

Conflictos educativos y familiares con los hijos

Comunicarse con los hijo/as durante la adolescencia no es una tarea fácil.

Aunque el "manual para la comunicación perfecta con nuestros hijo/as" no existe, sí que podemos intentar que ésta sea lo más óptima posible siguiendo una serie de *pautas* que te ayudarán a conseguir que con el tiempo, sea tu hijo/a el que comience vuestras conversaciones en mayor número de ocasiones.

Pautas para mejorar la comunicación.

- **Escúchale.** Es esencial para que la comunicación entre tu hijo/a y tú sea lo más fluida posible, que encuentres tiempo para oírle, y oírle de una forma que expresas tu interés y disposición. Cuando nos detenemos y escuchamos a alguien, le estamos diciendo: "Eres importante. Lo que dices me interesa. Tú me interesas".
- **Cómo escuchar a tu hijo/a.** Asegúrate de que estás preparado para oírle. Invita a hablar a tu hijo/a. Presta toda tu atención a tu hijo/a.
- **Qué escuchar.** Escucha el núcleo central de la historia. No intentes solucionarle las cosas, sólo atiende y entiende a sus sentimientos.
- **Acepta sus sentimientos.** Ayúdale a que encuentre diferentes formas de expresarse sus verdaderos sentimientos, cuéntale una historia tuya en una situación similar, sintiendo cosas similares, sé un buen modelo para él/ella.
- **Utiliza un lenguaje respetuoso.** El lenguaje que utilices con tu hijo/a es un lenguaje que comunica algo acerca de tí mismo, cuando estés muy enfadado por algo que ha hecho tu hijo/a, intenta en la medida que sea posible posponer la conversación diciéndole que estás demasiado enfadado para hablar de lo que ha hecho en ese momento.
- **Elogia a tu hijo/a.** Sé generoso a la hora de elogiar a tu hijo/a. Ello facilitará que se sienta bien consigo mismo, y en consecuencia, vuestra comunicación será más fluida, pues sentirá que valoras sus esfuerzos y avances. Esto no significa que tengamos que elogiarlos continuamente, sin que haya un motivo que lo justifique, pues se conseguiría el efecto contrario. El elogio excesivo y poco sincero incomoda a los adolescentes.
- **Corrige a tu hijo/a tantas veces como creas necesario.** Los chico/as adolescentes necesitan reglas y límites. En los casos en los que esto no ocurre aparecen sentimientos de abandono. Necesitan saber que sus padres están ahí, pendientes de lo que pueda ocurrir. Debemos de desterrar las ideas relacionadas con que la posible subordinación ocasiona futuros "traumas" en nuestros hijo/as. Nada más lejos de la realidad.

En los casos en los que sea posible una **negociación** con tu hijo/a practícala. Intenta llegar a unas soluciones consensuadas siguiendo los siguientes pasos:

- 1º. Deja que tu hijo/a exponga su punto de vista.
- 2º. Expón a continuación tu punto de vista.
- 3º. Invita a tu hijo/a a buscar soluciones consensuadas.
- 4º. Anota todas las ideas sin enjuiciarlas y sin dar tu opinión acerca de las mismas.
- 5º. Revisa la lista y decide cuáles son las más viables para intentar llegar a un acuerdo.

Cómo actuar ante problemas de tus hijos/as.

Los **problemas escolares** de nuestros hijo/as suelen causarnos una preocupación constante, ya sea en lo referente al rendimiento académico o a las relaciones interpersonales que allí se constituyen. Son frecuentes situaciones en las que los padres y las madres nos preguntamos qué ha podido ocurrir con nuestro hijo/a para que haya **bajado su rendimiento**.

Las causas son variadas, desde problemas actitudinales hacia todo lo relacionado con la escuela (desinterés, dejadez...), problemas emocionales (depresión, ansiedad...) hasta problemas de tipo médico que dificultan el aprendizaje (trastornos neurológicos de la percepción, dislexias...). Éstos últimos, si existen, son probable que aparezcan antes de que tu hijo/a llegue a la adolescencia, pero si sospechas que este es el problema, te recomendamos que busques la ayuda de un profesional que pueda realizar una evaluación a tu hijo/a y asesoraros en cómo puede mejorar sus dificultades.

Problemas relacionados con la escuela.

