

**6º de E. PRIMARIA. MATERIAL DE APOYO. “EMPEZAR A CONVIVIR CON UN ADOLESCENTE”**

NOTA: Este material forma parte del **Programa de Mejora de la Convivencia** que seguimos desarrollando en el Colegio durante este curso.

Expresamos nuestro especial agradecimiento a la Asociación de Padres y Madres del centro, que a través de su Comisión de Asuntos Culturales, nos apoya en este proyecto.

Este tema nos parece de especial relevancia para vuestros hijos, por ello, nos encantaría contar con vuestra implicación.

Tutores de 6º de E. Primaria, asesorados por Dña. **Lourdes Castro Sánchez**, Psicopedagoga, responsable de la Escuela de Padres (APA del centro).

PARA PENSAR: Quince Consejos De Un Adolescente A Sus Padres

1. Trátame con la misma cordialidad con la que tratas a tus amigos. Que seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.
2. No me des siempre órdenes. Si me pidieras las cosas, en vez de ordenármelas, yo las haría antes y de buena gana.
3. No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Mantén tu decisión.
4. No me des todo lo que te pida. A veces pido para saber hasta dónde puedes llegar.
5. Cumple las promesas, tanto si son buenas como si son malas. Si me prometes un permiso, dámelo. Si es un castigo, también.
6. No me compares con nadie, especialmente con mis hermanas o hermanos. Si me ensalzas, el otro va a sufrir. Si me haces de menos, quien sufre soy yo.
7. No me corrijas en público. No es necesario que todo el mundo se entere.
8. No me grites. Te respeto menos cuando lo haces.
10. No mientas delante de mí. Tampoco pidas que yo mienta por ti, para sacarte de un apuro.
11. Cuando haga algo malo, no me exijas que te explique por qué lo hice. A veces, ni yo mismo lo sé.
12. Cuando estés equivocado en algo, admítelo y crecerá mi estima por ti, y yo aprenderé a admitir mis equivocaciones.
13. No me pidas que haga una cosa que tu no haces. Aprenderé y haré siempre
14. Cuando te cuento un problema no me digas “ahora no tengo tiempo para tus tonterías” o “eso no tiene importancia”. Trata de comprenderme y ...
15. Quiéreme y dímelo. Me gusta oírtelo decir, aunque tú no lo creas necesario. Me agrada mucho.

Tomado de la revista “Hacer Familia” (<http://www.hacerfamilia.net>)



CAMBIOS MÁS IMPORTANTES QUE SUFRIRÁN:

- Aceptar cambios puberales;
- Desarrollo del pensamiento abstracto y formal;
- Identificación y solidificación de amistades afectivas
- Probable experimentación grupal con las bebidas alcohólicas, cigarrillos y drogas
- Establecimiento de la identidad sexual, mostrando timidez, moralidad y preocupación por su atractivo físico;
- Lucha por la identificación del «Yo», incluyendo la estructuración de su existencia basado en esa identidad
- Alcanzar la independencia, un proceso de autoafirmación, imprescindible para la madurez social, a menudo rodeado de conflictos, resistencia y/o interferencia con su independencia;
- Sus “defectos”: son imprevisibles, alocados, con reacciones inesperadas, impacientes, lo quieren todo aquí y ahora, no saben esperar, y si no lo obtienen se hunden, además son perezosos, tienden a lo fácil, aplazan las tareas, son desordenados y reacios a seguir planes y horarios.

CONSEJOS PARA LOS PADRES:

1. Ponte en el lugar de tus hijos. Nuestro punto de vista de adultos no es el único posible. Abandona el papel de sabelotodo.
2. Compensa críticas con elogios. Vivir en un ambiente de falta de valoración entorpece el crecimiento de la autoestima.
3. Dialoga con ellos. Prohibido prohibir. Deben sentirse escuchados. Potenciamos la comunicación.
4. Potencia su autonomía y colaboración y evita la sobreprotección. Así aumentaremos el sentido y la importancia de la responsabilidad. Pedir independencia significa también ofrecerla.
5. Enséñales a decir “no”. El **COMPORTAMIENTO ASERTIVO**, el que usa buenas **HABILIDADES SOCIALES**. Lo usan los niños que se comportan con sinceridad. Significa dejar que los demás sepan lo que siente y lo que piensa de una forma que **NO** ofenda, pero que al mismo tiempo le permita expresarse. Tiene que empezar sus frases con “yo creo..., yo opino...a mí me parece...”

