

## ADOLESCENCIA: LA CRISIS NECESARIA

La adolescencia es una etapa que no sólo afecta a nuestros hijos. La adolescencia está considerada como una de las etapas de mayor estrés para los padres. Los hijos atraviesan un momento difícil, en el que la rebeldía, el inconformismo, la crisis de identidad multiplican los conflictos. A la preocupación de los padres por el futuro de los hijos, su educación, la influencia de sus amigos, las tentaciones del entorno, se añade el propio conflicto generacional.

Además de los cambios fisiológicos que son conocidos por la mayoría de los padres, se producen otros cambios psicológicos, que son considerados como normales, pero que cogen desprevenidos a muchos progenitores.

Vamos a recordar algunos de estos cambios que muchas veces nos hacen pensar que nuestros hijos no son los mismos que hace un año:

- Crisis de oposición: el comportamiento rebelde es la consecuencia de la búsqueda de la independencia. Necesitan distanciarse de la relación de dependencia y protección que han tenido con los padres para encontrar su identidad personal. Por eso nuestro hijo deja de ser nuestro, para ser de los demás, especialmente de sus amigos. Rechaza reglas y normas que él no considera lógicas o le parecen absurdas, ya sean sociales o familiares, y se niega a cumplirlas.
- Desarreglo emotivo: a veces parecen con la sensibilidad a flor de piel y otras parecen carecer de sentimientos. Es frecuente que pierda el control sobre sus emociones y no sepa cómo reaccionar ante situaciones que no entiende ni puede controlar. Esto puede producir rápidos cambios en la confianza en sí mismos y de su conducta de forma que parezcan muy maduros en un momento y muy infantiles en el siguiente. El sentirse trastornados puede hacerles sentir infantiles y esto, con frecuencia, se expresa por medio de conductas malhumoradas y enfurruñamientos.
- Imaginación desbordada: sueñan, y esto no es más que un mecanismo de defensa ante un mundo para el que no están preparados. Es un medio de transformar la realidad.
- Narcisismo: el adolescente concede una importancia extrema a su físico. Reconocemos al adolescente por el número de horas que es capaz de dedicar al espejo.

Todas estas manifestaciones van acompañadas de una serie de sentimientos reales, que son la consecuencia directa de la crisis que están atravesando:

- Sentimiento de inseguridad: sufre a causa de sus cambios físicos que no siempre van parejos con su crecimiento emocional.

- Sentimientos de angustia: existe una frustración continua. La angustia es la consecuencia de la tensión que el adolescente soporta y que se manifiesta por: la agresividad o cólera ante nuestra negativa a sus exigencias, el miedo al ridículo y sentimientos de depresión expresados en la necesidad de estar solo, de melancolía y tristeza que normalmente se alternan con estados de verdadera euforia.

Ante todos estos cambios nos tenemos que preguntar, nosotros como padres qué podemos hacer. Es muy difícil en estos años conseguir una buena relación, pero siempre podemos paliar un poco las consecuencias de la crisis en nuestra comunicación con ellos. Es evidente que con unos padres autoritarios los hijos serán incapaces de hacer nada porque siempre tendrán miedo y su personalidad quedará anulada.

Aquellos que son superprotectores tampoco favorecen a los adolescentes porque serán chicos inseguros e incapaces de tomar decisiones. Los padres permisivos o muy permisivos hacen que casi no se distinga quien es quien, son padres que por propia comodidad o por miedo a ser impopulares ante sus hijos mantienen actitudes de concesión constante. Esto es muy perjudicial porque los hijos crecen sin patrones adecuados de conducta, no podrán identificarse con un modelo paterno, puesto que son colegas.

¿Cuál sería pues el tipo de padres que pueden educar sanamente a sus hijos? Los padres moderadamente autoritarios forman a hijos con confianza en sí mismos, con altos niveles de autoestima y una independencia responsable. Valoran la autonomía pero también refuerzan la conducta disciplinada y ordenada. Saben decir no, dando las explicaciones adecuadas, mantienen la comunicación, lo que disminuye las tensiones y ayuda a detectar cualquier tipo de problema. Alientan la toma de decisiones, dando consejos, pero no imponiendo siempre su criterio.

Para llegar a conseguir acercarnos a este modelo de padres es importante que sigamos una serie de pautas: póngase en ocasiones en el lugar de su hijo, establezca reglas apropiadas sabiendo en ocasiones ceder, emplee la crítica y la corrección unida a los elogios, tómelos en serio, escuche con atención, evite ponerse siempre como modelo, la libertad y la autonomía hay que darla en función de la responsabilidad demostrada, dejar que se explique, respete su privacidad mostrándose receptivo para que su hijo sepa que puede contar con su apoyo y sobre todo no intente asumir el papel de amigo, acuérdesse que en ningún momento tenemos que dejar de ser sus padres.

Para poder sobrevivir a esta "crisis familiar" hay que tener grandes dosis de amor, de paciencia, de comprensión y de recuerdos. Es importante que volvamos la vista atrás y recordarnos a nosotros mismos, como nos sentíamos, la incertidumbre ante el futuro, el no saber bien quienes éramos, el cuestionar todos los valores de nuestros padres... Es solo un ejercicio de memoria, no nos queda tan lejos. Hagamos el propósito de intentarlo.