

10 habilidades para desarrollar en mi hijo agresor

Recibir una llamada de la escuela y escuchar que nuestro hijo está agrediendo a un compañero, puede ser una de las cosas más difíciles de escuchar. Pero la realidad es que esto puede pasarnos. Podemos dramatizar, podemos negarlo o podemos hacer algo al respecto.

1. **ANIMALO A HABLAR** de lo que le está pasando. Inicia una conversación al momento que tomás conocimiento del problema. No lo postergués. Al hacerlo vas a estar transmitiéndole un poderoso mensaje : “el bullying no está bien, no está permitido y necesitás cambiar esta conducta”.
2. Se receptivo y animalo a **IDENTIFICAR SUS SENTIMIENTOS REALES**. Muchos chicos pueden recurrir a conductas agresivas pero en el fondo sentir miedo (por ejemplo, miedo a no pertenecer, miedo al ridículo, a quedarse sin amigos) . Puede pasar que al identificar esos miedos, las conductas agresivas se atenúen.
3. Hablá sobre sus **HABILIDADES SOCIALES**. Las conductas de intimidación pueden responder a una manera de mantener su estatus social en el grupo. Animalo a pensar de qué otra forma puede mantener sus relaciones en la escuela que no sea a costa de la agresión a un compañero.
4. **Responsabilizalo de sus actos**. Que aprenda a hacerse cargo de sus acciones y sus palabras lo va a ayudar en el futuro a inhibir conductas inapropiadas. **EI SENTIDO DE RESPONSABILIDAD** ayuda a modelar y fomentar la aparición de conductas pro-sociales. Tené presente que muchas veces los chicos niegan su responsabilidad (por ejemplo: “Todos lo hacen”) . No caigas en esta trampa. Esta es una muy buena oportunidad para trabajar sobre su sentido de responsabilidad.
5. Moviliza su **EMPATÍA**. Sabemos que un agresor de bullying tiene dificultades para ponerse en lugar del otro. De hecho, éste es un factor de mantenimiento del problema. La empatía es como un músculo: se fortalece si se practica. Animá a tu hijo a pensar cómo se sentiría él en el lugar del otro. A veces, esto es suficiente para conectarlos con esta experiencia. Puede servir entonces que le muestres videos o testimonios de chicos que pasan por esta experiencia. (Hay muchísimos recursos muy buenos en You Tube. En nuestro canal de You Tube Equipo ABA, podés encontrar varios) .

6. Apoyá el plan llevado a cabo desde la escuela. Cuando una estrategia se lleva adelante en diferentes escenarios favorece a la **GENERALIZACIÓN del APRENDIZAJE**. Es decir, si los discursos desde casa y la escuela son muy diferentes puede que el chico no entienda bien cuál es el mensaje. Trabajar de manera colaborativa es mucho más eficiente.
7. Ayudalo a encontrar otras maneras de resolver el problema. Cuando alentamos a un niño a que piense en maneras alternativas de resolver un problema, estamos entrenando sus **HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**.
8. También puede ser muy útil que lo ayudes a pensar **MANERAS ALTERNATIVAS DE LIDIAR CON EL ENOJO**. Muchos chicos necesitan aprender nuevas habilidades para correrse del rol de agresor.
9. Cuidá su **AUTOESTIMA**. Muchos chicos que agreden parecen no tener problemas de autoestima, pero esto no nos habilita a exponerlos humillándolos frente a otros. No es recomendable usar la vergüenza como castigo. Hay padres que publican a sus hijos siendo castigados en las redes sociales. Esto puede llamar la atención de la prensa pero no es un método efectivo y lo peor es que puede dañarlo a largo plazo.
10. Practicá el **PERDÓN**. Pedir perdón no siempre es una técnica efectiva. Sólo funciona (tanto en el niño víctima como en el agresor) en la medida que sea una práctica genuina. Es decir, quien pide perdón tiene que realmente sentirlo. Solo así la reparación es posible. Quien tiene la capacidad de reparar sus actos, tiene mayor posibilidad de generar interacciones sanas en el futuro.