Esto significa defender sus propios derechos e intentar siempre ser sincero, justo y honrado. Para conseguirlo debe mirar siempre a los ojos de los demás, estar recto, no estar ni muy cerca ni muy lejos del niño con el que habla. Podrá usar gestos, y siempre ser muy firme y directo al hablar, sin chillar y sin hablar tan bajo que los demás no le oigan.

6. Comparte tu tiempo con ellos. Compartir emociones y situaciones. Escuchar lo que tienen que decir y expresar lo que debes decir. Los sermones no son efectivos si no van acompañados con el ejemplo.
7. Demuéstrales simpatía, aceptación, aprobación, apoyo, estima y respeto. Son fundamentales para que construya una imagen sana y positiva de sí mismo, y esta valoración favorecerá de su desarrollo personal y autoestima.
8. Evita fomentar modelos de belleza muy delgados que aparecen en los medios de comunicación.
9. Valora la práctica de ejercicio y busca aquellos que te/le diviertan.



10. Valorar el interior y la salud. No vivas en función de la imagen del cuerpo.
11. No critiques de forma desmedida, las palabras feas, el hastío no ayudan y aumentan la confusión de sus pensamientos y actitudes.
12. Las normas deben ser claras de forma que todo el mundo pueda saber en qué situación se encuentra, y deben ser aplicadas con justicia y de forma consistente. Las reglas también deben ser razonables y menos restrictivas según el adolescente madura y se hace más responsable. Los padres necesitan diferenciar que es importante y qué no lo es.
13. Edúcale en la toma de decisiones y resolución de conflictos
14. Procura ser una fuente de consejo, simpatía y confort. Los chicos sólo acudirán a sus padres si saben que éstos no los avasallarán, sermonearán o criticarán. Escucharlos es lo fundamental.
15. Adaptar ritmos en la casa que acojan al adolescente.
16. Actitudes negativas A EVITAR: la imposición y el autoritarismo, la incompreensión, la falta de respeto, la intolerancia, la impaciencia, la desconfianza, el miedo a que se le “vaya de las manos”.
17. A cambio POTENCIAR: las nuevas capacidades (reflexión, sentido crítico, razonamiento, autonomía moral, intimidad, apertura a la amistad, etc.)

PARA TUS HIJOS: APRENDER A RECONOCER LOS ERRORES

1. “Nadie es perfecto”. Quítate de la cabeza la idea de que lo haces todo bien. Siempre hay algo que mejorar o cambiar. Equivocarse es una manera de crecer y progresar.
2. Identifica tus errores. Reconocerlos es el primer paso para cambiarlos. Si lo ignoras nunca buscarás las soluciones, y éstas nunca vienen solas.
3. No sobredimensiones tus fallos. Eso te hará perder la confianza en ti mismo. Hacerte la víctima no logrará solucionar tus errores.
4. Acepta las críticas. Nadie es perfecto ni nadie es un completo desastre. Sé honesto contigo mismo y haz autocrítica.
5. Busca las causas de que no te guste que te digan que fallaste. O eres demasiado sensible y dejas que la opinión de los demás te afecte en exceso, o todo lo contrario, tienes demasiado orgullo y t falta humildad. Analízate.
6. Acéptate como eres. Recuerda que nunca podrás gustarle a todo el mundo. Trata de llevarte bien con todo el mundo pero no te obsesiones. Vence el miedo al qué dirá porque te hace vulnerable.
7. Sé valiente y acepta los problemas de cara. Si intentas pensar en el lado bueno de las cosas y mantienes una actitud positiva, ganarás en seguridad, tendrás más fuerza de voluntad y te resultará más sencillo resolver las situaciones.
8. Aspira siempre a la superación. Debemos intentar siempre mejorar.
9. Aprende de tus errores. Nos invitan a reflexionar y a mejorar.
10. No te castigues por haber cometido un error. Intenta mejorarlo y persiste en ello.

(adaptación de un texto de Ángel Llácer)