

ORIENTACIONES SOBRE LA DISCIPLINA

Consideraciones:

"Para la mayoría de los padres disciplina equivale al castigo y eso no es cierto."

Pero, la palabra disciplina significa realmente formar o enseñar, y combina tanto técnicas positivas como negativas. Cuando se trabaja la disciplina a los niños, se les enseña a comportarse. Se les dan instrucciones antes de pedirles que intenten poner algo en práctica. Usted se convierte en modelo de comportamiento para ellos. Les señala una y otra vez aquello que están haciendo correctamente. Y cuando es necesario, les indica lo que no hacen bien. La disciplina eficaz es señalar: «Eso está bien», cuando el niño le lanza una mirada en busca de aliento mientras titubea. Cuando el pequeño va a tocar un enchufe, es decir que no. Es ignorar cuando un niño intenta repetidas veces interrumpir una conversación telefónica, pero también prestarle atención en seguida, después de que haya esperado su turno pacientemente. Y es enseñar a un niño más mayor que, aunque sea difícil, hay que saber renunciar a una disputa. Y a veces se trata de permitir que se produzcan consecuencias negativas naturales de su conducta cuando ésta no es la que los padres quieren. Los «síes» son muchas veces más importantes que los «noes» porque con el sí el niño sabrá cuándo se está comportando tal como los padres desean.

El ser padre o madre no se completa en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente. En ambos casos se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño.

Hay mucho que enseñar a un niño -valores, creencias y técnicas- y se requiere tiempo. Además, el niño no estará siempre dispuesto a aprender la lección. Por ello se sugiere que:

1. Los padres aprendan a relajarse, de ese modo podrán afrontar acontecimientos imprevistos y esfuerzos baldíos con más calma y más eficacia.
2. Hay que examinar metas y necesidades del niño para saber lo que se puede esperar.
3. Se debe hacer lo posible por ser constante y consecuente, diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, y mantenerse firme en ello. Y finalmente,
4. Se debe mantener una actitud positiva ante el oficio de padre, reteniendo en la mente una imagen de cómo se quiere que el niño actúe y acordando indicarle los comportamientos que se consideran inaceptables.

Habrán ocasiones para señalar aquello que no guste, pero una actitud positiva reforzará la desaprobación del padre cuando ésta sea necesaria.

TÉCNICAS BÁSICAS DE LA DISCIPLINA

Es cierto que los padres deben empezar en una etapa temprana a construir una base para comunicarse con el niño, pero no se pueden esperar resultados hasta más tarde. Pasar de más consecuencias con menos palabras, a más comunicación con menos consecuencias es apropiado a medida que el niño entra en la adolescencia. En ese momento, los padres tendrán cada vez menos control sobre las consecuencias en la vida de su hijo.

Los padres que tratan siempre de razonar con un niño muy pequeño, comprueban que el niño se hace más y más difícil al ir creciendo. Luego, cuando empieza a actuar como un

adolescente, intentan ponerse duros con las consecuencias fuertes. Pero el adolescente que sólo está acostumbrado a las palabras a menudo se rebela contra las nuevas restricciones más que el adolescente normal.

En general, lo mejor es usar más dirección con un niño pequeño y más comunicación con un niño más mayor. Por ejemplo, decirle a un niño de dos años que la estufa queema puede llegar a hacerle comprender con el tiempo que no debe tocarla, pero retirar la mano y decirle firmemente: ¡no!, le hace comprender de forma inmediata lo que se le quiere dar a entender. Por otra parte, un niño de trece años al que se encuentra bebiendo cerveza puede necesitar un castigo, pero no servirá de mucho si no tiene información sobre el alcohol y las drogas.

Cómo deben escuchar los padres para que el niño hable con ellos

Escuchar a través del comportamiento

Los padres se convierten en expertos en leer el lenguaje del cuerpo de los niños pequeños, pero muchas veces no se dan cuenta de que los niños siguen comunicándose a través de su conducta mucho después de haber aprendido a dominar el lenguaje.

Los niños más mayores y los adolescentes se comunican no verbalmente manifestando frecuentemente sus sentimientos cuando están bajo presión o en un conducto

Cuando el niño empieza a actuar de una forma distinta, es posible que no se trate de una nueva etapa de su desarrollo. Quizás intente comunicar algo.

Definir sentimientos

Con niños pequeños, la mejor es ayudarle a definir sus emociones. Decirle que es normal que se sienta «molesto» y que cuando se siente así, debe pedir ayuda. Se debe añadir una consecuencia, tal como, «cuando tires las cosas no las volverás a ver durante dos días».

También se puede sugerir una consecuencia tal como, «cuando necesites ayuda pídelas, estaré muy orgullosa de ti y te ayudaré con gusto». Por supuesto que después hay que hacerlo, amablemente y en seguida.

El proceso de enseñar a un niño a identificar y expresar sus sentimientos supone años y mucha insistencia. Pero habrá muchas oportunidades para ayudarle a interpretarlos. A medida que se vaya haciendo mayor, se debe empezar a ser una especie de detective en lugar de dar la definición solamente: "Suena como si estuvieras enfadado con Jesús", o, «Parece que te preocupa algo. ¿Qué crees que es?» Luego, tras una corta charla, quizás el niño informe que está «celoso» de Jesús porque tiene más éxito con la gente. El identificar los sentimientos es una habilidad que necesita refinarse, así que hay que ser paciente.

