

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 26 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

CÓMO DISCIPLINAR SIN SENTIRTE CULPABLE

Todos los padres quieren sentir que están haciendo lo mejor para sus hijos. Pero muchos se sienten culpables por disciplinarlos, ya que puede ser difícil lograr una buena disciplina. Sin embargo, todos los niños necesitan límites y reglas y, por lo tanto, necesitan la disciplina. Pues están aprendiendo a ser una parte de la sociedad, y a comportarse de una manera ordenada.

Es el papel de los padres asegurarse que dan la orientación correcta con el fin de educar, y a ser personas responsables para poder llegar más lejos en la vida.

Es en la infancia donde una figura de autoridad es imprescindible para los niños, no solo para su estructuración psicológica y madurez emocional, sino para que más adelante funcionen con las normas sociales en las que vivimos.

De allí que la disciplina es esencial para guiar a los niños hacia el camino correcto. Después de todo, no hay experiencia de crianza perfecta y la disciplina sirve con un propósito vital.

Complejo del mejor amigo.

Una de las áreas más difíciles de la crianza de los hijos es encontrar el equilibrio entre ser amigo y ser padre de tu hijo. El padre que quiere ser el mejor amigo de un niño es un padre que evita el conflicto a toda costa.

Evitar conflictos con los niños simplemente pone la responsabilidad de la disciplina sobre otros adultos en la vida del niño/a. Esto crea una situación de "no ganar" para los maestros y otros cuidadores. Tener un plan de crianza puede ayudar. Los padres deben evitar los conflictos antes de que surjan al centrar la atención de sus hijos de manera positiva.

Aunque la planificación de cada momento del día de un niño es imposible, dar a tus hijos expectativas claras y plazos para las cosas que quieres que hagan da menos oportunidades para salirse de los límites.

Criar a un niño/a implica tanto amarlo como enseñarle a ser responsable, amable y respetuoso con los demás. Intentar hacer esto evitando conflictos y siendo sólo su amigo es una receta para el mal comportamiento.

Inconsistencia.

Los niños están constantemente observando y escuchando a sus padres por áreas de inconsistencia. Los hermanos siempre recuerdan quién consiguió qué y cuándo. No seguir adelante con una disciplina o una recompensa cuando se prometió casi garantiza algún tipo de mal comportamiento.

Los niños pueden reaccionar a través de palabras irrespetuosas hacia sus padres, berrinches y otros comportamientos negativos. Cuando esto sucede, están probando la voluntad de sus padres y aprendiendo cómo forzar los límites.

Establecer límites y ser coherentes desde el principio es especialmente importante. Cuando los niños pequeños y preescolares saben que sus padres siempre cumplen sus promesas, tanto con recompensas positivas y como con disciplina adecuada, los niños aprenden rápidamente lo que ocurre cuando se sobrepasan esos límites.

Los límites cambian y crecen a medida que los niños lo hacen, pero la clave es la constancia si tu objetivo es evitar la mala conducta en tus hijos.

Luchas por el poder.

Las luchas de poder son también un gran problema cuando se trata de niños con mal comportamiento, y estas pueden comenzar tan pronto como a la edad de 2 años. Las luchas de poder son la forma de comunicar que sabe que tiene algo de control sobre sí mismo y su destino.

Las luchas de poder, especialmente en los niños más pequeños, también pueden ser un mensaje de que necesita sentir un mayor sentido de pertenencia o importancia. Las luchas por cuestiones aparentemente insignificantes pueden parecer una sorpresa si no estás en sintonía con el estado emocional de tu hijo/a la mayor parte del tiempo.

Ser consciente de su necesidad de madurar y asumir más responsabilidad puede ayudar a frenar las luchas de poder. Pero ser claro acerca de las opciones y las consecuencias es importante.

El hecho de que el niño se sienta "inferior" no le da permiso para romper las reglas o faltar el respeto. Entender sus necesidades no es sustituto de la coherencia en lo que respecta a tus expectativas sobre su comportamiento.

Cómo disciplinar

Observa con cautela.

Es una realidad que cuando estamos con nuestros hijos o cerca de ellos, no reaccionan de la misma manera que cuando están solos o con otras personas. Observa y pregúntate lo siguiente: ¿Se comporta mejor contigo o cuándo está con alguien más? ¿Quién es una figura de autoridad para él? ¿Te obedece o te desafía? ¿Te ignora o bien no comprende correctamente el mensaje que le quieres dar? ¿Tus instrucciones para con él son claras?

Como primer paso no intentes intervenir en el comportamiento de tu hijo/a cuando estés observándolo, de ésta manera podrás ver cuál es el problema y tomar las medidas de disciplina necesarias.

Analiza las situaciones problemáticas.

Tras observar a tu hijo/a averigua cual es el problema. La mejor manera de definirlo es identificando un comportamiento que deseas cambiar en él o ella.

Una de las tentaciones que tenemos con más frecuencia consiste en querer modificar el estado emocional o los sentimientos de nuestros hijos. Lo más eficaz, por el contrario, es tratar de modificar su comportamiento. Si consigues modificar su comportamiento, la mayoría de las veces cambia también el estado emocional que sustentaba ese comportamiento.

Una vez definido el problema, el paso siguiente será analizarlo: ¿Cuándo ha surgido? ¿Cómo? ¿Cuáles son sus consecuencias? ¿Que parte de él nos corresponde? ¿Cómo reaccionamos ante eso? ¿Entendemos por qué reaccionamos de ese modo? ¿Qué nos gustaría hacer? ¿Cómo nos gustaría que se resolviese esta situación? ¿Es necesario pedir ayuda psicológica?