Recuerda que mantener una comunicación directa con el tutor/a de tu hijo/a, es muy importante, no sólo cuando hay problemas, sino periódicamente. Dispones de una hora de tutoría semanal en la que puedes concertar una cita para interesarte por cómo van las cosas en la escuela, y para dar a conocer toda la información pertinente que sea necesaria sobre otros temas relacionados con tu hijo/a.

Falta de interés por los estudios.

Hay chico/as que desde los primeros cursos de primaria empiezan a mostrar rechazo hacia el estudio. Nuestra actitud va a influir considerablemente en sus sentimientos respecto a su valía como estudiante, por lo que debemos ser cuidadosos con nuestros comentarios.

Existen ciertas actitudes negativas que utilizamos los padres y las madres a menudo con el propósito de motivarles hacia el estudio que consiguen justo el *efecto contrario*. Nos referimos a:

- Culpar y acusar, insultar, amenazar dar órdenes, echar sermones y discursos, hacerse la víctima, comparar, hablar con sarcasmo, etc.

En este caso te recomendamos:

- Reconocer y aceptar sus sentimientos de insatisfacción, mostrando preocupación y comprensión Le ayudará a sentirse motivado para continuar hacia delante.
- Utilizar la imaginación en las ocasiones que sean propicias para hacerle más llevadera la realidad: "¡Te imaginas que tuviéramos un escáner en el cerebro como los del súper que leyera todo el contenido del libro!".
- Aceptar sus sentimientos pese a que su actitud nos desespere en alguna ocasión.
- "Hijo/a, te gusta mucho hablar por el messenger, verdad. Más tarde, cuando termines los deberes tendrás oportunidad de hacerlo".
- Describir lo que haga correctamente y luego señalarle lo que le falta para terminar.
- Pensará que valoras sus esfuerzos: "Veo que ya has terminado los cuatro primeros ejercicios. Ahora sólo te quedan los dos últimos y repasar el tema siete".

Absentismo escolar.

Otro indicador que nos señala algún tipo de problema educativo es el absentismo escolar. Generalmente el tutor/a llama a los padres para decir que el alumno no asiste a las clases. En este caso te sugerimos:

- Intentar esperar a que te pase el enfado para sentarte a hablar de lo sucedido, de lo contrario, le gritarás y crearás predisposición a que te conteste con malos modos lo que no va a contribuir a que el problema mejore.
- Si es la primera vez que esto ocurre, intenta averiguar qué es lo que le ha podido llevar a hacerlo, puede que lo haya hecho en compañía de otros compañeros para no parecer un "miedica", por ejemplo. En este momento debes dejarle claro las consecuencias que tendrá el que vuelva a tener esta actitud.

Cuando esta actitud se repita, cumplir las consecuencias que anteriormente le expusiste, sean las que sean, pues de lo contrario no tomará en serio lo que le digas y esta actitud irresponsable puede generalizarse a otras áreas. Si está castigado sin salir todo el fin de semana, tampoco puede ir a la comida de cumpleaños de un familiar, por ejemplo.

- Mantener una actitud de colaboración con el personal de su centro escolar, informándole de lo que estás haciendo por tu cuenta para intentar subsanar el problema .

Bajo rendimiento escolar.

Conviene que como padres y las madres, recordemos que **la verdadera inteligencia no la miden las notas**. Hay chico/as muy inteligentes que obtienen malas notas, por no tener interés en aprender lo que en la escuela se les enseña, pero sin embargo son verdaderos artistas realizando otro tipo de tareas.

Consejos:

- **Descartar problemas de tipo metodológico.** Es posible que veas que tu hijo/a pasa horas estudiando, y no entiendes por qué suspende. Puede que lo que ocurra sea que no “sabe estudiar”, es decir, que no utiliza adecuadamente las técnicas de estudio. En este caso el psicopedagogo de su centro escolar puede trabajar con él/ella este problema.
- **Plantear con tu hijo/a posibles alternativas** distintas a los estudios universitarios.
- **Tener en cuenta los pequeños progresos**, no el resultado final. De esta forma sentirá que valoras su esfuerzo.
- **No compararle con sus compañero/as de clase que obtienen buenas calificaciones normalmente.**
- **Tener cuidado con las etiquetas.** El que un chico/a se considere “mal estudiante” no va a favorecer en absoluto el que mejoren sus notas. Para evitar que esto ocurra:
 - Ponle en situaciones en las que pueda verse de otra forma.
 - Deja que te oiga cuando digas algo favorable a otra persona de él/ella.
 - Ejemplifica el comportamiento que deseas que tenga.
 - Recuérdale ocasiones en las que ha tenido actitudes correctas hacia el estudio.
 - Exprésale tus sentimientos y expectativas cuando actúe de forma errónea.

