

19. HERRAMIENTAS VII: Las reuniones familiares

Cometer errores es inevitable, y el error es menos importante en la mayoría de los casos, que lo que el individuo haga después de haberlo cometido.

Rudolf Dreikurs

INTRODUCCION

En la lección de hoy vamos a centrarnos en un recurso de Disciplina Positiva que aúna a la vez todos los tipos de herramientas que os hemos señalado: las reuniones de grupo, ya sean familiares o de alumnos en la clase.

Las reuniones, tanto de aula como de familia, son una oportunidad estupenda para desarrollar habilidades de vida como pueden ser: la comunicación, el respeto mutuo, el enfoque en soluciones, aprender la importancia de conectar antes de resolver un problema, la cooperación, aprender a preocuparse por los demás y a reconocer su responsabilidad en un ambiente seguro (es más fácil reconocer los errores cuando te sientes apoyado y no culpado o avergonzado), aprender sentido de pertenencia e importancia, interés social al participar dentro de la comunidad familiar o del aula, y que los errores son grandes oportunidades para aprender.

Además, en las reuniones familiares podemos contribuir a evitar las luchas de poder. Al compartir el control de forma respetuosa, ayudamos a que los hijos aprendan autodisciplina para compartir las responsabilidades familiares de forma asertiva y es una gran oportunidad para crear recuerdos familiares que perdurarán siempre.

No hay que olvidar que las reuniones no son una plataforma para dar sermones y moralizar. Todos tenemos que ser tolerantes y objetivos y entender que todos los miembros de la familia o todos los alumnos deben tener las mismas oportunidades para participar. Estas reuniones no son tampoco un pretexto para ejercer un control excesivo. Los niños, sean nuestros hijos o nuestros alumnos, serán capaces de percibir esta actitud y no se prestarán a colaborar.

Hay una ligera diferencia entre cómo se lleva a cabo una **reunión de aula y una reunión de familia**. En el caso de las reuniones de aula es necesario haber preparado previamente el terreno. En los temas siguientes os expondremos el proceso para llevarlas a cabo.

REUNIONES DE FAMILIA:

Aspectos a tener en cuenta en las reuniones familiares:

1/ Las reuniones familiares deberían celebrarse una vez a la semana en un día fijo decidido por todos. No deben omitirse salvo motivo de fuerza mayor.

2/ Nada debería interferir en estas reuniones: móviles desconectados, televisión apagada, sin música, ni tampoco comida, ni cena. No debería haber ninguna distracción. Lo ideal sería sentarse en una mesa vacía. Sentarse en el sofá puede ser más cómodo, pero también puede llevarnos a distracciones.

3/Las decisiones deben tomarse por consenso. Si esto no es posible, el tema se puede aplazar para otra reunión, cuando las cosas estén más calmadas y la gente más tranquila para valorar las posibles soluciones.

4/ Votar por mayoría las decisiones no es recomendable ya que puede acentuar la división familiar, es mejor centrarse en el consenso.

5/ Todas las reuniones deberían incluir la revisión de las actividades de la semana próxima con la intención de poder coordinar el calendario y los horarios de la forma más respetuosa y ordenada para toda la familia: actividades extraescolares, citas médicas, etc.

6/ Nunca jamás deberían darse por finalizadas sin planear una actividad divertida en familia para la siguiente semana.

7/ Es importante terminar la reunión haciendo algo en familia. Por ejemplo, una partida a un juego de mesa o al aire libre, una peli con palomitas..

8/ En el caso de las reuniones familiares, cuando hay niños pequeños es muy difícil que con menos de tres años puedan participar. Quizás sea más útil esperar a que se duerman la siesta o a que se acuesten para poder empezar con los diferentes temas a tratar. Con niños de tres años se puede jugar con ellos a esconder cosas por la casa y que las busquen mientras se desarrolla la reunión. Podremos incluirlos a partir de los tres-cuatro-cinco años, dependiendo del niño, etapa en la que ya tienen mucho que decir.

9/Igual que en las reuniones de aula, en las reuniones familiares también es muy útil tener una agenda. Puede ser un archivador de anillas donde se vaya incluyendo las actas de las diferentes reuniones, ya que va a haber elementos que se van a colgar en la nevera, como las hojas de cumpleaños o agradecimientos, hojas de planes semanales, etc. A nosotros, como nuestras hijas son pequeñas, nos funciona bien un cuaderno pequeño y un calendario magnético en la nevera.

10/Las reuniones no son una forma para que los padres tomen el control ni tampoco para que lo hagan los hijos: el respeto mutuo es la clave.

