

¿ME COMUNICO BIEN CON MIS HIJOS?

Conversar es expresar tu opinión sin imponerla, preocuparse de dar justificación a tus opiniones. Es un intercambio sereno de puntos de vista. Tú no te asustas ni *te echas las manos a la cabeza* sino que expones tu opinión y tu hijo la suya.

Conversar es dar importancia a lo que los niños opinan aunque lo hagan de un modo infantil o inmaduro. Las opiniones de un niño sobre sus amigos, su futuro (que tanto les inquieta también a ellos), la sexualidad o las drogas, esas amistades extrañas que a veces nos sorprenden, etc. son las cosas de su vida, lo más importante para ellos

Decía una madre: "Yo dialogo mucho mejor con los hijos de mi vecina que con mis propios hijos; porque estoy relajada; no me asusto porque me digan cosas horribles de la sexualidad o de lo que sea, sino que lo tomo con calma; por mi parte no dejo de decirles lo que pienso, me escuchan con respeto y noto que les he influido positivamente en muchas ocasiones". Este es el problema de ser padres, evidentemente, que nos ponemos tensos y nos sentimos amenazados con sus expresiones.

Por lo tanto para dialogar es necesario no estar obsesionado por conseguir algo o pretender algo a las inmediatas, (a ver si consigo meterle en la cabeza cuatro ideas claras). Es como un diálogo como de igual a igual, pero sin hacernos colegas de nuestros hijos, conservando siempre nuestra autoridad moral de padre y madre.

CONSEJOS ÚTILES PARA QUE SU HIJO LE ESCUCHE:



- Si quiere que su hijo le escuche, escuche usted también al pequeño. Sea un buen modelo y ejemplo para él. Deje su tarea y agáchese hasta la altura de su hijo y escuche.
- Asegúrese de que el oído de su hijo está en perfectas condiciones. Muchos pediatras realizan una revisión anual.
- Busque situaciones para crear una buena relación. Hable con su hijo sobre la importancia de escuchar. En los momentos en que cumple bien las órdenes, elogie su comportamiento. Déjele notas por la casa del tipo: “te quiero”. Ponga una nota en su mochila o en su libro “eres un niño muy especial”.
- Será más fácil que su hijo obedezca cuando le deja alguna nota con un mandato o le pida que haga algo.
- Realizar juegos para que su hijo aprenda a escuchar:
 - “Repite lo que digo...”
 - “Estoy pensando en algo grande y con pelo que empieza por O...”
 - Cantar una estrofa de una canción y que su hijo haga de eco.
 - Relatar cuentos y dejar que su hijo añada comentarios o colabore en la narración: “una vez había un pequeño gnomo... ¿Dónde vivía?..”

CONDUCTAS INADECUADAS POR PARTE DE LOS PADRES:

Hay varias “señales de alarma” que indican que nuestras actitudes no son las adecuadas:

1. Comunicación demasiado brusca (asusta al niño)
2. Disminución del sentido del humor.
3. Aumento rápido de la irritabilidad.
4. Tendencia a la pasividad.
5. Ausencia del respeto a los hijos, al tiempo que ellos nos imitan, elevando demasiado la voz y respetándonos poco o nada.
6. Transmisión al hijo de inseguridad y poca autoestima, llegando a pensar el niño que es una calamidad como estudiante, como persona, etc.

REACCIONES TÍPICAS EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR.

a) **Los interrogatorios.** Son frustrantes (¿de dónde vienes? ¿qué has hecho?). Muchas veces es mejor preguntar sencillamente ¿qué tal ... ? de forma cordial y abierta; y saber esperar. Los niños nos huyen para librarse del interrogatorio.

b) **El "rollo".** Consiste en dar largas explicaciones; algunos padres tienen una vocación docente. “Si le pregunto algo a mi padre decía un niño no me da tiempo a ver la tele”. Hay que tener en cuenta que los hijos tienen una noción de tiempo especial; no tienen capacidad de concentración. Desean que hagamos el esfuerzo de ser claros y breves cuando plantean una pregunta difícil.

c) **La respuesta autoritaria.** Cuando los hijos piden algo (déjame ir con amigos a ... ; quiero esto; cuándo me comprarás ... ; quiero apuntarme a ...) muchos padres ponen fin al tema desde el primer momento con un *déjame en paz, no me vengas con tonterías, de ninguna manera mientras no estudies más*. Es verdad que a veces hay que responder tajantemente, sobre todo cuando anteriormente ya les hemos dado explicaciones sobre lo mismo. Pero hacerlo frecuentemente y "a la primera de cambio", enfada al niño. Nos odian por ello y quemamos la confianza. Sobre todo cuando aprovechamos la ocasión para atacar ("mientras no estudies más").

