

Coaching para Padres

Adolescencia

La Comunicación

Alfonso J. Roque

Coach Profesional Certificado ICF

Director Nuevo Futuro Tenerife

✉: alfonso.roque@nuevofuturotenerife.es

☎ : 638 406 883



AMPA Colegio La Salle San Ildefonso – S/C de Tenerife –

Propuesta de trabajo para hoy...

Integrar:

Pautas
Técnicas
Herramientas

Estilos Educativos

Modelo de Observador y
Sistema de Acción



Índice de los temas de hoy...

- Coaching, herramienta para el desarrollo personal integral. Padres Coaches. Observadores y Modelos educativos.
- ¿Qué cambios va a experimentar mi hijo?
- ¿Es tan complicado la comunicación?
- ¿Le dejo suficiente libertad?

Otro día...

- ¿Cómo hago para que tenga confianza en sí mismo?
- ¿Puedo evitar las influencias negativas de algunos amigos?
 - ¿Es tan complicada la secundaria?
 - ¿Debo controlar su actividad escolar?
- ¿Cómo hago para que distinga entre lo bueno y lo malo?
- ¿Qué pistas me pueden indicar si existe algún problema grave?



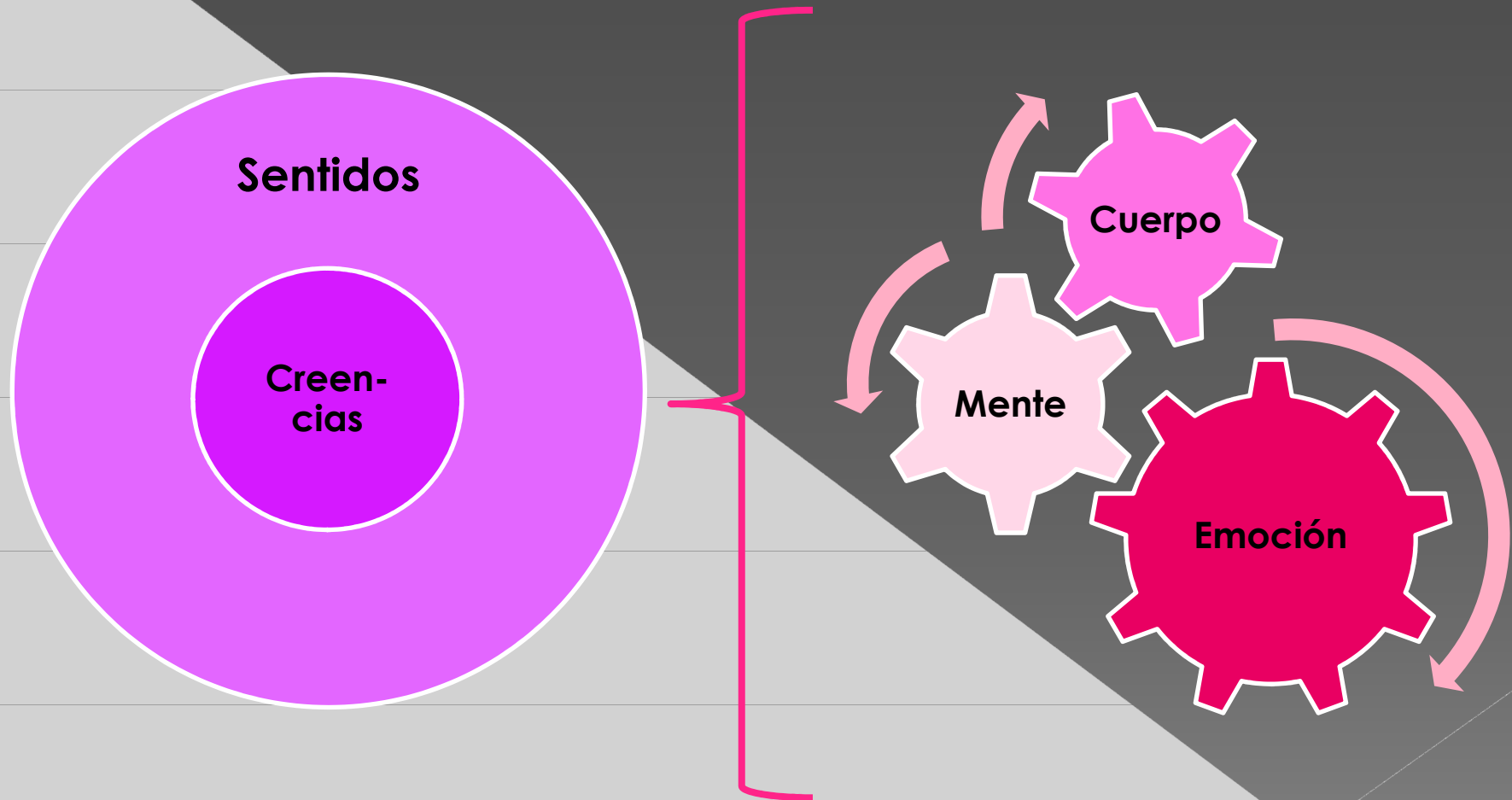
Padres y madres Coach



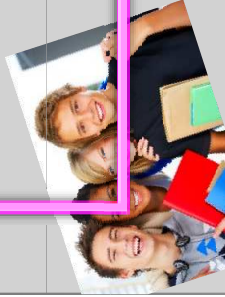
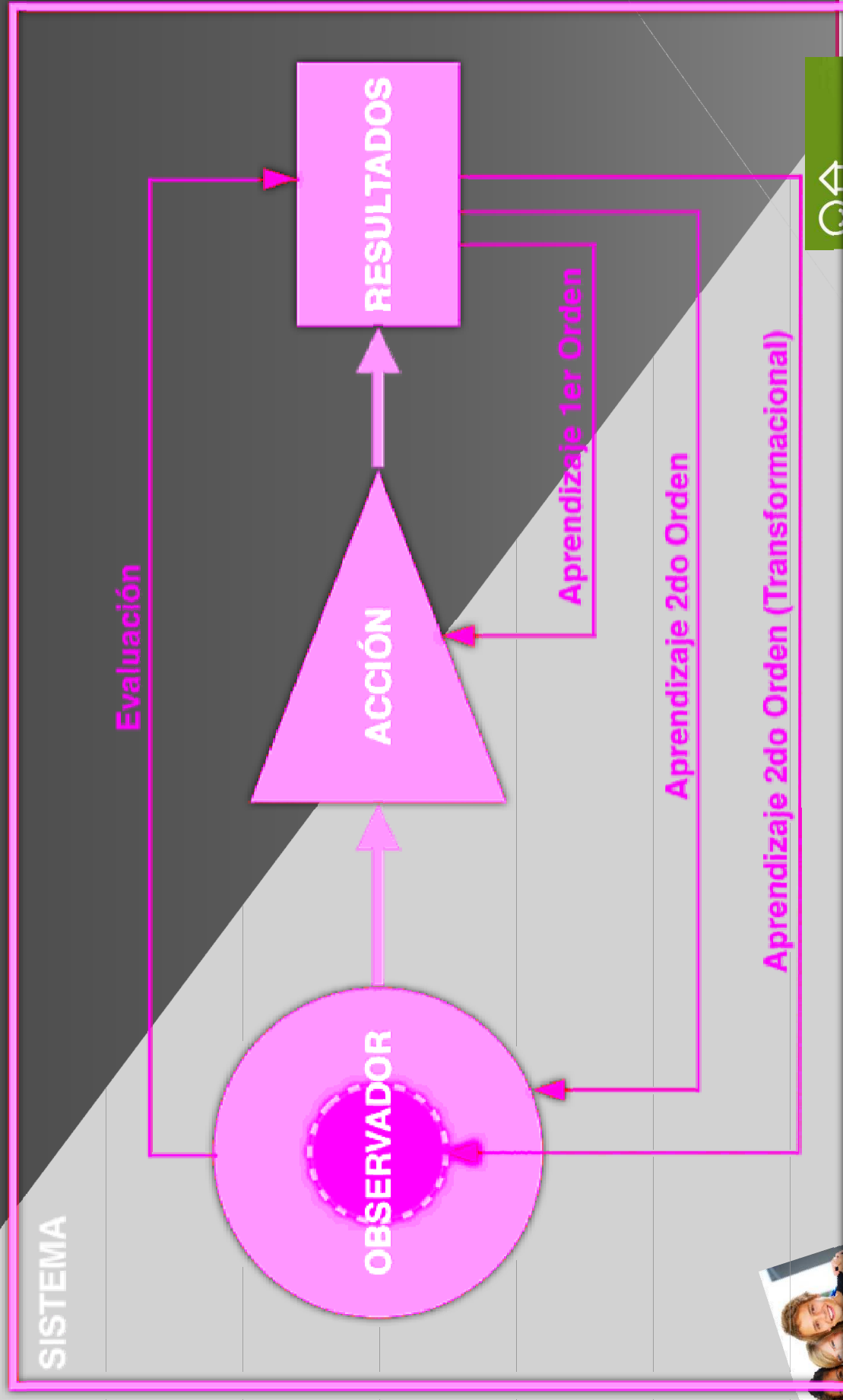
Modelo de
Observador y
Sistema de Accionar



