



Conflictos con los hijos.

Cómo abordarlos y resolverlos de manera positiva y educativa.

Los conflictos son parte de las relaciones humanas y no son necesariamente negativos. Es natural que cuando convivimos cercanamente con otros, como lo hacemos con nuestros hijos e hijas, surjan diferencias: usted quiera que las cosas sean de una manera y ellos quieren que sea de otra. Dependiendo del estado de ánimo o de las emociones que acompañan el conflicto, este puede tornarse más complicado y puede terminar deteriorando la relación. De allí que sea relevante reflexionar acerca de la manera en que gestionamos los conflictos.

¿Qué es un conflicto?

Es una diferencia que surge en el marco de la relación entre personas, quienes entran en oposición producto de la presencia de intereses o necesidades diferentes en una situación determinada.

Por ejemplo, usted puede considerar que sus hijos mantienen la casa muy desordenada y a usted le complica el hecho que vendrán visitas y no quiere que se encuentren con ese desorden.

En este caso, usted quiere que ellos actúen de una cierta manera que a ellos, por lo menos inicialmente, no les hace sentido.

¿Cómo lo hacemos? ¿Cuáles son los ingredientes de una buena manera de resolver un conflicto? Aquí algunos elementos:



1) La relación y el cuidado de esta es la base para abordar conflictos con nuestros hijos e hijas

Esto debido a que cuando enfrentamos un conflicto con personas con las cuales estamos en una relación afectiva, nos importa lo que el otro siente y piensa. De allí que para enfrentar conflictos con nuestros hijos e hijas de buena manera, es necesario cultivar desde muy pequeños la idea que las personas con las que conviven pueden tener intereses, deseos, necesidades distintas a las propias y que las debemos atender. De allí, es que surge la necesidad de escuchar al otro, de preguntar por la necesidad del otro. Esto le dará a usted la oportunidad de tener el espacio para contarle, por ejemplo, que le complica que las visitas que vienen se encuentren con la casa así de desordenada (o incluso a usted mismo/a le puede molestar habitar en una casa con ese desorden). Si hemos puesto énfasis en cuidar la relación, esto dará la apertura para la escucha y el diálogo que se requiere para abordar positivamente el conflicto.



2) Reflexionar acerca de la manera en que estamos abordando el conflicto.

¿De qué manera estoy abordando el conflicto? ¿estoy usando el grito, la amenaza de castigo, el descontrol, el reproche, la acusación? ¿ayuda esta forma de abordaje a la solución del conflicto o más bien la empeora? ¿abre la puerta a que nos podamos entender o la cierra? ¿es una manera cuidadosa de la relación, preservando no caer en el resentimiento?

Es importante recordar que la manera como enfrentamos un conflicto con nuestros hijos no solo nos abre o cierra posibilidades de éxito en la resolución de este, sino también les modela a ellos una manera de actuar frente a las diferencias con otras personas.



3) Definir juntos el problema frente al cual estamos comunicándonos asertivamente y con respeto por el otro.



Esto implica un diálogo en el que nos enfocamos en escuchar la necesidad y el interés del otro: "para mí no hay tanto desorden"; "para mí esto es un caos"; "no me importa que las visitas vean la casa desordenada"; "a mí me importa mucho". Podemos no estar de acuerdo, pero es importante saber cómo el otro siente y piensa. Esto puede llevar a decir: "lo voy a hacer, porque para mi mamá, para mi papá es importante".

4) Aplicar técnicas de negociación.

Una vez que ya sabemos lo que el otro siente y piensa, podemos trabajar en soluciones posibles que nos pueden satisfacer total o parcialmente a cada una de las partes. Por ejemplo, podemos llegar a pedir un orden básico de la casa (recoger juguetes que están tirados, preservar ciertas áreas como es el living, etc.), tener un horario en que activamos la "alarma del orden" y todos nos ocupamos de cierta área de la casa, etc.

Lo que nos preocupa es otro tipo de conflicto. Si nuestros hijos adolescentes están preocupados, porque "a todos les dan permiso mucho más tiempo que a ellos", negociar un horario más extenso, pero nunca a las altas horas que otros padres permiten. La consigna para negociar sería: "busquemos una solución que nos deje tranquilos/contentos a ambos. ¿Qué te parece?" El objetivo acá es buscar una solución al conflicto del modo más colaborativo posible.

Evidentemente que hay cosas que no son negociables tales como beber alcohol o drogas, entre otras.



En síntesis, un conflicto bien gestionado abre la posibilidad de conocerse y entenderse mejor, de profundizar la relación y entrega satisfacción por el logro de la resolución. Al mismo tiempo, la dinámica familiar que se centra en abordar positiva y colaborativamente los conflictos que surgen en la convivencia familiar, está entregando a los hijos e hijas poderosas herramientas para la vida social.

Frases claves

Cuidado de la relación al resolver un conflicto - Reflexionar sobre la emocionalidad con que abordamos el conflicto - Definir juntos el problema - Negociar.

