

Ser padres...

¿Donde está el manual de instrucciones?

Cuando nos enfrentamos a la difícil tarea de ser padres lo primero que echamos de menos es un manual de instrucciones que nos permita poder entender e ir solucionando los problemas que vayan surgiendo durante cada una de las etapas de nuestros hijos. Pero siento decir que no existe. Entonces... ¿Cómo reconocer que esa conducta que está manifestando nuestro hijo puede llegar a ser un problema, y cuando forma parte de la normalidad?

No para todos nosotros las mismas situaciones constituyen un problema. Por ejemplo, para unos padres el hecho de que su hijo acuda cada noche a dormir a su dormitorio no constituye algo de lo que preocuparse y para otros sí. Por tanto, partiendo de la base que una determinada conducta de nuestro hijo la percibimos como un problema, ¿qué podemos hacer? o ¿qué podemos dejar de hacer?.

Podemos hacer varias cosas. La primera es buscar concienzudamente el porqué nuestro hijo se comporta así. Eso nos llevará un tiempo bastante largo, y probablemente no acabemos de tener clara cuál es la causa. Si a esto añadimos la opinión de familiares, amigos y algún experto en la búsqueda de experiencias traumáticas se nos pueden pasar los años, y seguir teniendo el mismo problema, o mejor dicho, tener el problema notablemente empeorado.



Otra de las cosas que podemos hacer es entrar en conflicto directo con nuestro hijo, porque... ¿qué se cree este mocoso, qué me puede ganar? Ni hablar, ahora mismo se va a enterar de lo que vale un peine! Y nos adentramos en una simetría donde los dos nos posicionamos al mismo nivel y de la que ninguno de los dos saldrá bien parado.

Ser padres...

¿Donde esta el manual de instrucciones?

También está la opción de castigar retirando o bien un elemento que creemos importante para él, o si se ha pasado de la raya directamente se lo quitamos todo. Ante la primera opción nos surgen las dudas ¿qué es lo que le confiscamos? Le confiscamos la Play-Station, por ejemplo?. Pero Dios mío! Si tiene cuarenta mil cosas más interesantes con las cual entretenerse, el ordenador, la TV, el iPOD, el móvil! Si, al primer minuto le ha entristecido un poco no jugar con la Play, pero al final, se acaba incluso hasta olvidando de dos cosas, primero del porqué del castigo, y segundo, sin qué le han castigado. En esta sociedad consumista el hecho de que los niños tengan tanto en lo que elegir limita mucho que un castigo material surja el efecto deseado.

Ante la segunda opción, con la retirada de todo aquello que le crea interés también nos surge un problema, y es el hecho de que no puede ir a peor su situación, por lo que el niño piensa que da igual entonces como se porte de allí en adelante. Tenemos, entonces, pocas posibilidades de mejorar su conducta con este tipo de castigos múltiples.

Veamos si probamos con las reflexiones prolongadas y los sermones, a lo mejor funcionan. Nos armamos de paciencia y en un momento de tranquilidad nos acercamos amistosamente decididos a que comprenda que aquello no se hace. Y damos vueltas y vueltas sobre lo que conviene que haga y lo que no, que será bueno para su futuro y que no, y lo importante que es que no lo vuelva a hacer. Si nos fijamos un poco nuestro hijito va diciendo que sí con la cabeza y pone una actitud pasiva y dócil. Hagamos una prueba y preguntémosle, al cabo de unos minutos escasos que le estamos diciendo. El 95% de los niños no tienen ni idea de lo que les hemos dicho. Se han desenchufado a la segunda frase del sermón. Porque todo lo que les decimos ya lo saben, y si no lo saben, en ese momento no les interesa lo más mínimo.



Ser padres...

¿Donde esta el manual de instrucciones?

Bueno, ahora nos podemos empezar a plantear que lo que estamos haciendo probablemente no esté dando el fruto adecuado. A veces con las mejores intenciones provocamos los peores efectos. De hecho, si nos paramos a pensar, llevamos mucho tiempo funcionando de la misma manera y nuestro hijo no está cambiando absolutamente nada esa conducta que nos preocupa. Por tanto ¿debemos seguir haciendo lo mismo, o quizá sería interesante buscar un camino alternativo? Porque si queremos cambiar algo, tendremos que empezar por cambiar nosotros inicialmente algo. Si no tendremos lo de siempre. Y lo de siempre es un problema.

A partir de ahora nos centraremos no en el porqué existe ese problema, sino en cómo funciona. Y nos pararemos a pensar que soluciones hemos intentado que NO han funcionado, para a partir de aquí, provocar el deseado cambio.



Muy bien, empecemos a jugar. Este juego requiere sobretodo del autocontrol del adulto, no de intentar controlar a nuestro hijo. Y eso no es tarea fácil. Muchas veces intervenir como hemos ido enumerando requiere mucho menos esfuerzo que lo contrario, que sería precisamente no intervenir. Porque no hay pauta más difícil que seguir para un padre que indicarle que no haga nada. ¿Nada? No puede ser la solución! A menudo sí que lo es. Porque no hacer nada implica dejar de hacer mucho y eso de por sí es una acción y un cambio. Ante situaciones de mal comportamiento el hecho de no intervenir es exactamente la solución, ya que permite dejar de alimentar lo que suele generar el problema, que es la sobreatención. Y la atención positiva (un alago) o negativa (un castigo, un sermón, un enfrentamiento) siempre es atención. Y, para un niño, eso es siempre mejor que la ignorancia. A partir de ahora serán ellos solos los que se enfadarán y cuando acaben nos lo harán saber y continuarán haciendo lo que hacían previo al enfado. Y nosotros o bien los observaremos

(si somos lo suficientemente fuertes para permanecer impassibles ante la rabieta) o nos retiraremos del escenario con cualquier excusa. Al finalizar el enfado del niño (que puede ser en forma de llanto, rabieta, etc.) nosotros no manifestaremos ninguna reacción negativa y actuaremos como si no hubiera pasado nada. Quizás nuestro hijo añorando nuestra antigua reacción intente por todos los medios que nos impliquemos como antes (enfado, sermones, castigos, etc.) ya que es lo que conoce y le da seguridad, por lo que debemos estar atentos y demostrarles que no entramos en su película ni volvemos a introducir soluciones intentadas no funcionales.

Y a ver cómo funciona... en la mayoría de los casos, los comportamientos alterados se reducen enseguida tanto en frecuencia como en intensidad, siendo ese el momento de mostrar nuestro agrado ante comportamientos positivos (de una manera sutil, no debemos dar muchísima información de lo que nos gusta, de hecho ya lo saben) y empezar a relacionarnos con nuestros hijos de una manera diferente. Porque ellos y nosotros sentiremos que mejora

Ser padres... ¿Donde esta el manual de instrucciones?

nuestra comunicación y eso provoca, en consecuencia, muchos más cambios no previstos, pero siempre positivos y deseados.

Y esta estrategia terapéutica tan sencilla, como observar y no intervenir, actuar como si nada sucediera y no entrar en soluciones intentadas que con las mejores intenciones hemos puesto en práctica y no han funcionado, se puede utilizar en multitud de situaciones problema, reduciendo la atención negativa que mantiene el problema y generando nuevas vías de comunicación entre padres e hijos.

Quizás éste sea un buen prólogo para el manual de instrucciones...

Helena Alvarado.
Psicóloga infanto-Juvenil
Col. B-1080
alvarado@creix.com

www.creix.com