



Nota



CICLO C:

Tema 5

La Comunicación con los Hijos

Con los Niños

El niño en edad preescolar hace muchas preguntas, todo le resulta interesante y excitante, ningún padre dispone de paciencia y tiempo suficiente para agotar la insaciable curiosidad de su hijo, por lo que, es recomendable que utilice al resto de su familia para compartir la dura tarea de satisfacer la curiosidad de su hijo. Es importante que los padres acepten sus limitaciones y sean conscientes de que son personas, cuyo tiempo y energía se hallan limitados. Por tanto no pueden dar respuesta a todas las preguntas, en algún momento tendrán que decir: ¡basta!, ¡mañana seguimos, estoy agotada! Planifique un tiempo especial, pero también prudente, para atender a sus preguntas. Es muy posible que no pueda dar a su hijo la cantidad de tiempo que él querría, pero sí asegurarse que el tiempo que le dedique sea sólo para él.

El niño de enseñanza primaria suele discutirlo todo. A esta edad los niños están desarrollando en su intelecto la habilidad de razonar y utilizan a sus padres como pistas de pruebas. Por ello es lógico esperar que no estén de acuerdo ni con los límites que usted le marca ni con el hecho que usted establece estos límites. Cuando discuta con su hijo de esta edad recuerde que no ocurre nada, que no se va a “perder” su hijo si usted cede de vez en cuando, sobre todo si es en cosas intrascendentes. El hecho de que se modere o ceda ante los argumentos de su hijo no significa que usted haya perdido el control como padre. Háglele saber que el desacuerdo es normal y que una discusión no tiene que acabar en riña, ayúdele a discernir la diferencia. Escuche siempre lo que el niño tenga que **decir y reconozca lo que** de cierto o de verdadero hay en sus argumentos. Luego, expóngale su punto de vista, tranquilamente.



Próxima Reunión
27 de Agosto
En Liceo Chapero



Con el Adolescente

Los adolescentes, dada la situación especial por la que pasan, son un grupo de personas especialmente sensibles a las críticas y desconsideraciones de los demás. Por ello reaccionan emocionalmente de forma tan intensa cuando sus padres les muestran críticas o rechazo a sus opiniones, gustos o costumbres. También, por lo mismo, resulta un blanco tan fácil para la manipulación por parte de su grupo de amistades.

Posiblemente es este el motivo por el que les resulta tan fácil a los miembros de un grupo de adolescentes convencer a los más débiles a someterse a sus normas, valores y "reglas".

Los adolescentes carecen todavía de las habilidades necesarias para hacer frente a dicha presión de grupo, manipuladora y, en algunos casos, perjudicial para su autoestima, que les dificulta, cuando no les impide crecer como personas y convertirse en adultos dinámicos, animosos y auténticamente libres.

Un problema básico de los adolescentes suelen ser el saber tratar con la gente, tanto con los menores, como con los iguales y mayores que ellos. Desde luego, los adolescentes no siempre poseen las habilidades necesarias para relacionarse entre ellos y con otros adultos de manera asertiva. Muy a menudo actúan de modo pasivo o agresivo.

Siempre es posible comprobar cómo algunos chicos se dejan avasallar por otros que abusan física o verbalmente de ellos.

Por otra parte los muchachos agresivos, en muchos casos se comportan así porque desconocen otro modo más apropiado para hacerlo. El aprendizaje del comportamiento asertivo y el conocimiento de los derechos personales permite tanto a unos (los pasivos) como a otros (los agresivos) relacionarse entre sí de manera mucho más satisfactoria, pudiendo resolver de manera eficaz los problemas que presenta la convivencia social. A continuación recogemos cuatro cuadros de consejos para tratar a niños, jóvenes y adolescentes.



Nota



Acostumbrar a sus hijos a utilizar este sencillo esquema de resolución de problemas o conflictos y utilizarlo en la relación con ellos puede ser de gran utilidad, sobre todo con los adolescentes. Pero recuerde que necesita ser practicado desde los primeros años de sus hijos para que cuando lleguen a la adolescencia la vena como normal.

