

¿Por qué nos cuesta tanto hablar con nuestros hijos e hijas?

Reflexiones y pautas para mejorar la comunicación familiar como instrumento preventivo



Pablo Gortázar
Ilustraciones de Miguel Moreno



Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

“Si domas a un caballo a gritos,
no esperes que te obedezca cuando hables.”

Dagobert D. Runes

Reflexiones sobre los pensamientos que influyen en cómo educamos a nuestros hijos e hijas

Con frecuencia, los padres y madres somos poco conscientes de que la comunicación con los hijos e hijas es nuestro único y principal instrumento para poder educarles.

En realidad, somos padres o madres competentes porque cuidamos y utilizamos correctamente la forma en que nos comunicamos con ellos.

Al igual que un carpintero, para poder hacer bien su trabajo, debe manejar con soltura sus herramientas, un padre o una madre, para lograr mantener una buena relación con sus hijos, deben saber usar la comunicación con eficacia.

Lo llamativo es que muchos padres y madres tenemos dificultades importantes a la hora de comunicarnos con los hijos e hijas y, en cambio, en otros ámbitos, fuera de la familia, como son el trabajo o las amistades, somos capaces de utilizar muchas habilidades de comunicación de forma muy correcta.

Por ejemplo, todos y todas somos capaces de mantener conversaciones fluidas en el trabajo o de negociar algo con un compañero sin gritos ni críticas. Igualmente, todos somos capaces de reforzar a un amigo o de escucharle atentamente sin caer en sermones o ironías.

Pero en cambio, es muy frecuente que con los hijos utilicemos las críticas, los gritos o las órdenes tajantes y que, por ejemplo, tengamos dificultades a la hora de dialogar con ellos o de reforzarles.

En este sentido, hay una pregunta importante que debemos hacernos, una pregunta previa a revisar nuestras habilidades concretas como comunicadores.

¿Por qué podemos desplegar buenas habilidades de comunicación en ámbitos como el laboral o con las amistades y, en cambio, en muchos casos, somos tan torpes al comunicarnos con nuestros hijos e hijas?

Hacernos esta pregunta nos puede ayudar a reconocer que a la hora de relacionarnos con alguien influye más nuestra actitud hacia esa persona que las habilidades de comunicación concretas que uno tenga.

Por eso, el hecho de que con nuestros hijos mantengamos, en ocasiones, comunicaciones deterioradas, se debe más a lo que pensamos sobre ellos y sobre esa relación que al hecho de que no sepamos usar algunas habilidades básicas.

PAÑOS HACIA ADELANTE...

1

Revisar los pensamientos que tenemos sobre nuestros hijos e hijas y sobre la relación que mantenemos con ellos y ellas.

Creemos que existen, al menos, cuatro preguntas que os pueden ayudar a saber qué pensamos sobre la relación con ellos y ellas:



¿Qué pensamos sobre qué es la infancia en general?

En nuestra cultura está muy extendido el prejuicio de que los niños y niñas son inmaduros e incapaces de manejar sus decisiones y emociones. También, está extendida la idea de que sólo aprenden cuando ejercemos la autoridad sobre ellos.

Como consecuencia de estas creencias, cuando nos comunicamos con los niños solemos tener dos tendencias; por un lado no tenemos en cuenta sus opiniones porque creemos que no son válidas, al tratarse de niños; y por otro, no perdemos demasiado tiempo en argumentar las razones que nos llevan a tomar una medida porque a los niños las “cosas” les entran mejor a través de la norma.

Si por ejemplo, pensamos que los niños son personas capaces de razonar, lógicamente siempre les explicaremos las razones que nos llevan a tomar las decisiones que les atañen. Si, por otro lado, pensamos que sus razones y emociones son validas, les escucharemos atentamente y las tendremos más en cuenta.

Veamos, con un ejemplo, cómo nuestro pensamiento sobre lo que es la infancia puede influir en cómo nos relacionamos con nuestro hijo o hija. Imaginaros que vuestro hijo o hija llega triste del colegio y al entrar en casa le vemos algo alicaído.

Si pensamos que lo que siente y piensa un niño no tiene importancia, probablemente pasaremos de decirle nada y pensaremos para dentro “ya vendrá éste con alguna idea de las suyas en la cabeza”, y por lo tanto, sin hacer alusión a su estado de ánimo, no nos molestaremos en saber que le ha pasado ni por qué está triste.

En cambio, si pensamos que lo que siente y piensa un niño sí tiene importancia, probablemente al verle triste le preguntaremos qué le pasa, nos sentaremos con él y le ayudaremos a que nos cuente lo que le ha ocurrido y acogeremos su emoción para que se sienta escuchado y querido. Es decir, cuando nos diga, por ejemplo, que “María, su mejor amiga le ha quitado en balón en el partido”, sabremos que eso para él es importante y qué debemos ayudarle a regular la emoción de tristeza que ahora siente.

