

7 Prácticas para Mejorar la Relación Padres/Hijos - Parte I, II y III

Artículo Completo

Conversations With Kids: Seven Practices - Part I, II y III

Jeanette Mundy

“En la voluminosa literatura sobre el liderazgo prácticamente no hay reconocimiento del rol de liderazgo de los padres, de hecho los padres son probablemente los líderes más importantes del planeta. El comportamiento de los padres en la forma en que crían a sus hijos y las relaciones que tienen con ellos, crean el contexto para el aprendizaje significativo y establece el tono para el futuro de sus hijos.

La paternidad como todo liderazgo es fundamentalmente conversacional y relacional. Si queremos construir un mundo mejor en el cual los niños se conviertan en adultos emocionalmente, intelectualmente y espiritualmente maduros, el rol de los padres y la calidad de las conversaciones que tienen con sus hijos, es una contribución significativa para hacer”, postula Alain Sieler.

Presentando a Jeanette Mundy

Jeanette Mundy tiene pasión para mejorar la calidad de las relaciones padres-hijos y la vida familiar. Jeanette es una coach experimentada, consultora, counselor y recientemente se ha graduado como Coach Ontológica. En esta serie de tres artículos Jeanette aplica el enfoque ontológico para diseñar siete prácticas conversacionales que los padres pueden utilizar para desarrollar relaciones amorosas y constructivas con sus hijos.

El desafío de la paternidad

Nuestro desafío como padres es ser una influencia positiva para que nuestros hijos crezcan con la mejor oportunidad de vivir una vida plena y exitosa. Una práctica diaria muy importante para nuestra disposición para influir positivamente a nuestros hijos son las conversaciones – porque es a través de las conversaciones que nos relacionamos, logramos que las cosas se hagan, aprendemos a vivir juntos, aprendemos acerca del mundo y desarrollamos nuevas habilidades. Podemos caracterizar el desafío de ser padres como fundamentalmente conversacional y relacional.

Parte del desafío es desarrollar prácticas conversacionales habituales y constructivas – igual que una bailarina de ballet o un jugador de football tiene que desarrollar prácticas rigurosas para desarrollar sus habilidades - los padres también deben desarrollar prácticas rigurosas que fomenten genuinas relaciones de ida y vuelta con sus hijos. En la vida de todos los días de una familia, con las tareas de la casa y el trabajo de los padres puede ser un reto mantener una conversación y mucho menos hacerlo de forma constructiva. Tan pronto como una conversación

comienza puede terminar. Pero ¿cuáles son las implicaciones de una conversación que termina cuando el mensaje no se ha escuchado a la manera que usted quería y sus hijos sintiendo que no fueron comprendidos de la forma que ellos querían?

Los niños están constantemente cambiando y madurando de muchas formas y puede ser difícil mantenerse al día con estos cambios. Los padres tienen que hacer ajustes constantes y cambios a la forma en que conversan para influir en sus hijos de maneras más productivas. Sin embargo, la paternidad no es un trabajo fácil y no hay un padre perfecto que lo hace bien todo el tiempo, créame! Sea compasivo con usted mismo y recuerde que está haciendo lo mejor posible. Cuando usted no se siente constructivo, no está equivocado. Quizás, la conversación no terminó como usted quería, sin embargo siempre hay algo para aprender y un enfoque diferente.

Estas siete prácticas conversacionales constructivas se pueden usar con nuestros niños todos los días y pueden durar a través de las diferentes edades.

Práctica 1: Crear espacios conversacionales acogedores

Aprovechar las oportunidades cuando se presentan: todos estamos ocupados. Por esto es realmente importante encontrar esas oportunidades para iniciar conversaciones. Cuanto más cantidad de pequeños momentos conversemos, más acogidos se sentirán nuestros hijos en la conversación y siendo parte de ella. Encontrar esos pequeños momentos mientras usted está en sus ocupaciones puede ser un gran comienzo y tan simple como: mientras está maquillándose, lavando el coche, cocinando la cena, haciendo la compra, tomando un descanso o conduciendo a la escuela.

Conversaciones tranquilas: Estas son las conversaciones que usted tiene sin distracciones. Encontrar el tiempo, por lo menos una vez al día sin interrupciones. Ya se trate de 5 o 50 minutos, estas conversaciones deben ser sin interrupción. Esto significa detener todo incluyendo la televisión, internet y redes sociales. No es la extensión, sino la calidad de la conversación lo que cuenta e incluye estar atento y prestar atención.

