AS

La adolescencia es una etapa complicada donde se nos hace difícil la comunicación con los hijos/as. Muchas veces no actúan como deseamos, sentimos que no nos escuchan o no nos hacen caso y más que hablar con ellos les sermoneamos.

En ocasiones, con nuestra actitud podemos romper o dificultar la conversación.

¿Cuándo fue la última vez que escuchaste a tu hijo sin interrumpirlo, sin juzgarlo o sin criticarlo antes de que terminara de expresarse y mirándole a los ojos con amor y atención?

Muchas veces dejamos de prestar atención a los pequeños cambios que ocurren en el comportamiento de nuestros hijos, asumimos que están y estarán muy bien porque son nuestros y nada malo o difícil les puede pasar. Pero, ¿has recordado lo importante que es colocarte en su lugar cada vez que enfrentan una situación nueva o desconocida? Generalmente se nos olvida que nosotros también pasamos por situaciones en las que no sabíamos cómo actuar o qué decisión tomar cuando teníamos esa edad, y que si bien hoy en día como adultos le quitamos la gravedad que tuvo para nosotros, en su momento fue difícil e importante.

No podemos esperar a que ellos se comporten o actúen como nosotros lo hicimos o como lo haríamos en este momento. Recordemos que cada uno tiene capacidades y limitaciones diferentes que lo convierten en un ser único y especial.

Una **comunicación sana** es el puente que nos permite acercarnos a ellos, para conocer sus pensamientos y sentimientos en cada etapa de la vida. Aprendamos a escuchar con atención, amor y respeto hasta sus comentarios más pequeños, porque esto hará que poco a poco, ellos confíen en que siempre encontrarán en nosotros un espacio a salvo donde refugiarse y sentirse seguros, especialmente en los momentos más peligrosos y difíciles.

¿Por donde empezamos?

Hay que tener en cuenta algunos aspectos muy básicos pero esenciales:

Cuando vayas a conversar con tu hijo/a:

- ⇒ Mirale a la cara: a veces estamos haciendo alguna tarea, tenemos el móvil o la tele delante. Si le miramos sentirá que le estamos escuchando y podremos observar la comunicación no verbal.
- ⇒ Evita distractores.
- ⇒ Dedicar el tiempo necesario: si no se puede en ese momento indícale el momento concreto en el que vais a poder continuar la conversación.
- ⇒ Ten una actitud dialogante: si siente que ya has tomado una decisión o si no vas a cambiar tu punto de vista en nada, no se molestará en hablar contigo.
- ⇒ Da importancia a todos los temas: a veces sus cosas nos parecen insignificantes, aburridas, etc, pero para ellos son importantes

CLAVES PARA ESCUCHAR A NUESTROS HIJOS

- **Escucha en vez de hablar.** Cuando comiences una conversación con tus hijos, en lugar de reaccionar a sus comentarios inmediatamente, pregúntales: ¿Qué fue lo que pasó? Y ¿Qué fue lo que te dijo? De esta manera los ayudarás a aclarar la mente y a resolver sus problemas mientras te responden. Cuando tus hijos te hablen de algo que les preocupa, deja lo que estás haciendo y escúchalos con mucha atención.
- **Escucha entre líneas.** A veces ocurre que tu hijo se siente incómodo y no se atreve a expresar abiertamente lo que siente, por eso es importante que pongas atención a lo que está tratando de decir, reconoce sus emociones y cómo le afectan. Escoge el momento más adecuado para hablar con ellos.
- **Escucha su punto de vista o sus comentarios,** aun sea difícil hacerlo sin hacer algún comentario negativo., déjalos hablar y expresarse sin interrumpirlos. Y cuando sea tu turno de expresar tu opinión, evita ignorar o anular la de ellos.
- **Suaviza tus reacciones al momento de comunicarte** con ellos. Recuerda que ellos son susceptibles de los gestos que haces y hasta del tono de tu voz cuando les hablas. Si gritas, los amenazas, pones mala cara, etc ellos cortarán la comunicación inmediatamente contigo.
- **Habla con tus hijos utilizando ejemplos propios,** esto te ayudará a colocarte a nivel de ellos facilitando así la comunicación. Evita criticarlos o juzgarlos con ligereza.
- **Pídeles su opinión.** les suele gustar que sus padres los involucren en las conversaciones familiares y les pidan su opinión, esto los hace sentir importantes, queridos y tomados en cuenta.

No siempre podemos tener respuestas y soluciones a sus dudas, sus miedos, sus problemas, a veces solo podemos escucharles y acompañarles.

CINCO MENSAJES QUE QUIEREN OIR

1. Estoy orgulloso de ti

Con esta frase tan sencilla ayudamos a mejorar su autoestima.

Deberíamos estar orgullosos de nuestro hijo/a y reconocerle por lo que es y por los esfuerzos que hace por mejorar, sin compararle con otros y sin establecer metas arbitrarias.

