

5 Consejos para Ayudar a tu Adolescente a Manejar los Conflictos

Los años de escuela intermedia o primaria y secundaria pueden ser un desafío para los niños, y también para los padres. Los niños enfrentan cambios corporales, la necesidad de encajar - conflictos en la escuela, acoso, y drama en las redes sociales. Cuando tu hijo experimenta un conflicto, estos 5 consejos pueden ser útiles.

Uno: Reconoce sus sentimientos. Hazle saber a tu hijo que está bien estar enojado o sentirse herido. Puedes apoyarlo al preguntarle sobre sus sentimientos sin tratar de descartar su dolor.

Dos: Haz todo para mantener la calma. Es difícil resolver un problema cuando estás enojado. Muestra maneras de tranquilizarte como con ejercicios o respiraciones. El método 4-7-8 es algo que puedes probar. Inhala por 4 segundos, detén la respiración por 7, y exhala por 8.

Tres: Ayuda a que tu hijo practique a expresarse. Es difícil resolver los conflictos sin hablar de ellos. Anima a que tu adolescente escriba una carta de práctica para decidir lo que es más importante expresar y la mejor manera de hacerlo. Después, puedes practicar la conversación con tu hijo adolescente.

Cuatro: Enseña la imparcialidad. Pídele a tu hijo a que trate de imaginar la perspectiva de su amigo, aunque no esté de acuerdo con él. Cinco: Prepáralo para el conflicto. Por ejemplo, cuéntale a tu adolescente cómo enfrentaste un conflicto cuando eras niño, qué funcionó y que no.

Pídele a tu hijo que reflexione sobre conflictos pasados que haya manejado bien o que desearía haber manejado mejor. O habla sobre las formas en que has visto a otros mantener la calma, alejarse o resolver problemas.

Entonces, 5 consejos. Reconoce sus sentimientos. Mantén la calma. Ayuda a que tu hijo practique a expresarse. Enseña la imparcialidad. Prepáralo para el conflicto.

Si pones en práctica estos consejos aumentará la confianza y abrirá la puerta a futuras conversaciones. ¿Y sabes qué? Tu hijo probablemente lo apreciará, aunque no siempre lo admita.