

ESCUELA DE PADRES

COLEGIO VILLA DE GRIÑÓN

4. La escucha activa.

- No intenten ser padres perfectos. No existe la perfección.
- Intenten ser padres comprometidos con su trabajo, que desean hacerlo lo mejor posible.

El proceso de Escucha Activa produce unas excelentes relaciones interpersonales y proporciona una mejor manera de comprender y acercarse al otro.

4.1. ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA ESCUCHA ACTIVA

4.1.1 Definición

Forma de escuchar en la que el receptor (el que escucha) trata de entender lo que siente el transmisor (el que habla), o lo que significa el mensaje. El receptor transmite lo que piensa que significa el mensaje del otro.

4.1.2 Beneficios

- Ayuda a que los niños tengan menos miedo de sus sentimientos negativos.
- Promueve una relación cálida entre padres e hijos.
- Facilita que el niño resuelva sus problemas.
- Influye para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.
- Hace que “el niño sea el que habla”.

4.1.3. Actitudes necesarias para utilizar la Escucha Activa

- Debe desear escuchar lo que el niño tiene que decir.
- Debe desear ser de ayuda para él para resolver ese problema en particular.
- Debe poder aceptar sus sentimientos.
- Debe ser consciente de que los sentimientos son transitorios.
- Debe tener una gran capacidad de paciencia.
- Debe tener una buena capacidad de aceptación

4.2. EL LENGUAJE DE LA COMUNICACIÓN Y LA ACEPTACIÓN

El padre Debe aprender a hablar en forma “constructiva”. La aceptación la podemos comunicar por medio de formas verbales y no verbales:

4.2.1. Formas no verbales.

- La no intervención.
- El silencio.

4.2.2. Formas verbales.

Podemos utilizar respuestas negativas o positivas sobre la relación padres-hijo, siendo:

Respuestas negativas

- Orden, mandato.
- Advertencia, amenaza.
- sermón, lección.
- Aconsejar, proporcionar soluciones o sugerencias.
- Conferencias, dar argumentos lógicos.
- Juzgar, criticar, culpar, estar en desacuerdo.
- Poner apodos, ridiculizar, avergonzar.
- Apartar, humorizar.

Respuestas positivas

Los “abre puertas de la comunicación” son una potente técnica para facilitar que sus hijos hablen.

Algunos ejemplos podrían ser:

“Ya veo como te sientes”	“¿De verdad?”	“Sigue...”
“¿En serio?”	“Mmhmmm”	“¿Lo hiciste?, ¡que bien!”
“¡No me digas!”	“¡Sí!”	“¡Qué interesante!”
“¿Eso te paso?, cuéntame”	“¿Te gustaría hablar sobre ello?”	“Prosigue, cuéntame más”
“Me gustaría escucharte”	“Me gustaría conocer tu punto de vista”	“Parece que eso es muy importante para ti”
“Discutámoslo, ¿vale?”		

Los “abre puertas” invitan al niño a compartir sus propias ideas, juicios y sentimientos con los padres.

Cuando se rechazan los sentimientos del otro (por críticas, descalificaciones etc.) produce efectos destructivos para su personalidad así como para las relaciones, por cuanto que el rechazado:

- Hace que se calle.
- Se pone a la defensiva, se resiste a hablar.
- Le hace discutir, contratacar.
- Le hace sentirse inferior.
- Le hace sentirse enojado, resentido.
- Le hace sentirse culpable, frustrado.
- Le hace sentirse incomprendido.
- Hace que disminuya su autoestima.

4.2.3. Características del aceptador: Características del rechazante:

Seguridad interior.	Rigidez interior.
Alta tolerancia.	Poco receptivo.
Contento de sí mismo.	Muy exigente con los demás.
Independiente del entorno.	Dependiente del entorno.

La aceptación produce:

- desarrollo y crecimiento personal: seguridad, confianza, deseo de superarse,
- cambios constructivos,
- aprendizaje de resolución de problemas,
- apertura, sinceridad, confianza,
- desarrollo de la autoestima.

En la relación con los hijos los padres pueden mostrar algunas diferencias en la aceptación.

Sin embargo, deben mostrar criterios unificados respecto a la conducta de los hijos.

4.3. CÓMO ENFRENTARSE AL COMPORTAMIENTO INADECUADO DE LOS NIÑOS

4.3.1 Formas ineficaces:

- “Mensajes solución”. los padres no esperan a que el niño inicie un comportamiento determinado, sino que, incluso adelantándose, le dicen lo que debería, podría o tendría que hacer.
- “Mensajes humillantes”. Son aquellos mensajes que comunican vergüenza, juicio, ridículo, crítica o culpabilidad.

4.3.2 Formas eficaces:

- “Mensajes yo”. Cuando los padres dicen cómo se sienten a causa de algún comportamiento inaceptable del hijo.
- Los mensajes “yo”:
- Ayudan a que el niño madure, a que aprenda a asumir la responsabilidad de su propio comportamiento.
- Son sinceros, se refieren a uno mismo, y tienden a influir en el niño para que transmita mensajes igualmente sinceros cada vez que sienta algo.

4.3.3. Las luchas de poderes padre-hijo

Cuando surgen conflictos entre padres e hijos, la mayoría de los primeros trata de resolverlos en su favor a fin de que el padre gane y el hijo pierda (Método I).

Otros, en menor cantidad, hacen que sus hijos ganen constantemente por miedo al conflicto o la frustración de sus necesidades. En estas familias el chico gana y el padre pierde (Método II).

Tanto el Método I como el Método II son métodos de abordar conflictos ineficaces. Existe un tercer método: el método nadie pierde.

4.4. EL MÉTODO “NADIE PIERDE” PARA RESOLVER CONFLICTOS

4.4.1 Qué es

Es un método que implica buscar soluciones a través del diálogo y la negociación. Con este método padres e hijos ganan, ya que la solución debe ser aceptada por las dos partes.

Los conflictos se resuelven sin que una de las dos partes salga ganando y la otra perdiendo.

4.4.2. El método “Nadie Pierde” es eficaz porque:

- El niño es motivado a colaborar en encontrar la solución.
- No se basa en el poder y la imposición de los padres, sino en el diálogo y la negociación.
- Existen más posibilidades de encontrar soluciones adecuadas si se hace conjuntamente.
- Desarrolla la capacidad de pensamiento de los niños.
- Conlleva menos hostilidad la solución puesto que se hace desde la aceptación.
- Produce más respeto y amor.
- Elimina la necesidad de usar el poder autoritario.
- Lleva al fondo de los problemas verdaderos.
- Trata a los niños como si fueran adultos.