

Solución de Conflictos



Los problemas casi siempre están presentes en nuestra vida y nuestros hijos tendrán que enfrentarse a ellos en cualquier instante. Existen conflictos de diversos tipos y niveles de gravedad; pero, en cualquier caso, los niños necesitan estrategias para poder resolverlos.

Cuando nuestros hijos nos llaman porque se les ha presentado un conflicto, nosotros reaccionamos de varias maneras:



Resolviendo directamente el problema. Si actuamos así, evitaremos que él mismo aprenda a enfrentarse a sus dificultades. Será muy dependiente de nosotros y le costará adquirir un nivel de autonomía adecuado para reaccionar ante los conflictos cotidianos.

Angustiándonos y preocupándonos demasiado. Si actuamos así, él mismo limitará sus propias experiencias para no preocuparnos, o nosotros lo sobreprotegeremos tanto que perderá momentos significativos en su evolución debido a temores infundados.

Dudando del grado de implicación nuestra. Si actuamos así, no sabremos hasta dónde tendremos que intervenir en los conflictos, hasta qué punto ayudamos o nos mantenemos pasivos y el niño se contagiará de nuestra inseguridad.

Permaneciendo con ellos, pero otorgándoles la autonomía adecuada. Si actuamos así, permitiendo que experimente y aprenda de sus errores, pero previniendo con mesura ciertas actuaciones, el niño aprenderá y consolidará estrategias para la resolución de problemas en el día a día.

Esta última es la más adecuada; ya que, generaremos confianza en nuestros hijos.

Es importante transmitir a nuestros niños que los conflictos son cotidianos y forman parte de nuestra vida y el deber de afrontarlos.



A continuación, compartiremos con ustedes una serie de estrategias que pueden enseñarles a sus hijos para la solución de conflictos:

- Intentar que comprendan que no existe una forma única y perfecta de solucionar conflictos, sino que tendrán que aprender a elegir la que mejor se adapte a cada momento.
- Utilizar juegos simuladores de situaciones conflictivas y hacer representaciones, de esta manera, automatizarán respuestas que pondrán en práctica sin apenas darse cuenta en la realidad.
- Escoger momentos en los que estemos a solas con ellos, sin prisas ni distracciones para enseñar todo esto.
- Es importante que aprendan a reconocer las sensaciones físicas que el cuerpo les transmite para darse cuenta de la situación problemática y a tomar conciencia de la carga emocional que están sintiendo en el momento, de todo esto dependerán cada una de sus reacciones al conflicto.



Recordemos que estas son las claves para solucionar los problemas eficazmente:

- o Identifico el problema.
- o Describo el problema de forma completa.
- o Busco muchas soluciones para el problema.
- o Busco la forma de ponerlas en práctica.
- o Me planteo las consecuencias positivas o negativas de cada solución.
- o Elijo la mejor.
- o La pongo en práctica.



