

COMO MEJORAR LA CONDUCTA DE SU HIJO/A

Educar a los hijos desde que son bebés hasta que llegan a la adolescencia, significa ayudarles a desarrollar diferentes formas de controlar sus impulsos innatos hacia el placer, hacia lo que les gusta. Decirles no les ayuda a comprender que hay límites, con unas consecuencias, y que en última instancia la elección es suya. Saben que pueden elegir y optar por uno o varios impulsos enfrentados, como el deseo de tener inmediatamente lo que quieren y la necesidad de aprobación y conexión con los demás.

Los niños siempre aprenden poniendo los límites a prueba. Una vez que se han fijado los límites y se haya explicado al niño las consecuencias de transgredirlos, sí el niño decide exceder estos límites deberá aplicar las consecuencias, para que sea consciente de las consecuencias de sus elecciones.

La mejor forma de evitar luchas de poder con los niños es dándoles a conocer por adelantado cuáles son los límites, y explicarles cuáles son las consecuencias si no respetan los límites poniéndolo en práctica de la forma más apaciguada y clara posible.

A veces los niños se portan mal para captar la atención es importante valorar como es el tiempo que pasamos con los niños, si se les demuestra el afecto, si se juega con ellos...

Algunas sugerencias:

- ✚ Convencerse de que los cambios en la relación con el niño son necesarios para que todos (padres e hijos) se sientan mejor y sean más felices.
- ✚ Planificar por adelantado, tratar de prevenir, evitar situaciones en las que se pueda desatar un conflicto. Por ejemplo, realizar una actividad tranquila antes de ir a la cama para evitar que esté demasiado excitado cuando se acueste.
- ✚ Programar, Tener un horario regular y predecible de manera que el niño sepa que le espera.
- ✚ Entretener, buscar opciones para el juego de su hijo, juguetes, cuentos... cuando esté ocupado, mientras hablo por teléfono puedes jugar con...
- ✚ Acordar, los padres deben reflexionar y llegar a un acuerdo sobre lo que esperan que hagan sus hijos, así mismo, es importante que los dos estén de acuerdo en la forma de afrontar la situación cuando el niño transgreda un límite. Por ejemplo, si no cenas, está noche no te leeremos un cuento. Si no recoges los juguetes, estarás una semana sin todos los juguetes que hayas dejado tirados....

Como fijar los límites

Los límites deben estar claros por adelantado, toda la familia debe conocerlos.

Dar al niño/niña opciones sobre lo que quiere que haga, es decir, si se sube al sofá para jugar, y no quiere, decirle “se juega en el suelo”.

Cuando se fije una norma, aplicarla con coherencia, no amenazar, recordar.... Si la niña/el niño sabe que tiene que recoger los juguetes y no lo hace, y la consecuencia es que no podrá usarlos durante una semana, esos juguetes serán recogidos por los padres y no volverán a aparecer durante el tiempo pactado.

Explicar a los niños y niñas cuáles serán las consecuencias de no cumplir la norma, a ser posible estas consecuencias tienen que estar conectadas a la norma no cumplida. Hay tres tipos de consecuencia, que en la medida de lo posible se utilizarán siguiendo este orden:

1. Natural, si no ceno, y me voy a la cama sin cenar, tendré hambre. Así que la consecuencia de que no quiera la cena es que no habrá más comida hasta el día siguiente.
2. Lógica, cuando la consecuencia natural es “peligrosa” si cruza la calle sin mirar le puede atropellar un coche. La consecuencia puede ser como prefieres ir por la carretera en vez de por la acera, no sabes ir por la calle así que nos vamos a casa.
3. Restringir un privilegio, como solución más extrema, no ver la televisión, no ir a jugar con un amigo...

Una vez establecidas las normas, si es necesario recuérdalas pero no sermones, ni regañe. Hay que ser claros y evitar demasiadas explicaciones, “sabes que si no recoges tu cuarto no podrás jugar con tus juguetes”.

Es importante que cuando les hables estés delante de ellos y mantengas contacto visual, no les chilles desde el cuarto de al lado.

Asegúrate de que la consecuencia es también elección suya, si eliges no cumplir la norma también está eligiendo su consecuencia. Bien parece que no quieres cenar, hasta mañana no podrás comer nada más.

Con esto tratamos de evitar la lucha de poderes, los niños sin embargo, se enfadarán, por lo que tendrá que oír que es malo, que no le quieren, pero aquí es fundamental mantener la calma y no entrar al trapo, con tranquilidad recordar que fue él que eligió.

Y lo más importante, si ellos deciden no cumplir es la obligación de los padres cumplir con la consecuencia.

Evitar, las descalificaciones, insultos amenazas y luchas de poderes, tratar de ser tranquilo, claro y firme, recordando siempre que es una elección del niño.

Cuando el niño reclame su atención, es importante, hacerle ver que no siempre es posible, por ejemplo si está hablando por teléfono y el niño interrumpe constantemente, se puede decir, jugaré contigo al terminar, pero ahora tienes que esperar, es importante no acortar el tiempo de la conversación para no ceder a sus reclamaciones y así enseñarle que no todo se puede y no todo es inmediato.

Por último, algunas cosas para tener presentes.

TRATA DE HACER

FIJAR LIMITES Y CONSECUENCIAS PARA INDICAR A LA NIÑA O NIÑO LA BUENA CONDUCTA Y AYUDARLE A DESARROLLAR LA AUTODISCIPLINA

MANTENER LA CALMA Y EVITE LA LUCHA DE PODER. VALE MÁS UNA ACCIÓN QUE MIL PALABRAS.

APLICAR LAS NORMAS CON COHERENCIA. LOS NIÑOS/NIÑAS ENSEGUIDA SE DAN CUENTA DE SI CUMPLIMOS LO QUE DECIMOS.

DAR A ESCOGER AL NIÑO/NIÑA ENTRE LAS OPCIONES QUE USTED CONSIDERE ADECUADAS

ESCUCHAR LOS DESEOS DE SUS HIJOS/HIJAS PARA QUE SE SIENTA COMPRENDIDO PESE A NO CONSEGUIR ALGO. “YA SÉ QUE QUIERES ESTO PERO...”

APRENDER DIFERENTES MANERAS DE DECIR NO, “YA ES SUFICIENTE, BASTA YA, MÁS TARDE...”

DECIR A TU HIJA/HIJO LO QUE DEBE HACER EN VEZ DE LO QUE NO DEBE HACER

CONVIERTE EL NO EN POSITIVO. (No puedes jugar con el bolso nuevo, pero si quieres te dejo el viejo).

TRATA DE EVITAR

TOMAR LAS TRASTADAS COMO ALGO PERSONAL

IGNORAR EL MAL COMPORTAMIENTO

PRACTICAR LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

CEDER ANTE LAS RABIETAS Y LLORIQUEOS DE SU HIJO/HIJA

CHILLAR, NO GRITES, NI LE HUMILLES CUANDO ÉL TE DECEPCIONE

RESPONDER A TODAS LAS PETICIONES DE ATENCIÓN POR PARTE DE TU HIJA/HIJO.