**ORIENTACIONES PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CON NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES**

Estamos viviendo una situación extraordinaria y la convivencia en familia puede ser complicada; sobre todo, si tenemos hijos adolescentes para los que esta situación de confinamiento puede ser especialmente dificil.

Por ello, desde el Equipo de Orientación del CPI Val de la Atalaya hemos preparado estas orientaciones para ayudaros a resolver de una forma más positiva los conflictos que puedan surgir en la familia; así como a establecer una mejor convivencia en casa.

**LA ADOLESCENCIA COMO ETAPA DE CRECIMIENTO**

En esta etapa, los padres dejan de ser el modelo ideal, los “ídolos”. Los jóvenes son más críticos con nuestros defectos y establecen comparaciones. Tienden a verlo todo blanco y negro, a sentirse atacados y pensar que no son dueños de su destino (fatalismo).

Frente a esta visión negativa del mundo hay que reforzar sus inquietudes, sus logros, un clima familiar agradable y su participación en decisiones de ocio, tanto en familia como personales (fomentar que hagan deporte o alguna actividad que implique relacionarse con un entorno saludable).

**ESTRATEGIAS GENERALES PARA RESOLVER CONFLICTOS**

1. RECONOCER EL CONFLICTO.

Lo primero para resolver un conflicto siempre será asumirlo e identificarlo. Si no vemos el conflicto, difícilmente podremos solucionarlo.

1. AFRONTARLO DIRECTAMENTE NO POSPONERLO, IGNORARLO O ESQUIVARLO.

Otro aspecto importante para solucionar un conflicto es afrontarlo. Si ignoramos los conflictos, estos suelen hacerse más grandes y más difíciles de solucionarse cada vez. Podemos posponerlo un tiempo breve, si en ese momento no nos sentimos tranquilos para poder enfrentarnos a la situación; pero no por mucho tiempo.

1. VALORAR NUESTRA POSTURA ANTE EL CONFLICTO Y LA DE NUESTO HIJO.

Para solucionar un conflicto es muy importante la empatía, es decir, tener en cuenta los diferentes puntos de vista y no sólo el nuestro. Intentar ponernos en el lugar de nuestro hijo/a, comprender su posición y hacérselo saber; aunque no podamos compartirla.

1. PROPONER, PRESENTAR EL MAYOR NÚMERO POSIBLE DE SOLUCIONES.

Ante un conflicto lo importante será buscar soluciones y decidir cuál es la mejor para resolverlo. Podemos presentar distintas opciones, o animar a nuestro hijo/a a que las busque. Así, le enseñaremos a pensar, a razonar y dialogar sobre las diferentes formas de ver un problema y solucionarlo.

1. NEGOCIAR LAS SOLUCIONES.

Podemos negociar una solución que pueda beneficiarnos a todos de alguna forma. Todos podemos ceder un poco en algo (si esto es posible), ponernos en el lugar del otro y buscar una solución que nos satisfaga a todos.

1. TOMAR DECISIONES Y PONERLAS EN PRÁCTICA

Tomamos la decisión que consideramos más adecuada para todos y la ponemos en práctica.

1. COMPROBAR Y ASEGURARNOS DE QUE SE HA SOLUCIONADO EL CONFLICTO.

 Valoramos los resultados de la decisión tomada en común. Lo que tenemos que buscar es “ganar” todos.

**ASPECTOS IMPORTANTES PARA RESOLVER CONFLICTOS**

1. LA COMUNICACIÓN

 Ésta debe ser sin gritos, sin amenazas y sin insultos. Somos un ejemplo para ellos. Si gritamos cuando nos enfadamos, explicar por qué y disculparnos por gritar (disculparnos delante de nuestros hijos es algo que nos cuesta mucho, pero cuanto más lo haces, menos necesitas hacerlo y más seguro te sientes en tus explicaciones).

