**Resolución de problemas con adolescentes: pasos y consejos.**

A medida que los chicos se convierten en adolescentes, se encontrarán con problemas que deben resolver ellos mismos. No siempre estará como padres allí para aconsejar a sus hijos, pero pueden ayudarlos a desarrollar habilidades y estrategias para la resolución de problemas que ellos puedan usar por su cuenta.

**¿Por qué son importantes las habilidades de resolución de problemas?**

Todo el mundo necesita resolver problemas todos los días. Pero no nacemos con las habilidades que necesitamos para hacer esto por lo cual tenemos que desarrollarlas.

Al resolver problemas, es necesario:

1. Escuchar y pensar con calma.
2. Considerar opciones y respetar las opiniones y necesidades de otras personas.
3. Encontrar soluciones constructivas y que se trabaje con compromisos.

Estas habilidades son altamente valoradas tanto en situaciones sociales como laborales además que se consideran habilidades para la vida.

Cuando los adolescentes aprenden habilidades y estrategias para resolver problemas y resolver conflictos por sí mismos, se sienten mejor con ellos mismos. Son más independientes y están más capacitados para tomar buenas decisiones por sí mismos.

**Resolución de problemas en seis pasos.**

A menudo puedes resolver problemas hablando y comprometiéndote. Los siguientes seis pasos para resolver problemas son útiles cuando no se puede encontrar una solución. Puede usarlos para resolver la mayoría de los problemas, tanto los suyos como los de su hijo.

Cuando esté trabajando en un problema con su hijo, es una buena idea hacerlo cuando todos estén tranquilos y puedan pensar con claridad. De esta manera, es más probable que su hijo quiera encontrar una solución. Organice un momento en que no lo interrumpan y agradezca a su hijo por unirse para resolver el problema.

1. Identificar el problema

El primer paso en la resolución de problemas es resolver exactamente cuál es el problema. Luego ponlo en palabras que lo hagan solucionable. Por ejemplo:
"Has estado usando mucho las cosas de otras personas sin preguntar primero".
"Noté que los últimos dos sábados cuando saliste, no nos llamaste para decirnos dónde estabas".

Enfóquese en el tema, no en la emoción o en la persona. Por ejemplo, trata de evitar decir cosas como "¿Por qué no recuerdas llamar cuando llegas tarde? ¿No te importa lo suficiente como para hacerme saber? "Su hijo podría sentirse atacado y ponerse a la defensiva, o sentirse frustrado porque no sabe cómo solucionar el problema.
También puede evitar la actitud defensiva de su hijo al ser tranquilizador. Tal vez diga algo como: "Es importante que salgas con tus amigos. Solo tenemos que encontrar la manera de salir y sentirnos seguros. Sé que podremos arreglarlo juntos ".

2. Piensa por qué es un problema.

Ayude a su hijo a describir qué está causando el problema y de dónde viene. Podría ser útil considerar las respuestas a preguntas como estas:

* ¿Por qué esto es tan importante para ti?
* ¿Por qué necesitas esto?
* ¿Qué crees que podría pasar?
* ¿Qué es lo peor que podría pasar?
* ¿Qué te está molestando?

Trate de escuchar sin discutir o debatir: esta es su oportunidad de escuchar realmente lo que está pasando con su hijo. Anímelo a usar frases como "Necesito ... quiero ... siento ..." e intente usar estas frases usted mismo. Sea abierto acerca de las razones de sus preocupaciones.

3. Lluvia de ideas de posibles soluciones

Haga una lista de todas las formas posibles en que podría resolver el problema. La idea es ir buscando un abanico de posibilidades, tanto sensatas como no tan sensatas. Trate de evitar juzgarlos o debatirlos en esta etapa de lluvia de ideas.

Si su hijo tiene problemas para encontrar algunos, comience con algunas sugerencias propias. Puedes establecer el tono haciendo una sugerencia loca primero: las soluciones divertidas o extremas pueden terminar Provocando una opción más seria o factible. Trate de encontrar al menos ocho posibles soluciones juntos. Anote todas las posibilidades.

4. Evaluar las soluciones.

Mira a su vez las soluciones, hablando de aspectos positivos y negativos de cada uno. Considere los pros antes que los contras: de esta manera, nadie sentirá que sus sugerencias están siendo criticadas.

Después de hacer una lista de los pros y los contras, tache las opciones donde los negativos claramente superan a los positivos. Ahora califique cada solución de 0 (no buena) a 10 (muy buena). Esto ayudará a resolver las soluciones más prometedoras.

La solución que elija debe ser una que se pueda poner en práctica y que resuelva el problema.

Si no ha podido encontrar uno, vuelva al paso 3 y busque algunas soluciones diferentes. Podría ayudar hablar con otras personas, como otros miembros de la familia, para obtener una nueva gama de ideas.

A veces es posible que no puedas encontrar una solución que los haga felices a los dos. Pero al comprometerse, debería poder encontrar una solución con la que ambos puedan cumplirla.

