**Consejos para entendernos con los adolescentes**

La adolescencia se caracteriza por ser una época de muchos cambios y no solo físicos, sino emocionales y hormonales lo que dificultan la regulación emocional de los chicos , etapa caracterizada por la dificultad de control de impulsos y algunas actividades un poco menos lógicas.

Algunos consejos que podemos llevar a cabo para facilitar la expresión emocional de los adolescentes son los siguientes:

* **No esperar lo peor de esta etapa.** De esta forma no les ayudamos ni les guiamos si de por sí nos centramos en los aspectos negativos.
* **Ayudarles a buscar su motivación y proyector vital y no querer que cumplan aquellos sueños que no pudiste realizar por tu cuenta**
* **Negociación**. Evitar querer tener siempre el control. Si le demuestras que eres capaz de mover tu posición, él responderá en la mayoría de los casos justo como te ha dicho y lograrás que la relación se mantenga positiva. Si por el contrario te muestras intransigente siempre, seguramente se resentirá y encontrará maneras de salirse con la suya sin que tú lo sepas.
* **Respetar el espacio de tu hijo sin ser invasivo**: sobreprotegerle en exceso afecta negativamente a su autoestima y crea desconfianza.
* **Fomentar la expresión de situaciones personales sin criticar lo que te cuente.** Tener una mirada abierta y de curiosidad observadora intentando no juzgar.
* **No fomentar discusiones verbales que no llevan a ninguna parte.** Engancharte en discusiones e iniciar una escalada de violencia verbal en el mejor de los casos solo sirve para medir hasta donde llegáis cada uno. Lo ideal es esperar a sentirnos más tranquilos para hablar con ellos sin gritos y dejarles claro el motivo del regaño y lo que esperamos de ellos la próxima vez. Si logramos transmitir esta idea sin gritar ni amenazar, nuestros hijos se mostrarán más accesibles y el mensaje llegará de forma mucho más efectiva.
* **Amor incondicional hacia tus hijos.** No aceptar a tus hijos como son y criticar sus decisiones solo va a conseguir que os alejéis más y que se sienta un extraño en su casa. No podemos cambiarles, podemos guiarles y aconsejarles a la hora de tomar decisiones, pero no vamos a chantajearles emocionalmente ni a invalidarles por elegir por ellos mismos.
* **Son adolescentes, no podemos esperar que actúen como adultos y a la vez seguir tratándolos como niños**: Sucede cuando el trato sigue siendo delicado y casi infantil con jóvenes que deben asumir responsabilidades. Y la vez intentar evitar Obligarlos a que actúen como los padres. Se debe tomar en cuenta que las exigencias adultas sean realistas en función de la vida de los hijos, no de lo que los padres quisieron para sus propias vidas.
* **Validar los problemas de tus hijos.** Minimizar los problemas que puedan atravesar solo va a generar que siente que no puede contarte nada y que es mejor callarlo. Aunque es necesario impulsarlos a que solucionen sus complejidades, es importante reconocer la dificultades que atraviesan. Validación, expresión y respeto
* **Cuidado con dejar de lado la autoridad para ser amigos:** Si bien es necesaria la complicidad y la confianza entre ambas partes, es necesario definir un límite para la autoridad que permitirá el respeto y la corrección hacia los jóvenes.

Ahora toca poner estos consejos a prueba con tu hijo, seguro que te agradecerá el cambio de perspectiva y mejora vuestra relación.