Tiempo para escuchar

Hay ocasiones en las que es difícil encontrar un momento para escuchar al niño, pero es esencial hacerlo si se quiere conseguir una buena comunicación y se ha de mantener la onda disponible cuando realmente se precise. También es esencial para él tener la oportunidad de hablar con el padre y la madre individualmente, especialmente en familias de padres sin pareja de padres de hijos distintos, o de divorciados. Cuando llega la adolescencia puede ser difícil empezar a escuchar y hablar. Pero si se ha comenzado pronto, la buena comunicación puede allanar el camino.

Se debe permitir a los niños que cuenten sus experiencias cotidianas y sus sentimientos a sus padres, que se sientan libres para darles detalles de lo que les está ocurriendo no basta con mantener alguna conversación profunda de vez en cuando.

La comunicación no es sólo una cuestión de calidad, sino también de cantidad. Este es un punto extremadamente importante y nunca se hará bastante hincapié en ello. Una gran conversación nunca compensará años de silencio.

Los siguientes pasos pueden ayudar a mantener una comunicación con el niño, tanto en calidad, como en cantidad.

Comuníquese regularmente. Asigne un rato cada día para hablar con el niño Aunque sólo sean cinco minutos a la hora de acostarse. Siéntese a hablar. El tiempo variará, pero el hecho debe fijarse en el horario.

Dispóngase a hablar. Cuando el niño pide a sus padres que hablen con él o da pistas no verbales de que algo le está preocupando, es bueno sentarse en un lugar privado cuanto antes o acordar una cita con él para hablar más tarde. Particularmente con los niños pequeños lo mejor es hablar en ese mismo instante. Normalmente se trata tan sólo de unos minutos y esto hace que el niño piense que lo que tiene que decir es lo bastante importante para que sus padres dejen lo que están haciendo y le escuchen.

Si no hay otro remedio que aplazar la charla, se debe asignar otro momento más tarde: «No podemos hablar ahora porque hay demasiado ruido, pero hablemos de ello en tu habitación esta noche en cuanto estén recogidos los platos de la cena». Asegúrese siempre de cumplir la cita.

Préstele la máxima atención. Diga al resto de la familia que no moleste, acuda a un lugar privado y actúe como si tuviera todo el tiempo del mundo para escuchar. Preste al niño la misma atención que la que se prestaría a un amigo que viniera a hablar de un problema importante.

Inicie la conversación. Algunas veces, cuando los niños quieren hablar, les cuesta mucho arrancar. De modo que pueden ser de ayuda frases como «Hablemos» o «Dime lo que te preocupa». Pero cuanto más específicas sean las frases de apertura, mejor. Se puede decir, por ejemplo, «Cuando llegaste del colegio hoy parecías muy triste. ¿Me quieres contar qué te ha pasado?». Si el niño indica que, en efecto, pasó algo en la escuela pero no quiere hablar de ello en ese momento, debe saber que habrá tiempo para hablar más tarde.

Si el niño suele responder con un pequeño empujón adicional, hágalo suavemente para ayudarlo a arrancar. Intente contarle un cuento o lea un libro, verdadero o ficticio, sobre una situación similar. A veces la mejor manera de ayudarlo a empezar es sentarse abrazándole y esperar tranquilamente a que arranque.

Mantenerla. Una vez que se ha comenzado, utilice todos los medios para mantener la conversación viva. Los adultos tienen la tendencia a dar soluciones, consejos, o incluso a hacer discursos a los niños.

Hay que resistir la tentación. Muchos niños se quejan de que no pueden comunicarse con sus padres porque cada vez que lo intentan, se les lanza un discurso. ¡Simplemente hay que escuchar!

Utilice preguntas para suscitar la confianza y para que el niño continúe hablando. «¿Y entonces qué pasó?» «¿Qué dijo?». O bien haga afirmaciones de apoyo que muestren comprensión por lo que el niño siente. «Seguro que eso te enfureció a mí me habría herido mucho si me hubieran hecho eso.» O incluso exclamaciones cortas como « ¡Oh no!» o « ¡Aj!» pueden hacer avanzar la conversación.

Trate de que el niño refleje lo que está haciendo, como una forma de persuadirle para que comparta sus sentimientos. Desarrollada hace muchos años por el Dr. Carl Rogers, esta técnica es utilizada por muchos terapeutas que trabajan tanto con niños como con adultos. También fue denominado «**escuchar activamente**»

El escuchar activamente significa repetir al niño lo que ha dicho o interpretarlo. Si el niño dice, «Juan me ha pegado», el padre responde, «¡Te ha pegado!». A continuación, para conocer sentimientos más profundos, los padres pueden responder con algo como: «Juan es tu mejor amigo, seguro que te hirió especialmente el que fuera él quien te pegara». Aunque no se acierte, incluso una interpretación poco exacta provocará, normalmente más respuestas por parte del niño. Sígale el hilo al niño como un científico simpático y un amigo en lugar de un policía haciendo una interrogación. Los padres han de pensar que se deben poner a la altura de la visión del mundo que el niño tiene, no necesariamente de la «verdad» exacta sobre lo que ocurrió.