Puede que resulte difícil estar orgulloso de un hijo cuando toma decisiones equivocadas o cuando falla. Sin embargo, nunca, nunca, debemos permitir que se esfume el cariño.

2. Aquí estoy

"Puedes acudir a mi para que te haga falta; siempre estaré aquí para escucharte".

Un adolescente da mucha importancia a poder acudir a sus padres cuando existen problemas; aunque exista rebeldía, en los momentos difíciles necesita tener una seguridad: "mis padres están ahí". Sin embargo, si no le prestamos atención cuando lo está pasando mal, le estaremos dando una buena razón para que se las apañe por sí solo y busque consejo y ayuda en otros lugares.

Hay que escucharles, sin querer hablar y pontificar continuamente. Así, dejamos claro a nuestro hijo que: "Eres importante para mí", "me preocupo de las cosas en las que tú estás interesado", "me gusta escuchar tus ideas y opiniones". Escuchar con atención también estimula el deseo de hablar de los hijos. Se construye un ambiente de respeto y afecto mutuo.

3. Quiero comprenderte

A veces, es frustrante ser padre. Continuamente oyendo los prejuicios de los quinceañeros que afirman que somos una generación antigua y que no les comprendemos... No hay duda; es difícil comunicarse con los adolescentes.

Muchas veces, cuando nuestro hijo nos acusa de que no le comprendemos es tan sólo una manera de defenderse. Confunde "no comprender" con "no estar de acuerdo", por lo que no hemos de dejar que nos manipule. Si nos acusa de que no le comprendemos, hemos de decir a nuestro hijo que nos ayude: "Quiero comprenderte, cuéntame más, que sientes...".

Si tenemos la sospecha de que lo único que ocurre es que simplemente no estamos de acuerdo con él, podemos repetir lo que nos dice, sus argumentos, sus ideas, hasta que se dé por satisfecho y entonces: "Ves que comprendo lo que quieres decir y por qué; si no es así, quiero llegar a comprenderlo. Pero me parece que nuestro problema no es de falta de comprensión sino de falta de acuerdo".

4. Confío en ti

Contar con la confianza de sus padres es importante para un adolescente. "Lo más dañino que me han dicho mis padres en mi vida fue que nunca podrían volver a confiar en mí".

Nuestro hijo necesita que le digamos que nuestra confianza en él se desarrollará gradualmente en la medida que adquiera nuevos conocimientos y experiencias en esas situaciones que requieran la confianza.

Pero hay otra razón por la que nos cuesta tanto a los padres confiar en nuestros hijos. Nos conocemos bien a nosotros mismos y, seguramente, hemos experimentado de primera mano todos los riesgos, situaciones y peligros de esta etapa. Sabemos qué fácil es ceder a las presiones del ambiente cuando no se está preparado. Esto nos previene de dar a nuestros hijos una confianza sin límites.

De hecho, no estaríamos haciendo bien nuestro trabajo de padres si permitimos que nuestros hijos se encuentren en situaciones donde el grado de riesgo es más elevado que su nivel de madurez.

5. Te quiero

A veces, podemos perder muchas oportunidades de expresar amor y cariño - y de recibirlo - sólo porque no nos lo hemos propuestos como un objetivo consciente. Y, sin embargo, es el mensaje más importante que chicos y chicas quieren oír de sus padres.

El amor es el ingrediente esencial de una familia sana. Un "te quiero", dicho en voz alta y a menudo, nos ayuda a saber quiénes somos y por qué hemos nacido. Cuando un adolescente no está seguro del amor de sus padres, los otros cuatro mensajes anteriores no significan nada. Necesitan que le digan que les quieren y que se lo demuestren. ¿Cómo pueden estar seguros de que les quieren si nunca se lo han dicho? ¿Cómo pueden estar seguros si sus padres nunca pasan el tiempo con él?

La manera de demostrar el amor a un hijo se deletrea con estas letras: T - I - E - M - P - O. Darle regalos, proveerle de comida y ropa, mostrarle cariño de otras maneras está bien, pero también hay que estar dispuesto a perder tiempo con nuestro hijo adolescente.

Es importante que les ayudéis a tener esta distinción clara en la cabeza: se puede aceptar a la persona aunque no se apruebe el comportamiento. Estáis orgullosos de él, porque en vuestro hijo, pero no de lo que ha hecho, dejándole claro que vuestro enfado se refiere sólo a sus acciones, no a él como persona.

Relacionarse, comunicarse, cuesta trabajo. Esto ocurre en el matrimonio, en la amistad... y en la relación entre padres e hijos. Con un adolescente cuesta más, porque crece y gana más independencia constantemente, y por eso puede llegar a frustrarnos. No dejemos que ocurra en nuestra familia.