



LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN FAMILIA

Cómo buscar soluciones a los problemas del día a día, algunos trucos que funcionan, basados en el Modelo Constructivista Sistémico Centrado en Soluciones:

1) *Evita usar palabras absolutas como nunca haces..., siempre me dices...Pruebe a cambiarlo por **palabras en positivo** y utilizar los mensajes yo, es decir, Cuando has hecho esto me he sentido mal, me haría sentir mucho mejor si la próxima vez lo hicieras así. Para ganar margen en momento complicados, anticiparte valorando las cosas en las que destaca vuestro hijo o hija, hacerles saber en cualquier momento lo que a ellos y vosotros os hace sentir bien, es decir, si es cariñoso, ordenado, sociable, como baila, cocina, escribe, toca un instrumento o cualquier otra cosa.*

2) *Una máxima como padres: “Mejor equivocarse juntos que acertar por separado”*

3) *Buscar como familia momentos en los que **disfrutéis juntos**, el cine, hacer un pastel... y no os olvidéis de revivirlos de vez en cuando. Buscar la excepción positiva: cuando no hemos discutido, cuando has llegado a la hora...*

4) *Repartir y negociar, por escrito si es necesario, las tareas del hogar, horarios, actividades...*

5) *Ante faltas e incumplimiento de responsabilidades poner consecuencias claras e inmediatas, y a ser posible, que no afecten a otras áreas de su vida. Es decir, si hay problema en el colegio no quitar el entrenamiento de baloncesto, poner más horas de estudio.*





6) *Sorprender de vez en cuando saltándose la rutina, puede ser para premiar y motivar, para romper algún bloqueo o para resaltar cuales son para vosotros las prioridades. La pregunta milagro puede ser muy útil, si los problemas se esfumaran ¿qué sería diferente?, describe el sueño explicando los detalles, luego intenta recoger que cosas se están cumpliendo ya.*

7) *Una técnica muy eficaz para evaluar el ámbito personal, familiar o académico es usar la escala de 1 a 9. Comienza preguntando al menor ¿qué número te pondrías del 1 al 9, sabiendo que el 1 es cuando las cosas andan peor y el 9 cuando todo sale como quieres?, tras la respuesta hay que seguir preguntando ¿qué es lo que ha hecho para estar en ese número y no más abajo? Y los padres e hijos hablarán de ¿ qué tiene que hacer en concreto, muy en concreto para subir un punto en lo personal, familiar y académico?.*

8) *Ante un problema familiar plantearse en alto: ¿Qué puedo hacer yo diferente independiente de lo que otros hagan?*

9) *Ante situaciones que sobrepasen los límites, por violencia, insultos,... pedir ayuda especializada al tutor, orientador, 112, CEAS, fiscalía de menores, 012. Estos son sólo algunos de los servicios que pueden orientarte hacia la búsqueda de una solución. Identificar alianzas y personas que puedan ser referentes fuera de casa: amigos, familiares, profesores...*

10) *Un axioma de la comunicación nos recuerda que es imposible no comunicar, es decir, cuida o al menos se consciente de tu tono de voz, tus gestos, caricias y ausencia de ellas, distancia al hablar... Ante un enfado en el que el menor se espera una bronca, prueba a sorprender hablando en un tono muy relajado en el que emplaces al niño o niña a tomar la responsabilidad por lo que ha hecho.*

