

Educar sin enojarse

La palabra enojo la podríamos dividir en dos: "en" y "ojo", quiere decir que cuando alguien está enojado con otra persona "lo tiene en la mira". Es importante saber que el enojo que no se controla puede costarle a una persona su trabajo, matrimonio, familia y salud. El enojo, ese impulso reactivo que todos hemos experimentado alguna vez ante la frustración, la injusticia, el prejuicio, la insatisfacción, etc. puede controlarse y canalizarse con prudencia, sabiduría, voluntad y humor, es vital para que las personas logren controlar y resolver esa emoción asegurándose así, una vida larga, armoniosa y plena de alegría, forjándose alrededor de ella una atmósfera de libertad, respeto y amor.

A los dos años, los niños pasan por una etapa de deseo de independencia que lleva asociado un desafío a la autoridad, y esa autoridad son las normas establecidas por los padres.

Esta etapa del desarrollo del niño se caracteriza, además, por la aparición de las rabietas. Cuando algo no le gusta o se le lleva la contra, suele reaccionar con llantos, pataletas y gritos.

Es muy difícil mantener la calma en estos momentos, sin embargo según todos los expertos, precisamente la calma es la mejor lección que podemos transmitir.

Podemos utilizar varios métodos para controlar estos episodios de rebeldía, todos tienen sus ventajas y sus inconvenientes aunque parece que los pedagogos están de acuerdo en que los golpes no son un buen método de aprendizaje.

Los gritos

Si los padres no están acostumbrados a gritar a su hijo, posiblemente cuando reten al niño en un tono más alto será muy eficaz, pues supondrá que están hablando en serio.

En cambio, los gritos y las peleas repetidas son contraproducentes. A esta edad, a los niños les encanta comprobar las reacciones de sus padres cuando los provocan y, si observan que perdieron el control, sentirán que es él quien está al mando de su comportamiento. De esta forma lo único que lograrás es que cuanto más grites, menos caso te hará el niño.

Amenazas

Algunos niños responden perfectamente a las amenazas, otros insisten una y otra vez en su mal comportamiento. Es muy importante cumplir las amenazas, es decir, si lo retas y le avisas de que si sigue pegando a su hermano le vas a quitar el peluche que es el objeto de la disputa...pero luego no lo haces, entenderá que las amenazas no se cumplen e insistirá en su mal comportamiento.

Los golpes

Muchos padres consideran que un golpe en el momento indicado es la mejor manera de poner límites.

A favor: Las nalgadas, de forma moderada y dándose de manera convencida en situaciones extremas, pueden ser eficaces. Subrayan la autoridad paterna siempre y cuando no se conviertan en una práctica repetida. Funcionan siempre que se trate de una excepción a la regla.

En contra: Para muchos psicólogos y pedagogos es un método muy poco eficaz. La primera duda que se plantean es, cuál es el límite una vez que se ha dado el primer golpe. Podrán frenar los padres el deseo de dar un golpe cada vez que el niño se muestre rebelde?

También han analizado las posibles respuestas de los golpes en la mentalidad infantil:

- Podrían entender que es posible pegar a alguien cuando hace algo que está mal y como consecuencia, también ellos pueden pegar a sus amigos cuando hagan algo malo según sus criterios: Si

estás enojado o nervioso no pasa nada por pegar.

- Es muy probable que si al niño le pegan en casa entienda que él también puede hacerlo en el colegio o en el parque.

Los censuradores de estos métodos afirman que nunca es un elemento educativo. Si acaso, podría ser una solución de urgencia para aliviar los nervios de los padres, en un momento determinado.

La técnica de la interrupción

Muchos expertos defienden otros métodos para modificar el comportamiento de los niños a esta edad. Uno de los más extendidos es el llamado de la interrupción, porque su objetivo es interrumpir la actividad del niño para que se de cuenta que ha hecho algo malo.

Si se ha portado mal o tiene una rabieta, hay que apartarlo y decirle que esté allí quieto durante 2 a 3 minutos. Una silla, un rincón o una escalera sirven para este aislamiento momentáneo.

Después de haberlo dejado esos minutos solo (mientras, puedes seguir haciendo tus actividades cotidianas) le levantas el castigo, le das un beso y olvidas el berrinche.

Puede ocurrir que el niño grite, llore y se enoje aún más. No te inmites, sé firme y déjalo en el lugar que hayas elegido. Debes transmitir al niño firmeza y tranquilidad.

Si después de esta situación continúa pegando a su hermano o pintando la mesa de la cocina, o con el berrinche que tenía, repite la interrupción con la misma calma que la primera vez. Seguro que se cansará de parar tantas veces seguidas

Negociar con él

La experiencia ha demostrado que no sirven las largas explicaciones racionales y adultas. Los niños son niños y entienden mejor órdenes cortas y tajantes.

