

Setting Rules and Consequences with Teens

Rules and consequences are critical to negotiating your way through the teen years. Both the rules and the consequences may change as your teen's needs (and desires) develop. It helps to ask yourself some questions about your rules periodically.

General questions to ask about rules:

- Are they reasonable?
- Have the reasons for the rules been explained thoroughly?
- Are there too many?
- Are they enforceable?
- Has my teen been involved in making any of the rules?
- Are they consistent with other parents' (you respect) rules?
- Whose needs are the rules designed to meet?

Depending on the answers to these questions and what you've decided is your bottom line, you may be able to negotiate a relaxation of these rules, as your teen is more able to make mature decisions. Or you may find that the rules are entirely unenforceable, meaning either that you need to make changes in your life in order to enforce them or you need to give them up. For example, you may decide that you should arrange your schedule to allow being home more of the time, or simply that you need to be more aware when you are at home. Remember, no matter how reasonable the rules are, it is normal for teens to challenge them. This means that you need to be prepared to impose consequences.

Consequences need to meet certain conditions in order to be effective. They should:

- Be related to the behavior so they make sense. (Being grounded for every infraction doesn't allow connection to a specific behavior, but if your teen damages someone else's property, part of the consequence might be to help pay for the damage.)

- Teach your teen how to express feelings and desires in acceptable ways. (You don't damage other people's property just because you're angry; anger can be expressed with words.)
- Not be so severe or unenforceable that there is no hope of compliance. (Being grounded for six months will contribute to noncompliance.)
- Be useful in changing behavior. They need to be unpleasant enough that your teen doesn't want to repeat the consequence. They should not include things that you want your child to learn to enjoy, like going to Grandma's for a weekend.
- Teach self-control. (Help your teen see the benefits of more freedom, less control, or something tangible like driving.)

What kinds of consequences might be useful with your teen?

The answer to this varies, depending on your values and the personality, intensity, and interests of your teen. Sometimes he or she can help you find workable consequences. However, be careful because children will sometimes be harsher on themselves than you might think necessary. The goal is to prevent unacceptable behavior and teach your teen to make mature decisions. Think through consequences in advance and take time to manage your own anger or frustration before talking to your teen.

*By Elizabeth Pantley, author of Kid Cooperation and Perfect Parenting
© 2002. Elizabeth Pantley, nocrysolution.com.*



Estabienciendo reglas y consecuencias con los adolescentes

Las reglas y las consecuencias son críticas para negociar durante los años adolescentes. Tanto las reglas como las consecuencias pueden cambiar de la manera en la cual cambian las necesidades (y deseos) de su joven se desarrollan. Es útil hacerse algunas preguntas a menudo sobre sus reglas.

Preguntas generales para preguntarse sobre las reglas:

- ¿Son razonables?
- ¿Han sido las razones para las reglas explicadas a fondo?
- ¿Son demasiadas?
- ¿Pueden ser cumplidas?
- ¿Ha estado involucrado mi adolescente en la creación de algunas reglas?
- ¿Son consistentes con las reglas de otros padres (que usted respeta)?
- ¿Las reglas son diseñadas para satisfacer las necesidades de quién?

Dependiendo de las respuestas a estas preguntas y lo que usted haya decidido cuáles son sus lineamientos básicos, usted podrá negociar un relajamiento de estas reglas, cuando su joven sea más capaz de hacer decisiones maduras. O usted encontrará que las reglas son enteramente inaplicables, esto significa que usted necesita hacer cambios en su vida para poder hacer que se puedan cumplir o necesita abandonarlas. Por ejemplo, usted puede decidir que debería planear su horario para permitir estar en casa más tiempo, o simplemente que usted necesita estar más conciente cuando está en casa. Recuerde, no importa cuán razonable son sus reglas, el tarea de su joven es desafiarlas. Esto quiere decir que necesita estar preparado para imponer las consecuencias.

Las consecuencias necesitan cumplir con ciertas condiciones para ser efectivas. Deberían:

- Estar relacionadas con el comportamiento para que tengan sentido. (Castigar a su adolescente por cada infracción no permite la conexión a un comportamiento

específico, pero si su joven daña la propiedad de otra persona, una parte de esa consecuencia puede ser que ayude a pagar por el daño.)

- Enseñarle a su joven como expresar sus emociones y deseos en maneras aceptables. (No tienen que dañar la propiedad de otras personas, simplemente por estar enojado; el enojo se puede expresarse con palabras.)
- No ser tan severas o incumplibles que no existe esperanza de cumplimiento. (Estar castigado por seis meses contribuirá a la ausencia de cumplimiento.)
- Ser útil para cambiar comportamiento. Necesitan ser lo suficientemente desagradable para que su joven no quiera repetir la consecuencia. No debería incluir cosas que usted quiere que su hijo le guste hacer, como yendo a la casa de la abuela para un fin de semana.
- Enseñar auto-control. (Ayude a su joven ver los beneficios de más libertad, menos control, o algo más tangible como manejar un auto.)

¿Qué tipo de consecuencias puede ser útil con su adolescente?

La respuesta a esta pregunta varía, dependiendo en sus valores, la personalidad, intensidad, e intereses de su adolescente. A veces él o ella puede ayudarle a encontrar consecuencias realizables. Sin embargo, tenga cuidado porque algunas veces los niños pueden ser más severos consigo mismos de lo que usted cree necesario. La meta es prevenir comportamiento inaceptable, como también enseñar a su adolescente a tomar decisiones maduras. Analice las consecuencias con antelación y tome tiempo para controlar su propia cólera o frustración antes de hablar con su adolescente.

De Elizabeth Pantley, autora de Kid Cooperation and Perfect Parenting 2002. Elizabeth Pantley, nocrysolution.com.

