

Niño no hagas eso...

HE AQUÍ AYUDAS Y TRUCOS PARA TRABAJAR LA DISCIPLINA CON NUESTROS HIJOS, YA QUE ES ESENCIAL PARA EL DESARROLLO DE NUESTROS PEQUEÑOS Y PARA PROTEGERLES DEL PELIGRO.



Aunque **la disciplina** es uno de los aspectos más controvertidos de la educación y nos plantea a los padres numerosos problemas, por otro lado **es fundamental para el desarrollo de los niños**.

El primer objetivo de la disciplina es **proteger a nuestro hijo del peligro**, además de enseñarle a **distinguir entre el bien y el mal**. La buena disciplina convierte gradualmente a un niño egoísta en un adulto maduro que es considerado y respetuoso con los demás, seguro de sí mismo y con pleno control de sus impulsos. Lo que debemos tener claro en todo momento, es que **la palabra "disciplina" significa "enseñar"; no significa "castigar"**.

¿Cómo iniciar un programa de disciplina?

- 1. Hagamos una lista de los problemas de conducta de nuestro hijo:** ¿Qué queremos cambiar?
- 2. Establezcamos prioridades para corregir los problemas de conducta:** hay que tener en cuenta que ciertos comportamientos son demasiado molestos o desagradables para ser ignorados (*tal como no querer acostarse*). Otro tipo de comportamientos fastidiosos (*tal como el negativismo, decir "no" siempre entre los 2 y 3 años de edad*) debemos tolerarlos en cierta medida.
- 3. Tenemos que decidir qué castigo impondremos para cada tipo de mal comportamiento:** debemos reforzar negativamente un mal comportamiento para que no se repita. A su vez, será conveniente reforzar positivamente las conductas alternativas (*y positivas*) para que nuestro hijo aprenda a ejercer otro tipo de conductas en cada caso. (*No sólo reñir o castigar por tener los juguetes en el suelo, sino enseñar a que los tiene que poner en su cajón y reforzar esta última conducta*).
- 4. Tenemos que dejar de gritar y evitar siempre el castigo físico:** Levantando la voz y gritando le enseñamos a nuestro hijo a contestar de la misma manera.
- 5. Confirmemos y elogiemos el progreso de nuestro hijo:** Los niños responden mejor a la disciplina si ésta proviene de personas que los aman y a quienes ellos desean complacer.
- 6. Ayudemos a nuestros hijos a tener una imagen positiva de sí mismo:** No debemos hablar en presencia de nuestro hijo sobre sus problemas de disciplina y sobre lo preocupadas que podemos llegar a estar por ese motivo. Tenemos que corregirlo con bondad.

Pequeñas ayudas muy válidas para situaciones del día a día

- **Sin enfadarte:** Para evitar una reacción exaltada a la hora de reprender a nuestro hijo debemos repetirnos varias veces: "**Sin enfadarte**"; esto nos ayudará a ver las cosas desde otra perspectiva.
- **Para calmar los ánimos:** Cuando nuestro hijo pilla una rabieta, tenemos que hablarle con voz suave, cogido en los brazos y tenemos que conseguir que nos explique por qué llora; esto le calmará. Resulta muy eficaz.
- **Para conseguir que nos obedezcan:** En la cocina colocamos un cartel bien visible con un gran "**NO**" en la parte superior y el nombre de cada niño debajo, en columnas separadas. Cada vez que digamos a uno de nuestros hijos que haga algo y se niegue, debemos escribir en su columna un "**NO**" y lo que el niño debe hacer para que desaparezca. Cuando él nos pida algo miraremos a la columna y si hay algún "**NO**" nos negaremos nosotros también (*no, no puedes ir a montar en bici...*). La respuesta será "**NO**" hasta que realicen la tarea impuesta.
- **¿A quién le toca hoy?:** Cuando se tiene más de un hijo, muchas veces el problema es la pelea entre ellos por quien hace algo concreto. Para ello, si por ejemplo son dos, a cada uno se le hace elegir par o impar. Así, cuando hay algo especial para hacer se preguntan ¿a quién le toca hoy? Si es día impar le tocará a uno y sino al otro. Así se acaban esas pequeñas discusiones entre hermanos.
- **Riñas con mi hermano:** Cuando dos hermanos se enfadan, funciona la idea de decirles que salgan al jardín y que se sienten a la sombra del árbol dándose la espalda (*o al pasillo sentados en el suelo...*). Deben estar quietos y sin mirarse, pero la situación les producirá risa y empezaran a mirarse de reojo y a volver a ser amigos. Funciona muy bien.
- **Si vienes a chivarte, di antes algo bueno:** Cuando un hermano acusa al otro, primero tiene que decir una cosa positiva de él (*siempre una diferente*). Suelen tardar tanto en pensar algo bueno, que se les olvida lo que iban a contar.



para pensar

Una vez leído el artículo, lo que ahora nos queda es aplicar estos pequeños trucos en nuestra casa. Somos nosotros los mayores responsables de esa buena disciplina de los más pequeños de la casa. Os invitamos, si no lo hacéis ya, a poner en práctica nuestro programa.

Son 6 las situaciones del día a día que se os han presentado en este artículo, pero dependiendo de los hechos que nos rodeen, cada uno de nosotros podemos sumar más ayudas que nos hayan sido eficaces. Pregunta o comparte con otros padres y madres.