REGLAS

Para el buen funcionamiento de las reuniones hay que cumplir estas tres reglas:

- Nadie está obligado a participar en ellas, pero sí a seguir las normas que se hayan acordado en ellas.

- Los pequeños pueden entrar y salir si se aburren, pero no molestar ni interrumpir.

- Tenemos el compromiso de seguir los acuerdos, especialmente los padres, que tenemos que dar ejemplo. El modelaje es también una máxima de la disciplina positiva.

CARGOS

Hay dos cargos que no pueden faltar nunca en las reuniones familiares y que rotarán en las diferentes sesiones:

- Presidente: Es el encargado de convocar la reunión, iniciar la ronda de cumplidos, comenzar las sesiones para resolver los problemas y será el responsable de pasar el objeto a todo aquel que pida la palabra. (Hablabremos de ello en unos instantes)
- Secretario: En este caso, el cargo rotará solamente entre los miembros de la familia que sepan leer y escribir. Sus funciones son sencillas: toma nota de los problemas tratados y de las decisiones tomadas.
- Controlador del tiempo: gestiona que la reunión no se extienda en demasía, otorgando un tiempo para cada uno.

Formato recomendado para desarrollar las reuniones:

1/ Agradecimientos y felicitaciones.

La reunión debe comenzar siempre pidiendo a cada miembro de la familia que haga un cumplido al resto. Esto puede costar al principio porque no estamos acostumbrados pero a base de entrenar saldrá solo.

El hecho de que te reconozcan y agradezcan tu esfuerzo cambia radicalmente la predisposición hacia la reunión familiar, aunque tengas muchos temas que tratar en ella y estés incluso enfadado.

Y lo más importante, aunque sea una asamblea extraordinaria, el efecto que tiene pensar algo positivo de cada miembro de la familia, verbalizarlo y agradecerlo, actúa como un bálsamo sobre el clima de la reunión, al menos sobre los adultos (y gracias a las neuronas espejo sobre los niños también).

2/ Evaluación de las soluciones anteriores.

Si se llegaron a acuerdos en las anteriores reuniones, es el momento de evaluar si han funcionado, en qué grado, si hay que buscar nuevas opciones o solo mejorar las ya acordadas. Los niños participan, por supuesto, en la medida de sus posibilidades.

3/ Orden del día.

A lo largo de la semana (o en el momento puntual si la reunión es extraordinaria) se establece una agenda con las peticiones de los miembros de la familia. Si no saben escribir, piden a un mayor que escriba por ellos en la agenda. No es "chivarse", es buscar soluciones. En Disciplina Positiva siempre se buscan soluciones sin buscar culpables. Primero se revisan las soluciones

pasadas y después la persona que ha hecho la petición o ha apuntado el problema en la agenda sigue este orden:

a/ Expresa sus sentimientos. No se trata de acusar, sino de compartir nuestras inquietudes, lo que nos preocupa o con lo que no nos sentimos cómodos. Siempre “yo me siento...” en vez de “tú has hecho...”

b/ Anima a los demás a discutir el asunto. “Discutir” en el sentido británico, no en el español, es decir, sin violencia, sin gritos, sin levantar la voz, tan solo un correcto intercambio de opiniones entre personas que se respetan.

c/ Búsqueda de soluciones. Aquí viene la lluvia de ideas, el brainstorming de posibles soluciones que se pueden dar. Desechamos las que sean imposibles o inverosímiles y dependiendo de la situación, o bien es la persona que ha iniciado la discusión quien decide o bien se somete a votación.

4/ Planear una actividad divertida para esa semana.

Ya os conté una vez que aplicaba la técnica sándwich (positivo-negativo-positivo), pues algo así pasa con las reuniones familiares. Se empieza con cumplidos y se termina con algo divertido para hacer en familia. No tiene que ser nada espectacular, con agendar una partida a un juego de mesa o ver una peli de la biblio con palomitas es más que suficiente. La única norma es que debe ser un tiempo en familia. Igual llega el momento en que ese tiempo sea el único que pasemos en familia, los niños crecen tan rápido que dentro de nada les tenemos adolescentes o de Erasmus... Son cosas que parecen tan lejanas como dormir del tirón, pero llegarán. No tiene que ser inmediatamente después de la reunión para que lo asocien a algo positivo ya que los premios y castigos degradan la tarea, ya lo decía María Montessori. Os prometo que mis hijas están deseando que llegue el domingo, sobre todo Abril, para solventar lo que nos ha pasado durante la semana, no hay mayor incentivo que ése.

5/Cierre

El último paso es dedicarse un tiempo en familia: Salir a dar un paseo, darnos un masajito, una guerra de cosquillas o simplemente preparar la merienda entre todos. No como premio sino paso final para levantar la sesión.

