**Manejo de conflictos con adolescentes.**

Ahora que tu hij@ es mayor, es posible que te encuentres con conflictos con más frecuencia. Es normal que no estés de acuerdo, pero también es importante encontrar formas de lidiar con los conflictos. Y cuando utilizas las estrategias de manejo de conflictos, también puedes ayudar a tu hij@ a aprender estas importantes habilidades para la vida.

**Habilidades de gestión de conflictos: por qué las necesitas.**

Durante los años de la adolescencia, puedes chocar con tu hij@ con más frecuencia que en el pasado. Por ejemplo, puedes estar en desacuerdo sobre cosas como la ropa que lleva tu hij@, lo que hace con su tiempo o si sigue sus tradiciones culturales familiares.

Algunos conflictos son normales y saludables, ya que tu hij@ está en el proceso de convertirse en un adulto joven independiente y responsable. Además, usted y su hij@ son individuos con opiniones y, aveces, opiniones diferentes, por lo que se puede esperar estar en desacuerdo algunas veces. Sin embargo, demasiado conflicto no es algo bueno, por lo que se necesita estrategias y habilidades de manejo de conflictos.

Tratar con los conflictos con su hij@ puede ayudar a reducir los niveles de estrés familiar. También puede fortalecer su relación con su hij@. Y si trata el conflicto de manera efectiva, ayuda a su hij@ a aprender algunas habilidades importantes para la vida.

Vale la pena escoger sabiamente sus batallas. El conflicto a menudo puede ser sobre cosas pequeñas. Así que incluso si no te gusta el cabello teñido de su hij@, piense si realmente vale la pena discutirlo. Es posible que desee ahorrar su energía para cosas importantes como su seguridad.

**Preparándose para enfrentar el conflicto: consejos**

Estos consejos pueden ayudarlo a prepararse para enfrentar el conflicto con su hij@:

* Trate de recordar sus sentimientos y experiencias cuando usted era joven. Esto puede ayudarle a relacionarse con su hij@.
* Recuerde que el desarrollo del cerebro adolescente significa que su hij@ podría no ser capaz de ver los riesgos y las consecuencias de una situación. Es posible que su hij@ tampoco pueda ver las cosas desde su perspectiva adulta.
* Trate de ser flexible sobre los pequeños problemas. Esto podría significar que su hij@ está más dispuesto a escuchar y discutir temas más importantes.
* Tenga paciencia consigo mismo como padre/madre/cuidador y no espere ser perfecto, usted también eres humano. Si reacciona de forma exagerada o pierde un poco el autocontrol, sólo discúlpese y comienza de nuevo cuando puedas.
* Evite lidiar con conflictos cuando usted y su hij@ se sientan molestos o enojados. Más bien, espere hasta que se sienta tranquilo.
* Prepare lo que va a decir y piense en las palabras que quiere usar.
* Trate de asegurarse de que no todas las conversaciones con su hij@ sean sobre problemas difíciles. Pase un tiempo disfrutando de la compañía del otro si puede conversando de temas de interés mutuo.

**Hablando en medio del conflicto: consejos**

* Mantenga la calma, detenga lo que está haciendo, haga contacto visual, escuche y trate a su hij@ con respeto.
* Deje que su hij@ le diga lo que requiere decir. Esté abierto a escuchar el punto de vista de su hij@. Cuando él / ella haya terminado, hable.
* Sea abierto acerca de sus sentimientos. Esto puede ayudar a su hij@ a comprender por qué quiere que haga o no algo. Por ejemplo, "Me preocupa tu seguridad cuando no sé dónde te encuentras" o "Creo que es importante para nuestra familia celebrar algunas de nuestras tradiciones familiares".
* Explique su opinión de manera simple y breve, dejando en claro que su principal preocupación es el bienestar de su hij@, ahora y en el futuro. Por ejemplo, "necesito asegurarme de que estás a salvo si sales por la noche. Me ayuda mucho el que me digas a dónde vas y con quién estás".
* Si puede, esté preparado para negociar con su hij@ y comprometerse. Cuando te comprometes, demuestras habilidades para resolver problemas. Por ejemplo, su hij@ podría querer pintar su habitación de negro, y usted odia la idea. Un compromiso podría ser pintar una pared negra o dos paredes en un color oscuro: Negociación.
* Si tiene que decir "no", intente hacerlo de una manera tranquila, comprensiva y respetuosa. Por ejemplo, "entiendo que quieres un tatuaje. Pero tienes 13 años y tienes mucho tiempo para pensar en ello. Así que ahora mismo, la respuesta es no ".

