



Emociones

Claves para mejorar la convivencia familiar

Conoce los TIPS que te ayudarán a resolver las diferencias con tus hijos de manera democrática y pacífica



Habilmind

Sistema de mejora del aprendizaje

Conoce los TIPS que te ayudarán a resolver las diferencias con tus hijos de manera democrática y pacífica

El hogar es el lugar donde los niños y jóvenes cohabitan con sus familiares, donde desarrollan los vínculos afectivos y donde pasan gran parte de su tiempo. El modo en que vivan esta convivencia podrá favorecer la mejor o peor integración en otros ambientes.

La convivencia y sus problemas

En la familia conviven a la vez generaciones distintas, géneros, personalidades, capacidades, ideologías, intereses?, lo que nos obliga a resolver conflictos y diferencias entre los miembros con cierta periodicidad. El modo de resolverlos generará hábitos en los miembros familiares, que después tratarán de utilizar en su relación con el medio y la sociedad.

La democracia, como forma política, defiende el consenso y la participación para la toma de decisiones. La escuela y la sociedad también se guían por esta forma de organización, por ello como padres es bueno que fomentemos el diálogo, la negociación y la participación.

Para generar dentro de la familia unas relaciones estables y normalizadas tendremos que tener en cuenta algunas ideas, disponer de unas normas (no necesariamente escritas), unos valores que acompañen a la familia, unas habilidades sociales que nos permitan una relación respetuosa, y un modelo democrático y participativo para la toma de decisiones madurada.

Las normas a veces pueden ser un poco incómodas porque nos obligan a privarnos de algo que queremos. Si esas normas se generan en sistemas autoritarios, donde se imponen y hay que asumirlas sin discusión, el que las cumple, cuando afectan a algo que quiere hacer, sentirá dolor, ira, frustración, etc. Pero si estas normas se generan dentro del consenso y la reflexión, de la necesidad del grupo de prescindir de ciertos beneficios en beneficio de una convivencia pacífica, estos sentimientos se transforman en satisfacción por colaborar en la dinámica del grupo.

Este diálogo del que hablamos puede trabajarse y ser fruto de la mejora de las habilidades sociales. El tipo de comunicación que ofrecemos al otro predispone a éste a optar por una determinada respuesta. Las voces, los gritos, los insultos, las faltas de respeto en general van a obligar a nuestro interlocutor a posicionarse en la evitación o la lucha, normalmente. En cambio, si optamos por actitudes más dialogantes y tratamos de escuchar a nuestro interlocutor, éste se sentirá reconocido y apreciado por el otro, mejorando posiblemente la resolución del problema.

A veces puede resultar difícil acatar las normas y se pueden cruzar intereses distintos con más fuerza. Por ejemplo: el niño sabe que no puede comer chucherías antes de comer, pero acaba de pasar por la tienda y las "necesita?. Aquí es donde como padres podemos ayudar a nuestro hijo a entender que esa necesidad está por debajo del acuerdo previo sobre las chucherías.

El conflicto surge por la resolución de problemas de manera inadecuada. Podemos entender los problemas como oportunidades para resolver nuestras diferencias de manera democrática y pacífica. Estos problemas y su resolución se convierten en experiencias de aprendizaje de los que sacar algo positivo.

Tips para ayudar a resolver los problemas

Jugar a **juegos** donde puedan participar los diferentes miembros de la familia, como el "monopoly? o similares. Estos juegos necesitan seguir las instrucciones y respetar las normas. También el uso de las consolas de videojuegos multijugador pueden ser escenarios de gran interés para trabajar estas cuestiones. **El cine** puede ser un recurso muy útil para que, de forma amena, se puedan identificar aspectos de mejora. Hay páginas en internet que nos ofrecen guías sobre determinadas películas que nos ayudan a identificar valores, conflictos, mediación, solidaridad, etc., o también se puede ver la película con lápiz y papel e ir anotando lo que nos sirva. **Las habilidades sociales** son una herramienta fundamental para relacionarse con los demás. Estas pueden mejorarse y los beneficios son bastante gratificantes. Podemos ver algún listado de habilidades e identificarlas en nuestro día a día o en algún programa de televisión. Por ejemplo: al recibir una crítica, ¿cuál es mi reacción?, ¿cuál es la reacción en otros?, ¿cómo mejorar? **Los cuentos**, para los niños más pequeños, son una herramienta eficaz para desarrollar valores. De una manera bastante explícita nos proponen situaciones de fácil entendimiento.

A veces puede resultar difícil acatar las normas y se pueden cruzar intereses distintos con más fuerza. Por ejemplo: el niño sabe que no puede comer chucherías antes de comer, pero acaba de pasar por la tienda y las "necesita?. Aquí es donde como padres podemos ayudar a nuestro hijo a entender que esa necesidad está por debajo del acuerdo previo sobre las chucherías.

El conflicto surge por la resolución de problemas de manera inadecuada. Podemos entender los problemas como oportunidades para resolver nuestras diferencias de manera democrática y pacífica. Estos problemas y su resolución se convierten en experiencias de aprendizaje de los que sacar algo positivo.

Tips para ayudar a resolver los problemas

Jugar a **juegos** donde puedan participar los diferentes miembros de la familia, como el "monopoly? o similares. Estos juegos necesitan seguir las instrucciones y respetar las normas. También el uso de las consolas de videojuegos multijugador pueden ser escenarios de gran interés para trabajar estas cuestiones. **El cine** puede ser un recurso muy útil para que, de forma amena, se puedan identificar aspectos de mejora. Hay páginas en internet que nos ofrecen guías sobre determinadas películas que nos ayudan a identificar valores, conflictos, mediación, solidaridad, etc., o también se puede ver la película con lápiz y papel e ir anotando lo que nos sirva. **Las habilidades sociales** son una herramienta fundamental para relacionarse con los demás. Estas pueden mejorarse y los beneficios son bastante gratificantes. Podemos ver algún listado de habilidades e identificarlas en nuestro día a día o en algún programa de televisión. Por ejemplo: al recibir una crítica, ¿cuál es mi reacción?, ¿cuál es la reacción en otros?, ¿cómo mejorar?

Los cuentos, para los niños más pequeños, son una herramienta eficaz para desarrollar valores. De una manera bastante explícita nos proponen situaciones de fácil entendimiento.

Realiza el test del tema aquí.

EXPERTO:

Habilmind

Sistema de mejora del aprendizaje

Plataforma que analiza y propone estrategias de mejora.