



¿Cómo Motivar a un Adolescente?

¡Sí, sí es posible!

(Por Jane Nelsen y Lynn Lott coautoras de Disciplina Positiva para Adolescentes)

Cuando los padres preguntan "¿Cómo puedo motivar a mi hijo adolescente?" Lo que usualmente quieren decir es "¿Cómo hago que mi hijo haga lo que le digo? ¿Cómo hago que equilibre su vida? ¿Cómo hago que deje de estar en la computadora tanto tiempo? ¿Cómo hago que salga y haga algo más que estar echado sin hacer nada?"

El Aliento/estímulo es la clave de la motivación. Aquí se presentan seis Motivadores que le ayudarán con su adolescente: Cumplidos, Humor, Hagamos un trato/ uso de Prendas, Motivación a través de la participación, Resolución de Conjunta de Problemas y el Seguimiento.



Cumplidos

A las personas les va mejor cuando se sienten bien. No hay nada como recibir un cumplido por tu esfuerzo o sentir esa reafirmación por quien tu eres, para sentirse motivado. Esto es verdad para todos, pero especialmente para los adolescentes, quienes a menudo son blanco de críticas interminables, quejas por su pobre desempeño o se sienten fastidiados ante tanta demanda. Si usted está acostumbrado a usar elogios como un motivador, se le hará difícil buscar algo que elogiar en su adolescente. Por eso nosotros sugerimos utilizar el aliento, porque funciona incluso cuando sus hijos están hundidos o continúan cometiendo errores.

Un lugar donde nunca deben faltar los cumplidos o una apreciación es en las reuniones familiares. Si tiene reuniones semanales y comienza cada reunión con algo positivo, su adolescente posiblemente querrá asistir a la reunión por esa sola razón. Un chico de 15 años dijo que su momento de la semana favorito era el de los cumplidos/apreciación que tenía en las reuniones de familia en su casa.

Durante la semana, busque formas de que sus chicos sepan que son únicos. Lo que usted aprecia de ellos, lo adorables que eran cuando eran pequeños. Cuénteles historias de cuando eran chiquitos. Pregúnteles si existe algo que les gustaría que la gente diga o les agrade sobre ellos, o qué les gustaría que los demás noten acerca de ellos. Luego asegúrese de decirles exactamente lo que quieren escuchar. Les encantará escucharlo, aun cuando ellos le dijeron lo que querían.

Humor

Los adolescentes disfrutan un buen sentido del humor y responden a ello mucho mejor que a los sermones y al estarles fastidiando con lo que deben hacer. Las siguientes situaciones muestran ejemplos de cómo padres usan el humor para invitar a su adolescente a que coopere.

Cuando una niña adolescente se olvidó de poner la mesa, su madre sirvió la comida directamente en la mesa. Todos se rieron de lo absurdo del asunto. Desde ese incidente la mesa siempre estaba puesta a tiempo.



Peter usaba un juego de adivinanzas y apuestas con sus tres hijos, para motivarles y añadía el humor a la situación. Cuando Peter notaba que los quehaceres no se habían hecho como habían acordado, él diría "Alguien olvidó de hacer algo del acuerdo. Le daré un dólar a la primera persona que adivine lo que es." Los chicos correrían por la casa intentando encontrar qué era lo que faltaba para ganarse el dólar.

En otra ocasión Peter diría, "Apuesto dos dólares a que no acabas de hacer el jardín antes de que empiece el partido de fútbol". Era efectivo usando juegos y apuestas porque eran bastante infrecuentes e inesperadas. Si Peter hubiese usado esto como recompensa o soborno, sus hijos se hubiesen sentido irrespetados, porque daría la impresión a sus adolescentes de que ayudaban en la familia solo por el dinero.

Hagamos un trato y usando Prendas

"Hagamos un trato. Si sacas al perro a pasear entre semana, el fin de semana yo haré algo por ti."

"Hagamos un trato. Yo te recojo a ti y a tus amigos después del cine si lo gran que otro papá los lleve".

"Hagamos un trato. Tú pon de tus ahorros y yo te prometo darte la diferencia para ese nuevo vestido (guitarra, juego, etc.) que tanto quieres.