Pensemos en nuestra reacción si nuestros jefes o cónyuge nos respondieran así. ¿Acaso un niño no tiene el derecho humano a la consideración personal?. Es cierto que un niño tarda en "quemarse" (afortunadamente no tiene tanto orgullo como nosotros).

d) **La conversación irritada.** Decir la verdad no significa responder con diálogo agresivo "papá no me deja decir lo que pienso, me aplasta con sus respuestas". A veces nuestras negativas son necesarias y perfectas pero el estilo es irritado.

Ejemplo: "Papá, mis amigos tienen una moto"; respuesta inmediata: "sus padres tendrán mucho dinero y no sabrán lo que hacer con él".

e) **La respuesta falsa o errónea** (las mentiras tontas). Consiste en responder con cuentos o tonterías a un niño, o decirle cosas que no son verdad cuando pregunta algo sobre la vida real. Rompe la confianza porque ellos no son tan tontos. Y con la falsedad

no se educa. Se puede educar diciendo una verdad más sencillita según la edad del niño o menos completa. Pero siempre con la verdad por delante.

f) **La alarma ante sus preguntas y opiniones.** Imaginaos que tenemos un espejo delante y si nos viéramos la cara que ponemos cuando dicen algo que no nos gusta, comprenderíamos por qué se pierde la confianza y la comunicación.

Decimos que queremos que nuestros hijos hablen con total libertad, pero cuando lo hacen ponemos tal cara de susto y alarma (añadiendo a veces "¿pero qué estás diciendo?", "¿quién te ha dicho esa estupidez?"...) que eliminamos rápidamente la libertad de expresión.

IMPORTANTE EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

1) Es muy importante saber **guardar el secreto "profesional"** por parte de los padres.

Un hijo/a nos dice una cosa y la comunicamos tranquilamente a otras personas (familiares, educadores..) O se nos escapa decir algo en público y debemos tener en cuenta que hay cosas que mi hijo/a solo me dice a mí y a nadie más.

2) Evitar tratar al **niño como un objeto**.

La utilizamos cuando el niño tiene un problema y le tratamos como un objeto, es decir, nos ponemos a hablar de él con el tutor o con la pareja; le diagnosticamos (*a este niño/la le pasa esto, y necesita tal cosa*); tomamos decisiones y luego se las comunicamos. Estamos decidiendo sin contar con su opinión, sin oír su voz, como si el niño fuera un objeto. Le estoy transmitiendo de mil maneras que no le escucho, ni cuento con él; lo cual va bloqueando poco a poco la confianza, si todo me lo dan hecho para qué hablar.

3) Evitar **Guardar silencio sobre temas humanos**, es decir, callarse.

Por ejemplo, salen problemas morales en televisión, en los periódicos o en la calle; el niño pregunta o me mira y yo me callo. Los niños esperan nuestra palabra como padres y educadores sobre valores humanos, pero nosotros guardamos silencio, disimulamos, cambiamos la mirada o cambiamos la conversación. Estas actitudes transmiten el mensaje de que no me quiero "mojar" en temas difíciles, que no me gusta hablar sobre aspectos vitales para ellos. El diálogo se desvía de lo importante y se desliza lentamente hacia lo trivial y tópico, si mis padres no me hablan sobre cosas interesantes y difíciles, ¿cómo puedo confiar en ellos mis problemas?

4) **La intolerancia o el miedo ante sus opiniones.**

A veces nos da miedo o no podemos admitir que piensen de manera diferente de la nuestra, porque sentimos que atacan o ridiculizan nuestras convicciones más queridas. Por eso, entramos enseguida en una conversación tensa que termina en la descalificación personal.

5) La ironía y las ridiculizaciones.

Muchas veces son muy sutiles o de guante blanco. Pero ellos lo vivencian como humillación. Con las bromas levantamos barreras de incomunicación, creamos "odios" y sentimientos de culpabilidad. Pues bien, ellos se "vengan" con el silencio. Rompemos la comunicación con nuestros padres que nos ridiculiza en público.

6) **Acentuar lo negativo, sus defectos.** Echar en cara los fallos a todas horas, en la comida, en infinitos sermones, en la cena... esto cansa y "quema" las ganas de hablar. ¿Cómo les va a apetecer charlar con nosotros? Perciben que tenemos una expectativa negativa sobre ellos y esto no les anima precisamente a dialogar.

Veamos un ejemplo de dialogo infectivo entre madre e hija:

"Mamá, me voy a quedar sin amigas"

He aquí una escena sin importancia, un diálogo "normal" que, puede suceder en cualquier casa entre una madre y una hija.

CRISTI (9 años): *Mamá, Tere se marcha a vivir a otra ciudad...,- voy a quedarme sola.*

MADRE: *Bueno, hija, no te preocupes, ya encontrarás otra amiga.*

CRISTI (con ganas de llorar): *No, eso no será verdad. Cuando se marche Tere no encontraré otra amiga con la que salir y hablar.*

MADRE: *No exageres, Cristi, estoy segura de que pronto encontrarás otra amiga que se entienda contigo, igual o mejor que Tere.*

CRISTI (triste y compungido): *No, mamá. No volveré a ver a Tere y me quedaré sola; ya lo verás.*

MADRE: *Oye, Cristi, por favor, no te pongas a llorar ahora como una cría de tres años... por un problema tan pequeño.* (Cristi mira a su madre fríamente, cierra los puños fuertemente y se da media vuelta).