HABILIDADES SOCIALES Y DE VIDA

Hay una serie de habilidades sociales y de vida que tanto los niños como los padres desarrollan a través de las reuniones familiares.

Habilidades para los niños

En nuestro día a día, normalmente tenemos que conformarnos con sobrevivir, por eso en las reuniones familiares podemos invertir el tiempo que nos ha faltado durante la semana para poder ayudarles a desarrollar las siguientes habilidades:

- Escucha activa.
- Capacidad de generar ideas propias.

- Trabajar para resolver problemas y buscar soluciones.
- Respetarse a **sí** mismos y a los miembros de la familia.
- La importancia de calmarse antes de resolver un problema de forma precipitada, trabajado a través del uso de una agenda semanal donde apuntar los problemas a tratar en la siguiente reunión.
- Cooperación entre los miembros de la familia y preocuparse por los demás.
- Se vuelven más responsables en un ambiente en el que se sienten seguros al ser apoyados en lugar de culpados o avergonzados si cometen algún error.
- Aprenden que los errores son oportunidades de aprendizaje y sienten que son importantes dentro del núcleo familiar al que pertenecen, lo que motiva que se involucren en aquellas tareas que son importantes para el interés familiar.

Habilidades para los padres

Las reuniones familiares también nos posibilitan a los padres la práctica de habilidades sociales y de vida que nos serán muy útiles tanto en la crianza como en nuestro día a día:

- Aprendemos a evitar las luchas de poder y a compartir las decisiones de forma respetuosa.
- Aprendemos a evitar decir en cada momento a los hijos lo que tienen que hacer y como tienen que actuar, lo que favorece su autodisciplina.
- Aprendemos a escuchar de forma activa, lo que redundará en que los hijos actúen de la misma forma.
- Aprendemos a compartir la responsabilidad de forma respetuosa.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN UNA REUNIÓN FAMILIAR

QUÉ SÍ HACER

- Recordar que las reuniones familiares desarrollan habilidades a largo plazo.
- Colocar siempre la agenda en lugares accesibles para toda la familia (si hay niños pequeños pueden hacer un dibujo).
- Empezar siempre con los agradecimientos para generar un clima de bienestar y confianza.
- Generar ideas y elegir sugerencias prácticas y respetuosas para todos.
- Desterrar la culpa.
- Respetar al máximo el tiempo, siendo reuniones que deberían oscilar entre los quince y los veinticinco minutos, siempre dependiendo de la edad de los hijos.
- Acabar siempre con una actividad familiar divertida.

QUÉ NO HACER

- Permitir que los niños dominen y controlen la situación.
- Interrumpir las reuniones familiares o suprimirlas.
- Forzar a niños muy pequeños a participar en la reunión porque simplemente no están en el momento madurativo para ello.
- Olvidar que aprender todas las habilidades lleva un tiempo y que es preciso entrenar.

* ESPECIFICACIONES PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Con niños muy pequeños, es decir, 3-4 años (si son incluso más pequeños puede ser útil hacer las reuniones en sus siestas), las reuniones tienen que ser cortas y concisas para que nadie se canse. Se debería colocar un orden del día en un lugar visible y ayudar al niño a usarlo y además dejar un hueco de la reunión para divertirse, dedicando parte de ésta a disfrutar de un juego en familia o leyendo un pequeño cuento.

Por otro lado, podemos favorecer que expresen sus opiniones, aunque no tengan mucho que ver con el tema de la reunión. Por ejemplo, si estamos discutiendo el tema de las rutinas, un niño menor de tres años puede pedir la palabra para contarnos que ha desayunado o que ha aprendido algo nuevo o que ha jugado con su muñeca. Le agradeceremos la aportación y continuaremos la reunión como si tal cosa. Así, no sólo habremos evitado un conflicto, sino que se sentirá importante y que pertenece. Si se desvaría mucho podemos decir "¿puedes decirnos algo más respecto al tema...?" y le agradeceremos su aportación.

RESUMEN

- Los beneficios de las reuniones son: favorecen el desarrollo de habilidades de vida, cooperación, diálogo, respeto, creatividad, responsabilidad, asertividad a la hora de demostrar los sentimientos, etc.
- Las partes de la reunión familiar son:
 1. Cumplidos y agradecimientos.
 2. Evaluación de soluciones anteriores.
 3. Elementos de la agenda (exponer sentimientos, discusión amistosa o brainstorming).
 4. Calendario y planear actividad divertida.

TAREAS

- 1/ Implanta las reuniones de familia y cuéntanos tus sensaciones y progresos