Modelo de observador



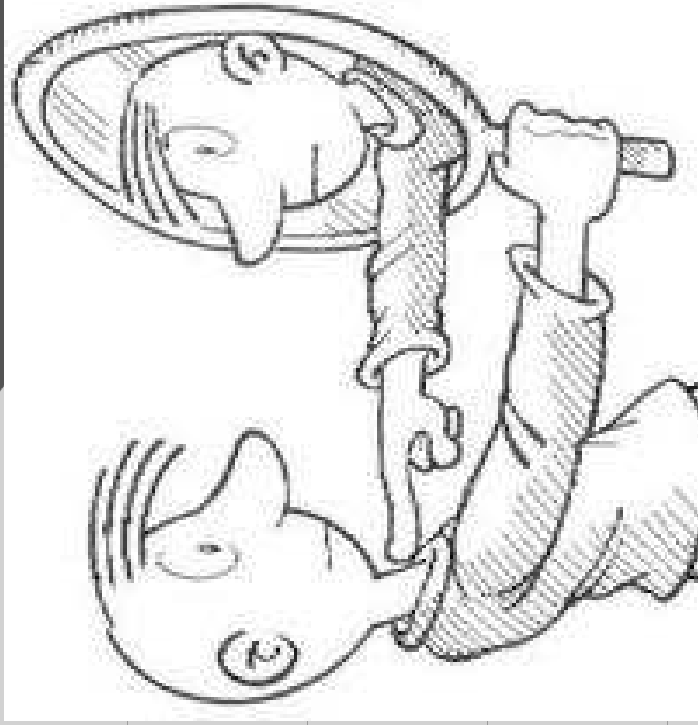
OSAR

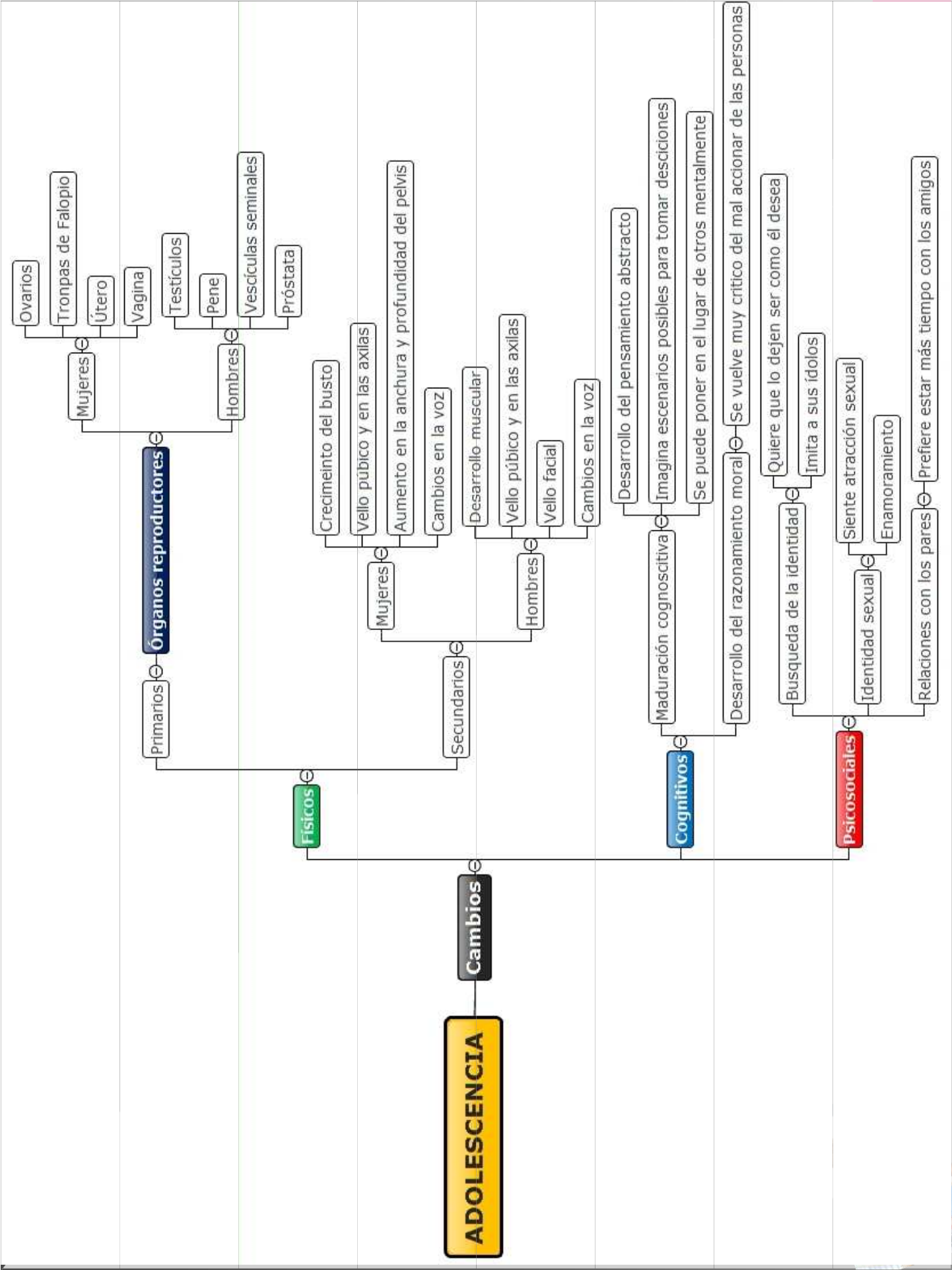


nuevo futuro

Alfonso Roques

¿Cambios....?





