

EVITANDO LAS LUCHAS DE PODER CON LOS NIÑOS



Los padres y los niños a menudo luchan por el poder y el control en la relación. Especialmente mientras que el niño crece y quiere más libertades, estas luchas pueden convertirse en luchas más intensas. Ningún padre quiere pelear con su hijo y ningún niño quiere ser desafiante. Cuando los niños desafían las reglas o peticiones simples, es un intento de controlar algo en su vida. Los niños a menudo se sienten impotentes, porque muchos adultos toman decisiones de vida para ellos, como ir a la escuela o el acceso al entretenimiento. Aunque no hay ningún argumento en el hecho de que los niños deben asistir a la escuela, el tema del entretenimiento sí deja alguna oportunidad para argumentar. El evitar las luchas de poder con los niños tiene que ver con escoger sus batallas sabiamente.

Se les anima a los padres a crear tres "canastas" para las conductas de sus hijos. Una canasta contiene comportamientos que no son negociables; éstos suelen estar relacionados con la seguridad. Por ejemplo, un comportamiento no negociable para los adolescentes puede ser, "No se puede estar en una fiesta donde no hay padres presentes." Otra canasta contiene comportamientos que pueden ser negociados como su niño crece, como la hora de acostarse o de llegar a la casa. La tercera canasta es para comportamientos que se pueden "dejar pasar". Estos comportamientos son menos de lo deseable, pero no tienen que ser una lucha cada vez que pasa, por ejemplo, el niño que se olvida repetidamente colgar su abrigo. Identificar cuál comportamiento es el adecuado para cada canasta ayudará a los padres a ahorrar tiempo y dolores de cabeza. Recuerde, sin embargo, que cada niño puede tener distintas canastas. Tal vez a su hijo se le permitió dormirse a las 9:00 p.m. cuando tenía 10 años, pero su hermana no puede levantarse a tiempo si se queda despierta tan tarde a la misma edad.

En su artículo, "Cómo Evitar las Luchas de Poder con Niños Desafiantes," James Lehman, LMSW anima a los padres diciendo, "Recuerda, cuando participes en una discusión con tu hijo, estás dándole más poder... Así que la próxima vez que tu hijo intenta atraerte en una lucha más por control, ya sea menor o mayor, simplemente dile: 'Ya hemos hablado de lo que va a suceder. No quiero hablar más de eso', y deja la habitación. Al salir, tu llevas todo el poder contigo-que acabas de absorber de la habitación, y tu hijo se queda gritando a una pared en blanco".

Los niños necesitan la orientación y la estructura de sus padres, incluso cuando se resisten o de plano niegan. Lehman sugiere que cualquier discusión sobre un cambio en la cantidad de poder que el niño use incluya estas cuatro preguntas (utilizado aquí con el ejemplo previo de acostarse):

1. ¿Cómo sabremos que está funcionando?

Si tú sigues levantándote a tiempo cada mañana.

2. ¿Cómo sabemos que no está funcionando?

Si tienes dificultad levantándote a tiempo y no tienes energía durante el día.

3. ¿Qué vamos a hacer si no funciona?

Nos volveremos al horario anterior: las 8:00 p.m.

4. ¿Qué haremos si está funcionando?

Vamos a seguir con esta nueva hora de dormir.

***** No le dé consecuencia, inténtelo de nuevo después de establecer la cantidad de tiempo. *****

Aprender a hablar de los problemas y llegar a una resolución le enseña a los niños habilidades para resolver problemas, también la forma de cooperar con otros con los que no pueden estar de acuerdo. También muestra la disposición de los padres a trabajar con ellos, mientras que se mantiene la autoridad. Colaborar con un niño y llegar a un acuerdo, sobre todo ofreciéndole opciones, también le enseña responsabilidad y la forma de cumplir con las expectativas. Por ejemplo, un adolescente que conduce no puede tener un horario de llegar a las casa de la 1:00 a.m. Sin embargo, pueden tener un horario diario de 11:00 p.m., o un horario entre semana de 10:00 p.m. y un horario de fin de semana de las 12:00 de medianoche. En caso de que se rompa el nuevo acuerdo, su horario se regresa a lo que era anteriormente.

Para los niños más pequeños, se les anima a los padres a crear un "Frasco de Consecuencias". Se trata de un contenedor de algún tipo que tiene pedazos de papel con diferentes consecuencias escritas en ellas. Un niño tiene una consecuencia y se realiza en cualquier momento que está en problemas. El truco aquí es que el niño escribe él mismo las consecuencias. De esta manera, él sabe que las consecuencias son "justas" y no pueden culpar a los padres por ser malos, porque él mismo escribió las consecuencias. Por supuesto, los padres deben de aprobar las consecuencias antes de que se meten en el frasco, para prevenir que "Comer un helado" no sea una de las consecuencias. También puede hacer que el niño crea un "Frasco de Premios" para cuando han ido más allá, alcanzado una meta, o porque simplemente le quieres decir, "gracias." Los niños que reciben un reconocimiento por ser buenos, incluso cuando hacen "Las cosas que deben de hacer", son menos desafiantes que los niños que sólo son regañados por conductas negativas.

Para obtener más información o una consulta telefónica gratuita, póngase en contacto con los Servicios de Consejería CANA en Caridades Católicas, (316) 263-6941, o visite CatholicCharitiesWichita.org.

Origen:

www.empoweringparents.com/How-to-Avoid-Power-Struggles-with-Defiant-Children.php#ixzz2EILovypn



437 N Topeka
Wichita, KS, 67202
316.263.6941
www.canacounseling.org