Es bastante habitual que un adolescente excuse su bajo rendimiento con comentarios del tipo: “*El profe me tiene manía*”. Ante la duda de si esta situación puede estar teniendo lugar, tómate un tiempo para clarificar lo sucedido, antes de dejarte llevar por tus emociones.

Te recomendamos:

- Observar si tu hijo/a suele atribuir a los demás sus fracasos no escolares en otras áreas. Si es así, puede que esté utilizando el mismo estilo de atribución para su problema en la escuela.
- Ver si tu hijo/a tiene algún problema emocional (depresión, ansiedad,...) que pueda estar interfiriendo en su actitud.
- Aconsejarle que aunque su afirmación sea cierta, la forma de solucionar el problema es demostrando su valía como estudiante.
- Si observas indicios claros de que esta situación pueda ser real, no dudes en comunicarlo a la dirección del centro.

Acoso escolar.

La violencia es toda acción intencional que daña o busca dañar a terceros. Cuando esos terceros son personas, la violencia puede ser de diversos tipos: física, emocional, sexual.

La violencia puede ocurrir en muchos sitios. Por ejemplo en los hogares, en las calles, en los lugares de trabajo, en los campos de deportes y en las escuelas.

Cuando la violencia ejercida contra las personas ocurre en las instalaciones escolares, o en los alrededores de la escuela, o durante las actividades extraescolares, entonces se habla de violencia escolar, y puede ser del profesorado hacia el alumnado, del alumnado hacia el profesorado e incluso hacia personal no docente del centro.

Sin embargo, la más frecuente es la que se da entre el alumnado: ocho de cada diez estudiantes de ESO dicen que han presenciado algún acto de violencia escolar entre el alumnado. Lo habitual, en ese caso, es que las peleas, insultos, etc., sean meramente ocasionales.

A veces, sin embargo, la violencia escolar se reitera y lo hace en un marco de desequilibrio de poder, esto es: quien agrede es más fuerte físicamente que la víctima o, al menos, ésta así lo cree, razón por la que se siente intimidada.

El acoso escolar (o bullying, que es su término en inglés) es una forma característica y extrema de la violencia escolar que tiene estas características:

- Se da entre iguales
- Supone un abuso de poder o desequilibrio de fuerza.
- Se reitera en el tiempo.
- Es intimidatoria.

El acoso escolar, en definitiva, no es una forma de violencia esporádica, que es la forma dominante de violencia escolar. No es una riña, un insulto o una amenaza aislada, cuyas consecuencias no suelen ir más allá. El acoso escolar es, por el contrario, una especie de tortura, a menudo metódica y sistemática, que supone la existencia de un claro abuso de poder. Tal vez quien acosa no sea en realidad más fuerte que la víctima, pero ésta así lo cree y, por eso, se atemoriza.

El abuso de poder es tan manifiesto que, aunque el acoso puede ser realizado por una sola persona, frecuentemente es consumado por un grupo. Además, a veces, ocurre ante el silencio, la indiferencia o la complicidad de compañeros o compañeras.

Datos sobre violencia escolar

El Centro Reina Sofía ha realizado esta investigación a partir de una encuesta de elaboración propia. La encuesta fue administrada entre el 20 de mayo y el 2 de junio de 2005 por la empresa de estudios de mercado y opinión pública Metra-Seis.

Fueron entrevistados 800 adolescentes de entre 12 y 16 años, de ambos sexos, escolarizados y distribuidos proporcionalmente según sexo, edad, agrupación de comunidades autónomas, y tamaño del municipio.

