

# Educación democrática en la adolescencia

## Las Madres y Padres deben saber:



1. Que los/as adolescentes tienen la necesidad psicológica de independizarse de sus padres y madres.
2. Que tienen que afrontar muchos cambios en poco tiempo.
3. Que la imagen que poseen de si mismos/as es muy dependiente de lo que nosotros les decimos y manifestamos.
4. Que tienen que elaborar su proyecto vital de forma autónoma.
5. Que aprenden por su propia experiencia.
6. Que son personas diferentes a nosotros.

# Estilo democrático: explicar, informar, acordar, confiar y elogiar

- **Explicar** el sentido de las normas (inducción). Solo comprendiendo el sentido existen posibilidades de que las hagan suyas (Ejemplo: no fumes para cuidar tu salud no por que nosotros te lo digamos)
- **Informar:** los padres y madres no deben presuponer que sus hijos /as ya lo saben todo acerca de temas críticos como las relaciones sexuales o los consumos de drogas legales e ilegales.
- **Acordar:** desde una buena información se pueden acordar normas de comportamiento que van a ser asumidas por los/as adolescentes.
- **Confiar:** manifestarle que se confía en sus capacidades de autocontrol.
- **Elogiar** de vez en cuando un rasgo de su forma de ser o de su comportamiento.



# Estilo democrático: Exigir, Delegar, Fomentar la autonomía



- **Exigir** cumplimiento de sus obligaciones de estudio: hacerle ver que ese es su trabajo y su aportación a su familia y a la sociedad.
- **Delegar** alguna responsabilidad de la vida doméstica o familiar: hacerle ver que debe aportar colaboración a la comunidad familiar.
- **Fomentar** su autonomía: pedirle que realice gestiones sencillas, que realice reparaciones domésticas asequibles.
- **Mantenerse firme** en la exigencia de que cumpla sus compromisos.

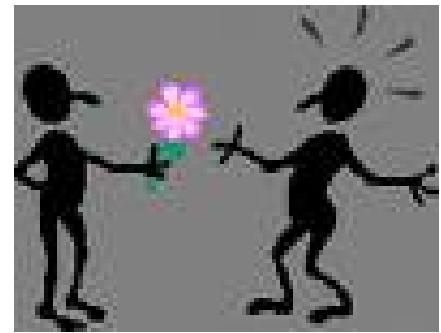
# Estilo democrático: Cuidar la relación para mantener la comunicación

- **Cuidar** la relación: solo en el contexto de una buena relación se pueden transmitir valores y normas. Las posiciones autoritarias solo las respetan por miedo al castigo: no son eficaces de cara al futuro.
- **Supervisar** a distancia sus actividades sin que se sienta vigilado/a.
- **Revelación**: los estudios demuestran que la información más fiable que obtienen los padres y madres es aquella que las facilitan sus propios/as hijos/as en una relación de confianza.



# **Estilo democrático: asumir el conflicto y utilizarlo educativamente**

- **Asumir** que un cierto grado de conflicto es inevitable.
- **Evitar** sentir la oposición del adolescente como un ataque personal o como una perdida de autoridad.
- **Enseñar** con el ejemplo a que exponga sus opiniones de forma respetuosa.
- **Enseñar** a ponerse en el punto de vista de los otros.
- **Acordar** soluciones a los conflictos
- **Practicar** la flexibilidad: ante situaciones distintas elaborar acuerdos nuevos.



# Estilo democrático: otros consejos



- Evitar el chantaje emocional, la culpabilización, el desprecio, la retirada de afecto: son poco eficaces y autorizan al adolescente a utilizarlo contra sus padres y madres.
- No castigar con retirada de privilegios: no conduce a nada quitarle la paga o las salidas por un bajo rendimiento en los estudios.
- Actuar sobre el comportamiento que se quiere reforzar: por ejemplo: elaborar una planificación de las horas de estudio.
- Ligar la obtención de autonomía al ejercicio de responsabilidad ( salir si se cumplen otros requisitos de comportamiento)
- Evitar la unidimensionalidad: el adolescente no es solamente un estudiante o un deportista; es una persona que debe ser valorada solo por serlo: valoración intrínseca.
- Evitar la manifestación constante de sospechas: son poco eficaces e, incluso, invitan al adolescente a practicar el comportamiento prohibido.
- Practicar el dialogo y dejarlo siempre abierto.

# Estilo democrático: otros consejos (I)

- **Evitar** el chantaje emocional, la culpabilización, el desprecio, la retirada de afecto: son poco eficaces y autorizan al adolescente a utilizarlo contra sus padres y madres.
- **No castigar** con retirada de privilegios: no conduce a nada quitarle la paga o las salidas por un bajo rendimiento en los estudios.
- **Actuar** sobre el comportamiento que se quiere reforzar: por ejemplo, elaborar una planificación de las horas de estudio.



# Estilo democrático: otros consejos (y II)

- **Ligar** la obtención de autonomía al ejercicio de responsabilidad (salir si se cumplen otros requisitos de comportamiento).
- **Evitar** la unidimensionalidad: el adolescente no es solamente un estudiante o un deportista, es una persona que debe ser valorada solo por serlo (valoración intrínseca).
- **Evitar** la manifestación constante de sospechas: son poco eficaces e, incluso, invitan al adolescente a practicar el comportamiento prohibido.
- **Practicar** el diálogo y dejarlo siempre abierto.

