

# Aprendemos juntos



Nº 20 Noviembre 2006



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

## A VUELTAS CON LA DISCIPLINA

Los niños no siempre hacen lo que padres y educadores quieren. Cuando se comportan "mal", los adultos tienen que decidir cómo van a responder. Los niños necesitan reglas y expectativas para ayudarles a aprender el comportamiento adecuado.

¿Cómo les enseñamos las reglas y qué debemos hacer cuando estas se rompen?

Los adultos que acompañan al niño en su educación, lo primero que han de hacer es hablar entre sí de cómo ellos quieren manejar la disciplina y establecer acuerdos sobre las reglas. No hay nada peor que al niño le lleguen mensajes y actuaciones contradictorias sobre cómo ha de responder ante determinadas exigencias.

Es importante que la disciplina se vea como enseñanza y no como castigo. El aprender a seguir las reglas mantiene al niño/a seguro y le ayuda a conocer la diferencia entre lo que es correcto y lo que no lo es.

Una vez que se han establecido las reglas, los adultos debemos explicar al niño las consecuencias de romperlas o no cumplirlas. Es conveniente que los niños y padres decidan juntos cuáles van a ser los premios o las consecuencias negativas. Siempre hemos de ofrecer refuerzos positivos y apoyo cuando las cumplen, pero también hay que ser consecuente cuando no lo hacen. "LA CONSISTENCIA Y EL SER PREDECIBLE SON LAS BASES DE LA DISCIPLINA Y EL HALAGO ES EL MAYOR REFUERZO PARA EL APRENDIZAJE".

Los niños aprenden con la experiencia. Tener consecuencias lógicas para el mal comportamiento ayuda a que ellos aprendan a ser responsables de sus acciones sin afectar a su autoestima... (Si se pelean por el mando de la TVE, o por el ordenador o por un juego de vídeo, apágueselo. Si tira la leche por jugar mientras come, haga que lo limpie él. Si su hijo no duerme suficiente, debe sufrir las consecuencias en el colegio. Si rompe las reglas de hasta donde puede ir con su bicicleta, quítesela por unos días. Si no cumple con sus tareas de orden y limpieza, no le permita hacer algo especial (alquilar un vídeo o ir a jugar con un amigo...).

## TECNICAS BÁSICAS DE LA DISCIPLINA

Es cierto que debemos empezar desde muy temprano a construir las bases de la comunicación con los niños, pero no podemos esperar resultados inmediatos. Sin embargo "pasar de más consecuencias con menos palabras a más comunicación con menos consecuencias", es

apropiado a medida que los niños crecen. En la adolescencia los padres tendrán cada vez menos control sobre las consecuencias en la vida de sus hijos.

Los padres que tratan siempre de razonar con sus hijos desde muy pequeños, comprueban que el niño se hace más y más difícil al ir creciendo. Luego cuando empieza a actuar sin control, intentan ponerse duros aplicando castigos fuertes, pero el niño que está acostumbrado solo a las palabras a menudo se rebela contra las inesperadas "restricciones" más que otros niños que ya lo han aprendido.

En general, lo mejor es usar más dirección y firmeza cuando son pequeños y más comunicación cuando son mayores. Por ejemplo, decirle a un niño de dos años que la calefacción quema puede llegar a hacerle comprender con el tiempo que no quema, pero retirar su mano y decirle con firmeza ¡no!, le hace comprenderlo de forma inmediata.

## 1.- SABER ELOGIAR

Es más fácil que nos fijemos en lo que hace mal un niño que en lo que hace bien.

Los padres y educadores estamos tan ocupados, que damos por sentado que la buena conducta se ha de dar por que sí y que está garantizada con nuestra presencia. Cuando las cosas van mal sacamos a relucir otro montón de "fechorías", cayendo en el error de la crítica acabando todos sintiéndonos fatal.

La crítica constante combinada con algún elogio da otros resultados. El niño llamará nuestra atención para conseguir la recompensa como sea. Si el modo de enfocarlo es negativo, usará medios negativos para llegar a nosotros. Pero si nos concentramos en los "hechos positivos" se conseguirá una mejor conducta como respuesta, porque de este modo el niño obtiene más atención que es lo que en definitiva buscamos todos.

Si no estamos acostumbrados a elogiar, puede resultarnos difícil al principio, pero cuando más se aplica, más natural y fácil es. Enseguida comprobamos que los elogios son una influencia tan poderosa que solo con unos pocos se pueden lograr nuevas conductas y con un poco menos se mantendrá el cambio. Quizá temamos que los niños se acostumbren y dependan del elogio (o recompensa), es posible que actuando de forma indiscriminada se pueda provocar algún problema en niños inseguros o que hayan sido siempre el centro de atención. Pero sabemos por experiencia que son más los que no

reciben bastantes que los que reciben demasiados. Si se usan ciertas directrices para aplicarlos, comprobaremos que es una técnica de disciplina muy eficaz.

