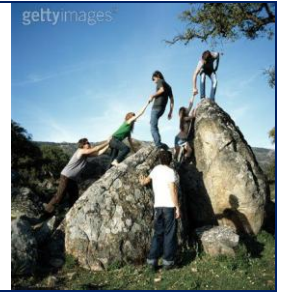




¡ADIÓS A LOS CAPRICHOS!

Cómo educar la voluntad



PROGRAMA "EDUCAR EN LA INFANCIA" Primaria	23 noviembre	¡Adiós a los caprichos! Cómo educar la voluntad.
	1º marzo	¿Es mi hijo responsable? Cómo educar la responsabilidad y enseñar independencia.
	26 abril	Identidad sexual en la infancia.

- La voluntad es la potencia del alma que nos mueve a hacer o no una cosa. Es una fuerza interna, personal, que tenemos para conseguir lo que queremos. Un querer firme y constante que nos lleva a hacer algo que nos hemos propuesto.
- Es la capacidad de los seres humanos que les mueve a hacer cosas de manera intencionada, por encima de las dificultades, los contratiempos y el estado de ánimo.
- Es energía, disposición decidida, empeño, tesón, firmeza, tenacidad, insistencia que no se doblega ante las dificultades, que se crece ante los obstáculos.

La voluntad debe educarse siguiendo dos sentidos en especial:

1. **El querer con efectividad**, → el que el impulso de la voluntad no se quede en un simple "yo quisiera" sin que se convierta en una acción real y continúa.
2. **El querer aquello que es realmente nuestro bien**, → que nos esforcemos por conseguir lo que es provechoso y rechazemos lo que es malo.

¡Qué fácil sería si a nuestros hijos siempre les pareciera agradable lo que tienen que hacer! En muchas ocasiones encontramos que sus gustos no van en la misma dirección que sus deberes y obligaciones y por este motivo los conflictos se presentan a cada momento. Por esto es tan importante la educación de la voluntad.

Es urgente que los padres de familia se den cuenta de la importancia de vivir en el hogar una nueva pedagogía del trabajo, del esfuerzo, del sacrificio; y se lancen con entusiasmo a la empresa de educar la voluntad de sus hijos.

La fuerza de voluntad es muy importante en la vida. Se consigue con entrenamiento, como en una competición deportiva. Para conseguirla hace falta una gran dosis de animación.

Es necesario el premio: el estímulo, la atención y la alabanza frecuente. La vida es dura y sólo a base de coraje se logra la cima de los fuertes.

Para tener voluntad hay que empezar por tener dominio propio. No hacer lo que me apetece, sino lo que es mejor. Puede ser que me apetezca lo mejor, pero esto no siempre pasa. Para educar la voluntad hace falta un aprendizaje gradual que se consigue con la repetición de actos donde uno se vence en los gustos hasta adquirir el «hábito positivo». Esto da paz, alegría y felicidad.

Sería conveniente enseñarle a hacer pequeños sacrificios: renunciar a una golosina, retrasar el momento de saciar la sed, dejar de ver la televisión, comer lo que no le gusta, dejar hablar a los demás, no gastar en cosas innecesarias, etc. Esto educa su voluntad, lo cual le va a ser muy útil el día de mañana.

¿Cómo se forma la voluntad?

La voluntad se enreca con actos repetidos una y otra vez; quien quiere fortalecer su voluntad, debe realizar no uno, sino muchos actos voluntarios cada día, una y otra vez. No importa la edad; es el único camino para desarrollar hábitos. Y que sean buenos hábitos, porque desarrollar vicios es fácil, y supone deterioro de la persona.

La voluntad se educa básicamente en la familia y aunque educar no es fácil, con las Nuevas Pedagogías puede resultar más viable lograrlo. Para educar la voluntad hay que cuidar seis áreas:

- *La educación temprana,*
- *la educación eficaz,*
- *la educación preventiva,*
- *la educación con el ejemplo,*
- *la educación motivada y*
- *la educación personalizada.*

Las tres primeras corresponden al “cuándo” es el momento más propicio para educar la Voluntad y las tres siguientes al “cómo” hay que educarla.

¿Cómo se fomenta en los hijos la realización de actos repetidos, cada vez mejores?

- Con el ejemplo por parte de los adultos;
- Promoviendo motivos valiosos;
- Con la exigencia que se transforma en autoexigencia con la edad;
- Con la motivación mantenida durante todo el tiempo de la actividad;
- Con metas a corto plazo;
- Con tareas que supongan esfuerzos adaptado a las posibilidades de la persona que debe realizarla;
- Con tareas de dificultad graduada y progresiva.

