



Enseñando a nuestros hijos a resolver conflictos



Cuando dos o más personas conviven, el conflicto puede surgir por el simple hecho de que ambas personas son diferentes. Por lo tanto, el conflicto no es necesariamente malo.

Dentro del contexto familiar, el conflicto se define como el desacuerdo entre los hijos y/o sus padres sobre diversos asuntos de la vida familiar cotidiana (normas, reglas, límites, comportamiento, opiniones, etc.); así como las discrepancias entre lo que los progenitores esperan de sus hijos y su comportamiento real.

Si vemos los conflictos desde su aspecto positivo, son una oportunidad para superar una situación determinada y ser más creativos.

Si una familia no desarrolla habilidades que favorezcan la solución de conflictos, entonces se genera progresivamente una separación afectiva entre los miembros o la convivencia se basa en emociones negativas como tristeza, rencores, etc.

Una solución efectiva pasa por conseguir que los niños puedan tener buenas habilidades sociales y emocionales. Por ello, hay que ayudarlos a manejar los sentimientos, la comprensión de los demás, una buena comunicación y una adecuada toma de decisiones. Para eso, necesitan orientación, práctica y madurez.





A continuación, se van a exponer los pasos conductuales implícitos en la resolución de conflictos de forma que puedan ser solucionados los desacuerdos de forma satisfactoria, negociada y asertiva:

1. Prepara la situación: Consiste en elegir el momento y el lugar adecuados para hablar con nuestros hijos, a solas. Un ambiente de calma y tranquilidad favorece la reflexión.
2. Definir el problema de forma clara y concreta: Hay que definir el comportamiento que ha provocado o provoca el conflicto con precisión. En este paso, es importante destacar tres aspectos:
 - a. Abordar solo un problema a la vez.
 - b. Evitar insultos o etiquetas: "tú siempre" "tú eres"
 - c. Expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara, honesta y respetuosa.

3. Crear alternativas para solucionar el conflicto: Se trata de pedir a la familia, o a alguno de sus miembros, que plantee alternativas para solucionar el problema, y al mismo tiempo, exponer nosotros como madre/padre nuestras propias alternativas.

Se ha demostrado que, para solucionar un conflicto de forma óptima, se necesita de la habilidad para pensar de forma diferente a lo habitual y considerar nuevas maneras de hacer las cosas. Entonces, se debe buscar las alternativas posibles desde el punto de vista de ambas partes.





4. Evaluar las alternativas y elegir la más conveniente: La solución al conflicto, debe ser de mutuo acuerdo, debe ser satisfactorio para todos. Así, estamos aplicando el enfoque de ganar-ganar, donde los niños y los adultos encuentran soluciones creativas. De esta manera, se podrán sentir escuchados y valorados.

Una vez elegida la mejor alternativa, hay que planificar cómo se va a llevar a cabo; es decir, concretar cómo y cuándo se aplicará y quién se hará cargo de las tareas que requiere.

5. Puesta en práctica de las decisiones tomadas: Luego de toma una decisión, hay que definir un tiempo para poder evaluar su efectividad y hacer los cambios que sean necesarios. Recordando que todo conflicto es también una oportunidad de aprendizaje.



CHAMPAGNAT
MARISTAS