Práctica 2: Escuchar

Tómese ahora un momento para recordar una conversación reciente que haya tenido con su hijo y piense cuánto tiempo pasó antes de proporcionar una solución, dar un consejo o decirle “cómo son las cosas”. Cuando hacemos esto nuestros hijos pueden pensar que no estamos abiertos a sus preocupaciones. Aquí hay un par de maneras en que podemos demostrar que estamos realmente conectados y escuchando...

Posicionamiento: Es realmente muy importante que sus hijos puedan sentir su sinceridad. Ya se trate de una conversación de 5 o 50 minutos, adopte una posición comfortable, de frente a su hijo y con contacto visual.

Generar el contexto: Espere a que ellos terminen de hablar y luego espere un poco más sin hablar. Un importante aprendizaje sucede en el silencio que se produce entre el hablar y muchas veces tratamos de llenar este espacio con “consejos acerca cómo es la vida”. Cuando le das a esto una oportunidad, con el tiempo te sorprenderás de las cosas que escucharás: tales como las preocupaciones de tus hijos, sus visiones del mundo, sus propias soluciones a los problemas y quizás hasta alguno de sus miedos más profundos.

Práctica 3: Escuchar las inquietudes

Tenemos muchas conversaciones diarias para hacer frente a las conductas de nuestros hijos, pero ¿de donde surge el comportamiento? Nuestro comportamiento siempre se trata de hacernos cargo de lo que realmente es importante para nosotros, de lo cual a veces no somos concientes en el momento y siempre tiene un componente emocional. Una parte importante para poder escuchar las inquietudes es reconocer, incluso las emociones más intensas y permitir la expresión de ellas como punto de partida para el entendimiento. ¿Cómo puede esto ampliar la comunicación? Al permitir este espacio emocional, las inquietudes y/o las preocupaciones de su hijo pueden comenzar a ser evidentes para los dos.

Considere este escenario: Un adolescente de 16 años fue informado que tenía que mudarse a otra parte del país con su familia. La mudanza de la familia no tenía precedentes y el adolescente no quería alejarse de sus amigos y de su deporte. El trató de explicar su postura a sus padres pero para él, ellos no lo escucharon. El tema se cerró. Una tarde él se escapó de su casa. Cuando sus padres lo encontraron, hubo consecuencias por escaparse y la conversación se cerró. El adolescente fue obligado a mudarse independientemente de sus razones para querer quedarse.

¿Qué mensaje le llegó al adolescente con esta forma de tratar el tema? Que sus inquietudes eran menos importantes que las de sus padres y que no había espacio para exponerlas. ¿Fue el comportamiento del adolescente, una forma de lidiar con sus miedos de hacer un cambio tan grande en irse a otro estado, dejar atrás a sus amigos y el deporte que amaba? El adolescente y sus padres tenían una forma particular de comportarse que se hacía cargo de sus inquietudes individuales pero que no permitía comprender plenamente la perspectiva del otro. Aún si la mudanza era no negociable, quizás, un poco de comprensión compartida podría haber suavizado el golpe o proporcionado un espacio para que el adolescente pueda expresar sus preocupaciones y emociones, y negociar las condiciones del traslado.

Una regla de oro: En las relaciones, las inquietudes e intereses de todos, importan. Modelar conversaciones de ganar-ganar, es un paso importante en el desarrollo de las habilidades sociales y la capacidad de recuperación emocional (resiliencia) para un niño en crecimiento y para nutrir y desarrollar las relaciones que tenemos con nuestros hijos.

Que diferencia haría si usted se toma tiempo antes o durante la conversación y se pregunta a usted mismo: "¿Que parece ser realmente importante para mi hijo ahora?" "¿Qué es que realmente les importa en esta situación?" "¿Cómo es que están reaccionando o comportándose de esta manera?" Hacerse estas preguntas le permitirá ponerse en el lugar de su hijo y cambiar rápidamente su estado de ánimo. Cuando queremos cambiar comportamientos, primero hay que considerar que es lo que podría estar pasando y luego abrir la puerta para conversar. Usted podrá hacer preguntas más poderosas cuando esté realmente escuchando por las inquietudes.