**Lidiando con el conflicto después: consejos**

A pesar de sus mejores esfuerzos, puede llevar un tiempo que usted y su hij@ se calmen después de un conflicto. Además, su hij@ puede sentirse realmente decepcionado si le ha dicho que no a algo. Estos consejos pueden ayudarlos a sentirse mejor y seguir adelante.

* Ayude a su hij@ a calmarse demostrando su comprensión, permitiéndole expresar su decepción o dándole espacio si lo necesita.
* Cuide su salud mental. Hablar con alguien de confianza puede ayudarlo a sentirse mejor acerca de la situación.

Cuando su hij@ evita el conflicto:

Su hij@ podría intentar evitar el conflicto haciendo cosas "detrás de su espalda" o mintiéndole.

Si desea una relación abierta y honesta en la que usted y su hij@ puedan hablar sobre temas difíciles, debe estar preparado para manejar sus propios sentimientos y reacciones cuando escuche algo que no le gusta. Puede ayudar a planificar conversaciones difíciles sobre temas como los límites de tiempo para las noches, el consumo de alcohol y otras drogas, el ciberacoso y demás.

Manejo del enojo en el manejo de conflictos.

Como parte del manejo de conflictos con adolescentes, es posible que deba estar listo para lidiar con la ira de su hij@. Podría ayudar saber que los adolescentes todavía están aprendiendo a expresar sentimientos y opiniones. Su hij@ podría sentir que necesita expresar sus puntos de vista con mucha fuerza para que puedan ser escuchados. Los adolescentes también están aprendiendo a manejar los sentimientos fuertes. Entonces, si su hij@ se enoja o usa un tono de enojo con usted, aquí hay algunas cosas que pueden ayudar:

* Mantén la calma: Tome un descanso para dejar que las cosas se calmen, si mantener la calma es difícil.
* Hazle saber a tu hij@ que estás escuchando: Muéstrale a tu hij@ que te preocupas por sus pensamientos y sentimientos.
* Trata de mantener el tema sobre el que estás en conflicto, en lugar de abordar eventos pasados ​​u otros problemas.

Después de haber escuchado lo que su hij@ tiene que decir y de haber demostrado comprensión, puede seguir estos pasos:

* Tómese su tiempo para expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos lo mejor que pueda.
* Sea sencillo y breve: esto puede animar a su hij@ a escuchar.
* Intente negociar una decisión, o al menos intente aclarar por qué no puede estar de acuerdo.
* Si su hij@ está enojado con usted por algo que hizo que lo lastimó, demuestre que entiende cómo lo afectó, dígale que lo siente y luego intente asegurarse de que no vuelva a suceder lo mismo.
* Si se siente enojado, tómese un tiempo para determinar de qué se trata la sensación, incluso si está conversando con su hij@. Es posible que incluso deba tomar un descanso para poder averiguar cómo va a lidiar con sus propios sentimientos. Esto no siempre es fácil y requiere práctica, por lo tanto, sea amable con usted y su hij@ a medida que aprende mejores formas de lidiar con los conflictos.

Manejando la violencia

Hay una diferencia entre conflicto y violencia. El conflicto, el desacuerdo y algo de ira es normal, pero la violencia no está bien. Los adolescentes todavía están aprendiendo sobre lo que está bien y lo que no. Es posible que aún estén aprendiendo dónde está la línea entre el conflicto y la violencia, por ejemplo, en peleas con hermanos. Como padre/madre/cuidador puede ayudar con esto. Pero si su hij@ está dañando bienes, gritando o insultando excesivamente, golpeando o haciendo amenazas de dañar algo o alguien, debe establecer límites claros. Es importante mostrarle que ha cruzado la línea y que su comportamiento no es aceptable.

Si su hij@ muestra signos tempranos de comportamiento violento, puede ayudar:

* Darle un mensaje claro de que el comportamiento no está bien.
* Dígale que no hablará con él/ella mientras esté en ese estado.
* Hágale saber que está dispuesto a hablar con él/ella y resolver las cosas juntos cuando se haya calmado.
* Hágale saber que habrá consecuencias por el comportamiento.
* Asegúrese de que su propio comportamiento sea respetuoso y de que está manejando sus propias emociones y modelando el autocontrol.

Si su hij@ ha sufrido violencia por parte de otro adulto, es posible que necesite ayuda profesional para sentirse seguro, lidiar con lo que ha experimentado y aprender nuevas formas de comportarse. Si le resulta difícil controlar su propia ira o violencia, también puede encontrar útil la ayuda profesional. Un psicólog@ o terapeuta familiar puede ser un buen lugar para comenzar.

Fuente: <http://raisingchildren.net.au/articles/conflict_management_teenagers.html/context/1096>