



Boletín Informativo para la familia

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS PADRES- HIJOS

CONFLICTO: Decisión difícil de tomar

...pero no significa que no se pueda abordar

Clasificación conflictos:

GANA-PIERDE:

Cuando una de las partes evita el enfrentamiento o pretende vencer siempre.

PIERDE-PIERDE:

Conflictos mal manejados. Sensación de frustración. No se pierde solo la batalla, también algo de la otra persona.

GANA-GANA:

Se comprende al otro, se negocia, se aprende y se crece. Todos ceden algo y todos ganan algo. Sustituir una controversia animada en lugar de una disputa letal.

*Os proponemos una **TÉCNICA PARA RESOLVER SITUACIONES CONFLICTIVAS EXISTENTES O PREVENIR OTRAS FUTURAS (sobretudo con adolescentes)***



➔ *¡¡¡ ASÍ NOOOOO!!!*

LA TÉCNICA TIENE 6 PASOS:

1. ¿Cuál es el problema?

- Definir el problema de forma clara y concisa
- Usar un lenguaje descriptivo, sin juicios de valor.
- Centrarse en ese problema, no intentar pretender solucionar varios a la vez.
- A veces con la definición del problema finaliza el conflicto

2. ¿Quién tiene el problema?

- A cada uno su problema. Si la solución depende de mí: es mi problema. Si implica a otros (mi hijo) es un asunto interpersonal, es importante diferenciar el problema de mi hijo y mi problema.
- El conflicto padres/hijos es un conflicto de poder: los padres siempre han tomado todas las decisiones, los chicos van creciendo y en su proceso de autonomía personal se hacen independientes.
- Habría que intentar: Escucharse, ponerse en el lugar del otro y encontrar puntos en común.

Ejemplo:



Estábamos de acuerdo en que te iba a dar estos euros para tus necesidades del mes. Si has decidido gastarte ese dinero en otras cosas sin reflexionar mucho, y ahora te has quedado sin perras, es tu problema. Puedes utilizar tus ahorros o esperar hasta el mes próximo para volver a tener la paga pactada

3. ¿Qué sabemos sobre el tema?

- Adquirir información: Preguntar y escuchar con actitud abierta. Buscar otras fuentes de información.
- Dialogar con conocimiento para crear más alternativas de las iniciales

4 ¿Qué alternativas hay?

- La ruptura es el final del diálogo y de la posibilidad de solucionar un conflicto de forma positiva.
- Probablemente los sujetos involucrados valoren el asunto de forma diferente y por ello haya conflicto. Entender los valores del otro agiliza la resolución.
- Así seremos capaces de generar más alternativas posibles aceptables para ambas partes.

5 ¿Qué curso de acción elegimos?

- Elegir una solución. No tiene porqué haber solo una. Varias entre ellas pueden ser adecuadas. Habrá que valorar las implicaciones y las consecuencias.
- Las soluciones intermedias, suelen ser las más adecuadas
- Padres e hijos deberán trabajar juntos para pactar y elegir lo que para ambos es aceptable
- En el proceso de una buena resolución de conflictos no debería haber "vencedores y vencidos".

6 ¿Ha sido una elección acertada?

- Actuar y verificar.
- Una vez puesta en marcha la solución elegida, habrá que valorar las consecuencias. Si sale bien nos felicitamos, si por el contrario sale mal volvemos al punto 4.
- No hay que olvidar que somos responsables de las consecuencias de nuestras decisiones y acciones, independientemente de que hayamos acertado o no.
- Cargar con las consecuencias negativas de sus elecciones también ayuda a madurar

Con niños más pequeños, soluciones más sencillas



1. **Cara/cruz:** si un hijo quiere ver un programa de televisión y otro quiere ver otro, a la misma hora, se podrá tirar a suerte.
2. **Olvidar:** cuando el tema no merece la pena, evitar rizar el rizo y hacer de cualquier situación un motivo de confrontación.
3. **Marcharse:** tomar tiempo y resolver el problema en otro momento más oportuno.
4. **Dar la razón:** saber reconocer la propia equivocación y ser capaces de dar la razón al otro.
5. **Pedir perdón:** enseñar a los niños a pedir perdón cuando se dan cuenta de que lo han hecho mal. Se enseña dando ejemplo.
6. **Reírse:** a veces reírse soluciona cosas de forma sorprendente y relaja muchas tensiones y ambiente. No olvidar el sentido del humor al educar

REFLEXIONES FINALES:

1.- Los conflictos no tienen porqué ser por definición desagradables. Del conflicto interpersonal se puede aprender mucho y cómo ganando en crecimiento personal y humano. Esto vale tanto para los padres como para los hijos.

2.- tenemos conductas aprendidas de cuando nosotros éramos los hijos. Ser conscientes de esto nos permitirá manejar nuestro propio inconsciente.

3.- En cada situación conflictiva es necesario encontrar un cierto equilibrio entre respetar al otro e imponer nuestro poder de padres. Cada padre y madre deberá de evaluar, en la situación particular, qué peso dar a factores como:

- La edad del niño.
- Su temperamento y su carácter.
- La importancia del asunto en cuestión.
- El potencial de crecimiento en juego.