

Noviembre 3 de 2020

El manejo de la autoridad en nuestros días.

Quizá hayas notado que en más de una ocasión has tenido que repetirles a tus hijos las cosas es un signo de alarma. ¿Es normal o solo es una manera que tienen los niños de ponerte nervioso? La respuesta es no ya que ese no es el deseo de un niño, ni mucho menos, simplemente es una forma que tienen los niños de llamar tu atención y una alarma sobre la forma correcta, de comunicarte con ellos.

¿Por qué los niños no hacen lo que decimos la primera vez que lo decimos? Aquí te damos algunas razones desde la perspectiva del niño, además de soluciones que funcionan para los padres.

¿Por qué tienes que repetirles a tus hijos las cosas varias veces?

Ningún niño comprende por qué asearse es tan esencial. Para los pequeños siempre hay cosas más interesantes que hacer a lo que lo que los padres puedan llegar a proponer.

Puede que no te parezca relevante, pero **el juego de un niño es su trabajo**; así es como aprenden nuestros hijos. Eso es algo bueno pues seguramente puede mantener motivado a los niños, en lugar de esperar que solo este entretenido.

Para ponerle solución a esto, primero, conéctate emocionalmente con tu hijo poniendo interés sobre lo que está trabajando y reconociendo sus prioridades. Por ejemplo: "¡Wow, mira esta estructura elaborada que estás construyendo! ¿Puedes mostrarme cómo funciona?" "enséñame cómo lo haces", etc.

Luego, dale una advertencia de que estás a punto de anular su agenda con la tuya: "Lucas, es hora de bañarse. ¿Quieres bañarte ahora o en cinco minutos? ¿En cinco minutos? Sin problema. Eso es un contrato social común.



Te recordamos el Departamento de Psicología está
a tu servicio, agenda tu cita en los correos:
psicologiaarmenia@fmsnor.org o
psicologia2armenia@fmsnor.org



Le has enseñado a que no te haga caso hasta que gritas o le amenazas

Tu hijo no es tonto y sabe que puede sacar tiempo extra antes de sus responsabilidades o simplemente te ignora. Eso no le hace malo, solo humano. Entonces, si tu pequeño es como el niño de ocho años que ignoró cinco solicitudes, significa que le has entrenado para que no te haga caso hasta que grites y por eso tienes que repetirle las cosas a tu hijo.



La solución es que, en lugar de dar instrucciones desde el otro lado de la habitación, acércate a tu pequeño y tócalo. Conecta comentando lo que está haciendo. Por ejemplo: "Disculpa, Isabel. Necesito decirte algo", y espera hasta que te mire a los ojos.

Si está mirando una pantalla, adviértele de que vas a pausar el juego o la televisión. No le des tu directiva hasta que hagas contacto visual, para que ella sepa que hablas en serio. Después, pídele que repita lo que has dicho. Solo dale una advertencia, luego, cumple con el límite de tiempo que has acordado y sigue adelante con las consecuencias. Si no lo haces, la estás entrenando para que no te tome en serio.

Necesita tu ayuda para hacer la transición



Cuando estás absorto en la pantalla de tu computador, ¿No te resulta difícil alejarte para atender a un niño quejumbroso? Los pequeños experimentan nuestras molestias repetidas de la misma manera que nosotros experimentamos sus quejidos, lo que significa que intentan desconectarse.

La solución es dar una advertencia cuando regreses en cinco minutos. Así pues, conéctate nuevamente comentando su juego: "¡Vaya, mira esos trenes!". Pero recuérdale el trato: "Ok, Lucas, han pasado cinco minutos. ¿Recuerdas nuestro trato? Cinco minutos y sin problemas. Ahora es la hora del baño".

Luego, crea un puente desde su obra hasta lo que estás preguntando: "¿Quieres que los dos motores salten de la pista y corran hasta el baño? Aquí, cogeré este y tú el otro; ¡vamos, deprisa!".

¿Por qué tienes que repetirles tanto las cosas a tus hijos? Su corteza frontal todavía está en desarrollo.





Su corteza frontal todavía está desarrollando la capacidad de cambiar o tomar postura crítica de lo que quiere a lo que tú quieres. Cada vez que estableces un límite que requiere que tu hijo renuncie a lo que quiere para hacer lo que tú quieres, tiene que tomar una decisión.

