



COMUNICACIÓN FAMILIAR. RELACIÓN PADRES-HIJOS

En muchas familias se forman barreras en la comunicación entre padres e hijos. Los padres perciben a sus hijos distantes, poco habladores, ensimismados, con frecuencia irritables, con poca confianza hacia ellos, no saben muchas veces en qué piensan sus hijos. Por su parte los hijos perciben a sus padres como agobiantes, censuradores, jueces implacables, autoritarios hacia ellos, etc., no les comprenden y no les pueden hablar. ¿por qué todo esto? Hay diversas causas, pero las vamos a resumir en tres:

1.- Motivos sociales

- El lenguaje violento, de poder, grosero que impera en los ciertos medios de comunicación, se traslada a la familia.
- El lenguaje impositivo no favorece el diálogo.
- Las palabras "respeto", "autoridad", "disciplina" han perdido valor.
- Crisis generacional. Lo que piensan nuestros hijos muchas veces no se parece en nada a nuestras opiniones: forma de vestir, divertirse, vivir la vida, etc. Hasta los lenguajes son diferentes.

Los padres deben tener una TOLERANCIA ILIMITADA, pero no tiene por qué ocultar lo que cree que está mal. Su labor como padres consistirá en esforzarse por comprender a su hijo/hija.

2.- Factores evolutivos

- El impulso de autoafirmación (que puede llevar consigo el negativismo)
- El afán de introspección (ensimismamiento).

3.- Estilos educativos de los padres

Hay padres que quieren educar conforme los educaron a ellos; hablan desde la perspectiva de la autoridad. Otros por el contrario están dispuestos a darles siempre la razón a sus hijos. Quieren protegerlos tanto que les impiden crecer.

Ambos estilos educativos pueden dar lugar a barreras en la comunicación padres-hijos, a un distanciamiento entre ambas partes que muchas veces no sabemos cómo evitar.



Cómo fomentar la comunicación padres-hijos

El factor fundamental es el lenguaje de la aceptación. El aceptar supone un fomento de la relación en la que la otra persona puede crecer, hacer cambios constructivos, aprender a resolver problemas, etc., sintiéndose aceptado, no criticado.

Muchas veces los padres creen que lo mejor para sus hijos, tanto ahora como en el futuro, es decirle lo que no aceptan de él; esto lo que provoca es un apoyo excesivo en el lenguaje de la no aceptación al educar a sus hijos (juicios, críticas, moralejas, advertencias, amenazas, etc.) Las dos consecuencias más importantes de esto son:

- los niños se convierten a menudo en lo que sus padres les dicen que son (eres un mentiroso, es muy nervioso, es vago, etc.)
- los niños dejan de hablar a sus padres porque les es más cómodo guardarse sus sentimientos y problemas, no quieren broncas ni sermones.

En cambio, el lenguaje de la aceptación abre a los niños, los libera para compartir sus sentimientos y problemas. El efecto más importante es el sentimiento interior del niño de que es amado y esto ayuda enormemente tanto al crecimiento de la mente como del cuerpo.

¿Cómo podemos los padres demostrar esta aceptación?

- Primero debemos darnos cuenta de cuál es nuestro patrón típico de comunicación con nuestros hijos, deshaciéndonos de los modos destructivos de comunicación y, después, aprendiendo formas más positivas.
- Nosotros mandamos mensajes mediante la palabra hablada (lo que decimos) y mediante gestos o expresiones faciales (lo que no decimos).
- En ocasiones el no hacer ni decir nada cuando el niño está dedicado a una actividad o nos está contando algo, puede comunicar claramente que los padres aceptan positivamente lo que está haciendo o diciendo. Así pues, se puede decir que, tanto la forma pasiva de escucha, como el no hacer nada en ocasiones puede comunicar aceptación hacia nuestro hijo ("el que calla, otorga). Pero a pesar de esto los padres desean hablar con sus hijos, y los hijos necesitan que sus padres les hablen. El habla es esencial, pero más importante aún es la forma en que los padres hablamos a nuestros hijos.



- Cuando los hijos nos cuentan algo, hemos de transmitirles respeto por sus sentimientos y opiniones. Hemos de hablarles mediante frases que inviten a la conversación y que sean una especie de "abrepuestas".
- Muchas veces nuestra forma de reaccionar cuando nos están contando algo, provoca sentimientos negativos que acaban bloqueando la comunicación; esto ocurre porque queremos siempre intervenir ante cualquier cosa que nos parezca peligrosa o equivocada. Los distintos tipos de respuestas habituales que damos son: órdenes o mandatos, advertencias o amenazas, lecciones y sermones de contenido moral, sugerencias y propuestas de soluciones, juicios negativos sobre el niño, ridiculizarlo avergonzándolo, consolarle negando la importancia de sus sentimientos, interrogarle, distraerle o intentar apartarle del problema.
- En general, este tipo de respuestas llevan mensajes "ocultos" que, aunque no se digan explícitamente, el niño puede captar, pudiendo sentirse incomprendido o juzgado negativamente, incapaz de buscar solución a sus problemas, incluso puede captar que intentamos no darle importancia a sus sentimientos cuando para él realmente sí la tiene.

En qué consiste escuchar activamente.