Cambios Físicos, Emocionales y Mentales

Cambios Físicos:

- Estatura, figura, vello corporal, púbico y axilas
- Inicio de la menstruación, desarrollo de senos , desarrollo de testículos
- Coordinación alterada (temporadas de torpeza)
- Preocupaciones
- Imagen y aspecto físico... (quejas por ser demasiado alto/bajo, flaco/gordo, granos y acné)
- Retardo en comparación con sus compañeros (inferiores...)
- Presión por haberse desarrollado y enfrentarse a situaciones no esperadas emocional ni mentalmente



Cambios Físicos, Emocionales y Mentales

Cambios Emocionales:

Regidos por los cambios hormonales = exageración

Necesidad de mayor privacidad

Tendencia a ser temperamentales

Preocupaciones

- Por el futuro. Rendimiento escolar
- Fracaso al conseguir un empleo
- Apariencia, desarrollo, popularidad
- Posibilidad de que fallezca un progenitor. El divorcio de sus padres. La muerte.
- Violencia escolar
- No tener amigos
- Las drogas y el alcohol
- El hambre y la pobreza en el mundo. Las guerras y el terrorismo.



Cambios Físicos, Emocionales y Mentales

Cambios Mentales:

Tan radicales como los físicos o los emocionales
Formación de una identidad: quien soy y qué quiero ser
Explorar distintas identidades (necesario)
Comportamiento desajustado e incoherente

Preocupaciones

No lograr lo que se espera
No ser tan como....



¿Cuál es mi estilo?

Estilos Educativos



Coaching Ejecutivo – Coaching de Equipos – Coaching Life
Coaching Educativo – Coaching Familiar – Coaching Adolescente y Juvenil


nuevo futuro

Alfonso Roque



Test

1.- ¿Qué nivel de intimidad tienes con tu hijo/a?

- ☐ Alto.
- ☐ Medio.
- ☐ Bajo.

2.- Las muestras de cariño que le das a tu hijo/a suelen ser:

- ☐ Frecuentes y directas.
- ☐ Infrecuentes y directas.
- ☐ Indirectas.

3.- Dirías que la comunicación con tu hijo/a suele ser:

- ☐ Fluida.
- ☐ Irregular.
- ☐ Mala.

4.- Al establecer normas para el comportamiento de tu hijo/a ¿sueles explicarle las razones?

- ☐ Siempre.
- ☐ A veces.
- ☐ Nunca.

5.- Tu hijo/a ¿considera que las normas están establecidas de manera clara y positiva?

- ☐ Si.
- ☐ No lo sé.
- ☐ No.



6.- Cuanto tu hijo/a comete un fallo:

- ☐ Suelas castigarle para que sepa que lo ha hecho mal.
- ☐ Esperas que lo resuelva solo.
- ☐ Tratas de hacerle reflexionar sobre lo sucedido.

7.- ¿Le has prometido a tu hijo/a alguna vez recompensas que no has cumplido?

- ☐ No.
- ☐ Si.
- ☐ No suelo ofrecerle recompensas por cumplir con sus obligaciones.

8.- Lo más importante para ti en la educación de tu hijo/a es que aprenda:

- ☐ A respetar a los demás.
- ☐ A desarrollar todo su potencial.
- ☐ A obedecer.

9.- Lo más importante para tu pareja en la educación de tu hijo/a es que aprenda:

- ☐ A respetar a los demás.
- ☐ A desarrollar todo su potencial.
- ☐ A obedecer.

10.- Cuando surge un problema complicado en casa o en el trabajo:

- ☐ Pienso que podré resolverlo y trato de pensar en todas las alternativas posibles.
- ☐ Pienso en las alternativas pero casi siempre lo dejo para el último momento.
- ☐ No me gusta demasiado pensar en los problemas.



Estilo Autoritario: Le Mi hija no tiene hora, yo confío en ella...

AUTORITARIO

- Controladores y exigentes
- No muestran afecto
- Pueden llegar a ser hostiles y degradantes

Padres

- Padres exigentes
- Padres fríos

- Poca autoestima y poca competencia social
- Impulsivos
- Agresivos
- Obedecen pero no colaboran
- Baja tolerancia a la Frustración

Hijos



Estilo Permisivo: Le digo la hora a mi hija y no hay más que hablar.



Estilo Democrático: Hablamos antes de que salga de su hora de vuelta y si hace falta.....