Las consecuencias de una u otra reacción frente a los problemas de nuestros hijos e hijas serán muy importantes de cara a su maduración emocional.

¿Qué pensamos sobre para qué educamos y sobre qué significa ser padre o madre?

También es básico que reflexionemos sobre lo que pensamos que es educar, porque esto también va a determinar la forma en que nos relacionaremos con nuestros hijos o hijas.

Por ejemplo, si entendemos que educar es sinónimo de lograr que obedezcan siempre, muy probablemente estaremos encantados si nuestros hijos o hijas son sumisos y siempre acatan lo que les pedimos. En caso de que nos discutan una norma o se muestren rebeldes lo viviremos con mucha negatividad y nos producirá emociones fuertes como la rabia o incluso la ira.

Si pensamos, por el contrario, que educar es lograr que nuestros hijos e hijas sean críticos y personas autónomas en el futuro, cuando discutan con nosotros lo veremos como algo valorable. Por lo tanto, no nos sentiremos mal al escuchar sus quejas y, probablemente, en aquellos casos en que lo consideremos adecuado, nos sentiremos a argumentar y tendremos en cuenta sus opiniones.

En definitiva, lo que pensemos sobre para qué educamos influye, y mucho, en la forma de relacionarnos con ellos y ellas.

¿Hemos pensado alguna vez lo que supone tener el poder y la responsabilidad que conlleva saber manejarlo?

Los padres y madres, aunque no seamos conscientes, tenemos muchísimo poder sobre nuestros hijos e hijas y lo ejercemos todos los días y a todas horas.

Les marcamos las horas de llegada y de salida, del uso de la televisión, decidimos si pueden quedar o no, decidimos qué van a hacer en verano, dónde van a estudiar, cómo van a vestir,... somos sus absolutos "jefes".

Esto es así, y es bueno que sea así, porque los hijos e hijas necesitan todavía un marco de normas que deben ir interiorizando. Pero tener un poder conlleva siempre una responsabilidad. Nos obliga a reflexionar sobre cómo quiere uno ejercer ese poder. Porque si uno no lo hace, lo normal es que termine abusando del poder.

Cuando gritamos a los hijos, cuando les criticamos sin ninguna medida, cuando les imponemos algo sin razonarlo, estamos ejerciendo nuestro poder de forma inadecuada.

La pregunta podría ser; ¿le gritas así a un amigo? ¿le impones algo así a tu compañero de trabajo?. Como son nuestros hijos y tenemos poder sobre ellos terminamos abusando de nuestro poder.

Pero, debemos ser conscientes de que la forma en que lo hagamos va a influir mucho en como serán nuestros hijos e hijas en el futuro.

Por ejemplo, si les gritamos ellos aprenden a gritar también como forma de solucionar los conflictos, si les negamos la palabra aprenden a que su palabra

no vale nada y tenderán a pensar que sus argumentos son estúpidos, si les criticamos creerán que sus actos son malos y es probable que su autoestima sea baja.

En cambio, si somos conscientes de nuestro poder y no abusamos de él, es decir si decidimos que el respeto a la persona es un valor incuestionable, es probable que no les gítemos ni criticamos tanto, y por lo tanto, que ellos crezcan creyendo que sus argumentos también son válidos y con un concepto bueno de sí mismos.

¿Qué pensamos sobre cada uno de nuestros hijos o hijas en particular?

Por último, es necesario cuestionarse y reflexionar sobre qué pensamos sobre cada uno de nuestros hijos en particular. Ya sabemos con certeza que ninguna relación con un hijo es igual. Todas las relaciones son bidireccionales y, por lo tanto, los dos miembros de la relación influyen enormemente en el tipo de relación que se crea entre ellos. Desde que nacen nuestros hijos reaccionan de forma distinta ante los mismos estímulos, y nosotros reaccionamos de forma distinta ante sus reacciones.

Por ejemplo, para un padre o madre de carácter tranquilo, que valore manifiestamente la calma y el silencio, un niño ruidoso o nervioso le producirá emociones mucho más fuertes y ambivalentes que uno tranquilo. Las reacciones del padre ante la conducta de ese hijo serán, probablemente, salvo que las revise, reacciones represoras o culpabilizadoras. Ese rechazo a su conducta, que el niño con seguridad percibirá, hará que también éste reaccione con más hostilidad o nerviosismo ante ese padre o madre.

De cualquier forma, ser conscientes de lo que pensamos sobre cada uno de nuestros hijos y ser conscientes de qué reacción emocional producen en nosotros, es absolutamente necesario para poder regular nuestras emociones y poder cambiar la acción-reacción en cadena que se produce entre ambos.

