

HABILIDADES SOCIALES, COMUNICACIÓN, ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA (Frente a la presión de grupo). Trabajamos seis herramientas:

- 1) EDUCAR CON "SENTIDO COMÚN". Un punto de partida.
 - 2) LAS HABILIDADES SOCIALES O DE COMUNICACIÓN
 - 3) ASERTIVIDAD Y A CUIDAR DE LA SALUD A TRAVÉS DE NUESTRO EJEMPLO
 - 4) PREVENIR FOMENTANDO LA AUTOESTIMA Y LA AUTONOMÍA.
 - 5) PREVENIR ESTABLECIENDO NORMAS ESCRITAS.
 - 6) CUIDARSE, VALORARSE...Y PASAR A LA ACCIÓN.
1. Educar con sentido común. Todas las familias pueden.

Cuando pensamos en una familia pensamos en un papá, una mamá y dos niños: un niño y una niña. Esa es la representación social y mental de la familia. Si pensamos un poco más, nos damos cuenta que esa representación social, no se corresponde con la realidad.

Existen familias de muchos tipos, con hijos/as o sin hijos/as, con hijos/as biológicos, adoptados o acogidos; con padres o madres del mismo sexo o de sexo diferente; separados/as o conviviendo; con abuelos o abuelas que por incapacidad o muerte de los progenitores, crían a sus nietos y nietas; familias reconstituidas, etc. Familias hay muchas, y todas, absolutamente todas, pueden educar eficazmente a sus hijos e hijas desde su diversidad.

Todas las familias poseen potencialidades.

La motivación. La familia está naturalmente motivada respecto al bienestar de sus miembros.

La cotidianidad. La familia es, junto con el ámbito escolar, el espacio en el que más tiempo pasan los hijos e hijas y por tanto el lugar que produce en ellos una mayor influencia.

La individualización. Los padres y las madres tienen la capacidad de conocer las características personales de cada uno de sus hijos y en función de ello, poner en marcha diferentes estrategias educativas-preventivas.

El modelado social. Es en el seno familiar donde los hijos e hijas interiorizan inconscientemente pautas de comportamiento. Por ello, es muy importante cuidar qué modelo estamos transmitiendo con nuestro propio comportamiento.

Recordar: Las primeras veces que gritamos a nuestro hijo o hija, es efectivo, el chico o la chica, obedece. Pero llega un momento en que se acostumbran y gritar no sirve de nada.

Hijo o hija: Mi padre se pasa el día gritándome. Hace tiempo que no le escucho. A corto plazo, improvisar las normas según nuestro estado de ánimo es más fácil, pero sólo funciona al principio.

Hijo o hija: Mi madre está loca, no sabe lo que quiere. Cada día me dice una cosa diferente. Si educamos metiendo miedo y asustando, quizás los resultados no sean lo que esperamos.

Hijo o hija: Mis padres sólo saben castigarme, son unos inútiles. Educar bien, requiere cierto esfuerzo al principio, pero luego cuando incorporamos ciertos cambios, todo se vuelve más sencillo... y lo más importante es efectivo a largo plazo.

REFLEXIÓN; DECÁLOGO DE LA BUENA EDUCACIÓN Y DECÁLOGO PARA CONVERTIR A TU HIJO EN UN DELINCUENTE. (Curso 60, Ceapa)

Herramienta 2. Habilidades Sociales, Comunicación.

Queda bien clara la definición y las tres ideas básicas. Inevitable, irreversible y transformable. Podemos querer transmitir el mismo mensaje, pero según estés tres variaciones (como, dónde y cuando) podemos decir cosas muy diferentes y por tanto establecer distintas relaciones con el receptor del mensaje.

Cuáles son los errores más frecuentes en la comunicación: **Criticar antes de conocer los hechos:** “Seguro que habéis empezado vosotros, como si lo viera.”

Amenazar, sermonear: “Más vale que...” “Yo a tu edad..”

Ridiculizar, ironizar, insultar: “Pero mira que eres torpe..” “Eso te pasa por tonto...” “ Os creéis muy listos..” “ ¡ Mira que eres infeliz!

Dar ordenes, mandar, dirigir: “Se acabó, lo que tienes que hacer es...”

Cambiar el tema cuando nos es incómodo: “Bueno, ya lo hablaremos más tarde... cuando venga tu padre/madre..”

Minimizar el problema: “Vaya tontería, no habrá males mayores que ese..”

Interpretar: “Tú lo que pretendes es que... pues no, no paso por ahí.”

Interrogar: Cuándo has ido, qué has hecho, con quién has estado, qué te ha dicho, etc

Qué si debo hacer para comunicarme bien.

Mensajes tipo yo. Cuando tienes la música muy alta me disgusta porque necesito concentrarme para trabajar podrías por favor bajar el volumen. “Cuando tu...” (especificamos el comportamiento)

“Me siento...” (nombramos el sentimiento)

“Porque...” (hablamos de la consecuencia)

“Te pido, por favor, que...” (formulamos la petición)

“Cada vez que criticas lo que digo, haces que me sienta humillado, haces que los demás se rían y eso me molesta mucho. No lo hagas, no tienes derecho a reírte de mí.”

Escucha Activa:

Herramienta 3. Asertividad:

Recuerda que tiene más capacidad educativa “lo que hacemos, que lo que decimos”.

¿Qué digo? ,¿Qué hago? ,¿Qué enseño?

Tienes que ser más educado. Pero no saludamos al conductor del autobús. Nunca damos las gracias al camarero. No pedimos las cosas por favor.

Por muy bien que lo hagamos podemos “herir” los sentimientos de los demás o “cortar el buen rollo”, pero ser asertivo, consiste también en no sentirse culpable.