Responsable

- Afectuosos
- Comunicativos
- Exigen y controlan a sus hijos

Padres

- Padres Exigentes
- Padres Cálidos

- Buena Autoestima.
- Buena competencia Social
- Autocontrol
- Autonomía
- Encuentran recompensas a largo plazo
- Motivados por la tarea

Hijos

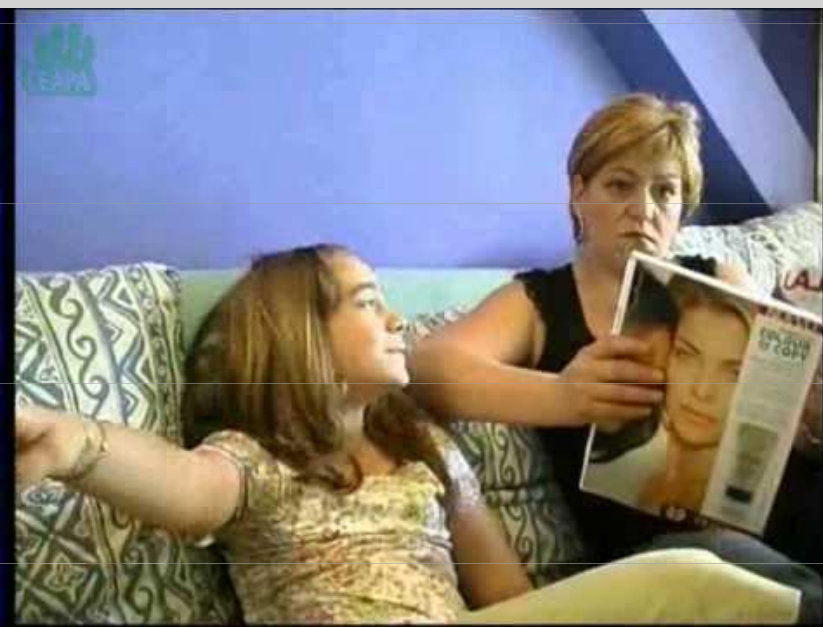




Autoritario

Ejemplos...
¿...un poco exagerados?

Democrático



Permisivo




nuevo futuro

Alfonso Roque



¿Cuándo se consigue una autoridad afectiva, firme y coherente?

En muchas ocasiones consideramos que el hecho de que el adolescente cuestione nuestras decisiones es un acto de rebelión en contra de nosotros y una amenaza a nuestra autoridad, por lo que actuamos a la defensiva imponiendo nuestro criterio sin dar más explicaciones. Pero es justo al contrario. Ganamos autoridad ante nuestros hijos e hijas:

- o Cuando se dan explicaciones comprensivas.
- o Si se enseña a ver las cosas desde la perspectiva del otro.
- o Se estimula a las hijas e hijos a participar progresivamente en el establecimiento de metas.
- o Cuando se permite el consenso de normas en función de la edad y se acepta la autocrítica.
- o Cuando el respeto es bidireccional.
- o Existe congruencia entre lo que se dice y lo que se hace.
- o Cuando el elogio, la estimulación y el reconocimiento son los procedimientos utilizados en mayor medida.



¿Cómo hago?

Pautas
Consejos
Técnicas
Sugerencias
Herramientas



Coaching Ejecutivo – Coaching de Equipos – Coaching Life
Coaching Educativo – Coaching Familiar – Coaching Adolescente y Juvenil


nuevo futuro

Alfonso Roque



Metas

Determina jerárquicamente la importancia de estas metas:

Ser un padre o madre de éxito, significa:

- o Tener unos hijo/as que creen en sí mismos y en sus capacidades, y se aprecian como personas.
- o Tener unos hijo/as que se sienten más valorados que criticados.
- o Tener unos hijo/as que sabe tolerar las frustraciones diarias.
- o Tener unos hijo/as que establecen objetivos en su vida y se esfuerzan por cumplirlos.
- o Tener unos hijo/as que se ríen, cantan, bailan o muestran su alegría y felicidad.
- o Tener unos hijo/as que creen en sus padres y en su amor incondicional.
- o Tener unos hijo/as que saben aceptar sus propios errores.
- o Tener unos hijo/as que confían en las personas y en el futuro.
- o Tener unos hijo/as que respetan a los demás y saben convivir y cooperar.
- o Tener unos hijo/as sociables, que se sienten bien en casa y fuera de ella.
- o Tener unos hijo/as que saben expresar sentimientos positivos y negativos de manera adecuada.
- o Disfrutar plenamente de ser padre o madre.



Cada familia tiene sus formas de pensar y sus prioridades, no obstante las investigaciones han demostrado algunas cualidades comunes en los padres eficaces:

Demuestran amor. Los adolescentes necesitan poder contar con sus padres, que se comuniquen con ellos, que les dediquen tiempo y que demuestren que se preocupan por su bienestar. Los padres pueden querer a sus hijos al tiempo que rechazar lo que hacen, y los chicos deben estar seguros de que esto es cierto.



