

# AUTODOMINIO Y MEJORA PERSONAL

## ENFOQUE POSITIVO DE LA DISCIPLINA

### EDUCACIÓN BASADA EN EL AMOR FRENTE A EDUCACIÓN BASADA EN EL MIEDO

Antiguamente se controlaba a los niños mediante el dominio, el miedo y la culpabilidad. Para motivar el buen comportamiento, se les hacía creer que eran malos y no merecían un buen trato si no eran obedientes. El miedo de perder el amor y los privilegios era una fuente disuasoria. Cuando esto no sufría efecto se aplicaba un castigo más duro para infundir incluso más miedo y doblegar al niño. Irónicamente, desde la perspectiva de la educación positiva alimentar una sólida fuerza de voluntad es la base para generar confianza, cooperación y compasión en los niños.

Los antiguos métodos de educación trataban de formar niños obedientes. El objetivo de la educación positiva consiste en formar niños tenaces pero dispuestos a cooperar. No hay que doblegar al niño para generar su cooperación.

Cuando se abren sus corazones y se alimenta su voluntad, están dispuestos a cooperar.

Los antiguos métodos de educación se centraban en generar sumisión; El objetivo de la educación positiva es desarrollar personas seguras de sí mismas, que sean capaces de crear su propio destino y que no se limiten a seguir pasivamente las huellas de sus predecesores.

Los niños seguros de sí mismos no se dejan influenciar fácilmente por la presión de sus compañeros y tampoco sienten la necesidad de rebelarse.

### LOS NIÑOS DE HOY SON DISTINTOS

El mundo de hoy es distinto a cuando nosotros fuimos niños, ya no responden a la educación basada en el miedo, la cual debilita el control de los padres. Con las amenazas y los castigos sólo conseguimos poner a nuestros hijos en nuestra contra y hacer que se rebelen. La intimidación y los gritos ya no generan control, sino anula la buena disposición del niño para escuchar y cooperar.

El castigo convierte al padre o a la madre en un enemigo del que hay que ocultarse en lugar de alguien a quien recurrir en busca de apoyo.

Cuando los niños utilizan estados de ánimo negativos, pataletas intensas, berrinches, gritos, etc. para salirse con la suya, tienen el control. Y cuando tienen el control están fuera del control de sus padres. En muchos aspectos desarrollarán algunos de los mismos problemas que los niños educados con técnicas basadas en el miedo.

Si un niño se educa con técnicas basadas en el miedo o técnicas permisivas (sobrepotección), si no percibe que sus padres tienen el control, se rebelará o rechazará cualquier intento de los padres por recobrarlo o mantenerlo. Sin el apoyo de sus padres su desarrollo será limitado.

Habitualmente los padres utilizamos viejos estándares como gritar, amenazar, sermonear, quitarle cosas al niño y otras clases de castigo. ¿qué les enseñamos con todo esto a los niños?

“Le pegaste a tu hermano, de modo que te quedas sin postre” ¿Qué tiene que ver pegarle a alguien con la comida? Es posible que el niño tan sólo planifique mejor el tiempo y la próxima vez le pegue a su hermano después de haberse comido el postre.

Nuestros hijos viven en una época complicada. Eso les confiere mayor importancia de la que creemos a los modelos que los progenitores proporcionamos en situaciones disciplinarias.

Podemos modificar los modelos valiéndonos de estos principios:

1. Ser consciente de nuestros propios sentimientos y de los de los demás.
2. Mostrar empatía y comprender los puntos de vista de los que nos rodean.
3. Hacer frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regulándolos.
4. Plantear objetivos positivos y trazar planes para alcanzarlos.
5. Utilizar las dotes sociales positivas a la hora de relacionarnos.

## UTILICEMOS NUEVAS ESTRATEGIAS

Es importante que las estrategias no constituyen castigos; son herramientas para inculcar respeto, responsabilidad, autodirección conciencia de uno mismo y atenta conformidad.

Los conflictos violentos llevan a luchas de poder entre padres e hijos. Crean “ganadores” y “perdedores”, e invitan a intentos de “venganza”.

## ELOGIE Y ESTABLEZCA PRIORIDADES

Todos necesitamos de atención, contacto humano y relaciones afectivas. Y estos son los principales motivadores de la conducta, en especial para los niños.

Los papás nos preguntamos con frecuencia: “¿por qué hará eso para llamar la atención? Yo paso con él una cantidad exorbitante de tiempo, pero cuando tiene un problema toda la familia parece girar en torno a él. ¿Cuánta atención necesita este niño?