Como vemos la madre comienza con respuestas tranquilizadoras y continúa afirmando consejos pero no comprende el sentimiento y punto de vista de la niña y termina echando en cara que su situación le parezca un problema tan grande. De esta manera, con estas actitudes se va deteriorando gradualmente la confianza y la comunicación.

Veamos ahora lo que pudo haber sido esta escena sin importancia, si se practica la **comprensión y el respeto al sentimiento**, antes de formular respuestas tranquilizadoras, valorativas y de consejos.

CRISTI: *Mam.. Tere se marcha a vivir a otra ciudad.. Volveré a quedarme sola.*

MADRE (tomando en serio el sentimiento de la niña, pero sin pretender solucionar su problema): *Te cuesta mucho que se vaya, ¿verdad? Estabais tan unidas ...*

(La madre trata de ponerse en el lugar de su hija)

CRISTI (con ganas de llorar): *Ahora que nos conocíamos tanto y éramos tan amigas...*

(Expresa más vivamente su problema)

MADRE: *Lo sientes mucho, ¿verdad, hija? (Continúa comprendiendo el mensaje de la niña)*

CRISTI: *Sí, y ya no tendré otra amiga; ya lo verás. (Junto al sentimiento aparece un dato interesante: la inseguridad sobre su capacidad de amistad).*

MADRE: *Temes quedarte sola y no encontrar otra niña que hable y salga contigo, ¿no es así?*

(Clarifica más el problema, en vez de huir de él, tapándolo con tranquilizaciones baratas)

CRISTI: *Estoy segura que no la encontraré, ni en el colegio, ni en ninguna parte.*

(Profundiza más en el problema. No ve salida, su inseguridad social es grande)

MADRE: *¿Crees que te resultará totalmente difícil encontrar en el colegio alguna nueva amiga?*

(Pone suavemente en cuestión la visión de futuro de la niña. Es una respuesta interpretativa muy abierta y sugerente)

CRISTI: *Es imposible, porque todas tienen ya sus amigas y a mí ni me hacen caso. Y no me da la gana pedirles nada, ni quiero que se rían de mí.*

(De pronto aparece un dato significativo. De hecho estaba aislada y acorralada por las demás niñas, se reían y probablemente la despreciaban. Por eso Tere era su única salvación. Las respuestas de comprensión han dado su fruto, facilitando la aparición de nuevos aspectos del problema).

MADRE: *Cristi, hija, siento de veras que estés triste porque tu amiga se marcha; sobre todo por ser la única con quien tenías confianza. Me doy cuenta de que es un problema que te ha salido y nos parece muy difícil encontrar la solución en este momento. Ya sé que te dan ganas de no volver al colegio pero también sería difícil ahora buscar otro colegio. Vamos a pensar las dos sobre esto un poco más y volvemos a hablar mañana cuando veas como te ha ido en el colegio. ¿Te parece bien?.*

(La madre no considera oportuno buscar ahora más datos ni ponerse a interpretar por qué las otras niñas no la tienen en cuenta. La niña está muy afectada, y ella misma por otra parte tiene prisa. Le insinúa suavemente que la solución quizás no va a pasar por buscar otro colegio. Prefiere dejar el asunto para un segundo momento mientras se serena el problema y ambas pueden pensar mejor en ello)

CRISTI: *No sé, ahora desde luego no tengo ganas de volver al colegio. (Lo dice con menos agresividad o rabia, se despiden con un beso).*

Hay muchas maneras de solucionar estos conflictos y algunas formas de actuación, que pueden ser:

- Crea un clima agradable para favorecer un diálogo comprensivo y armonioso.
- Elige el momento apropiado para hablar y escuchar a tus hijos/as.
- Aprende a reconocer que te has equivocado y pedir perdón, ellos también lo harán.
- Tener en cuenta que los problemas que para ti son insignificantes para tus hijos pueden ser un mundo.
- Dialoga con tu hijo, no le interrogues.
- Proponle siempre metas para animarle, pero no se las impongas.
- **Escucha:**
 - Presta atención
 - No interrumpas
 - No prepares lo que vas a decir mientras el otro está hablando.
 - Reserva tu opinión hasta que tu hijo no haya terminado.
- **Observa:**
 - Presta atención a la expresión facial y al lenguaje corporal de tu hijo
 - Mira a los ojos y da señales de que estas comprendiendo.
- **Responde:**
 - “me preocupa mucho...”
 - “comprendo que a veces es difícil...”
- **Evita:**
 - “Deberías...”
 - “Si yo fuera tu...”
 - “Cuando yo tenía tu edad...”
- Tenga buenas dosis de paciencia y sentido del humor.