

LOS NIÑOS Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Por mucho que tratemos de evitarlo, el conflicto es una parte inevitable de la vida. Desde discutir sobre la hora de ir a acostarse hasta el pelear por el control remoto de la televisión, el conflicto puede ser especialmente abrumador cuando se presenta entre miembros de la familia. En vez de querer esconder los problemas o pelear, ¿qué puede hacer para resolver pacíficamente las disputas? Trate de usar **resolución de conflictos...**

¿QUÉ ES RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS?

Es un proceso que emplea la negociación y solución de problemas para tratar las necesidades de cada persona en un conflicto.

¿POR QUÉ DEBERÍAMOS USARLA?

La resolución de conflictos ayuda al desarrollo social de nuestros niños – la forma como ellos se relacionan y se enfrentan a los retos. Les enseña empatía y disminuye las posibilidades de que se conviertan en adultos violentos.

PASOS BÁSICOS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

- ✦ Defina el problema.
¿Qué está molestando a ambas partes?
- ✦ Use mensajes empleando “yo” para comunicar cómo se siente, lo cual le permitirá mantenerse concentrado en el problema, no la persona. “Estoy molesto porque olvidaste limpiar tu habitación.”
- ✦ Defina las necesidades de cada persona. “Me gustaría que termines tu tarea antes de la comida, pero sé que te gustaría un tiempo para relajarte apenas regresas del colegio.”
- ✦ Planteen ideas juntos y evalúen las posibles opciones para una solución.
- ✦ Planea cómo pondrás en práctica la solución.

CONSEJOS PARA USARLA EN SU FAMILIA:

Entre niños y/o hermanos...

1. A menudo es difícil para los niños ver las cosas desde la perspectiva de otra persona. Ayude a su hijo a ver las cosas desde el punto de vista de otro niño. [“Si tú tuvieras un juguete primero y alguien te lo quita, ¿cómo te sentirías?”]
2. Sea paciente. Los niños aprenden sobre la resolución de conflictos poniéndola en práctica, así que dede tiempo para tratar de resolver sus conflictos independientemente. [“Sin hacer ruido, siéntese cerca de los niños y escúchelos hablar sobre el conflicto.”]
3. Resista el impulso de decirle a los niños qué hacer y ofrézcales opciones en vez de darles una solución. [“En vez de gritar, por qué mejor no se escriben cada uno una nota o buscan un tiempo para hablar sobre esto más tarde.”]

Entre padres e hijos...

1. Escuche a su hijo y ayúdealo a identificar sus sentimientos preguntando “por qué”. [“¿Por qué te molestaste cuando te pedí que limpiaras tu habitación? ¿Te sentiste triste o molesto?”]
2. Reconozca sus sentimientos. [“Entiendo que estás molesto porque tienes una hora límite para llegar a casa...”]
3. Asegúrese de diferenciar entre el comportamiento de su hijo y su hijo. [“Eres una buena niña, pero no te comportaste bien cuando tiraste ese juguete.”]
4. Ofrezca alternativas para una solución y establezca reglas claras para el futuro. [“Hablemos sobre nuestras opciones esta noche. Y para la próxima vez ya sabes que debes pedirme permiso antes de salir con un amigo.”]

Entre padres y/o adultos...

1. Tómese un tiempo para calmarse. [Pida 5 minutos y anda a otra habitación para poner sus ideas en orden.]
2. Los niños aprenden con el ejemplo. ¡Muéstreles cómo usar la resolución de conflictos! Por ejemplo, después que ha tenido una discusión hable con sus hijos. [“Me sentí frustrada cuando Papi no me escuchó. Pero después que los dos tomamos 5 minutos para calmarnos y tomamos turnos para hablar sobre nuestros sentimientos, ¡se nos ocurrió una gran idea: 5 minutos de tiempo familiar antes de la comida cada noche!”]
3. Hable sobre el conflicto. No lo ignore. Si es abierta sobre sus sentimientos y sobre el hecho que puede tomar trabajo el mantener sus propias relaciones, es más probable que su hijo comparta sus sentimientos y se le acerque cuando necesite una orientación para resolver conflictos