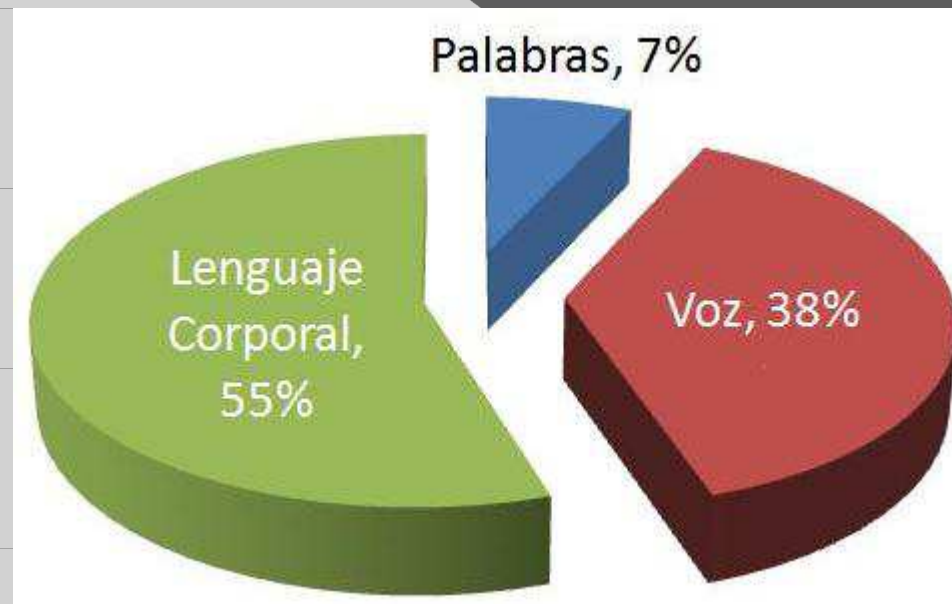
Apoyan. A pesar de considerar poco importantes algunos problemas del adolescente, este necesita el apoyo de sus padres. Necesitan elogio y reconocimiento cuando se esfuerzan y aliento para desarrollar sus intereses.

Ponen normas. Fijar límites en el comportamiento hace sentirse emocionalmente seguros a niños y adolescentes. Poner normas y supervisar que se cumplen de forma consistente y adecuada a la edad y la etapa de desarrollo facilita un desarrollo equilibrado y un mayor ajuste psicológico en la edad adulta. Huir de extremos autoritarios o indulgentes fijando límites y normas claras, razonables y bien explicadas es la mejor estrategia posible.



Dan ejemplo. Mientras exploran distintas posibilidades de quien quieren ser los adolescentes buscarán ejemplos en sus padres, familiares, amigos, personalidades u otras personas, pero sobre todo en sus padres.

Enseñan responsabilidad. El sentido de la responsabilidad se adquiere con el tiempo. Según crecen aprenden a responsabilizarse de: sus tareas escolares, ordenar su habitación, colaborar en faenas domésticas, participar en actividades sociales, y aceptar las consecuencias de sus buenas o malas decisiones.

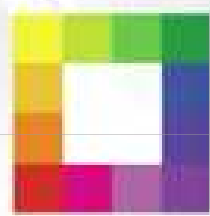


Facilitan experiencias. Según los recursos de cada familia conviene facilitarle que conozca nuevas cosas. La curiosidad le hará probar nuevos deportes, o nuevos intereses académicos, experimentar expresiones artísticas, o probar en actividades sociales o religiosas diversas. No le desalienten ni pierdan ustedes la paciencia, la exploración es parte fundamental de la adolescencia.

Respetan. Es falso que todos los adolescentes sean rebeldes y difíciles, pero es cierto que necesitan ser tratados con respeto, que se reconozca y aprecien sus diferencias y se les trate como personas. No existen los padres perfectos. Una mala contestación o decisión dada un “mal día” no tiene por qué afectar a su hijo de por vida. Lo importante es lo que usted haga de forma habitual, el día a día.



LA FAMILIA NO ES UNA DEMOCRACIA



willax
TELEVISIÓN




nuevo futuro

Alfonso Roque



¿Es tan complicada la comunicación?

Muchos padres piensan que su adolescente se comunica mejor con cualquiera que con sus propios padres, aunque sean unos padres maravillosos. La clave parece estar en ser curioso (interesarse por sus cosas) pero sin interferir demasiado.



Estrategias...

