Amabilidad y Firmeza la vez

por Jane Nelsen

Rudolf Dreikurs (educador y psicólogo) enseñó la importancia de ser firmes y a la vez amables en la relación con nuestros niños. La amabilidad es importante por el sólo hecho de mostrar respeto por el niño. La firmeza es importante para mostrar respeto por nosotros mismos o porque la situación lo amerita. Los métodos autoritarios generalmente carecen de amabilidad. A los métodos permisivos les falta firmeza.

Amabilidad y firmeza son esenciales para la disciplina positiva. Muchos padres y maestros luchan contra este concepto por muchas razones. Una es que generalmente no se sienten con ánimos de ser amables cuando un niño le ha hecho llegar a su límite. Quiero preguntarme de nuevo "¿Si los adultos quieren niños que controlen su comportamiento, es demasiado pedir a los adultos que aprendan cómo controlar su propio comportamiento?" Frecuentemente es el adulto quien debe tomarse un buen tiempo fuera positivo hasta que se sienta bien y pueda hacer las cosas mejor.
Otra razón por la cual a los adultos les resulta complicado ser amables y firmes al mismo tiempo es porque no saben cómo es ser firme y amable. Es posible que estén atascados en el círculo vicioso de ser demasiado firmes cuando están alterados o porque no saben qué más hacer, y después ser demasiado amables para compensar su excesiva firmeza anterior.

Muchos padres y profesores tienen una noción equivocada sobre la amabilidad. Uno de los mayores errores que cometen muchos padres y maestros cuando se deciden por la disciplina positiva es convertirse en demasiado permisivos porque no desean ser punitivos. Algunos creen erróneamente que están siendo amables cuando complacen a sus hijos o cuando los protegen de toda frustración. Esto no es ser amable, es ser permisivo. Ser amable significa ser respetuoso con el niño y con uno mismo. No es respetuoso sobreproteger a un niño. No es respetuoso rescatarlos de toda frustración de tal manera que ellos no tengan la oportunidad de desarrollar ciertas habilidades como tolerancia, autocontrol búsqueda de soluciones, etc. Es respetuoso validar sus sentimientos. "Veo que estás enojado (o alterado o defraudado, etc.)". Es respetuoso confiar en los niños, en que ellos mismos sobrevivirán a las frustraciones y desarrollarán sus capacidades en el proceso.

Título original en inglés: "Kindness and Firmness at the same time."

Ahora echemos un vistazo al tema de ser respetuoso con uno mismo. No es amable permitir a los niños que lo traten de manera irrespetuosa, a usted o a quien sea. En este punto es donde esto se pone un poco confuso. No permitir a los niños tratarlo de manera irrespetuosa a usted o a otros no significa que dicha situación sea tratada de manera punitiva. El castigo es irrespetuoso. ¿Entonces cómo lo manejamos? Vamos a suponer que un niño le habla de manera irrespetuosa. Una forma amable de manejar esta situación es dejar la habitación. Ya puedo imaginar las objeciones: "Pero eso significa dejar al niño salirse con la suya" Observemos con cuidado. No puede obligar a otra persona a tratarlo con respeto pero puede tratarse con respeto a usted mismo. Alejarse de la habitación es demostrar respeto por usted y es un ejemplo de ello para el niño. Siempre puede regresar y continuar hablando después, cuando haya pasadoel tiempo suficiente para que ambos se sientan mejor y puedan manejar la situación de una mejor manera. Cuando regrese puede decir a tu hijo algo como esto: "Hijito, siento mucho que estés tan molesto. Yo respeto tus sentimientos pero a veces no me gusta la manera cómo los demuestras. Cuando me trates de manera irrespetuosa, yo me voy a aislar por un momento, te quiero mucho y me gusta estar contigo por eso cuando estés listo para tratarme con respeto puedes decírmelo y estaré feliz de ayudarte de encontrar otras maneras en las que puedas calmar tu frustración y podemos encontrar una solución que sea respetuosa para ambos." Siempre es mejor hacerle saber al niño con anterioridad lo que va a hacer.

Vale la pena repetir que muchos padres piensan que deben ocuparse del problema en el mismo momento que ocurre el disgusto. Este es precisamente el peor momento para ocuparse del problema. Cuando la gente está alterada, activa su cerebro primitivo, en el cual la única opción es pelear (luchas de poder) o alejarse (retirarse y no comunicarse).
No es posible pensar de manera racional cuando pensamos con nuestro cerebro primitivo. Decimos cosas que lamentamos después. Sólo tiene sentido calmarse hasta que se tenga acceso al cerebro racional antes de ocuparse de un problema. Esta es una gran habilidad para enseñarles a los niños. Algunas veces es mucho mejor "decidir qué hacer" en lugar de tratar de hacer que el niño haga algo, por lo menos hasta que seas capaz de invitar a la cooperación. De oto modo iniciarás una lucha de poder. Recuerda: amor equivale a respeto.

