

CINCO MODOS DE EVITAR UNA CONDUCTA INACEPTABLE.

1. Ignore la conducta inadecuada, pero no destructiva, encaminada a atraer la atención de usted.

En los niños más pequeños, las costumbres de hacer pucheros, discutir en exceso y utilizar un lenguaje en cierto modo cuestionable constituyen ejemplos de comportamiento que usted puede llegar a ignorar. Si un niño dice la palabra "coño" y ve que recibe una enfadada respuesta de sus padres, hermanos y conocidos, es probable que la use a la menor oportunidad.

En cambio, si sus padres y conocidos lo ignoran, lo más probable es que él la rechace por ineficaz. Los berrinches también suelen ser, en ocasiones, tácticas para atraer su atención. Cuando son empleados de ese modo, ignore el alboroto e impóngale un tiempo de reflexión (tiempo de silencio que durará hasta que el niño esté dispuesto a comportarse).

2. Exprese su enfado de forma breve. Deténgase. Espere que sus palabras surtan efecto.

Es muy normal que, en ocasiones, se sienta enfadada con su hijo. A veces, la forma más efectiva de manejar conductas inapropiadas se reduce a un afilado "NO" o "¡BASTA!" o bien "¡Estoy enfadado contigo!". Explíquele en pocas palabras y con claridad el porqué de su enfado.

NO recurra a insultos ni a tacos. Incluya siempre una pausa después de la "explosión", a fin de que las cosas queden en terreno neutral y usted recupere su compostura. Una pausa supone un mayor impacto que los discursos y la cólera, los cuales pueden disminuir su credibilidad frente al niño. Por último, la pausa sirve también para dar a su hijo el tiempo necesario para que sus palabras le hagan efecto. Continúe, tras la pausa, aplicando las consecuencias oportunas. Si le resulta difícil controlar su enfado, no tiene más que darle un tiempo de reflexión a su hijo, y tomárselo también usted mismo.

3. Imponga un tiempo de reflexión.

Cuando observe que su hijo se muestra grosero, pisa las plantas y las flores del jardín, juega con el fuego de la chimenea, o tira las cosas por el suelo, impóngale un tiempo de reflexión. Asuma que su hijo desea comportarse. El tiempo de reflexión para un niño que se pasa de la raya es el período que necesita para recuperar el control. Como regla general imponga un minuto

por año de edad. Pasado ese tiempo, el niño habrá olvidado de qué iba la cosa. (Un niño de dos años concede a las cosas un período de atención de dos minutos; uno de cuatro les otorga cuatro minutos y así sucesivamente...)

Use un reloj con minuterero. Si una vez agotado el tiempo su hijo todavía no está dispuesto a cooperar ponga de nuevo el reloj. Los más pequeños odian el aburrimiento. Por ello el tiempo de reflexión debería de pasarlo en un lugar que se halle desprovisto de juegos y diversiones; sentado en el sofá, en la escalera, en una habitación donde no haya nada que llame al juego o donde no haya algo que el pueda hacer.

Importante: olvide la teoría de las tres amonestaciones o avisos (a la tercera ya estará usted a punto de explotar). Si le ha explicado claramente una regla a su hijo, póngale un tiempo de reflexión al primer aviso. Si el niño no recuerda la regla, la aprenderá rápidamente.

4. Retire privilegios.

Cuando se trata de un niño mayor de diez años, faltas tales como no hacer los deberes o las tareas de la casa que tiene asignadas pueden sancionarse retirándoles privilegios, en lugar de imponerle un tiempo de reflexión. Retirarle los privilegios que más valora -por ejemplo, la televisión, la videoconsola, las excursiones...- suele ser la fórmula que produce una mayor efecto.

5. Deje que las consecuencias naturales tengan lugar.

Permitir que su hijo afronte las consecuencias naturales que se desprendan de su comportamiento, y que no recaigan directamente sobre usted es, con frecuencia, la mejor manera de conseguir que comprenda. Así, por ejemplo, si su hijo no hace los deberes, deberá afrontar las consecuencias al día siguiente, en clase. Si se le ocurre llevarse a escondidas una golosina del supermercado de la esquina, llévelo a él con el caramelo de vuelta a la tienda.