- a) Elogiar adecuadamente: Abrazos, besos y otras señales de afecto son muy eficaces. Si el niño es tímido utilizaremos "signos secretos especiales", un guiño o levantar el pulgar le harán notar que lo ha hecho bien. A veces un comentario sobre su comportamiento será suficiente, aunque parezca que no le dan importancia, si el hecho se repite de forma adecuada, comprobaremos que si le ha llegado el mensaje y que es eficaz. No debemos olvidar que todo el mundo se cansa de las cosas buenas si se tienen demasiadas. Hay que ser creativo y cambiar de frases y efusiones, por ejemplo elogiarle delante de un amigo o familiar. De vez en cuando los elogios se pueden acompañar de un pequeño premio.
- b) Elogiar inmediatamente: Son más eficaces si se producen en el momento del hecho bien realizado. No debe pasar mucho tiempo sobre todo si son pequeños. Podemos acompañarnos de anotaciones donde los niños vean la progresión de sus conductas y aplazar las recompensas a cierto tiempo.

## 2.- ¿CÓMO RECOMPENSAR?

Las recompensas de conductas deseables actúan como refuerzos que hacen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y quiera repetirlo. Proporcionan motivación. Por ejemplo, la primera vez que un niño dice "papá o mamá" sus padres le llenan de caricias y besos y la primera vez que se subió a una silla y cogió la caja de galletas la recompensa fueron las galletas. No es fácil la elección de una recompensa apropiada para cada conducta. Es una labor poco menos que de detectives, sentido común y un poco de imaginación para detectar qué le puede gustar más al niño en cada momento. Si podemos preguntarles mejor, pues mantendremos nosotros el control de la selección.

## 3.- ¿CÓMO CASTIGAR?

Todos tenemos firmes opiniones sobre el castigo y todos, lo admitamos o no, utilizamos el castigo como forma de enseñar al niño la conducta adecuada. Si le mandamos a otro cuarto, le restringimos el tiempo de juego o de ver la televisión, le retiramos el juguete que más quiere o le decimos con firmeza ¡eso no!, estamos empleando los principios del castigo para modificar conductas.

Sería maravilloso poder educar a los niños sólo con técnicas positivas pero no es posible. Para enseñarles patrones de conductas deseables hay que utilizar tanto consecuencias negativas como positivas.

El castigo no debe considerarse como bueno o malo. Pero si es importante hacer un uso "eficaz y racional" de él, con una buena técnica. De forma aislada no produce buenos resultados. Enseña al niño lo que no debe hacer pero no le da pautas de lo que sí debe hacer. Cuando se utiliza aislado, sin equilibrio de refuerzos positivos para las conductas adecuadas, no enseña al niño como reemplazar la mal conducta por otra buena.

"El rincón de pensar": Se puede llamar de mil formas pero básicamente consiste en apartar al niño de una actividad o

situación, sin recibir elogios o atención. Como técnica de castigo, puede ser muy eficaz si se utiliza correctamente:

- a) Elegimos cuidadosamente el lugar de "retiro". Tiene que ser un sitio aburrido (no cruel ni oscuro), apartado de la actividad escolar o familiar. Lo importante es que el niño prefiera estar con nosotros en lugar de donde se le manda.
- b) Se le explican al niño las "reglas" de estar en ese rincón. Solo se ha de mandarle para cambiar un comportamiento incorrecto. Cuando haya cambiado ese comportamiento utilicelo para cualquier otra cosa.
- c) Se asigna un tiempo máximo de permanencia. Largos periodos de permanencia son inútiles, pues provocan resentimiento y no mejoran la conducta. Como norma deben estar tantos minutos como años tenga y a partir de 5 años añadiremos un minuto más a esa edad.

## 4.- ¿CÓMO ESCUCHAR Y HABLAR CON EL NIÑO?

Queremos que nuestros niños compartan sus pensamientos y sentimientos para poder ayudarles y comprenderles en las crisis de la vida. Queremos que se expresen apropiadamente en lugar de manifestar sus sentimientos de forma destructiva. Y queremos que nos escuchen y oigan lo que se les dice.

Pero no nacen sabiendo cómo expresar lo que les pasa de forma apropiada. Ni tampoco están automáticamente preparados para escuchar lo que se les dice o pide. Debemos plantearnos los adultos también nuestras habilidades comunicativas...

¿Cómo hablarles cuando se hacen los sordos? No están sordos, simplemente es una tendencia a desconectar hasta que nuestro volumen de voz les advierte que la cosa se pone seria. Para acabar con este problema proponemos "decir siempre lo que pensamos, pero antes haber pensado lo que decimos". Es decir, elegiremos con cuidado las palabras y después las apoyaremos con acciones que las refuercen, justas, consecuentes y con sentido. Para que aprendan:

- a) Establecemos contacto visual. Hay que asegurar que el niño nos mira cuando le estamos hablando.
- b) Hablaremos con voz sosegada y firme. Sin ser severos o a gritos, pues aprenderán a desconectar hasta que el tono llegue al máximo.
- c) Evitaremos preguntas en lugar de afirmaciones. Seremos claros y definitivos indicando exactamente lo que queremos de él, qué ha de hacer, dónde, cuándo y cómo.
- d) Utilizaremos frases sencillas. Las instrucciones largas y las explicaciones muy argumentadas hacen que el niño pierda interés o se olvide de lo que se ha dicho al principio.
- e) Decir siempre lo que pensamos. Debemos explicarles qué sentimientos nos producen sus acciones, no criticarles sin más...