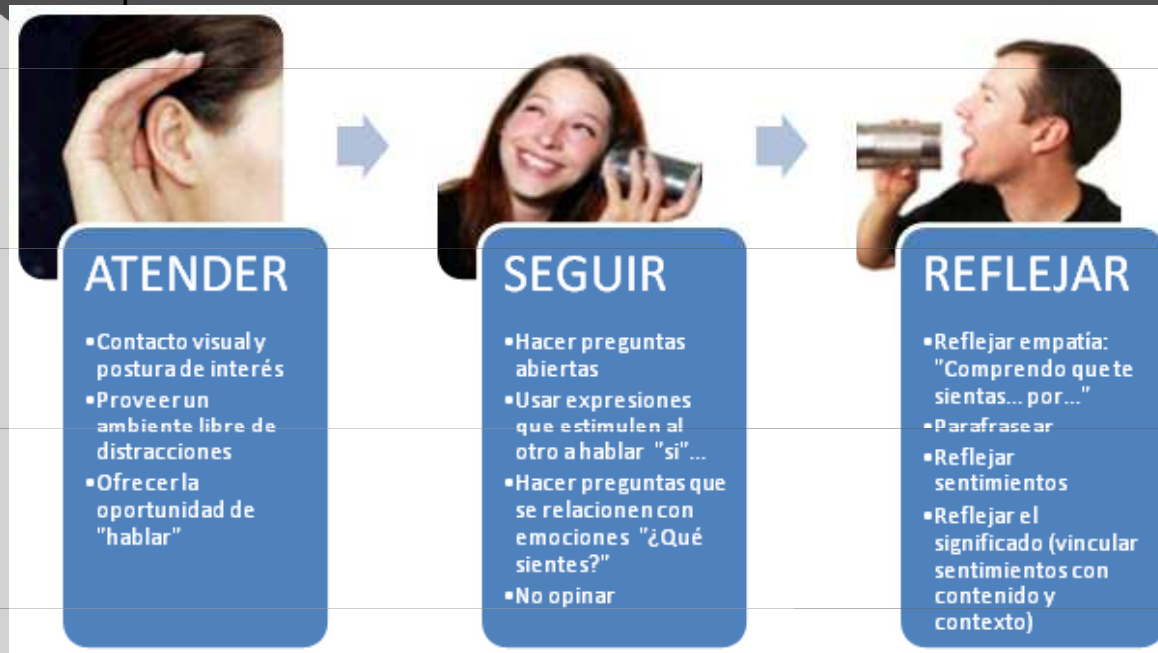
Esforzarse por respetar la necesidad de privacidad del adolescente ("son mis cosas") al tiempo que se establece confianza y cercanía emocional.

Si se establecieron hábitos de comunicación durante la infancia con el adolescente será más fácil, no obstante siempre es posible mejorar la comunicación con un hijo o hija adolescente.

Reconozca que no hay receta mágica. Lo que funciona con unos no funciona con otros. Averigüe cuales son los intereses de su adolescente, infórmese del asunto e intente entrar por ese tema.



Escuche. No hable usted. Límitese a escuchar, no interrumpa y ponga atención a lo que él o ella dice. Elija un lugar tranquilo y sin interrupciones (apague la televisión). Cuantos menos consejos de, más consejos le pedirá. No sermonee.



Busque ocasiones. Los adolescentes no cuentan cuando se les ordena, sino cuando ellos quieren. Usted debe estar disponible, unos prefieren hablar al llegar de clase, otros después de cenar, otros antes de irse a la cama. En general las mejores conversaciones se dan cuando se hacen cosas compartidas (lavar el coche, cocinar, mover muebles, pintar una habitación...).

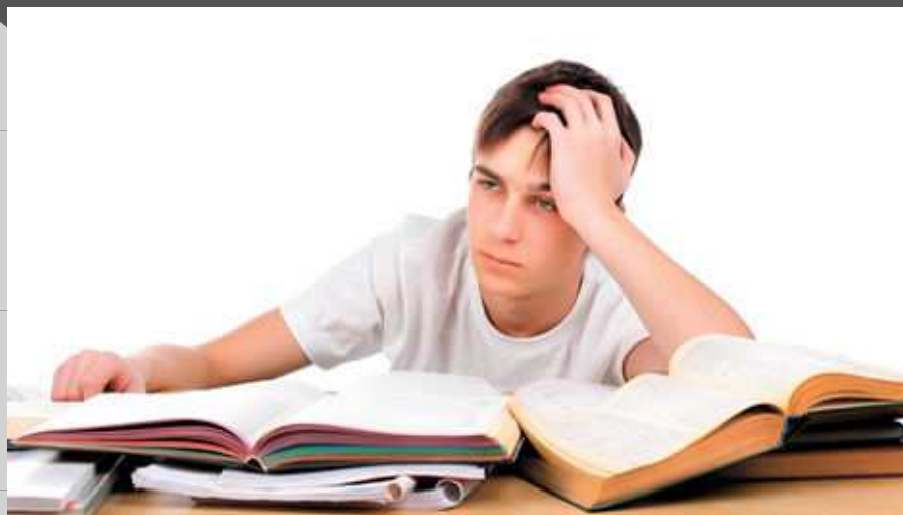


Hable de las diferencias. Si su hijo no tiene claro que se respeta su derecho a opinar diferente será difícil que se abra con usted. El desacuerdo civilizado y razonado no impide la comunicación. Conocer en qué no están de acuerdo puede ser muy útil para saber el nivel de madurez de su adolescente y permitirá renegociar normas.

No exagere. Si ante un error o incumplimiento de su hijo usted reacciona desproporcionadamente es muy posible que acaben en gritos e insultos. Controle su rabia sin dejar de expresar su preocupación. Una buena forma es preguntar, lo más calmado posible, su opinión al respecto y a partir de ahí hablar de las diferencias. Si su hijo de 14 años le cuenta que el pasado viernes probó una cerveza y usted pierde los estribos, lo más probable es que no vuelva a contarle nada en mucho tiempo.