Las prendas funcionan bien con los adolescentes. Si quieren pedir prestado algo suyo, ellos deben dejar una prenda hasta que devuelvan lo que pidieron prestado. Una buena prenda puede ser alguna prenda de vestir favorita, un celular, una Tablet, el iPod, etc. Deberá ser un artículo que tenga valor para su adolescente.

Motivación a través de la participación

Dana compartió esta anécdota que ejemplifica cómo el involucrarse y participar en los asuntos de sus hijos puede motivar: "A mi hija, Sara, le está yendo excepcionalmente bien en la escuela. Ella saca excelentes calificaciones en la mayoría de las pruebas, y no se siente desafiada. Así que incluso pidió a su maestra por trabajos más exigentes." Otros miembros del grupo querían saber lo que Dana hizo para motivar a Sara para hacerlo tan bien.

Dana luego compartió lo siguiente: "He aprendido que lo que funciona bien con Sara es explicarle los beneficios de hacer las cosas bien. Yo veo cada oportunidad posible para señalarle a ella los beneficios que tiene el aprender cosas nuevas. Cuando aprende algo nuevo, lo llevo a un nuevo nivel, con más información y le enseño que lo bueno de aprender es que te abre siempre un mundo infinito de nuevas posibilidades".

La Resolución Conjunta de Problemas funciona con los Adolescentes

Cuatro pasos para resolución Conjunta de Problemas.

1. El adolescente comparte sus asuntos y sus metas.
2. El padre o madre expone sus asuntos y sus metas.
3. Si las metas del hijo y el padre se distancian demasiado, hacen una lluvia de ideas para encontrar opciones.
4. El adolescente y el padre o madre escogen una opción que a ambos les siente bien y la prueban por un tiempo corto (una semana o 15 días).



Seguimiento

Los motivadores adolescentes que hemos discutido hasta ahora, son bastante rápidos y fáciles. El Seguimiento es más complicado y requiere más ayuda de su parte, pero vale la pena el esfuerzo, ya que es un método infalible que realmente ayuda a los adolescentes a mantener sus acuerdos. El Seguimiento es una excelente alternativa a los métodos autoritarios o la permisividad. Con el seguimiento, puede satisfacer las necesidades de la situación puntual, manteniendo la dignidad y el respeto de todos los interesados. El Seguimiento es también una manera de ayudar a los adolescentes a aprender las habilidades que necesitan para sentirse bien con ellos mismo mientras aprenden a ser miembros contribuyentes de la sociedad.

El Seguimiento es un enfoque respetuoso de cuatro pasos para padres de adolescentes que enseña cooperación, habilidades para la vida, y responsabilidad, a pesar de la resistencia. Funciona si usted está tratando de mover a su hijo lejos de la computadora, unirse a la familia, o mantener las responsabilidades propias y hacia la familia. La clave es que el seguimiento implica a los padres, porque usted como padre es el único que hace el seguimiento. El resultado es que su hijo también hará un seguimiento, pero rara vez lo hará sin su participación. Piense en esto como una de las principales funciones de copiloto.

Los cuatro pasos de un seguimiento efectivo

1. Tenga una discusión amigable con su adolescente para obtener información sobre lo que está sucediendo acerca del problema . (Escuche primero y luego comparta sus pensamientos.)
2. Haga una lluvia de ideas de soluciones con su adolescente. (Use su humor y lance algunas exageraciones). Escoja una que la que ambos estén de acuerdo. Encontrar una solución que satisfaga a los dos, puede implicar alguna negociación, porque su solución favorita puede ser diferente de la solución favorita de su hijo/a.
3. acuerde en una fecha y hora topes.
4. Comprenda a los adolescentes lo suficientemente bien para entender que probablemente no se cumplan los plazos y simplemente haga seguimiento del acuerdo usando la amabilidad y la firmeza para mantener la responsabilidad de su adolescente.