 Además, para comunicarnos de forma positiva con nuestros hijos, tened en cuenta los siguientes aspectos:

* ESCUCHAR lo que nos quiere decir, aprovechar para dialogar cuando esté dispuesto (ya que muchas veces serán ellos los que no quieren hablar con nosotros). Responder de forma que incentivemos la comunicación; haciéndoles ver que podemos entender su punto de vista, aunque no lo compartamos, sin juzgarles ni sermonearles.
* TENER DISPONIBILIDAD. Si el trabajo te lo impide, hacerle saber cuándo es el mejor momento para hablar.
* MENSAJES CLAROS Y AFIRMATIVOS: Tratar de evitar el NO. Centrarnos en aquello que puede hacer en lugar de lo que no puede hacer. Tratar de buscar soluciones en positivo.
* TONO POSITIVO, LENGUAJE CORPORAL AFIRMATIVO: Que sienta que tratamos de entenderle, aunque no estemos de acuerdo.
* TRATAR AL ADOLESCENTE CON EL MISMO GRADO DE RESPETO QUE A UN ADULTO: Tener en cuenta sus opiniones y sentimientos, respetarlos, aunque no podamos darles la razón.

2. EL AUTOCONTROL

Se trata de buscar soluciones, no de imponerlas. El adolescente quiere formar parte de la búsqueda y mucho mejor si es él el que aporta la solución. Ante situaciones de negación, seguir dialogando, apoyarnos en lo que compartimos.

La práctica continuada supone rectificar continuamente, ya que estamos acostumbrados a dar nuestras razones y considerar que ellos no saben y no pueden aportar nada, y aunque a veces sea así, es necesario darles la palabra y escuchar; explicando de forma calmada lo que pensamos, pero sin interrumpirles continuamente.

En la medida en que seamos capaces de hablar más tranquilos nos sentiremos mejor, independientemente del resultado de la discusión, así que PACIENCIA Y CALMA. Si nos vemos incapaces de discutir sin gritar o alterarnos; respirar profundamente y posponer el tema para otro momento, pero no dejarlo.

También ayuda ausentarnos un momento, calmarnos, pensar lo que queremos decir y empezar de nuevo, disculpándonos, “mira que soy bruto, perdona, te escucho,…” En una discusión familiar hay que evitar las alusiones continuas al pasado, las descalificaciones hacia el otro; y centrarse en el tema a tratar y dar razones y soluciones.

También es importante reconocer nuestros fallos y centrarnos en lo que todos hacemos bien, reconocerlo en nuestros hijos.

1. OTRAS RECOMENDACIONES.
* Estimular su participación activa y responsable en las decisiones familiares.
* Ante un mal comportamiento en casa, evitar los monólogos y las riñas (son válidas cuando son pequeños, pero de adolescentes es necesario que ellos participen en la lección y convertir la riña en un diálogo)
* realizar actividades gratificantes juntos, tener buenos momentos de disfrute en familia nos ayudará cuando surjan los problemas (excursiones, paseos, senderismo, playa, piscina, río, juegos de mesa, ver películas en familia, deporte, cine, teatro, museos, bicicleta, trabajar el jardín, hacer limpieza en casa,…).
* Establecer costumbres diarias para intercambiar las incidencias cotidianas (comida, cena, mejor si no tenemos la tele puesta).
* Evitar las riñas por conductas poco relevantes (darles la oportunidad de corregirse).
* Utilizar el sentido del humor, o la ironía, para hacerles ver determinadas situaciones y que puedan corregirlas. P.e, decir: “cómo me gusta esta habitación tan ordenada...”, cuando está desordenada; para ver si se animan a recogerla.
* Evitar interrupciones, gritos, amenazas, insultos, críticas (si es necesario, proponer comportamientos alternativos), situaciones tensas y estresantes. Ante un conflicto que requiere un acuerdo importante, posponerlo a un momento de serenidad para buscar soluciones consensuadas; pero no dejarlo por imposible. Los conflictos importantes no se resuelven solos.
* Es bueno explicarles nuestro trabajo, nuestras preocupaciones, no mantenerlos al margen de lo que hacemos. (por ejemplo, llegamos a casa, contamos como nos ha ido el día, y luego preguntamos con interés por lo suyo, que tal las clases, alguna novedad, te sientes bien con tus compañeros, tienes muchos deberes, necesitas algo…).
* Al hablar utilizar un tono conciliador y mostrar nuestra disposición a hacernos entender; no debemos usar expresiones como: “¿entiendes lo que te digo?”, sino mucho mejor decir: “no sé si me he explicado bien”, de modo que quien te escucha no se siente menospreciado o infravalorado (no es él el que no entiende, es que no has logrado explicárselo de forma que lo entienda).