En primer lugar, hay una serie de gestos que indican al niño que le estamos escuchando y que nos interesa lo que nos dice: mirarle a los ojos, ponerse a su altura, asentir con la cabeza, etc. Con ello pretendemos que vea que realmente estamos interesados en lo que nos cuenta, que dejamos de hacer lo que tengamos entre manos para prestarle atención.

- Hay pequeñas frases que invitan a continuar hablando sin demostrar lo que pensamos sobre lo que el niño dice: "ya veo", "muy interesante", "¿no me digas?", etc.
- Otro nivel implica una invitación más explícita a seguir hablando sobre el tema: "háblame sobre ese asunto", "cuéntame, sigue; te escucho", "esto parece que es muy importante para ti", etc. Estos "abrepuestas" poseen el efecto de incitar al niño a seguir hablando y a explicar con más profundidad sus ideas y sentimientos. No desvían la comunicación del niño, tal como lo hacen los mensajes tipo preguntas, consejos, sermones, etc. Estos "abrepuestas" generan mensajes ocultos positivos; el niño entiende y capta que sus padres aceptan lo que dice, respetan sus sentimientos, su



persona; están interesados en lo que le pasa y en cómo se siente y quieren conocerle mejor.

- Es importante también que, además de incitar de esta manera al niño a continuar la conversación, vayamos repitiendo resumidamente lo que nos está contando. Estas repeticiones tienen el efecto positivo de que sirven para que el niño mejore su capacidad de reflexión sobre lo que nos está contando, que se sienta comprendido y escuchado.
 - El padre no manda mensajes propios, no juzga a su hijo, ni lo corrige; simplemente le demuestra que sus sentimientos son importantes para él, y que está captando y entendiendo lo que su hijo dice.

La Escucha Activa tiene muchas ventajas para padres/hijos:

- lo primero: escuchamos a los niños; de la otra manera, normalmente, no les dejamos hablar.
- ayuda a que los niños tengan menos miedo de los sentimientos negativos si ven que sus padres los escuchan tranquilamente sin censurarlos.
- promueve una relación cálida entre padres e hijos porque el niño percibe que sus padres le comprenden.
- permite que el niño resuelva sus problemas; las personas razonan mejor la resolución de un problema cuando pueden hablar sobre ello; hablar permite reestructurar sus problemas.
- como consecuencia de que el niño es capaz de resolver sus propios problemas, adquiere más confianza en sus posibilidades y se compromete de un modo mayor a llevar a cabo "sus" soluciones.
- la Forma Activa de Escuchar influye para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y sentimientos de sus padres.

Esta técnica de Escucha Activa no es tan fácil de usar. Debemos estar predispuestos para que sea efectivo:

- debe desear escuchar lo que el niño tiene que decir (debe tener tiempo).
- debe desear de verdad ser de ayuda (si no tiene el deseo, espere a otro momento).
- debe poder aceptar sus sentimientos, cualesquiera que sean o sin importar que sean muy diferentes de los nuestros (esto necesita tiempo para desarrollarse).
- debe tener una profunda confianza en la capacidad del niño para manejar sus sentimientos, para trabajar con ellos y para encontrar la solución.



- debe ser consciente de que los sentimientos son transitorios, no permanentes (los sentimientos cambian).
- debemos poder ver al niño como alguien aparte de nosotros, un individuo separado al que le han dado su propia vida. Debe estar con él mientras experimenta sus problemas, pero no debe formar parte de él. Sus frustraciones, confusiones, privaciones, intereses y hasta los fracasos les pertenecen a ellos y no a sus padres. Nosotros podemos escucharle y ayudarle sinceramente tal y como hemos descrito antes, pero no solucionarle los problemas con los que se van a encontrar de modo inevitable al tratar de salir adelante en la vida, su propia vida.

Cómo hablar a nuestros hijos

Normalmente no hablamos lo suficiente con nuestros hijos. En general, hablamos sólo con ellos cuando tenemos algún problema, cuando hacen o dejan de hacer algo que no responde a lo que esperamos de ellos. Además, solemos hacerlo de un modo bastante incorrecto, mandando mensajes que los etiquetan y que generan en ellos sentimientos de culpa y sensación de ser injustamente tratados.

Afectan negativamente su autoestima. A continuación, exponemos una serie de puntos a tener en cuenta para "saber hablar":

- *evitar que las solicitudes de cambio de conducta se conviertan en lamentos; decir en concreto qué sentimientos nos genera su mal comportamiento y qué pedimos que cambie, en concreto.*
- *Evitar las frases con "siempre" y "nunca". Son falsas, inconcretas y generan en el niño una sensación de injusticia e incomprensión.*
- *Centrarnos en el "aquí" y "ahora". Evitar referencias a temas pasados.*
- *Ser concretos en los mensajes; indicar claramente lo que queremos, evitando ambigüedades.*
- *Expresar gustos más que opiniones absolutas. Sobre todo en niños mayores que tienden a contradecir lo que dicen los mayores.*

Es importante dedicar un tiempo todos los días a hablar con nuestros hijos; intentemos los cambios de conducta sin utilizar el castigo, mediante la comunicación: dar opinión, razonar, sugerir, convencer.