Cuatro Trampas que pueden derrotar al Seguimiento

1. Creer que sus adolescentes piensan igual que usted y tienen sus mismas prioridades.
2. Empezar a juzgar y criticar en lugar de aferrarse al asunto a tratar.
3. No lograr acuerdos con anterioridad que incluyan plazos o fechas límite.
4. No mantener la dignidad y el respeto por usted mismo y por su hijo/a adolescente.

Cuatro consejos para un Seguimiento efectivo

1. Mantenga los comentarios simples, concisos y amigables. ("He visto que no has hecho tu tarea. ¿Puedes por favor hacerlo ahora?")
2. En respuesta a las objeciones diga "¿Cuál era nuestro acuerdo?"
3. En respuesta a más objeciones, cálese y use comunicación no verbal. (Apunte a su reloj después de cada argumento. Sonría conscientemente. Dé un abrazo o una palmada afectuosa y señale su reloj nuevamente). Ayuda entender el concepto de "menos es más". Mientras menos diga más efectivo será. Mientras más habla, le da más municiones a los argumentos de sus hijos- que ganarán cada vez.
4. Cuando su adolescente reconozca (a veces con gran molestia), solo diga "Gracias por mantener nuestro acuerdo"



Amabilidad y Firmeza. Herramientas para Recordar.

1. Puede motivar a su adolescente con estímulos (alentándole) que es muy diferente de tratar de hacer que hagan lo que usted quiere.
2. Humor, dejar prendas, "hagamos un trato" y la participación son herramientas de motivación positivas.
3. Existe una forma segura de lograr que sus hijos adolescentes mantengan sus acuerdos, se llama Seguimiento. Puede parecer mucho trabajo al inicio, pero valdrá la pena cada minuto de su tiempo invertido en capacitar tanto a su hijo/a como a usted mismo, en usar mejores hábitos.
4. Lea los cuatro pasos, las cuatro trampas y los cuatro consejos para un Seguimiento exitoso, una y otra vez, porque plantean una forma de actuar bastante distintas de lo que normalmente responderíamos como padres y como humanos.
5. Usted debe estar atenta en el primer plazo para establecer el seguimiento. No va a funcionar a la final si usted no está ahí al principio.
6. Si usted se queja de que el Seguimiento es demasiado trabajo, haga cuentas de cuánto tiempo gasta recordando y regañando a su hijo en su lugar. Observe el efecto que el estar regañando tiene en usted y en su hijo/a. Mantenga una lista de qué tan a menudo la tarea por la cual está regañando se hace realmente. Esto es lo que llamamos dar un vistazo a la realidad.
7. El Seguimiento le ayudará a usar menos palabras y sus hijos lo escucharán mejor.
8. No tema en prepararse con anterioridad e incluso practicar con su pareja o un amigo.
9. No recomendamos firmar contratos con su hijo adolescente. Si lo necesita puede escribir alguna información como un recordatorio para ambos, esto es respetuoso y efectivo. Pero firmar un contrato es una forma de tratar a su adolescente como un cliente o un adversario. Si decide firmar un contrato luego no se sorprenda por actitudes negativas de su adolescente.

Una herramienta más, El Tiempo Especial

Cuando su hijo se vuelve un adolescente es muy común que se vuelva desafiante. A menudo le darán la contra e incluso sabotearán sus mejores esfuerzos de crear una vida familiar armoniosa. Esto puede ser desalentador para los padres y el resultado es una continua lucha de poder.

Existe una herramienta de disciplina positiva llamada "Tiempo Especial" que puede hacer maravillas al crear una conexión con su hijo adolescente y resolver así muchas de las luchas de poder en su hogar.

En la edad adolescente pasar un tiempo especial, que puede ser un par de horas, una vez al mes, haciendo algo juntos, es suficiente. Qué tal salir a una caminata por la naturaleza, o practicar algún deporte que ambos disfruten, o salir a un evento especial, una exposición, un museo, un concierto, etc. No tiene que ser siempre la misma actividad, lo importante es que ese tiempo especial esté "agendado" y que se cumpla. Saber que una vez al mes yo salgo con papá o mamá, para MI tiempo especial, eso es lo importante.

Puede encontrar más información en : <http://www.positivediscipline.com/articles/teenmotivation>