Quizá, cuando sean más mayores, podrás negociar con ellos el comportamiento más

adecuado. A esta edad es difícil hacerles "razonar" como los mayores.

Posiblemente no pueda comprender por qué no debe pegar a su hermano cuando le quita los juguetes. Y tampoco es fácil que acepte un "chantaje" del tipo: "**Si te acuestas pronto, mañana te compro un caramelo**". Todavía es muy pequeño, por lo que es más apropiado transmitirle mensajes claros y sin opción de respuesta.

Sobrecorrección

Se basa en conseguir que sea el propio niño quien "arregle" los destrozos que ha motivado su conducta. Por ejemplo, si cada vez que se enoja tira sus juguetes por el suelo, se le dice que los recoja y que los guarde en su sitio.

Travesuras peligrosas

Cuando el comportamiento de los niños entrañe algún peligro, hay que dejar muy claras cuáles son las normas. No es el momento de razonar.

Cuando está haciendo algo que lo pueda lastimar o que corra riesgo su vida, apártalo de lo que está haciendo y dile un no "rotundo" y firme. Tómallo de las manos y míralo a los ojos mientras lo haces. Deja para cuando estén tranquilos las explicaciones sobre el peligro que corre haciendo lo que está haciendo.

Ayudar al niño a manejar su enojo

Recuerda que el enojo es parte de un desarrollo sano. Para niños de 3-4 años, dirigir su enojo a algo que les frustra es signo de un desarrollo adecuado. Los motiva a tomar control de cosas y situaciones frustrantes. Expresar su enojo puede ser signo de autoestima. Al hacerlo el niño demuestra interés por defenderse.

Cuando se enoje tu niño, hazlo hablar acerca de ello. Los niños que han aprendido a decir "¡Estoy muy enojado!" han aprendido una buena manera de enseñar sus sentimientos.

A veces puedes calmar a tu niño haciéndolo hablar del por qué se encuentra enojado. Trata de decirle, "Sé que estás enojado. ¿Por

qué no me cuentas por qué, con tu voz más calmada?”

Las reglas diarias le enseñan al niño a controlarse. Los niños deben aprender cuales formas de expresar su enojo son aceptables y no aceptables. Establece reglas para ayudarles a aprender. Las reglas deben ser simples y claras. Por ejemplo:

- “Si pegas, te sientas.”
- “Usa tus palabras. No pegues.”
- “Enojarse está bien, pero no está bien lastimar.”

Demuestra que tu niño puede recibir tu atención sin enojarse. Después de un episodio de enojo, juega con el niño o préstale atención con alguna actividad calmada. El hacerlo demuestra que no necesita hacer un berrinche para recibir atención. También le dice que sus padres lo aman, aún cuando se enoja

Sé buen modelo tú misma. ¿Eres una madre enojada? Muchos de nosotros lo somos. En los hogares promedio, el enojo se expresa 2-3 veces más que el afecto.

Tú debes ser el modelo que tu niño va a seguir.

- No explotes con enojo si no lo aceptarías de tu niño.
- Demuéstrale al niño que aceptas tu enojo como experiencia normal. Por ejemplo, después de discutir con tu pareja, cuida demostrar que aún existe el amor y el afecto entre los dos.
- Demuéstrale al niño que puedes evitar que tu enojo domine tus relaciones.

Calma a tu niño cuando su enojo esté fuera de control. Sugiere que tu niño cuente hasta diez, o tome una siesta, o haga un dibujo sobre lo que lo enoja. Haz lo que puedas para calmar a tu niño. Luego, regresa y pregúntale al niño si quiere hablar contigo sobre lo que lo enojó.

No te enojas cuando tu niño haga un berrinche de enojo. Una de las cosas más básicas que puedes hacer para ser buen modelo es el no responder con enojo cuando

se enoja tu niño. Al responder con enojo sólo empeorarás la situación.

Dile al niño que lo amas, aún cuando está enojado. Enojarse con alguien no quiere decir que no lo amas o que dejarán de amarte. Asegúrate que tu niño lo entienda.

Educación tradicional vs. Educación en positivo

Educar, según la Real Academia Española, comprende cinco verbos: Dirigir, encaminar, adoctrinar, desarrollar o perfeccionar.

La cuestión es el modo en que a lo largo de la historia se han ido aplicando en los niños. Ningún tiempo es mejor a otro, estamos hoy en el que estamos, y para nosotros es el mejor.

Pero los cambios inciden, y en el campo de la educación, el Dr. Fernando Corominas presidente el Instituto Europeo de la Educación explica que “la educación tradicional esta en crisis, hay claros síntomas que nos lo anuncian: la falta de autoridad de los padres, la falta de autoridad de los profesores en los colegios, la falta de respeto de los hijos, la ola de sexualidad que invade a la juventud, las crisis familiares cada vez más frecuentes, la pérdida de valores.”