Cuando decide que la relación contigo es más importante de lo que quiere en otras actividades, sigue con tu solicitud. Cada vez que haces eso, estás fortaleciendo las vías neuronales de su cerebro que le ayudan a redirigirse hacia una meta más alta. Así es como los niños desarrollan la autodisciplina.



Pero esto solo funciona si tu hijo cambia su actitud de buena forma o lo que decimos popularmente "de buena gana". Si lo arrastras pateando y gritando, se resistirá, en lugar de elegir. Cuando esto ocurre, no está construyendo esos caminos neuronales de autodisciplina. Es por eso que hay un "yo" en la autodisciplina. Se elige desde dentro sin imponerse. La solución ante esto es establecer límites con empatía para que quiera cooperar. Has de tener mucha práctica ejercitando su cerebro para elegir el objetivo para conseguir.

En definitiva, recuerda que es necesario que tu hijo sienta que está escogiendo la opción correcta en cada caso... Así, no tendrás que repetirle las cosas tantas veces.

La disciplina positiva

Las técnicas de la disciplina positiva son todas aquellas expresiones que se orientan hacia el logro de objetivos en lugar del castigo y la imposición. El objetivo es buscar que los niños o jóvenes colaboren y sean partícipes. De esta manera se les acostumbra de una manera sana a cumplir con lo requerido.

En otras palabras, la disciplina positiva se trata de colaboración, no de enfrentamiento. En esta metodología, no se busca el juego de poder, la jerarquización ni la resistencia de las partes.

Dificultades a tener en cuenta.

- Edad.
- Calidad del diálogo establecido (entre padre e hijo).
- Creencias y conocimientos preestablecidos (prejuicios).
- Posible resistencia (impacto de la técnica y el diálogo: rebeldía, inconformidad, desagrado, etcétera).

Técnicas de la disciplina positiva

1. Sentido de la responsabilidad, ante todo. Es decir, debemos aclarar a nuestros hijos que en adelante las cosas funcionarán de diferente manera. No les vas a insistir para que realicen las cosas ya que es su responsabilidad hacerlas.

Hazle saber cuáles son los horarios de sus diferentes actividades. Tales como: los horarios de las comidas, la hora de ducharse, la de ir a la cama, y si fuera necesario anótaselo. Incluso, si logras hacerlo junto a él de seguro que la efectividad será más positiva.





2. Por ejemplo, invítale y enséñale a que utilice la alarma del reloj y que él será quien administre su tiempo. Por ejemplo, si a las 8:00 tiene que entrar ducharse, hay que lograr que él realice esta acción por sí mismo. En otras palabras, **hay que hacerles saber que este tipo de acciones, le convienen y benefician.**



3. Una vez que hayan acordado sus responsabilidades cotidianas solo debes hacer un ligero seguimiento, no estar detrás de ellos todo el tiempo para que cumplan con su parte. En algunas oportunidades puedes hacer recordatorios, pero que esto no se convierta en una rutina.

4. Si sientes que las situaciones se repiten con cierta frecuencia, siéntate con tu hijo y coméntale que tu deseo es buscarle solución al problema y que, si lo hacen de manera conjunta, es mucho mejor. Hagan una lluvia de ideas (es importante que los dos participen).



5. Selecciona aquellas ideas que les puedan resultar útiles y descarta el resto. Haz la propuesta de un plan de acción (en equipo) y comenta cómo lo van a cumplir para lograr que todos estén bien. Se trata de hacer del plan de acción una actividad agradable, en general.

6. Conversar con antelación, no amenazar. De esta manera se evitarán frustraciones y malos ratos.

7. Hacer paradas. A veces es necesario enseñarles a detenerse un momento y hacer que elijan entre una cosa u otra. Esto les ayudará a desarrollar cierta tolerancia a la presión (sana, por supuesto) y a agilizar el proceso de toma de decisiones.



8. Procura hacer preguntas en lugar de dar órdenes. La educación en valores y la disciplina con amor son mil veces más afectivas que los gritos, los golpes y los castigos.

9. Los hijos también aprenden por imitación. Esto quiere decir que los padres somos sus modelos a seguir. Por lo que debemos ser coherentes y responsables.

10. La educación es una responsabilidad de la familia, recuerda apoyar a tu hijo y dejar de tratarlo como un adulto.

El departamento de psicología continuará trabajando para Uds. para que podamos juntos superar, adaptarnos y reacomodarnos ¡El apoyo entre todos será la clave para ello!