La voluntad se forja en la superación de las dificultades. Que los hijos se ganen lo que quieren conseguir. Para ello es importante presentar el esfuerzo como algo positivo.

¿Qué hacer ante la voluntad débil?

Disciplina. Un buen medio para fortalecer la voluntad es seguir una disciplina externa al principio; aceptada después en forma voluntaria y gustosa. Reglas sencillas: levantarse a hora temprana, comer lo que nos ponen...

Los niños, también los adolescentes y jóvenes, deben atenerse a unas normas de convivencia en su casa, en el colegio, en el trato con sus amigos y con los superiores. Hasta en los juegos y deportes deberá observar unas reglas elementales que le creen hábitos de disciplina.

Renuncia, sacrificio, autodominio. El dominio de sí mismo es otra buena escuela para el fortalecimiento de la voluntad.

- Dominar los impulsos espontáneos, y saberlos controlar oportunamente.
- Cohibir ese deseo incontenible de soltar lo primero que viene a la lengua.
- Vencer el mal humor que lleva a cobrar injustamente a los demás los platos rotos.
- Saber colocar la última piedra en sus proyectos.
- Dominar la impaciencia. No quejarse ante el menor contratiempo.

Lo que se debe evitar

Conviene cuidarse de algunas actitudes que a veces se adoptan con muy buena intención, pero revelan desconocimiento de la psicología humana y de las necesidades de la gente joven:

- Proporcionarles una vida fácil y cómoda.
- Darles todo hecho
- Quitar de su camino todo sufrimiento y dolor
- Ahorrarle todo esfuerzo
- Hacer comentarios llenos de compasión hacia ellos, en su presencia: acabaremos por hacerles creer que son frágiles.

Adiós a los caprichos

- ❖ **Autocontrol:** La capacidad de controlar los impulsos aprendida con naturalidad desde la primera infancia, constituye una facultad fundamental en el hombre. Esto hay que potenciarlo si deseamos que el día de mañana sean personas voluntaristas y capaces de gobernarse a sí mismas en todo momento. No dejemos para más adelante el intentar inculcar un cierto autocontrol al niño.
- ❖ Cuando se llega cansado a casa, lo más sencillo es decir "sí" a cualquier capricho. El reto radica en ser lo suficientemente pacientes y fuertes como para decir "no" en el momento preciso.
- ❖ Con los niños los resultados suelen ser más positivos cuando les ofrecemos una información clara en el momento oportuno y apoyamos nuestras instrucciones (no comer dulces antes de la comida, entrar en un centro comercial sin tener que comprarle algo, ordenar la propia habitación, obedecer a la primera...), con ciertas dosis de cariño y una exigencia serena, perseverante y alegre.
- ❖ No nos dejemos llevar por los nervios; cualquier padre sabe que un niño que no para de pedir puede sacar de quicio a cualquiera, pero a pesar de todo tendremos que tratar de corregirle desde la calma y el buen humor. Es una buena ocasión para "educar" nuestro propio autocontrol...
- ❖ Ayuda proponer a nuestros hijos pequeños ejercicios de autodominio, envueltos en juegos o retos y en esto la creatividad no tiene límites.

¿Cómo se puede conseguir que un niño de 11/12 años deje de ser caprichoso?

- a) Lo primero es *volcarse en cariño con él*. Como será necesario decirle que no a muchas cosas, es indispensable que el niño no piense nunca que sus padres han dejado de quererle.
- b) Un acuerdo total entre los esposos, para *decidir a qué cosas se le dice "sí", y a qué se le dice "no"*.
- c) *Pensar muy bien los regalos que se le hagan*. Un niño a esa edad aún necesita juguetes pero se debe evitar la proliferación indiscriminada
- d) Cuando se le diga "no" a algo, hacerlo siempre con serenidad, sin nervios ni gritos.
- e) Rabieta, ni una. *No tolerarle malas caras*. Se consigue más con cariño y persuasión que con castigos, pero las rabieta pueden ser una de las ocasiones en las que esté justificado algún castigo. En estos casos, el castigo debe ser especialmente medido y coherente, y debe quedarle claro que se le castiga por la rabieta.
- f) *No admitir que se enfrente a los padres, y especialmente a la madre*. Es norma general evitar los castigos físicos. Pero, si hay un momento en donde puede ser necesario, es si intenta enfrentarse con malos modos a su madre: eso no se tolera.
- g) Exigirles, cuando sea oportuno, la *obediencia rápida*. Muchos niños, cuando se les llama para cualquier cosa, contestan con el famoso "¡ya voooy!", que suele significar... que no van. Esto se debe complementar con la prudencia por parte de los padres. Hay que tener la malicia para no interrumpirles –si es posible– cuando están concentrados en algo que les gusta.