Esta actitud provocada por la relación tampoco ayudará nada a que la comunicación sea beneficiosa para ambos. Reflexionar sobre que emociones nos provocan nuestros hijos e hijas es un parte indispensable para mejorar la comunicación.

Tras haber revisado cómo nos influyen nuestros pensamientos a la hora de relacionarnos con nuestros hijos e hijas, debemos evaluar qué habilidades de comunicación usamos realmente en nuestra relación con ellos.

Gracias a haber reflexionado sobre los pensamientos que influyen en la relaciones familiares, cuando ahora gritemos, criticamos o juzguemos de forma abusiva a los hijos e hijas, podremos evaluar si realmente lo hacemos porque no sepamos utilizar habilidades como la escucha activa, la empatía o el refuerzo, o si en realidad es lo que pensamos sobre la relación lo que nos está llevando a no usarlas.

Existe una regla de oro que os recomendamos tener siempre en cuenta a la hora de comunicarnos con vuestros hijos e hijas; “Debemos tratar a nuestro hijo como nos gustaría que le trataran los demás”.

Esta regla, si la tenemos constantemente en cuenta, nos puede ayudar a recordar que con nuestro hijo o hija debemos esforzarnos por tener un actitud comunicativa basada en el respeto personal.

Si nos guiamos por esta regla estaremos poniendo en marcha, a la vez, varias de las habilidades de comunicación más importantes que garantizan una buena relación. Además, gracias al respeto garantizaremos que nuestro hijo tenga un apego emocional sólido, que sepa que se siente querido.

Las habilidades básicas que pondremos en marcha al respetarlo son; la empatía, la escucha activa, no emitir juicios y críticas desproporcionados y saber reforzar, hablar utilizando mensajes no culpabilizadores, capacidad de dialogar y negociar y autocontrol.

- La empatía y la escucha activa están íntimamente ligados al respeto, aunque conlleva unas conductas externas que son observables (mirada, postura, refuerzos verbales, etc.) en realidad esta habilidad es más una actitud que conlleva que lo que el otro te diga te importa y que quieres realmente ponerte en su lugar.

Con los niños, un claro ejemplo de empatía es escuchar sus problemas por muy banales que pueda parecernos desde nuestra mirada de adulto. Para un niño, por ejemplo, que le hayan quitado su goma o le hayan dado un mordisco en su bocadillo del recreo es algo tan importante como para un adulto cuando alguien le quita un aparcamiento. Empatizar, significa “ponerse en los zapatos del otro”, y, por lo tanto, conlleva sentir lo que para el otro es importante

- No emitir juicios ni críticas desmesuradas. Debemos evitar la evaluación continua del comportamiento de los hijos, tenemos una tendencia cultural a creer que a través de la crítica y la referencia continua a sus errores les ayudamos a madurar y a cambiar sus conductas. Parece que nos sentimos tan responsables de su felicidad que nos “pasamos” controlando todo lo que hacen. Pero el camino para lograr que cambien sus conductas es otro muy distinto: debemos mostrarnos menos directivos, ayudarles a reflexionar con preguntas abiertas y animarles a buscar alternativas, evitar sugerirles demasiado pronto las soluciones a sus problemas y, sobre todo, reforzándolos, demostrándolos continuamente cuánto les respetamos y queremos.

Además, debemos aprender a criticar sin hacer afirmaciones dirigidas a la personalidad del niño (“eres un desordenado”) sino solo a describir la conducta del mismo (“Has dejado el pijama en el suelo”). Hacer críticas descriptivas a las conductas no merma la autoestima y facilitan la mejora de la conducta que se quiere cambiar

- Aprender a reforzar más es fundamental. Se trata de aprender a observar lo que nuestros hijos hacen bien. Estamos tan acostumbrados a estar encima de lo que no hacen que cambiar de mirada es difícil. En vez de poner el acento en lo que falta debemos ponerlo en lo que sí está hecho. Está plenamente demostrado que un buen elogio ayuda a cambiar una conducta mucho más que una crítica. La crítica produce rechazo o sentimiento de culpa, el refuerzo genera satisfacción con uno mismo y un deseo de volver a repetir la acción por la que se siente valorado. Por ejemplo, si un niño pone un día la mesa elogiarlo multiplica mucho más las posibilidades de que repita la conducta que criticarlo porque no

lo hace con frecuencia. Ponerse las “gafas” de observar lo que nuestro hijo o hija hace bien y reforzarles por ello públicamente es una buena estrategia educativa.

