

DEL NIÑO TIRANO AL ADOLESCENTE VIOLENTO: cómo reaccionar

Es incuestionable el liderazgo de los padres en la infancia. Es fundamental tratar a los hijos desde la igualdad (independientemente de las cualidades de éstos). También facilitar vínculos fraternales e irles dando autonomía a medida que crecen.

Si los hijos ejercen el poder y la autoridad (por ejemplo, sólo se ve el programa de televisión que quiere el niño, come lo que desea, se hace lo que él diga...), se altera la dinámica familiar. Es necesario establecer límites.

No toda desobediencia termina en maltrato, pero sí todo maltrato se inicia por un comportamiento desobediente. No se trata de culpar a nadie. Hay que buscar ayuda, si es necesario. Se trata de salir reforzado de la situación y lograr que no se repita.

Pautas para corregir estas conductas

Asertividad

Decir NO, cuando hay que decir NO.

No sentirse culpable por ello.

NO

La culpa mal administrada es un sentimiento que nos convierte en presa fácil del que lo ha suscitado; en este caso, su hijo, su hija.

Se aprende a ser padres siguiendo los modelos de las familias de origen. Está demostrado que los que tienen más problemas son las que no han establecido los límites con más claridad e insistencia.

Establecer límites

Es recomendable elaborar, según la edad del niño/a, una tabla que recoja conductas permitidas y no permitidas, otra de conductas deseables con puntuaciones y un listado de “premios” canjeables. Por cada conducta inadecuada se quita un punto (o más), sin hacer ningún comentario crítico (sólo actuar). Después se le mostrará la forma de recuperar el punto perdido, sin dramatizar (conviene centrarse en lo positivo). La tabla debe situarse en un lugar visible de la casa y accesible.



Extinción y disco rayado



Extinción: ignorar las reacciones inadecuadas. Esta técnica requiere gran autoconfianza y firmeza. Como muchas veces el estallido emocional (rabietas, pataletas...) sube en intensidad, se pasa al “disco rayado”.

Disco rayado: se trata de repetir con serenidad siempre lo mismo (“cuando te calmes, te atiendo”).

Se debe asegurar que no está en un sitio peligroso (como cruzando la calle) y que el niño no pueda lesionar a otras personas, objetos o a él mismo. Si lo consigue una vez, lo conseguirá muchas veces.

Es reconocer con valentía que el otro tiene razón. Por ejemplo:

- 1.Hijo: “Eres una bruja y la peor madre del mundo”.
- 2.Madre: “Sí, es verdad”.

Aserción negativa

No entrar en discusiones de reproches o de víctimas (“¿pero cómo puedes decirme que soy la peor madre del mundo con todo lo que hago por ti?”...). En estas situaciones, una técnica que puede ayudar a relajarse es esperar unos segundos e hiperventilar (respirar más profundo y despacio). Permitirá pensar racionalmente y menos emocionalmente.



Reforzar

Cuando haya un comportamiento positivo, hay que prestar atención inmediatamente y premiarlo. El mejor premio para un hijo es la mirada de sus padres.

EN ADOLESCENTES

- No repetir lo que no haya servido anteriormente.
- Evitar posturas opuestas entre los padres.
- Si deja de cumplir sus responsabilidades, sin reproches ni recriminaciones, debe asumir él las consecuencias.
- No cambiar de centro educativo.
- En algunos casos, cambiar el profesional que le ayuda si le hace sentir mal
- No justificar los comportamientos inadecuados.
- Hay que trabajar con las conductas y no con las personas.
- No dar explicaciones que no conviene dar.
- No dar nada sin recibir antes algo a cambio. No vale solo prometer hay que hacerlo.
- No descalificarse entre los padres. Evitar desacuerdos