

Boletín del Equipo de Orientación y Apoyo

CEIP "INFANTA CRISTINA" EL PROVENCIO (CUENCA)



Continuando en la línea del boletín del mes pasado, en el que hablábamos de la importancia de conocer, expresar y controlar nuestras emociones, en esta ocasión os queremos hablar sobre la importancia de enseñar a nuestros hijos a identificar, controlar y resolver los conflictos que se le puedan presentar en su día a día de una forma adecuada

Enseña a tus hijos a resolver conflictos

Un conflicto puede entenderse como una situación o circunstancia que implica un problema o una dificultad. Puede ser individual (con uno mismo) o social (intervienen varias partes).

Lo habitual es que el conflicto produzca sentimientos negativos como incomodidad, mal humor, impotencia, ansiedad, etc. Y puede provocar enfrentamientos, situaciones de discrepancia y tensión.

El conflicto por lo tanto suele ser valorado como algo negativo que tiende a evitarse. **Pero un conflicto puede entenderse como una oportunidad de aprendizaje.** Es una oportunidad para aprender habilidades sociales y competencias de negociación, de empatía, respeto, negociación, escucha y toma de decisiones, entre otras.

1

LOS CONFLICTOS SON
PARTE DE NUESTRO DÍA
A DÍA

2

PUEDEN GENERAR
SENTIMIENTOS
NEGATIVOS Y
SITUACIONES DE TENSIÓN

3

PERO DEBEN
ENTENDERSE COMO UNA
OPORTUNIDAD DE
APRENDIZAJE

Por ello es fundamental aprovechar los conflictos que se les presenten a vuestros hijos y utilizarlos para enseñarles a enfrentarse a las situaciones de la vida. Ya que, nos guste o no, a lo largo de la vida se les presentaran diferentes conflictos. Si tienen las habilidades necesarias, para resolverlos de forma constructiva, a través del dialogo y la negociación, alcanzarán importantes metas.

¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A RESOLVER LOS CONFLICTOS?



♣ **Haz de ejemplo** ante cualquier conflicto que se presente, con los niños o con otros adultos. Los niños imitan nuestra forma de actuar, si queremos que resuelvan de forma respetuosa sus conflictos, sin gritos, golpes, insultos..., debemos hacer lo mismo. Ser respetuosos ante cualquier conflicto, utilizar el diálogo y la comunicación y buscar soluciones constructivas.

♣ **Favorece la comunicación con tus hijos.** El niño ha de saber exponer su punto de vista y saber resolver las situaciones que no le gustan.

Necesitamos también enseñar activamente:

1. A expresar sentimientos dejando a un lado las acusaciones. Es aconsejable usar frases que empiecen con “yo...”, que reflejen nuestros propios sentimientos y no se limiten a acusar a los demás.
2. A escuchar a los demás sin prejuzgar.
3. A tener en cuenta el punto de vista de los demás y sus sentimientos.
4. A hacerse cargo de la responsabilidad que cada uno tiene en un conflicto y pedir perdón si es necesario.
5. A saber invitar al otro a resolver un conflicto cuando es necesario sabiendo que no necesariamente uno tiene que perder, sino que ambos pueden ganar en una situación cualquiera.
6. A trabajar en los sentimientos y no actuar sobre los negativos (tampoco negarlos).
7. A no guardar rencor a los demás para poder mirar hacia adelante.

♣ **Simula situaciones en casa.** Puedes utilizar conflictos reales que tenga el niño o inventarlos. Cualquier conflicto con un compañero de clase, etc.

♣ **Utilizar los conflictos que surjan en el hogar.** En una familia es normal que surjan muchos conflictos. Cuando surge alguno, podemos emplearlos para enseñar al niño o niña cómo actuar. En lugar de simplemente reñirle, debemos explicarle lo que debe hacer la próxima vez.

Por ejemplo: dos hermanas adolescentes, tienen un conflicto porque una de ellas ha cogido una prenda de ropa del armario de su hermana sin su permiso. Hablaremos con ambas, “la próxima vez que quieras algo de tu hermana pídele permiso antes, por si ella lo necesita”, “si ambas os prestáis las cosas salís ganando, si tu hermana te pide la camiseta déjasela, y mañana podrás tú utilizar también su ropa”

♣ **Ofrece diferentes opciones.** Ofrece dos o tres opciones y deja que el niño decida. Veamos un ejemplo:

Inés no quiere ponerse a hacer sus deberes: “puedes hacer los deberes ahora y luego descansar un rato y ver la tele o descansar ahora unos minutos y hacerlos más tarde, pero ten en cuenta que después no podrás ver la tele”

Ojo, no se trata de castigar al niño, es importante que no lo vean como un castigo. Dialogamos con ellos y les damos opciones, es importante que aprendan que sus

actos tienen unas consecuencias. Ante un conflicto entre las diferentes opciones que podrán escoger habrá unas consecuencias.



Practica los siguientes pasos para solucionar conflictos con ellos:

1. Identifica el conflicto.

Habla de ello objetivamente. ¿Qué ha ocurrido? ¿Qué personas están implicadas?

2. Expresa cómo te sientes. Habla con el niño, pídele que cuente cómo se siente, cuéntale (si estás implicado en el conflicto) cómo te has sentido.

- De esta forma ayudas a desarrollar su empatía.
- Utiliza los mensajes yo y no los mensajes tú, es decir evita decir tú has hecho esto mal, cámbialo por yo me he sentido mal.
- Un ejemplo: tienes que trabajar en casa y los niños están jugando y haciendo ruido. No les digas “tú te estás portando mal”, cámbialo por “yo no puedo trabajar y concentrarme porque hay mucho ruido y eso me molesta”.

3. Expresa las necesidades de ambas partes. Es importante que ambas partes se escuchen. En el ejemplo anterior: “yo necesito trabajar” “vosotros queréis jugar”.

4. Crea con ellos una lluvia de ideas. Puedes preguntarles ¿qué podemos hacer? y proponer entre todos diferentes opciones.

5. Piensa y razona con ellos, las ventajas e inconvenientes de cada opción.

6. Elige entre todos la opción que parece mejor. En la que no se trata de que nadie gane a nadie, sino en llegar a un consenso y un acuerdo.

7. Lleva a cabo la solución escogida y una vez hecho, valora lo ocurrido. Es importante reforzar su conducta a la hora de resolver un conflicto. Esto aumentará la frecuencia de que lo vuelva a intentar de nuevo.