

Hijos rebeldes y desafiantes: guía para entender y atravesar esta etapa

Los chicos están expuestos a mayor información y creen que saben más que los adultos. Pero confunden información con el conocimiento y la experiencia que solo el paso del tiempo le brinda a una persona. Este acceso a semejante variedad y cantidad de contenidos los vuelve más curiosos, demandantes y desafiantes. Por otra parte, los padres de hoy en día tienen un estilo mas pedagógico, sin violencia física y verbal como antaño. Las penitencias han sido reemplazadas por consecuencias, los largos retos por charlas aleccionadoras.

El simple “andá a tu cuarto” ya no se escucha tanto como el “andá a *pensar* a tu cuarto”. Y el límite no son los gritos sino el desconectarlos de la tecnología. Sacarles tabletas, consolas de juego y celulares -según cada caso- es la consecuencia que puede ser más eficaz, siempre que venga de la mano de una breve explicación de los adultos y de que la podamos sostener los días que dijimos. De lo contrario, perdemos toda credibilidad.

Los límites son amor, son buenos y son necesarios. Si los chicos no aprenden a autoregularse de pequeños, les será más arduo hacerlo de grandes. Regular los enojos, la frustración, la impulsividad es fundamental en la infancia. De no lograrlo, no van a poder tramitar el primer desamor, el primer rechazo laboral, la primera mala nota en la facultad y demás avatares normales y esperables en un adulto joven.

Qué les pasa a los chicos rebeldes:

-Tramitan un duelo en forma des-armoniosa: en la adolescencia, por ejemplo, hay varios duelos: el de la infancia, el del cuerpo y el de los padres de la infancia. También puede ser por cualquier cambio de rutina como nuevo barrio, colegio o separación de los padres. Todo eso puede afectar la estabilidad emocional del niño y, al no tener recursos para expresarlo claramente, lo hacen en forma disruptiva para llamar la atención.

-Repiten la conducta de los adultos: si no reciben amor y contención en el hogar de origen, va a ser difícil que se inserten de forma normal en otros ámbitos. Si a ellos se les pega, insulta, maltrata, van a replicar esas conductas en el colegio, con sus pares.

-Están con ánimo bajo: la depresión en niños se tramita con irritación y enojo en lugar de la disminución de la energía que se puede ver en los adultos.

-Cambios físicos y hormonales: los cambios hormonales en los pre adolescentes los hace más irascibles, irritables, intolerantes, nerviosos y enojados. Esta parte biológica, evolutiva de los niños es inevitable y requiere que el adulto ajuste expectativas.

-Hiper-sinapsis: el exceso continuado de exposición a las pantallas genera excitación de las neuronas del cerebro y por ende mayor dificultad para la concentración de las clases en el colegio y atenta contra el hábito de sentarse a leer o hacer una tarea. Limitar la tecnología, negociar horas y días es clave para evitar este cambio neuronal.

Para atravesar y superar esta etapa de los hijos, la cual suele coincidir con la pre adolescencia (entre los 9 y 12 años), se sugiere escucharlos, conectar con lo que les sucede, acudir al pediatra y hacer interconsulta con un psicólogo para que nos ayude, hablar con el colegio para que estén al tanto de la situación familiar -y así compartir estrategias-, invitarle amigos a casa y observar cómo se comporta con ellos, buscarle intereses más allá de la tecnología y enseñarles a ser buenas personas a través de nuestro propio modelado como padres.

Nadie dijo que tener hijos nos iba a hacer más felices en esta etapa tan desafiante. Pero se puede llevar de forma menos conflictiva hasta que vuelva la calma, madurez emocional de los padres mediante.