Práctica 4: Hacer preguntas e indagar genuinamente

Una forma muy adecuada para lograr que una conversación fluya es hacer preguntas, después darle a su hijo tiempo para dar una respuesta. Sin embargo es riesgoso tener una expectativa de una respuesta. Los niños no siempre saben como o que responder y necesitan tiempo para digerir la pregunta. Es posible que tenga que esperar para otro día. Sin embargo, es importante ser realmente curioso en lugar de interrogativo. ¿Recuerda el escenario en la práctica 3? Si usted se pone en el lugar de su hijo, estará menos propenso a entrar y permanecer en la conversación en un estado emocional no adecuado.

Cuando usted inicia una conversación con preguntas, esto hace que la comunicación fluya y permite a la conversación desarrollarse en el tiempo. Una advertencia: evite preguntas que empiezan con "por qué". Estas preguntas envían automáticamente un mensaje de que usted puede estar criticando la intención o juzgando una acción. Las preguntas "por qué" pueden ser bloqueadores o frenos en la conversación. Preguntas abiertas tales como las que empiezan con "que", "cómo" y "cuando" pueden ser aperturas para conversar. Los siguientes ejemplos de aperturas para la conversación puede ayudar a sus hijos a expresar cómo se están sintiendo y articular su perspectiva. En el ejemplo anterior usted podría haber estado tentado de preguntar: "¿Por qué te escapaste?". Mientras parece ser una perfecta y razonable pregunta, se puede transformar en un freno en la conversación. Que tal si reformula la pregunta empezando con "¿cómo" o "qué? Por ejemplo:

"¿Cómo me puedes ayudar para entender lo que te está pasando?"

"¿Cuales son tus preocupaciones que yo no estoy viendo?"

Estas dos aperturas de conversación podrían dar lugar a una mayor exploración sobre las preocupaciones del adolescente por tener que mudarse y ayudar a negociar formas en que el

traslado funcione para todos. Otras formas de explorar y comprender las perspectivas podrían ser algo así como:

“¿Cómo te afecta esto a ti?”

“¿Qué harías si tu fueras yo en esta situación?”.

Hay mucho para aprender en una conversación con preguntas abiertas y usted se podría sorprender de lo que aparecerá.

Recordatorio: Siga conectado con las inquietudes de ellos y esté atento a sus propias emociones que pueden cambiar varias veces mientras la conversación se desarrolla.

Práctica 5: Compartir inquietudes

Muchas conversaciones de todos los días las tenemos sin ninguna intención de buscar un resultado. Estas son grandes conversaciones para tener con sus hijos y se mezclan a menudo con humor y alegría. Sin embargo, todos sabemos que no son todas así.

Reflexión: Piense en algún momento en el que haya salido de una conversación con la sensación de que no haber sido comprendido. Ahora piense en un momento en que haya salido de una conversación en la cual usted no le encontró mucho sentido a lo que le decía la otra persona. La práctica conversacional no es fácil. Nosotros tenemos diferentes interpretaciones y percepciones y muchas veces hay dificultades para entender.

Este es un punto crucial. Comúnmente no nos preocupamos siquiera de verificar si el sentido que le damos a lo que escuchamos corresponde a aquel que le da la persona que habla. Normalmente damos por sentado que escuchamos lo que se ha dicho y suponemos que lo que decimos es lo que las personas van a escuchar. La mayoría de los problemas que enfrentamos en la comunicación surgen del hecho de que las personas no se dan cuenta que el escuchar difiere del hablar.

Un buen indicador de que no se nos ha entendido, es cuando lo que fuera que usted quería cambiar, no cambió. Es la respuesta (comportamientos y acciones) del oyente lo que nos dice si nuestro mensaje se ha entendido como queríamos.

Escuchar implica escuchar las palabras que se dicen e interpretar continuamente esas palabras, además de los gestos no verbales. Si quiero que mi discurso sea tenido en cuenta, lo que necesito es asegurarme de que las palabras que hablo y los gestos no verbales que uso tiene en cuenta la forma en que el oyente podría recibirlo.