De los resultados obtenidos destacan los siguientes:

- De cada 100 escolares, 75 han presenciado algún acto de violencia escolar. La mayoría de los actos presenciados (ocho de cada diez) eran de tipo emocional y la mitad de éstos eran frecuentes. – 15 han sido víctima de violencia escolar en general. Ocho de cada diez han sufrido, en concreto, maltrato emocional y de éstas casi cuatro lo han padecido de forma persistente.
- 3 han padecido acoso escolar en particular. Nueve de cada diez víctimas de acoso han sufrido maltrato emocional y siete maltrato físico. Siete de cada diez víctimas de acoso son chicas y cuatro de cada diez tienen trece años.
- 8 son agresores. En su mayoría (siete de cada diez) son chicos.

Datos interesantes:

La “ley del silencio” no está tan generalizada. Ni los testigos, ni las víctimas permanecen en su mayoría mudos ante la violencia escolar. Los testigos suelen intervenir y contarlo, especialmente a profesores. Cuatro de cada diez víctimas también se lo cuentan al profesorado.

Los agresores escolares no suelen autoperibirse como agresores, sino como defensores: creen que se defienden de agresiones o provocaciones de las víctimas, es decir, se autojustifican, padeciendo una fuerte distorsión cognitiva. Por eso, sería conveniente que recibiesen atención psicológica.

Cuando nuestro hijo/a está siendo víctima de acoso en la escuela, los padres tenemos mucho que hacer para ayudar a erradicar el problema. Normalmente, se llevan a cabo acciones conjuntas con la dirección del centro escolar, preparada para recoger y aportar informaciones que sirvan para analizar la situación, informar sobre ella, solicitar la ayuda de necesaria y terminar con la situación. Es importante que sepamos que podemos y debemos terminar con este tipo de violencia. Pero hemos de trabajar con la escuela, su profesorado y equipos directivos, los cuales mostrarán una predisposición a no tolerar ningún tipo abuso.

Aunque en muchas ocasiones no es fácil, trabajar juntos en la búsqueda de soluciones es la única vía de detener este tipo de acciones.

Estas actuaciones no deben ser diferentes si en vez de ser nuestro hijo/a el agredido/a, es el agresor/a.

Cómo identificar a tu hijo/a como víctima de violencia escolar. Qué hacer.

¿Cómo reconocer que tu hijo/a es víctima de violencia escolar?

→ Indicadores psicológicos

- Presenta cambios temperamentales de humor (más de lo normal en la adolescencia).
- Se muestra triste y deprimido/a.
- Se aísla de la realidad.

→ Indicadores interpersonales

- Pasa muchas horas solo/a y no sale con sus amigos/as.
- Abandona bruscamente actividades que antes realizaba con el grupo de amigos/as.
- Presenta pocas o nulas relaciones con compañeros/as de su clase y /o centro.

→ Indicadores escolares

- Habla poco o nada de sus actividades en el centro escolar y/o evita cualquier pregunta al respecto.
- Ha empeorado su rendimiento escolar.
- Presenta síntomas psicósomáticos el domingo o el día antes de incorporarse al colegio o instituto, que se manifiestan, por ejemplo, con dolores abdominales, vómitos, dolores de cabeza, etc.
- Evita ir al colegio, o se excusa para faltar a clase.
- Sale de casa con el tiempo justo para llegar al centro escolar sin tener que interactuar fuera de la clase.
- Rehúye encontrarse en la calle con determinadas personas de su entorno escolar.

→ Indicadores de agresión

- Se queja en repetidas ocasiones de ser objeto de insultos, burlas o agresiones en el centro escolar.
- Comenta que se le pierden a menudo los útiles escolares, o el dinero.
- Llega a casa con la ropa rasgada.
- Presenta moratones y/o heridas.

¿Qué hacer?

→ Ante una potencial situación de acoso

- No esperéis a que vuestro hijo o hija hable sobre su situación.
- Ayudadles a romper la ley del silencio que suele envolver la violencia escolar.
- Habladle del maltrato escolar en general
- Hacedles sentir confianza.
- Hablad claramente con vuestro hijo/hija sobre los indicios que parecen delatar que está siendo víctima de maltrato:
- Abordad el problema con serenidad, esto le hará sentir seguridad.

→ Caso de que se confirme la situación de acoso

Con vuestro hijo o hija

- Inducidle confianza, de modo que sepa que cuenta con vosotros.
- Hablad mostrándoles apoyo y seguridad.
- Hacedle ver que es una situación transitoria y que tiene solución.
- Analizad las posibles alternativas de solución.
- Propiciad actividades en las que pueda relacionarse con otros chicos o chicas de su edad, sin forzar la situación.
- Hacedle sentir la necesidad de afrontar la situación, motivándolo a que hable con la persona del centro escolar que le ofrezca mayor confianza.