A continuación les proponemos que tengan en cuenta algunas ideas:

Guías prácticas

- La comunicación no es conversación esporádica, sino un ambiente que se crea y se respira, como el oxígeno. Este ambiente comienza por el establecimiento de un auténtico encuentro con su cónyuge.
- Para hablar se necesita tiempo. No existe un equivalente o sustituto económico del cariño, de la experiencia ni de la cercanía.
- Tan importante como hablar es saber callar: la clave del saber escuchar está en intentar comprender el punto de vista de su hijo.
- Reconocer que nos hemos equivocado y pedir perdón acerca de ello a las personas es un signo de madurez. No tema desandar el camino andado cuando se equivoque. Y enseñe a su hijo a hacer lo mismo.
- Trate de escoger el momento oportuno para la discusión, los nervios no suelen ser buenos consejeros.
- No minusvalore nunca la importancia de los problemas de sus hijos: lo que nos hace sufrir nunca es una tontería, puesto que nos hace sufrir.
- Huya en sus conversaciones de todo lo que puede parecer interrogatorio intempestivo o curiosidad por la vida privada de su hijo.
- Recuerde que su hijo es estudiante, pero no sólo estudiante, los libros abren a la vida pero, no lo olvide, la vida es mucho más grande que los libros.
- Trate de proponer o sugerir a sus hijos metas más imponerlas. Pero no renuncie a ofrecerle su apoyo y su exigencia. Dialogar no es ceder su responsabilidad de padres.
- Y procure mantener el difícil equilibrio entre la libertad y la responsabilidad.

Y, finalmente recuerde que necesita una buena dosis de PACIENCIA, PACIENCIA, PACIENCIA... Y SENTIDO DEL HUMOR. Porque un adulto no se hace en un día ni en un año. Y hay que saber esperar. Pero recuerde, nunca con los brazos cruzados sino con una actitud comprensiva, facilitadora, comprometida y responsable.

Consejos para tratar a los más pequeños	Consejos para tratar a niños en edad preescolar
(Es previsible que el niño diga a todo no)	(Es fácil que a esa edad la vuelvan loca/o con sus preguntas)
• <i>Ofrézcale alternativas.</i> • <i>Felicitelo por su habilidad para pensar por sí mismo.</i> • <i>Póngase en su lugar.</i> • <i>Trate de distraerle.</i> • <i>Impóngale límites.</i>	• <i>Cree una gran familia.</i> • <i>Acepte sus limitaciones.</i> • <i>Búsquele compañeros de juego.</i> • <i>Busque la ayuda de un niño de su edad.</i> • <i>Establezca un tiempo especial para atender a sus preguntas</i>

Consejos para tratar a niños de primer ciclo de básica	Consejos para tratar a los adolescentes
(Es previsible que a esa edad se lo discutan todo)	(Su comportamiento puede ser hiriente)
• <i>Hágale saber que el desacuerdo es normal.</i> • <i>Escuche siempre lo que el niño tenga que decirle.</i> • <i>Busque la verdad en lo que él dice.</i> • <i>Expóngale su punto de vista.</i> • <i>Alégrense!</i>	• <i>No tome la forma de ser de un adolescente como algo personal.</i> • <i>Escuche positivamente.</i> • <i>Dígale que usted tiene el deber de establecer límites razonables.</i> • <i>Explíquele que es bueno tener secretos.</i> • <i>Intente ser un buen modelo para su hijo.</i>

El Diálogo Padres - Hijos en la Adolescencia

Anteriormente vimos la comunicación, los principales estilos en la comunicación y la asertividad. Aquí, por su importancia, queremos centrarnos en el tema específico del diálogo de los padres con los adolescentes.

Sugerimos algunas ideas a tener en cuenta para el diálogo entre los padres e hijos adolescentes:

- Para lograr una buena comunicación, si están en una discusión y no puede lograr el acuerdo perfecto, póngase, al menos, en una actitud de apertura y disponibilidad para acercarse más a su hijo y para



conocerle mejor. Más tarde quizás se podrá reemprender el diálogo.