Única a todos los seres humanos es nuestra capacidad y la necesidad de hacer sentido de las cosas con el fin de coordinar y cooperar juntos. Dado que esta característica humana es tan vital para la vida, es aún más importante asegurarse que nuestro mensaje es recibido en la forma que esperamos. Puede tomar muchas conversaciones y tiempo para llegar a un entendimiento compartido. Aquí está una gran manera de comenzar:

Antes de iniciar una conversación para abordar una preocupación intentar hacerse estas preguntas:

“Cuál es la razón por la cual quiero tener esta conversación?”

“Hay un resultado en particular que estoy esperando tener y cual es?”

“Cómo puedo asegurarme que mi mensaje es claro y de acuerdo a mi intención?”

Cuando estos puntos se aclaren, usted entrará en la conversación desde un espacio emocional positivo con más recursos y será más probable que sea escuchado de la manera que espera. Que usted tenga claridad primero, ayudará a su hijo a entender porque están teniendo la conversación en primer lugar, lo que puede situar a sus niños en un espacio emocional más adecuado. Por otro lado, cuando usted modele este rol en estas prácticas, enseñará a sus hijos a ser grandes conversadores.

Acusaciones y emociones como ira y frustración cierran las conversaciones y niegan el intercambio de puntos de vista que quizás podrían tener algunos problemas más profundos subyacentes en juego. Mantenga la conversación abierta obteniendo claridad y compartiendo inquietudes y recuerde la Práctica 3: escuchar por las inquietudes.

Práctica 6: Elija su estado de ánimo

Los coaches ontológicos están concientes de que la conversación correcta en un estado de ánimo incorrecto es una conversación incorrecta.

¿Por qué el estado de ánimo importa? Porque los estados de ánimo y las emociones continuamente determinan nuestras percepciones y comportamientos. Usted puede estar molesto, frustrado o herido, pero entrar en una conversación en estos estados de ánimo con un tono duro, puede conducirlos rápidamente a usted y a su hijo a una pelea, que cerrará toda posibilidad de compartir inquietudes. Compartir inquietudes permite a ambos, padre e hijo trabajar en el problema de forma calmada y finalmente llegar a una resolución. Trate de identificar claramente su estado de ánimo y después entre a la conversación con una saludable dosis de curiosidad sobre lo que podría estar detrás del problema o comportamiento.

Práctica 7: Construir confianza

La confianza es el pegamento que mantiene a las relaciones juntas. Se trata de la sensación de sentirse cuidado, que incluye la sensación de un trato justo y de ser escuchado.

Cuando nosotros confiamos en alguien, creemos (a veces inconscientemente) que es probable que ellos estén dispuestos a tener en cuenta nuestras inquietudes. La confianza surge de la gran cantidad de conversaciones que tenemos con nuestros hijos. Esto significa asegurarse de que estamos manteniendo nuestras promesas y hacerles saber en todo tipo de formas que son amados por nosotros. También significa, establecer y mantener límites de comportamiento y garantizar la coherencia en lo que se insiste que es importante para que sus expectativas sean claras.

Debido a que la confianza surge de la forma en que conversamos y nos relacionamos en el trato diario con nuestros hijos, se requiere el compromiso y la práctica continua. En un momento sin darnos cuenta, puede verse comprometida, por una palabra dura o un gesto que envíen un mensaje incorrecto. Cuando nuestros chicos confían en nosotros será más probable que acudan a nosotros con sus preocupaciones.

Cuando usted aplica las 6 primeras prácticas consistentemente, aparecerá como alguien a quien sus chicos pueden acudir cuando tienen un problema. Su hijo creerá firmemente que usted es sincero en lo que dice y que está conectado con sus inquietudes. Construir una fuerte base para la confianza requiere liderar con el ejemplo.

Estar involucrado en conversaciones con genuinas inquietudes reforzará las conexiones, enviará un mensaje hermoso e iluminará el ser interior de su hijo.

Comentarios de cierre

Las siete prácticas son las llaves para mejores relaciones con sus chicos.

Aplicando estas prácticas puede incrementar sus chances de comprometerse con ellos y desarrollar relaciones abiertas que lo equiparán para ayudar a su niño a combatir la miríada de problemas que se enfrentan en este mundo actual. Les deseo lo mejor.

Jeanette puede ser conectada en: jeanettemundy@bigpond.com

Fuente: Ontological Coaching Institute. Director: Alain Sieler