Con el centro escolar

- Plantead con la serenidad debida la situación –buscando soluciones de manera conjunta con él y a los recursos pertinentes de la Conselleria de Educación*.
- Planificad juntamente estrategias para acabar con la situación.
- Buscad ayuda de los profesionales que sean necesarios para ayudar a vuestro hijo o hija.

Importante

Cualquier paso que la familia dé debe ser conocido y acordado previamente con el hijo o la hija.

Identificar conducta violenta en el centro escolar por parte de tu hijo/a. Qué hacer.

¿Cómo reconocer que tu hijo se comporta de forma violenta en el centro escolar?

- Se muestra rebelde y no cumple las normas familiares, sociales, etc.
- Siempre quiere tener la última palabra.
- Es prepotente de forma continua con sus hermanos/as, primos/as o círculo más cercano.
- Es dominante en las relaciones con sus amigos.
- No se pone en el lugar de otras personas cuando se le pide reflexionar sobre su conducta.
- Nunca o pocas veces acepta que es responsable de sus actos y pide disculpas.
- Disfruta mofándose y humillando a sus amigos cada vez que tiene oportunidad.
- Habla de forma despectiva de algún compañero o compañera de su clase.
- Está integrado en una pandilla conflictiva.
- Se jacta de sus acciones violentas.

¿Qué hacer?

Si os enteráis de que vuestro hijo o hija es un agresor/a escolar, mantened la calma.

Es una situación transitoria que se puede solucionar. Pero actuad rápido.

Con vuestro hijo o hija

- No esperéis a que hable sobre su situación. Abordad la situación con preguntas claras y directas sobre vuestra sospecha.
- Si habéis sido informado por el centro escolar de una agresión por parte de vuestro hijo o hija hablad con él o ella, invítadle a ponerse en el lugar de la víctima. Hablad del problema del que os han informado, expresadle que este tipo de comportamiento no es tolerable.
- Hacedle saber que este tipo de conducta tendrá una sanción inmediata por vuestra parte.
- Aplicad la sanción de forma inmediata.
- Si no os sentís con la autoridad suficiente para abordar este problema con vuestro hijo o hija, debéis buscar ayuda de una persona que pueda tratarlo con él/ella.
- Buscad ayuda de los/las profesionales que sean necesarios para ayudarle.

Con el centro escolar

- Plantead con serenidad la situación en busca de apoyo, ayuda, orientación y consejo.
- Buscad soluciones de manera conjunta.
- Frecuentad continuamente el centro escolar hasta que cese el comportamiento violento de vuestro hijo/a.
- Pactad normas que se cumplan tanto en el centro escolar como en casa.
- Apoyad las decisiones tomadas por el centro escolar, no las discutáis frente a vuestro hijo/a. Si no estáis de acuerdo con ellas, habladlas en privado con las personas encargadas.
- Si el maltrato a su compañero/a ha ocurrido en grupo, pedidle que rompa los vínculos con esos compañeros/as, y tratad de ofrecerle otras vías de integración social fuera de esos grupos.

Importante

- Recuerde que los comportamientos violentos no desaparecen de un día para otro.
- Recomendamos:
- Establecer normas claras en casa y supervisar que se cumplan.
- Ofrecer modelos de conducta pacífica y enseñar a mantener la calma ante situaciones estresantes.
- En ocasiones, conviene acudir a terapia conjunta para favorecer la resolución pacífica de los conflictos.

Otros.

Pero en la adolescencia los problemas escolares no siempre se dan de forma aislada.

A menudo éstos interaccionan con otro tipo de circunstancias que pueden agravar o condicionar aún más los problemas escolares. Hablamos de problemas, como: Depresión, Ansiedad, Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia y bulimia, Conductas adictivas: Alcohol y Cannabis, Uso de las nuevas tecnologías, Pérdida de un ser querido, Separación/Divorcio con hijo/as adolescentes...

Extracto de: cece.gva.es/eva/docs/convivencia/publicaciones/es/estrategias_educativas_familia.pdf

Ofimega acadèmies
