

Abordando situaciones conflictivas

¿Cómo enseñar a las hijas e hijos a resolver conflictos de manera positiva?

Los conflictos son situaciones en que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo debido a intereses y/o posiciones que aparecen como incompatibles. Por ejemplo, puede ser que dos niños quieran jugar juntos, pero uno quiere jugar a la pelota y el otro quiere columpiarse. Dos adolescentes pueden tener desavenencias debido a que un@ quiere integrar al grupo a otro compañero y a su amig@ no le parece.

Si entendemos que es fácil tener ideas, preferencias, intereses diferentes cuando convivimos con personas diversas, nos resultará también fácil admitir que el conflicto es parte de la vida.

En un conflicto, las emociones tienen un rol importante y la relación entre las partes puede terminar robustecida o deteriorada, según el modo de afrontamiento y los procedimientos que se hayan decidido para abordarlo. Por lo mismo, saber cómo abordar un conflicto es un aprendizaje importante para los niños y niñas.

Un conflicto bien llevado, puede ayudar a la convivencia y a las relaciones con otros, porque puede ayudar a:

- Conocernos mejor.
- Construir relaciones más profundas.
- Aprender de otros.
- Conocer visiones y perspectivas nuevas.
- Desarrollar habilidades socio-emocionales como la capacidad de escuchar, de ponerse en el lugar del otro y dialogar.

Enseñar a los niños a transitar por los conflictos y aprender de ellos es un aprendizaje para la vida, ya que les ayudará a enfrentar el mundo social con herramientas que le permitirán construir relaciones gratificantes y profundas.

A continuación se plantean algunas pautas que pueden ser de utilidad para apoyar a nuestros hijos e hijas a abordar conflictos y aprender de ellos.

1) Naturalizar la idea que podemos tener diferencias y desavenencias con las personas

que nos rodean, incluyendo a nuestros amigos y familiares y que no está mal tener conflictos, lo que importa es la manera en que los resolvemos. El conflicto no es negativo en sí mismo, sino que hay formas negativas de resolverlos que nos enemistan y nos hacen quedar distanciados de las personas.



2) Ayudarles a ver la perspectiva de otro.

Esto se puede hacer a través de preguntas: ¿Qué crees que sentirá...? ¿Qué crees que pensó...que lo llevó a actuar así?, a propósito de algún conflicto con un compañero o compañera.

La capacidad de entender que los otros tienen diferentes puntos de vista o maneras de mirar el mundo se desarrolla progresivamente a medida que los niños y niñas maduran. Nuestra ayuda para traerles las nociones de otros frente a su vista, es central.

La literatura también ayuda a desarrollar la capacidad de entender la perspectiva de otro. Si les leemos cuentos y luego les preguntamos: ¿por qué habrá tomado esta decisión el personaje? ¿qué hubieras hecho tú en su lugar?, les estamos mostrando que no hay una única manera de ver las cosas.

3) Ayudarles a resonar afectivamente con los otros

Preguntas como: ¿qué habrá sentido tu amigo cuando le dijiste eso? ¿cómo te sentirías tú si te trataran así? pueden ayudar a sintonizar con lo que otro está sintiendo y activar la energía para desarrollar acciones prosociales, vale decir que ayuden a apoyar, a consolar a otro.

Cuando el niño se pone en sintonía con lo que otro siente, es más fácil que aparezcan espontáneamente formas de reparación y de aproximación a los otros.



4) Acompañarles en sus conflictos y apoyar la contención de sus emociones.

Los conflictos suscitan emociones y es importante aceptar la emocionalidad que traen nuestros hijos a propósito de los conflictos que viven. Así, nos toca acoger la variedad de emociones que puedan traer: la pena, la frustración, la rabia.

Nunca minimizar lo que sienten o decirles frases como: "no es para tanto", sino que abrazarles, contenerles y ayudarles a transitar por la emoción para después hablar de lo que pasó. Eso puede resultar muy apoyador para ellos.



5) Ayudarles a buscar opciones frente al conflicto.

Sin darles la solución, podemos ayudarles a encontrar caminos de resolución: ¿Cómo se pueden poner de acuerdo? ¿Qué te gustaría a ti que tu amigo o amiga hiciera? ¿Qué te gustaría a ti hacer para solucionarlo?

Por último, recuerde que los padres somos modelos para la resolución de conflictos.

Aplique lo que enseña y enseñe lo que aplica. La consistencia entre lo que usted dice y lo que hace es lo que ayudará a su hijo o hija a transitar por los conflictos aprendiendo de sí mismo, de los demás y de las relaciones interpersonales.



Acciones claves

Naturalizar la emergencia de los conflictos - Apoyar el desarrollo de la empatía y la toma de perspectiva. - Contener sus emociones. - Apoyar la búsqueda de opciones. - Modelar el abordaje positivo de conflictos