- Una disponibilidad afectiva favorece el número a la calidad de la comunicación.
- Comprenda que el adolescente necesita “practicar la dialéctica”, por lo que suelen buscar la discusión y el enfrentamiento con frecuencia. No se irrite por esta actitud, sea razonable y practique tranquilamente con él.
- Sepa que el adolescente discute muchas veces más para convencerse a sí mismo que para convencer al interlocutor. Tenga un poco de paciencia y escúchele, sea receptivo y verá que muchas tensiones desaparecen.
- El adolescente desea afirmar su autonomía de pensamiento, además de acción y muchas veces adopta, por sistema, la opinión contraria a la que sostienen sus padres en cualquier tema. No se muestren preocupados por este proceso del adolescente del que él puede sacar placer dialéctico y ustedes irritabilidad.
- No descalifique ni menosprecie las ideas u opiniones del adolescente. Para él son muy importante. Piense que, en todo caso, está construyendo su modo intelectual. No olvide que el adolescente está lleno de sueños y fantasías y el adulto de realidades y de obligaciones.
- No se alarme de la actitud “enfrentadora” del adolescente, él también está en un período de lucha interna y externa intensa.

Problemas de comunicación entre los padres y los adolescentes:

Estábamos en una reunión de grupo de adolescentes, dialogando sobre la familia:

- ⇒ “Para mí la casa es un agobio, que si vas hecha un adefesio, que si eso no es música ni nada, que...”.
- ⇒ “Sí, como todos. El principal problema es que no nos dejan libertad; deben pensar que todavía tenemos ocho años; mira lo que haces, ten cuidado...”.
- ⇒ “Y luego no ten comprenden. Te gustaría hablar con ellos de mogollón de cosas, pero te da corte. Yo creo que tendrían que preguntarte por otras cosas que no sean los estudios. Aunque, claro, si no lo han hecho nunca no te vas a poner a los 16 años a contarles tu vida...”.
- ⇒ “Yo debo ser un bicho raro; pero mis viejos son coj... Sobre todo mi viejo, que es mi mejor amigo; nos solemos pasar los dos cantidad de tiempo en la cocina, después de cenar, cuando los otros tres enanos se han ido a la cama...”.

Las conversaciones que los adolescentes suelen tener sobre este tema, son casi todas parecidas, ¿y los padres?

- ⇒ “La notamos distante. No se le puede decir nada porque se irrita enseguida”.
- ⇒ “Apenas para en casa y hay que sacarle las cosas con calzador”.
- ⇒ “Queríamos hablar con él pero nos desconcierta. Está tan majo y de repente parece que nos pone una barrera”.

Sin pretender que éstas sean todas las causas de los conflictos entre los adolescentes y sus padres, proponemos aquí algunas reflexiones para analizar el problema.

- Hay que tener en cuenta los aspectos característicos de la adolescencia.
- Hay que tener presente qué estilos educativos se han empleado y se emplean.
- Hay que conocer el entorno en el que se relaciona el adolescente.
- Hay que conocer su carácter y personalidad.

El diálogo entre padres e hijos: su importancia para resolver conflictos

La comunicación es el mejor modo de intentar resolver los conflictos. Si bien es cierto que no todo diálogo consigue eliminar la tensión entre los interlocutores, y también es cierto que determinadas palabras no hacen sino agravarla, no obstante, el diálogo parece, en principio, como un medio privilegiado para alcanzar el entendimiento y lograr la negación.

En cualquier conflicto de relación intervienen básicamente tres elementos:

- Las personas implicadas.
- El problema que se plantea.
- El proceso o la forma de intentar resolverlo.

Intentar resolver un conflicto mediante el diálogo supone, por tanto:

- Definir claramente el problema, exponer abiertamente todos aquellos aspectos que pueden originar el conflicto.
- Saber expresar y poner el nombre a los sentimientos que en cada uno de los implicados provoca dicho desacuerdo.
- Encontrar las alternativas variables para resolverlo y lograr los acuerdos posibles, de modo que la solución sea satisfactoria para las dos partes sin que ninguno pueda considerarse vencedor o perdedor absoluto.