No hay que exagerar ésta o cualquier otra técnica. Si se repite cada afirmación que el niño hace o se hacen demasiadas preguntas, quizás el niño se sienta incómodo o se interrumpa.

Haga saber al niño que se aprecia su esfuerzo por compartir. Cuando el niño habla a sus padres de acontecimientos importantes de su vida, éstos deben expresar que les parece fantástico. Se le puede decir simplemente «Gracias por contarme esto». O quizás, «Sé que te habrá sido difícil hablar de eso. Me alegro de que sientas que puedes hablar conmigo cuando algo te esta preocupando». Otra manera de compartir los sentimientos es abrazarlo.

Cómo hablar al niño

Si los niños se hacen los sordos continuamente cuando se les pide algo no es porque sean sordos. Se trata de una tendencia a desconectar hasta que el volumen de la voz paterna llega a un punto crítico determinado en el que el niño sabe que la cosa se está poniendo seria.

Para acabar con este problema se requieren dos ingredientes esenciales: los padres tienen que decir lo que piensan y pensar lo que dicen. Es decir deben elegir sus palabras con cuidado y después apoyarlas con acciones justas, consecuentes y con sentido. El niño aprenderá rápidamente a escuchar la primera vez que se le pida algo. Para lograr esto es preciso:

Establecer un contacto visual

Ya que los niños se distraen con tanta facilidad, los padres deben asegurarse de que el niño les mira cuando le están hablando. Este podría ser el factor más importante para conseguir que el niño siga las instrucciones de sus padres o simplemente para que escuche.

Hay que enseñar lo que significa el contacto visual. Enseñar con el juego de las miradas: Sentarse cara a cara a. aproximadamente un metro de distancia y ver quién es el primero en desviar la mirada. Cronometre al niño, indicándole cuánto tiempo aguantó la mirada.

Si el niño es muy tímido o se siente incómodo mirando directamente a los ojos de sus padres, conviene enseñarle a mirar a la boca o a toda la cara.

Hay veces en las que es necesario usar el contacto físico para conseguir la atención de un niño. En este caso, es conveniente tocarle ligeramente el hombro o, si es necesario, orientarle hacia sí colocándole las manos sobre el hombro y girando al niño suavemente. Hay que usar esta técnica sólo como recurso e intentar eliminarla en seguida. En un niño más mayor un mero rozamiento de hombro podría provocar una confrontación inmediata en vez de conseguir que escuchara.

Cuando el niño mira a sus padres cuando éstos están hablando, es bueno elogiarle por ello y manifestarle que se le agradece. Más adelante, se le puede elogiar por escuchar y por hacer lo que se le pide sin demora.

Hablar con voz sosegada y firme

Si siempre se habla al niño con voz severa o se levanta la voz al pedirle algo, aprenderá a desconectar hasta que la voz de sus padres alcance el volumen máximo. Si los padres se dan cuenta de que cada vez levantan más la voz deben detenerse, respirar profundamente, restablecer el contacto visual, hablar lentamente y con mucha claridad. Decir, «Pedro (con largas pausas entre palabra y palabra, contacto visual), quiero...que...recojas...tu...ropa...y...que...la...pongas...en...el...cesto...ahora». Poner un «punto final» al final de la frase.

Evitar utilizar preguntas en lugar de afirmaciones

Si se le dice al niño, «¿Qué tal si recoges la ropa?» no sería de extrañar que contestara, «¡Ahora no!». Si se le dice, «Ahora podemos fregar los platos», le da lugar a decir «No, ahora no». Cuando no hay ninguna duda sobre lo que se quiere que haga el niño hay que hacer afirmaciones definitivas que le indiquen exactamente lo que tiene que hacer, cuándo, dónde y cómo.

Utilizar frases sencillas

No se deben usar palabras que el niño no comprenda. Hable clara y sencillamente. No hable demasiado. Las instrucciones o explicaciones largas pueden hacer que el niño pierda interés o se olvide de lo que se le dijo al principio. Los niños tienen una capacidad limitada para recordar retahílas de información verbal. La comunicación corta y simple con su consecuencia lógica será comprendida y recordada infinitamente mejor que un largo discurso. En vez de extenderse sobre la responsabilidad, el significado del dinero y la inflación mundial, es mejor ofrecer al niño una elección clara: «O guardas la bicicleta ahora o no la verás durante el fin de semana».

Decir al niño lo que se piensa

Los padres deben explicar al niño los sentimientos que producen sus acciones o actitudes en lugar de criticarle directamente. Por ejemplo, «Me enfado mucho cuando dejas el cuarto de baño desordenado y lo tengo que limpiar yo». O, «Temía que te hubieras perdido cuando no llegaste a casa a la hora». Si se conjugan las frases en primera persona en lugar de en segunda se puede evitar la crítica, las culpabilidades, o el ataque directo sin dejar por ello de expresar emociones fuertes con eficacia.