

Habilitando conversaciones con su hijo/a

Cuando nos ponemos a pensar cómo hacer amistades con la gente se nos viene a la mente muchas cosas. Por ejemplo, a nuestros amigos les gusta disfrutar de nuestra compañía como nosotros de la suya ¿Y qué es lo que mas hacemos cuando estamos con nuestros amigos? Principalmente hablamos y nos escuchamos.

La conversación es el lazo de unión entre la gente, es elemento esencial para una relación sólida. Las relaciones personales se marchitan sin comunicación, y la mejor forma de comunicación es la conversación. Muchos padres caen en la trampa de pensar que su trabajo es hablar y el de sus hijos escuchar. Esto es, de hecho, una verdad a medias. También es nuestro trabajo escuchar y él de los hijos hablar. Es maravilloso cuando padre e hijo/a pueden realmente hablar y escucharse mutuamente.

Es importante que los padres inicien conversaciones relacionadas al deporte con sus hijos. Aquí tenemos unas sugerencias acerca de cómo interesar a su hijo en una conversación acerca del deporte.

Establezca Su Meta – Una conversación entre iguales: Prepárese a iniciar una conversación con su hijo recordando que el deportista es él/ella y no usted. Acuérdesse de apoyarlo/a y reiterarle que usted está de su lado. Su trabajo no es aconsejarle sobre cómo convertirse en un/a mejor atleta. Este debe consistir en integrar a su hijo en una conversación entre iguales, uno de los cuales (usted) está de su lado (él/ella).

Adopte una actitud de “Dime Más” – Brenda Ueland escribió uno de los ensayos más importantes en relaciones que jamás se haya escrito. Titulada - “Dime más”, “Cuando somos escuchados, nos hace desenvolvemos y expandirnos. Las ideas comienzan realmente a crecer dentro de nosotros y cobran vida.”

Adopte una actitud en la que desee que su hijo le diga más. (“Realmente deseo escuchar lo que tengas que decir”), y escúchelo/a - aunque no esté de acuerdo con ello o no le guste - y usted comenzará a descubrir lo que Ueland llama “la fuentesita creativa” en su hijo/a.

Cuando estamos cansados, agotados...esta pequeña fuente está lodosa y cubierta de desperdicios. Entonces cuando la gente realmente nos escucha con una atención silenciosa e interesada es que la fuentesita comienza nuevamente a funcionar, de un modo sorprendentemente desenfrenado.

¡Escuche! En muchas ocasiones usted tal vez sepa exactamente lo que necesita hacer su hijo/a para mejorar. Sin embargo, esta es una conversación...¿recuerda? Su meta es lograr que su hijo hable acerca de su experiencia deportiva, así que *no diga, pregunte*. Deje lo que tenga que decir para otra ocasión.

Habilitando conversaciones con su hijo/a, continuado

Haga preguntas abiertas: Algunas preguntas se prestan a que se respondan con una palabra. “¿Cómo te fue en la escuela el día de hoy?” “Bien”. Su meta es lograr que su hijo/a hable extensamente, así que haga preguntas que requieran respuestas largas y profundas.

“¿Cuál fue la parte que más disfrutaste de la practica/juego?”

“¿Qué fue lo que funcionó mejor?”

“¿Qué fue lo que no salió tan bien?”

“¿Qué aprendiste que te pueda ayudar en el futuro?”

“¿Tienes alguna idea de lo que te gustaría practicar antes del próximo partido?”

También pregunte sobre lecciones de vida y cuestiones de carácter. “¿Cómo piensas tú que puedes aplicar lo que aprendiste en la práctica en otros aspectos de tu vida?” Aunque usted haya visto todo el partido, la meta es hacer que su hijo hable del mismo según sus propias apreciaciones, y no que usted le diga lo que pudo haber hecho mejor.

Demuestre que está escuchando. Haga obvio ante su hijo/a que usted está poniendo atención mediante actos no-verbales tales como mantener contacto visual, airmar con la cabeza y sonidos que reiteran que está escuchando. (“ajá, mmm, qué interesante”, etc).

¡Escuchar es uno de los regalos más grandes que le puede dar a su hijo! Citamos a Ueland nuevamente: “Por ejemplo ¿Quiénes son las personas a las que acudimos para consejos? No son las personas prácticas y duras que nos dicen exactamente lo que debemos hacer, sino las que escuchan, esta es la gente más amable, menos critica y mandona que conocemos. Es al derramar nuestros problemas en ellos que descubrimos lo que debemos hacer al respecto.”

Deje que su hijo ponga las reglas: William Pollack, MD, autor de *Real Boys: Rescuing our children from the Myths of Boyhood* (Niños reales: Rescatando a nuestros hijos de los mitos de la niñez) indica que los niños tienen un “horario emocional” que determina cuando se sienten listos para hablar acerca de una experiencia. El forzar una conversación justo después de una competencia (cuando pueden existir muchas emociones), a menudo brinda éxito. Si esperamos hasta que el niño muestre una señal de que está listo para hablar. Tal vez le tome más tiempo a los niños que a las niñas hablar acerca de una experiencia, así que busque indicios que muestren que el niño está listo. Las conversaciones no tienen que ser largas para ser efectivas. Si su hijo quiere una discusión breve, concédale sus deseos. Si él siente que cada discusión acerca del deporte va a ser larga, lo más probable es que comience a evitarlas. No le tema al silencio. Si espera, su hijo se abrirá a usted.

Conéctese por medio de actividades. Algunas veces la mejor forma de provocar una conversación es a través de una actividad de la que disfrute su hijo. Jugar un juego de mesa o ensamblar un rompecabezas juntos puede darle espacio a su hijo para expresar voluntariamente sus ideas y sentimientos acerca del partido y su actuación en él. Esto es específicamente importante en los varones, quienes generalmente se resisten a las conversaciones directas tipo adulto.

continúa

Habilitando conversaciones con su hijo/a, continuado

Sea paciente y persistente. No espere tener una conversación perfecta la primera vez. Continúe haciéndolo aunque al principio no obtenga los resultados deseados, ya vendrán.

Disfrute: La razón más importante por la que usted debe adoptar una actitud de "Dime más" es: que entonces él deseará hablar con usted, y conforme el crezca (al igual que usted) y se dará cuenta que no hay mejor regalo que un hijo/a que disfruta de sus conversaciones.