Ahora abordemos la firmeza. La mayoría de los adultos están acostumbrados a creer que firmeza equivale a castigo, sermones o cualquier otro tipo de control. No es así. La firmeza, cuando es combinada con amor, significa respeto por el niño, por ti y por la situación. Vamos a reflexionar acerca de los límites. La mayoría de padres deciden cuáles deben ser los límites y entonces se encargan de hacerlos cumplir. Pero consideremos el propósito de los límites. Su propósito es mantener al niño seguro y aceptado socialmente.

Cuando los adultos definen los límites y luego los hacen cumplir con castigos, sermones y control, frecuentemente están invitando a la rebelión y a las luchas de poder. Esto no mantiene a los niños seguros y aceptados socialmente. En lugar de establecerlos, involucre a los niños cuando se establezcan los límites. Por ejemplo, se puede hacer una lluvia de ideas juntos sobre qué límites deberían existir sobre ver televisión, hora de llegada, jugar lejos de casa o tareas. Incluya a los niños en una discusión (lo cual significa que hablan al menos tanto o más que usted) acerca de por qué los límites son importantes, cuáles deberían ser, y cómo es cada uno responsable de respetarlos. Por ejemplo, cuando pregunte a un niño por qué hacer las tareas es importante, ellos le responderán "para poder aprender" y poder tener una mejor nota; pueden decidir cuánto tiempo necesitan para ellas y cuándo es el mejor momento para hacerlas. (Los padres generalmente quieren que los niños hagan las tareas tan pronto llegan a casa de la escuela. Los niños querrán generalmente un tiempo de descanso antes. Cuando se les brinda la opción de elegir se sienten con poder). Una vez que deciden cuál es el mejor momento para ellos, puede definir algunos límites tales como "Televisión sólo por una hora y después de que la tarea esté hecha. Estaré disponible para ayudar sólo entre las siete y las ocho y no cederé a súplicas de último minuto por ayuda en otros horarios." Los niños están más dispuestos a seguir los límites que han ayudado a crear basándose en su propia comprensión de por qué son necesarios y cómo ser responsables de ellos.

Establecer los límites es diferente para niños menores de cuatro años. Los padres necesitan fijar límites para niños pequeños, pero igualmente pueden hacerse cumplir con amor y firmeza al mismo tiempo.

Cuando un límite es ignorado, no sermonee o castigue. Continúe respetando al niño. Evite decir lo que pasó y qué debería hacerse al respecto. Puede hacer preguntas en tono curioso "¿Qué pasó? ¿Qué crees que ocasionó esto? ¿Qué ideas tienes para solucionar esto? ¿Qué aprendiste que pueda ser útil la próxima vez? "Ojo: si el niño está acostumbrado a sermones y castigos, puede decir "No sé". Es momento de decir "Tienes muchas habilidades para resolver problemas. Por qué nopiensas en algo y nos vemos en media hora para que me cuentes qué se te ocurre".

Los padres y maestros habitualmente sermonean y hacen demandas. Los niños frecuentemente responden resistiéndose o rebelándose. Las siguientes frases de amor y firmeza ayudarán a evitar lenguaje irrespetuoso y a incrementar la cooperación:

- Ya viene tu turno
- Sé que puedes decir eso de una manera respetuosa.
- Me preocupo por ti y esperaré hasta que ambos podamos ser respetuosos para

- continuar esta conversación.
- Sé que puedes pensar en una solución útil
- Actúa en lugar de hablar (Por ejemplo, de manera calmada toma al niño de la
- mano y muéstrale qué hay que hacer).
- Más tarde hablamos de ello, ahora es momento de subir al carro.
- (Cuando el niño está teniendo una rabieta). Necesitamos salir ya del supermercado.
- Intentaremos algo más tarde (o mañana)

Cuando decida dejar de ser punitivo (dar castigos), necesitará practicar nuevas habilidades y necesitará tomar tiempo para ayudar a los niños a aprender respeto mutuo y habilidades para resolver problemas.

Los opuestos se atraen: Cuando un padre es amoroso y el otro es firme. Es interesante notar cómo dos personas con filosofía tan opuesta muchas veces se casan. Uno tiene tendencia a ser sólo un poco indulgente. El otro tiene tendencia a ser sólo un poco estricto. Entonces padres indulgentes piensan que necesitan ser un poco más clemente para compensar el viejo padre estricto y malo. El padre estricto piensa que debe ser un poco más estricto para compensar al padre indulgente. Entonces cada vez van más y más allá y pelean acerca de quién está en lo correcto y quién está equivocado. La verdad es que ambos están siendo poco efectivos.

Una manera de ayudar a los niños y a los padres a aprender comunicación efectiva es tener reuniones regulares en las cuales se haga una lluvia de ideas de soluciones a posibles problemas y elegir las soluciones que sean respetuosas para todos. Enfocándose en las soluciones es una de las mejores maneras para que los “opuestos” se acerquen más y se apoyen entre sí y apoyen a los niños.