5. Poner la solución en acción.

Una vez que haya acordado una solución, planifique exactamente cómo funcionará. Puede ayudar a hacer esto por escrito e incluir los siguientes puntos:

¿Quién hará qué?

¿Cuándo lo harán?

¿Qué se necesita para poner la solución en acción?

También puede hablar sobre cuándo se volverá a ver para ver cómo está funcionando la solución.

Su hijo puede necesitar algunos juegos de rol o entrenamiento para sentirse seguro con su solución. Por ejemplo, si él o ella intentará resolver una pelea con un amigo, podría resultarle útil practicar con usted lo que va a decir.

6. Evaluar el resultado.

Una vez que su hijo haya puesto en práctica el plan, debe verificar cómo fue. Es posible que haya dificultades u obstáculos en el camino, por lo que deberá dar tiempo a la solución para que funcione. También tenga en cuenta que no todas las soluciones funcionarán. A veces tendrá que probar más de una solución. Parte de la resolución efectiva de problemas es poder adaptarse cuando las cosas no salen tan bien como se esperaba.

Pregúntele a su hijo las siguientes preguntas:

¿Qué ha funcionado bien?

¿Qué no ha funcionado tan bien?

¿Qué podríamos hacer o hacer de manera diferente para que la solución funcione sin problemas?

Si la solución no ha funcionado, vuelva al paso 1 de esta estrategia de resolución de problemas y comience de nuevo. Quizás el problema no era lo que pensabas que era, o las soluciones no eran del todo correctas.

Durante la adolescencia, puede chocar con su hijo con más frecuencia que en el pasado. Es posible que no esté de acuerdo con una variedad de temas, especialmente la necesidad de su hijo de desarrollar su independencia. Puede ser difícil dejar de lado su autoridad y dejar que su hijo tenga más voz en la toma de decisiones. Pero él / ella necesita hacer esto como parte de su viaje hacia ser un adulto joven responsable.

Por ejemplo

Imaginemos que usted y su hijo están en conflicto durante una fiesta el fin de semana.

Tú quieres:

* Recoger a tu hijo
* comprobar que un adulto estará supervisando
* tener a su hijo en casa a las 11 pm.

Su hijo quiere:

* Verse con amigos
* volver a casa en un taxi
* Ir a casa cuando estén listos

**¿Cómo se llega a un acuerdo que les permita a ambos obtener lo que desea?**

La estrategia de resolución de problemas descrita anteriormente se puede utilizar para este tipo de conflictos. Sigue estos pasos:

1. Identificar el problema

Pon el problema en palabras que lo hagan viable. Por ejemplo:

"Quieres ir a una fiesta con tus amigos y volver a casa en un taxi".

"Me preocupa que haya muchos niños bebiendo en la fiesta, y yo no sabe si habrá adultos presentes".

"Cuando estás fuera, me preocupa dónde estás y quiero saber que estás bien. Pero tenemos que encontrar una manera para que usted pueda salir con sus amigos y para que me sienta cómodo de que está a salvo ".

2. Piensa por qué es un problema.

Averigüe qué es importante para su hijo y explique qué es importante desde su perspectiva. Por ejemplo, podría preguntar: '¿Por qué no quiere ponerse de acuerdo sobre un momento específico para estar en casa?' Luego escuche el punto de vista de su hijo.

3. Lluvia de ideas de posibles soluciones

Sea creativo y apunte por lo menos a cuatro soluciones cada uno. Por ejemplo, puede sugerir que recoja a su hijo, pero él / ella puede sugerir a qué hora va a pasar. O su hijo podría decir: "¿Qué tal si comparto un taxi en casa con dos amigos que viven cerca?"

4. Evaluar las soluciones.

Mira los pros y los contras de cada solución, comenzando con los pros. Podría ser útil comenzar por tachar cualquier solución que no sea aceptable para ninguno de los dos. Por ejemplo, podría estar de acuerdo en que su hijo que toma un taxi solo en casa no es una buena idea.

Tal vez prefiera tener algunas reglas claras sobre el tiempo, por ejemplo, su hijo debe estar en casa a las 11 pm a menos que se negocie lo contrario. Prepárese con un plan de respaldo en caso de que algo salga mal, por ejemplo, si el conductor designado está ebrio o no está listo para irse. Discuta el plan de respaldo con su hijo.

5. Poner la solución en acción.

Una vez que haya alcanzado un compromiso y tenga un plan de acción, debe dejar claros los términos del acuerdo. Puede ayudar hacer esto por escrito, incluyendo notas sobre quién hará qué, cuándo y cómo.

6. Evaluar el resultado.

Después de probar la solución, tómese un tiempo para preguntarse si funcionó y si el acuerdo fue justo. Al dedicar tiempo y energía al desarrollo de las habilidades de resolución de problemas de su hijo, está enviando el mensaje de que valora la opinión de su hijo en las decisiones que afectan su vida. Esto puede mejorar su relación con su hijo.

**Fuente:** http://raisingchildren.net.au/articles/problem\_solving\_teenagers.html