Educar en positivo es trabajar sobre la actitud de los hijos, y no dedicarse a corregir y solucionar problemas. Estos no van a desaparecer pero si se podrán prevenir.

Educación Tradicional

- Decir “no hagas”, “ no digas”, “no seas”,
- Gritar a los hijos,
- Repetir las órdenes para que obedezcan,
- Amenazar con imponer castigo,
- Imponer un castigo,
- Cuando el hijo se pone a la defensiva,
- Cuando se le dice algo y el esta enojado,
- Cuando le hablamos y el no quiere escuchar,
- Cuando corregimos a los hijos justo después de hacer algo mal, cada vez que los padres hablan enojados.

Educación en positivo

- Tener en cuenta los Periodos sensitivos,

- Potenciar sus instintos guía,
- Crear sinergia positiva,
- Apoyarse en el subconsciente,
- Motivar a actuar bien porque quiere,
- Prevenir,
- Formar su conciencia
- Potenciar sus puntos fuertes,
- Esforzarse en dar buen ejemplo,
- Tener un proyecto educativo para cada hijo,
- Fomentar su autoestima.

¿Qué es la educación en positivo?

Educación en positivo es una forma diferente: intervienen dos personas, el educador y el educando. Cuando nos referimos al educador, padres y profesores que quieren lo mejor para sus hijos y alumnos, podemos decir que estamos educando en positivo. Cuando se usa la denominación de educación positiva se refiere a la actitud del educando. Una persona con la mente positiva alegre y tranquila está en mejor situación de aprender y querer mejorar, que una persona triste.

Corominas aconseja que "para educar en positivo es necesario formarse, estar al día de las nuevas pedagogías, las estadísticas indican que hoy en día la mayor parte de los padres y profesores educan más tiempo corrigiendo y arreglando problemas que en acciones preventivas, aunque ellos tengan una actitud positiva"

Un caso práctico de educación positiva

SITUACIÓN: Somos una familia con 4 hijos. Las dos mayores son niñas, 9 y 11 años, los siguientes niños 5 y 6 años. Mi marido Juan trabaja todo el día y yo, Cristina, trabajo más de 12 horas diarias en mi casa.

Sabemos que gritar no sirve para "casi" nada, los hijos se ponen nerviosos y se enteran de poco: "filtros cerrados", según el libro. Hay que educar en "positivo", reconociendo lo que hacen bien y regañando uno a uno en voz baja.

Juan y yo hemos decidido ponerlo en práctica. Mi marido está dispuesto a que nos salga bien. Dice que el peligro está en que a mí se me olvide y siga gritando.

Sabemos de otras familias muy cercanas a nosotros, a quienes les ha dado un magnífico resultado.

OBJETIVO: Educar en Positivo

MEDIOS: No gritar. Estar atentos para reconocerles lo que hagan bien. Cuando se porten mal se les hará notar en voz baja y "sin sermonearles", como dice el libro, "hasta que se convierta en un hábito".

Pensamos durar con este "plan de acción" todo el tiempo que consideremos necesario y si regresamos a los gritos, lo repetiremos. ¡Ganaremos nosotros!.

MOTIVACIÓN: En la tertulia del domingo, ya hace un mes, les expusimos nuestras intenciones de no gritar y tampoco castigar sin antes avisar. Todos debíamos esforzarnos en agradar a los demás y seríamos más felices.

Los hijos de mi hermana eran mayores que los nuestros y su casa era un puro griterío. Había que actuar antes de llegar a esa situación. Este ejemplo nos motivó a cambiar de actitud.

HISTORIA: No todos nuestros hijos chillaban. Los más gritones eran las dos mayores. Juan me dijo en secreto, que nosotros, los propios padres, éramos los que más levantábamos la voz. Puede que tenga razón.

No está siendo fácil y lo sabemos todos pero estamos admirados por el esfuerzo que ponemos en hablar bajo. El otro día me enfadé con la mayor en voz baja y ella me contestó mal, pero en voz baja... ¡algo es algo!.

La que más incumple el trato soy yo misma pero mi marido me dice que voy mejorando. Ya llevamos cuatro semanas y, aunque despacio, se nota que en la casa hay más paz y estamos todos mucho más tranquilos. Mi marido es el mejor y el pequeño no se entera.

RESULTADO: Los padres han sabido plantearlo muy bien y ya están recogiendo los frutos. Toda la familia se está esforzando y se nota. Hay que felicitarles.

Es un Plan de Acción de Pasado para los mayores, y de Presente para toda la familia, pues todos luchan por una mejora general. También hacen uso de la Teoría Z.

Ficha técnica elaborada por Fundación ICEF