La atención crea dependencia, no es sólo algo que sencillamente nos gusta. Un niño rara vez dirá: “¿Sabes mamá? Ya me has prestado bastante atención por hoy. Voy a jugar tranquilamente y a dejar que tu trabajes un poco”. No, la atención crea hábito en los niños, y estos están biológicamente diseñados para desear y apreciar la atención hasta el punto que nunca parecen tener suficiente. Por supuesto, cuanto más atención negativa reciban, más inseguros se tornarán, lo cual les llevará a tratar de atraer aún más atención. Este ciclo puede convertirse en un problema, porque la atención negativa no es tan satisfactoria como la positiva. A los niños parece no importarles qué clase de atención reciben, es por eso que papá o mamá pueden gritar, sólo para descubrir que su hijo no interrumpe una conducta inapropiada o la repite al cabo de poco tiempo. Con frecuencia los padres preguntamos “¿por qué haces que te grite?” La respuesta más frecuente es que el niño desea que le brindemos atención. Pero una respuesta de mayor profundidad es que los niños no saben cómo hacer que les prestemos una atención positiva y por esto debemos hacer un pequeño reajuste.

Modos favoritos en que los padres prestamos atención negativa a nuestros hijos:

- Cuando están haciendo algo indebido.
- Cuando los resultados de su comportamiento es negativo (bajas calificaciones, problemas con los demás, etc.
- Cuando dejan de cumplir con sus obligaciones y responsabilidades.
- Cuando hacen berrinches, se muestran desobedientes, lloran y gritan.
- Cuando su integridad física corre peligro.
- **GRITAMOS, SERMONEAMOS, REPRENDEMOS, CASTIGAMOS, PEGAMOS, AMENAZAMOS,**

Lo cual lleva a los niños a:

- Hacer caso omiso.
- Tararear.

- Salir corriendo o evitar a los padres.
- Hacer de nuevo aquello que atrajo la atención negativa.

### **Cómo reajustar la atención positiva**

Es necesario prestar atención positiva a la conducta apropiada y retirarla en el caso de una conducta inapropiada inofensiva. En la medida de lo posible debemos reducir la cantidad de atención negativa que recibe un niño, pues ésta tiende a incrementar los conflictos en el hogar y a reducir la autoestima.

Los padres debemos utilizar el elogio como estrategia de control. Todos los padres elogiamos, pero tendemos a hacerlo como una reacción, si nos percatamos de algo sobresaliente, sin embargo subestimamos el valor y el poder del elogio. Seleccionemos conductas específicas, que nuestros hijos puedan realizar, fijemos objetivos a corto plazo y evaluemos el resultado, elogiemos esas conductas cada vez que el niño se comporte según ellas. Es adecuado centrarse en conductas sencillas cuando iniciamos con esta estrategia, si nuestras expectativas son muy altas, no dará resultado.

Son importantes aquellas conductas que son incompatibles con las que se quieren ir reduciendo, ya que a través del elogio transmitimos lo que consideramos importante.

Es necesario elogiar sin condiciones, si condicionamos perderemos los efectos positivos del elogio y los convertiremos en críticas o correcciones.

### **Ignorar es más difícil de lo que se cree**

La irritación no constituye sólo una afección cutánea. También es lo que muchos padres experimentamos cuando nuestros hijos hacen toda clase de cosas molestas, ofensivas o decepcionantes. Cuando se nos irrita la piel, con frecuencia nos frotamos o rascamos la zona afectada. Hacerlo no la cura; de hecho empeora las cosas. Pero si proporciona un leve alivio temporal. Cuando nuestros hijos nos irritan, nos “rascamos” declarando de alguna forma nuestro disgusto, o tal vez simplemente ponemos nuestros ojos en blanco o negamos con la cabeza para revelarles de un mundo no verbal a los niños que no estamos satisfechos con ellos.

En respuesta a esa irritación producida por los niños, trate de ignorarlos. Son las conductas molestas pero inofensivas, como gimotear, interrumpir continuamente y hacer berrinches, las que debemos esforzarnos por ignorar. Antes de ser capaz de ignorar,

debemos prepararnos para el alto grado de autocontrol que requerimos, aprender a mantenernos tranquilos cuando descubrimos que estamos irritados, es la forma de enseñar a los niños a tener autocontrol. Cuando se ignora una conducta, el niño inicialmente intensifica dicha conducta inapropiada antes de que cese por fin.

Si usted ignora un berrinche, el niño sabe que con eso ha captado su atención y asume que lo hará una vez más. Cuando usted no responde, el niño chilla aún más, y más alto y durante más tiempo, hasta que al fin o bien se detiene porque comprende que no funciona, o bien intenta otra cosa, como arrojarle algo a usted, que no puede ser ignorada, porque ya no es inofensiva, entonces es necesario reaccionar y hacer uso de consecuencias.