Establece las normas.

Si el problema del niño/a reside en un mal comportamiento, debemos tomar cartas firmes en el asunto. Las normas que le pondremos deben ser razonables y acordes a su edad y sobre todo, hacérselas saber de manera clara, nunca dar por sentado que ya las sabe o que "las debería saber".

Cuando una norma se rompe en la sociedad, hay consecuencias. Lo mismo debe suceder en casa. Asegúrate de que las consecuencias no lastimen su autoestima y sean única y exclusivamente para modificar su comportamiento.

Sé coherente.

¿Cuántas veces hemos estado a punto de darle una reprimenda a nuestro hijo/a y nos pone su carita de ángel y terminamos por ceder? Recuerda que la coherencia es una manera de informarle a nuestros hijos que realmente pensamos lo que decimos y decimos lo que hacemos.

La aplicación coherente de buenas normas promoverá el orden y la disciplina en la familia, dará seguridad y contribuirá a que todos tengan una mejor disposición.

Crear castigos que se ajusten a la falta y enseñanza del niño. Puede que te sientas culpable si le castigas sin una lección de disciplina, ya que el castigo no podría realmente corresponder a la acción.

Si tu hijo/a robó, por ejemplo, no tiene sentido darle un tiempo de espera o cortar su tiempo en la computadora. En cambio, quitando subsidio o pidiendo que hiciera la tarea de devolver lo robado tiene más sentido.

La disciplina efectiva y justa .

El método de la disciplina que se practica ha de ser efectiva y justa. Hay muchas formas de disciplina, y cada familia decide cual es la mejor para ellos. Gritos y nalgadas de disciplina son ineficaces y una buena razón para que te sientas culpable. Informar a tu hijo/a con voz clara y firme, lo que ha hecho mal, así como la definición de una consecuencia será eficaz.

El uso de un tono claro y firme permite que el niño/a entienda lo que ha hecho mal. Si la disciplina es consistente, tu niño/a va a entender que su comportamiento debe adaptarse con el fin de evitar la mala consecuencia.

Elije tus batallas al disciplinar a tu hijo/a. El castigo se vuelve menos eficaz cuando es un hecho común y podría indicar que la disciplina no está funcionando. Es posible no castigar al niño/a por una disputa menor con alguno de sus hermanos, pero si un castigo por la violencia física hacia alguien, y es completamente apropiado.

Cuando se castiga menos, te sentirás menos culpable y tu disciplina significará más para tus hijos.

El refuerzo positivo.

Cuando estás constantemente centrándote en lo negativo, puedes comenzar a sentirte culpable por tus habilidades como padre. En su lugar, alaba y recompensa a tu hijo por aquellas ocasiones en las que comparte, habla con respeto o sobresale en la escuela. Las recompensas positivas pueden ser mayores que los castigos negativos.

Ayudar a tu hijo a comportarse es importante porque ofrece la oportunidad de alabar. El reconocimiento refuerza y alienta el buen comportamiento. La alabanza levanta el ánimo y es esencial ya que esto le da confianza. Centrándose en el comportamiento positivo y gratificante con elogios promueve la auto-confianza y alienta a tu hijo/a.

Para recordar.

*Recuerda que los padres son los pilares del hogar, las figuras de autoridad más importantes para tus hijos. Los abuelos, la tía, la vecina o los maestros de la escuela, todos ellos forman parte esencial del desarrollo, pero son ustedes los padres los que al final del día los hacen sentir seguros para enfrentar la vida.

Si eres madre o padre soltero, eres tú al que tus hijos extrañan, al que admiran o al que temen; el que se lleva en los pensamientos antes de ir a dormir y al primero que pueden buscar cuando se despiertan.

*No dudes sobre tu capacidad de ser fuerte, firme y amoroso/a al mismo tiempo. El establecer límites, normas y castigos o "consecuencias" no te hará un mal padre o madre, por el contrario, hará que tu hijo sepa armonizar sus emociones dentro de sí y lo proveerá de una estructura psicológica saludable.

*No tomes decisiones apresuradas. Toma un tiempo a solas o con tu pareja para decidir cómo proceder ante una mala conducta. Recuerda siempre la edad que tiene y que ese comportamiento es temporal.

*Reconoce cuando tú te hayas equivocado y pide disculpas. Le enseñarás que él o ella tampoco tienen que ser perfectos y podrán ser más responsables de sus actos gracias a tu ejemplo.

Cuando pongas en práctica estas reglas, recuerda que son por su buena educación, para aprender a ser responsables, fuertes y confiar en ellos.

Por último, la infancia de tus hijos se va a ir más rápido de lo que crees. Aprende a valorar esos momentos juntos e intenta divertirte con ellos cada que puedas. Cuando menos pienses habrá dejado los pañales, irá a la escuela y pronto se estará graduando de la Universidad donde ya no te necesitará tanto como quisieras.

Toma las cosas con calma y sé una guía para tus hijos. No nacemos sabiendo ser padres pero si es algo que podemos aprender.

No estás solo/a. Hay veces en las que los problemas de nuestros hijos nos sobrepasan. Para esto, hay especialistas capacitados en psicología. Para que el desarrollo de tu hijo/a sea el más óptimo posible.

Una evaluación formal por parte de un experto en psicología ayudara a determinar la causa de la mala conducta de un niño/a y brindar un plan de tratamiento adecuado.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.