

8 MANERAS FACILES

UD. PUEDE APOYAR A SU HIJO CUANDO TIENE UN CONFLICTO

Por mucho que tratemos de evitarlo, el conflicto es parte de la vida. Ayudar a los niños a aprender a manejar los conflictos de manera efectiva también los ayudará a experimentar amistades más satisfactorias y disfrutar de mejores experiencias sociales, tanto en la escuela como fuera de ella. Equipar a los niños de todas las edades con las estrategias que se describen a continuación les ayudará a ser más eficaces para resolver conflictos y ser buenos amigos.

FOMENTE EL JUEGO IMAGINATIVO

El juego imaginativo proporciona un refugio poderoso y seguro para que los niños superen las emociones abrumadoras, le den sentido a las cosas que han visto o escuchado de otras personas y procesen las interacciones sociales (incluidos los conflictos). Tener el espacio, el tiempo y la libertad para jugar con imaginación les brinda a los niños una sensación de poder: se sienten en control, capaces de resolver las cosas, de pensar en las cosas y de resolver problemas. Ejemplo: estudiantes que juegan con figuritas y construyen recreando elementos de sus experiencias de la vida real.

RESOLVER EL PROBLEMA JUNTOS PARA ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN

Inicialmente, los niños necesitarán ayuda para navegar el proceso de pensar juntos en posibles soluciones, con el objetivo de encontrar una solución que haga felices a todos. Para los niños más pequeños, mantenga las opciones limitadas y simples. Para los niños mayores, recuérdelos que todos tienen derecho a ser escuchados y que ninguna idea es una idea tonta.

Hable regularmente con los niños sobre los beneficios de ser amable, justo y compartir con los demás, y póngalos haciendo lo correcto tan a menudo como pueda, recompensando los ejemplos positivos con mucho estímulo verbal. Si bien a los niños pequeños les resulta difícil entender por qué es necesario "turnarse", a menudo estarán más dispuestos a compartir cuando se les anima a dejar que el otro niño tenga un turno una vez que hayan terminado; esto le da al niño una sensación de control sobre la situación y el acto de compartir, en lugar de ser algo a lo que están dirigidos por un adulto o un compañero.

FOMENTE LA JUSTICIA

Si bien los niños tienen derecho a sentir emociones fuertes como el enojo y la frustración, es importante que aprendan que gritar, lastimar o intimidar físicamente no ayuda a resolver el conflicto. Ayudar a los niños a aprender estrategias simples para mantener la calma, como respirar profundamente o detenerse y contar hasta diez, es una parte importante del proceso de resolución efectiva de conflictos.

Aprender a manejar emociones fuertes

Ayude a su hijo a reconocer el valor de usar palabras y hablar amablemente para resolver conflictos. Trabajen juntos para desarrollar una frase que puedan decirle a un amigo para ayudar a iniciar el proceso de resolución, por ejemplo, "Hablemos de esto y encontremos una manera de trabajar juntos". Aprender a decir cómo se sienten y qué desean que suceda en lugar de hacer el problema más grande.

HABLAR Y ESCUCHAR

Ayudar a los niños a aprender a escuchar a unos y a otros puede ser difícil, especialmente cuando son muy pequeños o están alterados emocionalmente, y muchas veces cuando están cansados o molestos, tratar de hablar de ello no funcionará bien. En estos casos, a menudo es mejor esperar hasta que su hijo se calme antes de proceder con cualquier estrategia positiva de resolución de conflictos.

Sé un buen oyente

Enséñele a su hijo que está bien **alejarse** cuando nada más funciona y que debe sentirse seguro de acudir a usted u otro adulto de confianza para buscar ayuda para resolver situaciones difíciles.

CUANDO NADA MÁS FUNCIONA

ELOGIE SU TRABAJO Y ESFUERZOS

Las citas para jugar o las salidas con amigos le brindan a su hijo oportunidades de la vida real para desarrollar amistades y utilizar las estrategias incluidas anteriormente con su apoyo, lejos del estrés y la presión de la escuela u otros entornos de grupos grandes.