- Saber utilizar mensajes que no culpabilicen y hablen desde lo que nosotros sentimos. Cuando la conducta de nuestros hijos o hijas nos provoca emociones fuertes como el enfado, habitualmente tendemos a juzgarlos con dureza. Por ejemplo, si vemos a nuestro hijo hablar con la boca llena en la mesa, y nos sentimos rabiosos al verlo, nuestra tendencia es emitir una crítica contundente “eres el niño más guarro que conozco”. Es decir, tendemos a culpabilizarle. Estos mensajes rotundos dirigidos a la personalidad del niño son perjudiciales para la relación y para la autoestima del niño. Debemos tender a utilizar mensajes que expresen lo que sentimos y describan lo que vemos.



Por ejemplo, en la situación de la mesa que acabamos de proponer, en vez de “eres el niño más guarro que conozco” sería mucho más adecuado decirle “cuando comes con la boca llena (describo lo que veo) yo me siento enfadada y triste (defino mis sentimientos). Al primer tipo de mensaje los llamamos “mensajes tú” porque ponemos el acento en culpar al otro, el segundo tipo de mensajes es un “mensajes yo” porque ponemos el acento en definir como se siente el que hace la crítica.

- Capacidad de dialogar y negociar. Quizás dialogar y negociar con los hijos e hijas sea la habilidad comunicativa más importante que podríamos enseñarles. Cada vez que podamos, con cualquier excusa, es necesario charlar con nuestros hijos. Esto les habituará a utilizar la palabra para enfrentarse a cualquier problema o conflicto. Por ejemplo, cuando dos hermanos han discutido, por muy

tedioso que resulte para el padre o madre, debemos sentarnos con ellos a hablar sobre qué ha pasado y cómo debemos resolverlo en el futuro. ○ cuando nuestro hijo o hija tenga ganas de contarnos cualquier cosa, por muy banal que nos parezca, debemos intentar escuchar con atención y entablar una conversación.

- El autocontrol es una habilidad comunicativa absolutamente imprescindible cuando hablamos de educar a niños pequeños y a adolescentes. Es muy probable que la utilicemos con mucha frecuencia en nuestro trabajo cuando un jefe nos pide algo injusto, o cuando un compañero abusa de nosotros. En cambio, la dejamos de utilizar, en muchas ocasiones, cuando llegamos a casa y debemos usarla ante la conducta de nuestros hijos. Revisar por qué no la ejercemos y obligarnos a utilizarla es un ejercicio necesario. Cada uno debe buscar su fórmula para no llegar a un estado de descontrol, pero hay dos acciones que podemos llevar a cabo para mejorar nuestro autocontrol; una es ser conscientes de qué síntomas sufrimos cuando estamos alterados (dolor de cabeza, gritos, nerviosismo, etc.), esto nos ayudará a saber cuando necesitamos un respiro o cuando no debemos meternos a resolver conflictos. Y otra es que, cuando veamos que empezamos a perder el control (algún grito, una reacción excesiva, etc.) llevemos a cabo alguna actividad alternativa que sepamos que nos ayuda a regular esa emoción y volver a estar más tranquilos.



PAOSOS HACIA ATRAS...

1

Pensar que lo que siente y piensa un niño o niña no tiene importancia. Si pensamos así, creemos que perdemos el tiempo al escuchar sus problemas y al argumentar junto a ellos.

2

Crear que educar es sinónimo de lograr que obedezcan siempre. Con ello solo lograremos que los hijos o hijas no tengan capacidad crítica y tengan dificultades para ser autónomos en el futuro.

3

Ejercer el poder sobre los hijos e hijas sin reflexionar sobre la necesidad de ser respetuosos. Entender que ser padres y madres competentes es ser sólo autoritarios y que las normas solo se hacen cumplir mediante la imposición y el castigo.

4

No reflexionar sobre el hecho de que las relaciones con cada hijo son diferentes y que debemos ser conscientes de que pensamos sobre cada uno y que emociones nos provocan.

5

No tratar a nuestros hijos e hijas con el mismo respeto con el tratamos a los hijos de nuestros amigos.

6

No empatizar con los problemas de nuestros hijos e hijas y no atender activamente a sus demandas y problemas.

7

Emitir mensajes plagados de críticas a sus errores y el uso frecuente de sarcasmos, ordenes, consejos y sermones sobre lo que deberían hacer. Frases tales como "siempre terminas rompiéndolo todo", "te dije que tuvieras cuidado", ¿por qué tienes que ser tan irresponsable?, deben desaparecer de nuestra forma de educar.

8

No dialogar ni negociar con ellos, pensando que los padres y madres siempre tenemos la razón.

9

Perder el control emocional con frecuencia, utilizando el grito, la crítica y el castigo como forma de educar.



Financiado por:



**Confederación Española de
Padres y Madres de Alumnos**
www.ceapa.es