Sus preocupaciones e intereses. Algunas de las cosas de las que ellos quieren hablar quizás a usted le aburran, póngase en su lugar y en su época. No finja interés, lo notan. Preguntar y escuchar es signo de respeto hacia los sentimientos y opiniones. Algunos de los temas que interesan o preocupan en estas edades son:



- Los estudios. ¿Qué tal en clase hoy? Bien. Ante una pregunta general una respuesta general. Revise sus libros o cuadernos y pregunte cosas más concretas: ¿Cómo te va con las ecuaciones de 2º grado?, ¿Hay algún compañero nuevo en el equipo de baloncesto?, ¿Cómo es un profesor?



- Aficiones. Si es aficionado al deporte o seguidor de un equipo pregúntele por cosas concretas de ese tema. La música es algo que atrae durante algún tiempo a casi todos los adolescentes y usted debe saber, como mínimo, los nombres de los cantantes favoritos de su hijo.

- Emociones. Antes apuntamos que los adolescentes se preocupan bastante por varias razones (sus amigos, su sexualidad, su aspecto físico, su futuro laboral, el divorcio de sus padres, las guerras en el mundo, etc., etc.). Cuando no esté seguro de la importancia de un tema para su hijo **PREGÚNTELE**. ¿Qué importancia tiene para ti?, ¿Con qué frecuencia te preocupa?, ¿Te parece un problema pequeño, mediano o grande? Conocer la magnitud y la importancia de sus preocupaciones le permitirá decidir mejor como afrontarlo.



- Familia. A los adolescentes les gusta hablar y participar en las decisiones familiares, igual que le gusta ser tenidos en cuenta en las normas que les afectan individualmente. Tomando parte en las conversaciones familiares se sentirá más seguro y más vinculado emocionalmente a la familia.

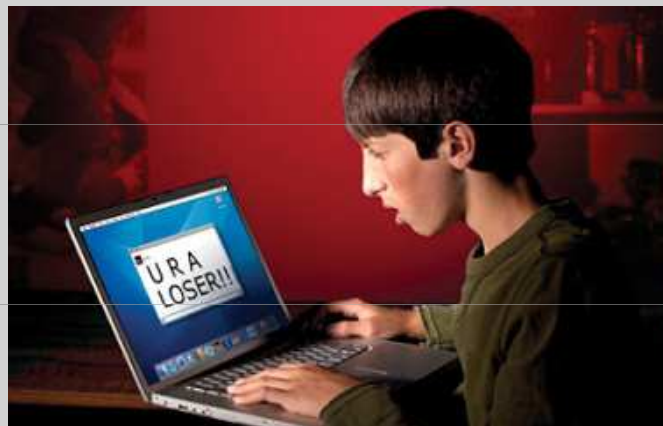
- Temas delicados. Si usted evita hablar de temas delicados lo más probable es que su adolescente busque información y opiniones en otro lado. Los adolescentes dicen saber mucho acerca de algunos temas delicados pero la realidad es que saben más bien poco. Afrontar un asunto delicado por primera vez y de frente funciona pocas veces. No puede uno sentarse frente a su hijo de trece años y sin haber tocado antes el asunto decir: "Hoy vamos a hablar de las relaciones sexuales". Esta es la forma más rápida de acabar una conversación antes de empezarla.



- Los padres. ¿Cuál fue tu primer novio?, ¿Qué tal se te daban las matemáticas?, ¿Qué paga te daban a los 12 años?, ¿Cómo es tu jefe en el trabajo? Sin tener que responder necesariamente a preguntas indiscretas los adolescentes se interesan por sus padres, su pasado y su presente, y esto les puede ser muy útil para empezar a definir su propia vida.

- El futuro. Con la maduración mental el futuro será algo que les empezando a preocupar. El hábito de comunicación con los padres facilitará preguntas del tipo: ¿Cómo será la vida después de la Secundaria?, ¿Encontraré trabajo?, ¿A qué edad puede uno casarse? Estas preguntas merecen su atención y respuesta. Cuando no sepa contestar: un “no se” honesto es la mejor respuesta y continúe pidiendo sus opiniones, ilusiones, aspiraciones o sentimientos.

- Cultura, acontecimientos. La saturación de medios de comunicación hace que su hijo tenga un montón de ventanas al mundo. Compartir opiniones sobre películas o espectáculos es un excelente medio de conocer sus gustos y opiniones.



uturo

Alfonso Roque



Comuníquese con respeto. A veces los adolescentes provocan diciendo o haciendo cosas inapropiadas. No caiga en la provocación. El auto-control que usted demuestre dará fruto en mejores relaciones y conversaciones en el futuro. A veces dan más importancia a cómo se dicen las cosas que a las cosas que se dicen.





Alfonso J. Roque

Coach Profesional Certificado ICF

Director Nuevo Futuro Tenerife

✉: alfonso.roque@nuevofuturotenerife.es

☎ : 638 406 883



Coaching Ejecutivo – Coaching de Equipos – Coaching Life
Coaching Educativo – Coaching Familiar – Coaching Adolescente y Juvenil



Alfonso Roque

