

PAUTAS DE PREVENCIÓN DE CONFLICTOS E HABILIDADES PERSOAIS

A) Frustración: é o sentimento que experimentamos cando queremos conseguir algo e non o conseguimos . Normalmente experimentase rabia e o que hai que facer coas fillas e fillos e transformar esa rabia en esforzo.

Pautas para traballar a frustración:

1. **Ser modelo:** se queremos que respondan ben cando as cousas non lles saian ben as nosas fillas e fillos temos que ter coidado con o noso comportamento e non enfadarnos en exceso cando algo non nos sae, pois están moi atentas e atentos e vannos a copiar.

2. **Traballar o esforzo:** por exemplo apuntando a unha actividade que sexa de equipo e deportiva na que aprendan normas, límites e traballo en equipo. Actividades nas que teñan unha rutina e o esforzo faga que aprendan e melloren esa actividade cada día.

3. **Non acceder ante as pataletas:** se a nosa filla ou fillo está a facer unha pataleta é importante que non accedamos o que quere mentres chora e podemos dicirlle a partir dos 3 e 4 anos cando te calmes e deixes de gritar ou chorar falamos sobre que che pasa. É importante non usar a violencia e autocontrolarnos e tampoco acceder porque senón aprenderán a usar sempre esa conduta para acadar algo.

4. **Non dramatizar:** se lle estamos a explicar como se fai algo e fai mal un exercicio de mates non temos que exaxerar e dicir alá fixechelo fatal agora tes que empezar de novo. Mais ben diremos: “vale estes son os erros que houbo imos ver que facer para melloralos”.

5. **Ensinarlles a esperar:** se estamos traballando ou facendo algo e a nena ou neno grita mamá, papá ven que non me sae este puzzle diremos: “agora non podo que estou cocinando ou facendo isto, vaino facendo e cando remate xa o vemos”. Cada vez hai que ir aumentando mais o tempo cos anos para que aprendan a esperar.

Como sabemos que isto está tendo resultado?

Se notamos que nos escoitan cando falamos, que cada vez hai menos pataletas e que dura menos os enfados tanto en tempo como en intensidade, que protesta menos, incluso cando hai cambio de planes.

B) Asertividade: é a capacidade de dicir o que queremos sen facer dano a outra persoa. Fronte as persoas que quedan caladas e as que verbalizan o que queren de forma agresiva están as persoas asertivas que din o que queren sen facer dano.

Pautas para traballar a asertividade:

1. **Escoita activa:** cando nos conten un problema ou algo que lles preocupa temos que mirarlles ós ollos as nosas fillas e fillos e deixar de facer o que estamos a facer e escoitar.
2. **Non resolver nós o problema:** se resolvemos nós o conflito o que a nena e neno comprenden e que elas e eles non o pode facer. En vez de iso dámoslles pistas e falamos con elas e eles para ver que se pode facer. Se por exemplo se queixa que hoxe non quixeron xogar con el ou ela no patio a pelota vamos a darlles opcións. E que tal se mañá levas o balón o cole e lles dis que hoxe queres xogar o fútbol. Resulta moi efectivo facer un role-playing e ti fas do neno e el das outras nenas e nenos ata que sinta seguridade.
3. **Ensinarlles a ceder e non impoñerse:** igual o que acontece e que sempre quere xogar o fútbol e as outras nenas e nenos non queren xogar sempre o mesmo. Pois aquí daremos pistas de opcións que tal se mañá xogas o que elas e les queren e pasado mañá levas o balón e dislles: “onte xogamos o escondite pero hoxe que tal se podemos xogar o fútbol?”
4. **Non intentes solucionar os seus problemas:** os conflitos que teñan no cole o noutras actividades teñen que aprender a xestionalos e nós non deberíamos ir ante calquera circunstancia a solucionar un problema falando con outra nai ou pai porque moitas veces as nenas e nenos olvidan os problemas o día seguinte pero coas persoas adultas non é así. Damos pistas e axudamos a que razoen como ir solventando os conflitos.

C) Resolución de conflitos

1. **Escoita activa:**
2. **Anima a que exprese o que non lle gusta.**
3. **Aproveitar os conflitos que suceden na casa ou no cole, etc para traballar a resolución de problemas. E para isto hai que:**
 - **Identificar o conflito**
 - **Anima a que exprese o que sinte.**
 - **Ver as necesidades de ambas partes:** ti queres traballar e a túa filla quere xogar.
 - **Choiva de ideas para solucionar o conflito:**
 - podo deixar de traballar
 - ou ti podes deixarme tranquila
 - ou podedes xogar vós un rato e en canto termine, xogo eu contigo.
 - **Escoller con el ou ela a solución mellor para todas as persoas.**