

A mandar también se aprende

Algunos consejos para hacerlo en condiciones

UNA DE LAS QUEJAS MÁS HABITUALES QUE TENEMOS LOS PADRES Y MADRES ES: “NO ME HACEN NI CASO” ¿QUIZÁ ES QUE NO MANDAMOS BIEN? REPASAMOS EN ESTE ARTÍCULO ALGUNAS ESTRATEGIAS BÁSICAS PARA QUE NOS ESCUCHEN Y, LO QUE ES MÁS IMPORTANTE, OBEDEZCAN.



Mandar bien es muy importante. Sobre todo cuando estamos educando. Tenemos que ayudar a nuestros hijos e hijas a adquirir una serie de hábitos y actitudes. Si mandamos eficazmente, les ayudaremos a adquirirlos y también les acostumbraremos a convivir con los demás y a respetar a quien tiene la autoridad.

Los niños y niñas, y adolescentes también, son inmaduros y se rigen por el principio del placer: Es decir, buscan hacer lo que en ese momento les apetece. Por eso inconscientemente actúan para conseguirlo... y lo hacen de maravilla. Nosotros, adultos, pensamos y “nos dan pena”, “no nos atrevemos”,... Al final, con nuestras vacilaciones, les hacemos más daño que bien.

Repasemos algunas cosas que ayudan a que nuestros hijos e hijas obedezcan. Ahora lo importante es que las practiquemos y nos habituemos a hacerlas:

1. CONECTA ANTES DE ORDENAR:

Antes de dar directivas a tu hijo/a, desciende al nivel de sus ojos y establece contacto ocular con el, para obtener su atención. Haz lo mismo cuando el que le estés escuchando seas tú. Pero ten cuidado de que tu mirada no sea tan intensa que controle en lugar de contactar.

2. DIRÍGETE POR SU NOMBRE: “N. (Marta o Borja)... quieres por favor....”

3. SE BREVE:

Usa una sola frase. Pon la orden principal en la frase de inicio. Cuanto más tiempo divagues, más probable es que “se vuelva sordo”. Demasiado hablar es uno de los errores más frecuentes cuando dialogamos con ellos. Produce en el niño/a la impresión de que no estamos muy seguros de lo que queremos decir. Si puede mantenerte hablando, puede mantenerte distraído.

4. SE SIMPLE:

Utiliza frases cortas y palabras de una sílaba. Observa el modo en que ellos hablan unos con otros y toma nota. Cuando tu hijo o hija muestra esa mirada “vidriosa y falta de interés”, ya no estás siendo entendido.

5. PÍDELE QUE TE REPITA TU PETICIÓN:

Si no puede, es que ha sido demasiado larga o demasiado complicada. Además, así le obligas a “hacerla suya”.

- 6. HAZ UNA OFERTA QUE NO PUEDA RECHAZAR:**
Puedes motivar a un niño de dos-tres años, especialmente para evitar berrinches: "*vístete para que puedas salir a jugar*". Ofrece una razón para sus peticiones, que sea para ventaja del niño, y que sea difícil de rechazar. Esto le da un motivo para salir de su posición de oponerse al poder, y hacer lo que le pides.
- 7. HABLA EN POSITIVO:** En lugar de decir: *no corras*, di: *dentro caminamos, fuera se puede correr*.
- 8. EMPIEZA TUS PETICIONES CON LA PALABRA QUIERO:**
En lugar de decir *bájate de ahí*, di: *quiero que te bajes de ahí*. Esto funciona bien con niños a los que les gusta agradar, pero no recibir órdenes. Diciendo quiero, da usted una razón para agradar, más que una orden.
- 9. CUANDO...ENTONCES:**
"*Cuando te hayas cepillado los dientes, te contaré el cuento*". Decir "*cuando*" implica que tú esperas ser obedecido, mejor que el "*si*" que da al niño la sensación de que puede optar por hacerlo o no, cuando en realidad tú ni quieres ni debes darle opciones.
- 10. PRIMERO LAS PIERNAS, DESPUÉS LAS PALABRAS:**
En lugar de gritar "*apaga la televisión y a cenar*" acércate a donde está viendo la TV, únete a él un ratito, y en el primer intermedio para anuncios, dile que apague la televisión. Yendo hacia el le convences de que tu requerimiento es realmente serio. De otra manera, lo interpretan como una mera preferencia.
- 11. OFRECE ALTERNATIVAS:** Si es posible. Algo como: "*¿Prefieres ponerte antes el pijama o cepillar los dientes?*".
- 12. HABLA DE FORMA ADECUADA A SU DESARROLLO:**
Cuanto más pequeño sea, más cortas y simples deben ser las órdenes. Considera su nivel de comprensión. Por ejemplo: un error muy común es preguntarle a un niño de tres años *¿Por qué has hecho eso?* Si hasta la mayor parte de los adultos tienen problemas para explicar su comportamiento... Prueba a cambio: *vamos a hablar de los que has hecho*.
- 13. HABLA DE FORMA SOCIALMENTE CORRECTA:**
Incluso alguien de dos años puede aprender "*por favor*". Espere que su hijo/a sea educado. Los niños no deberían sentir que la educación es opcional. Habla con tus hijos e hijas de la forma en que espera que ellos hablen contigo y exígese lo. Los malos modos no son una opción.
- 14. HABLA DE FORMA PSICOLÓGICAMENTE CORRECTA:**
Cuando hay que corregir, los comienzos amenazantes o sentenciosos, son propensos a poner a la defensiva. Los mensajes que comienzan con "*tu*" hacen al niño/a encerrarse. Los que empiezan con "*yo*" no son acusadores. En lugar de empezar: "*tú eres...*" prueba diciendo: *yo creo que eso que has hecho*. O "*a mí no me gusta*". No hagas una pregunta inicial si la respuesta negativa no es una opción: *¿quieres poner la mesa?* Di simplemente: *pon la mesa, por favor*.