Decimos a los hijos o hijas: tienes que aprender a decir “no”, pero cuando nos toca nosotros decir “no”, a nuestras familias de origen y/a a los jefes o jefas, no es tan sencillo. Cuando enseñamos a no complacer siempre a los demás, haciendo lo que se espera de nosotros o nosotras, estamos enseñando a los hijos e hijas a resistirse a la presión que van a sufrir, o que ya están sufriendo para que consuman drogas o realicen conductas perjudiciales.

Debemos respetar nuestros derechos asertivos: (Curso n 61 de Ceapa)

Y utilizar técnicas asertivas. (Manual del Alumno, Curso n 61 de Ceapa).

Herramienta 4. Fomentar la Autoestima y Autonomía.

Vemos la definición y algunas ideas sobre la autoestima. Y lo más importante como se debe fortalecer en nuestros hijos/as.

Refuerza *No lo has conseguido, pero has sido muy valiente por intentarlo.*

Demuestra afecto *Te quiero. Me gusta mucho cuando (...).*

Pregúntale su opinión *¿Qué opinas sobre el hotel que queremos coger para las vacaciones?*

Confía en él o ella y pídele ayuda. *¿Podrías instalar el vídeo? ¿Puedes ayudarme a preparar la comida? Etc.*

No le compares con nadie. *Fíjate en tu hermano qué bien (...).*

Si le tienes que criticar, **critica QUÉ ha hecho, no QUIÉN es.** *No me gusta que hoy no te hayas comido toda la comida; es mejor que decir: Eres un insensible, piensa en los niños que no tienen qué comer.*

Evita las ridiculizaciones.

Las personas, también los menores, nos sentimos bien interiormente en la medida en la que somos capaces de incorporar nuevos aprendizajes y en la medida en que somos más autónomos, por eso: Explicar diapo aspirador.

Herramienta 5: Normas por escrito.

Definición y lo que son, teniendo en cuenta unas características. (**) Es decir. Podemos reforzar que: “se siente a una hora leer”, que no es lo mismo que obligarle a “disfrutar de la

literatura". Sentarse, se puede observar, y saber si ha leído, se puede observar también, haciéndole preguntas, pero no podemos saber si disfruta leyendo.

(*)Diferentes normas para diferentes hermanos. Pequeños se les explica. Sistema de puntos. Con los más mayores se negocia. Contratos

Además hay que tener en cuenta; **Primero, ponte de acuerdo contigo mismo/a y escribe un borrador de las normas**. A veces nos cuesta concretar qué esperamos de los hijos o hijas. Sería parecido a contestar: ¿Qué conductas concretas debe realizar mi hijo o hija para que yo diga se está portando "bien"?

Reúnete con tu pareja y negocia las normas. ¿Qué conductas queremos fomentar? Antes de poner las normas, os debéis poner de acuerdo.

Normas siempre por escrito ; Si no escribimos la norma, podemos encontrarnos a nuestro hijo o hija de cinco a siete, chateando con el móvil y con el libro abierto, tumbado en el sofá y el con razón puede decirnos que está cumpliendo la norma...

Hijo o hija: *Yo estoy estudiando... ¿o es que no ves que estoy con el libro abierto?*

Tiene muchas ventajas.

¿Todo se puede normativizar?, . Algunas cosas si, Por ejemplo: *¿Ha quitado y limpiado la mesa con paño? ¿Ha hecho la cama antes de irse al instituto? ¿Ha cumplido el horario de estudio?*

Ejemplos de normas inadecuadas ya que no pueden ser evaluadas de forma objetiva. *"No me contestarás con tonito de cachondeo". "Hablarás con respeto a tus padres". "No gritarás."*

Para saber objetivamente qué es gritar, deberíamos llevar encima un aparato para medir decibelios. El "tono de respeto", también es una cuestión relativa, imposible de normativizar. El respeto, tenemos que conseguirlo de otra manera.

A veces las normas no se cumplen; (*) Es una forma de poner a prueba nuestro amor y nuestra paciencia. Es su manera de decirnos que están creciendo y que cada día son un poco más libres e independientes. **Un adolescente sano, necesita transgredir las normas**. Recuerda que la obediencia total, puede ser un síntoma de baja autoestima. El menor suele pensar que si se "porta mal" o no cumple las expectativas de sus padres, le dejarán de querer. Si transgreden una norma, apunta en el sistema de puntos o en una hoja de papel qué norma ha incumplido y aplica las consecuencias, "sin montar un drama".

Herramienta 6, Cuidarse para pasar a la acción.

Cuando estamos agotados, comentemos errores: analizamos mal, no somos creativos/as, no elegimos la mejor alternativa, nos expresamos con torpeza. Si no hemos tenido el tiempo suficiente para descansar, nos irritamos y tendemos a ser agresivos con los demás. No pasa nada grave por equivocarnos o perder los nervios un día, pero si lo hacemos a diario el problema puede ser grave.

Aprende a buscar momentos de descanso y cuídate. Te lo mereces y necesitas estar "fresco". Educar bien, requiere estar *al cien por cien*.

BIBLIOGRAFIA:

Habilidades sociales de comunicación, asertividad y autoestima, Escuela de formación de Ceapa, cursos nº 60 (manual para el monitor/a), curso nº 61 (manual para el alumno/a).

¿Cómo fomentar en nuestros hijos e hijas habilidades sociales, de comunicación, asertividad y autoestima como herramienta frente a la presión de grupo?. Ceapa.

Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas. Guía para padres y madres de Ceapa.

Cómo hacer frente a la presión de grupo. Comic de Ceapa.

Habilidades de comunicación familiar y estilos educativos parentales. Ceapa. (Dvds).