15. ESCRÍBELO:

Los recordatorios pueden derivar en quejas con demasiada facilidad, especialmente en los preadolescentes, que piensan que decirles cosas los sitúa en la sección de esclavos. Sin decir una palabra, puedes comunicar todo lo que necesites decir: habla con una libreta y un lápiz. Deja notas humorísticas a tus hijos, siéntate y observa lo que ocurre.

16. BAJA EL VOLUMEN DE TUS HIJOS/AS:

Cuanto más alto griten, más bajo habla tú. Deja a tu hijo/a desahogarse, mientras tú intercalas comentarios de tanto en tanto: "*entiendo*" o "*¿puedo ayudarte?*". Algunas veces solo tener un escucha atento puede disminuir el volumen de una rabieta. Si te pones a su nivel, tendrás dos berrinches que manejar. Seamos unos adultos para ellos.

17. SERÉNALES:

Antes de dar una orden, restaura su equilibrio emocional, de otra forma estás perdiendo el tiempo. Nada cala cuando están desbordados.

18. REPITE TU MENSAJE:

Los niños necesitan que les repitan las cosas cientos de veces. Tienen dificultad para internalizar las órdenes. Repite cada vez menos veces a medida que tu hijo/a crece. Los preadolescentes interpretan la repetición como una queja.

19. DÉJALES QUE ELLOS/AS PIENSEN SOLUCIONES:

En lugar de decir: *no dejes ese barullo amontonado*. Di: *M., piensa donde quieres guardar tus cosas de jugar al fútbol*. Dejar que el niño complete los espacios en blanco es más fácil que sea una lección duradera.

20. USA NORMAS RIMADAS: "*para cruzar, la manita hay que dar*".

21. DA ALTERNATIVAS QUE GUSTEN: *no puedes ir solo al parque, pero puedes jugar en la acera de casa.*

22. AVISA POR ADELANTADO: *vamos a salir enseguida, vete diciendo adiós a los amigos*. Esto les "prepara y evita berrinches y problemas.

23. PARA "ABRIRLES":

Cuando le cueste contar cosas, busca frases que les ayuden a abrirse. Habla sobre temas que sabes que les entusiasman. Haz preguntas que exijan una respuesta diferente de sí y no. Pregunta cosas específicas: en lugar de *¿qué tal lo has pasado?* pregunta *¿qué es lo más divertido que has hecho hoy?*

24. USA: CUANDO TU...YO ME SIENTO...PORQUE...: *Cuando te alejas de mí, yo me preocupo porque podrías perderte.*

25. CIERRA LA DISCUSIÓN:

Si una cuestión está realmente fuera de discusión, diga no. *No cambiaré mi decisión sobre esto. Lo siento. Ahorrará tiempo y desgaste a ti y a tu hijo/a. Reserva tu tono de voz de aquí podemos tener un problema para cuando lo haga.*