

Desarrollo de conductas responsables



PAUTAS PARA MADRES Y PADRES

En los primeros años de la vida del niño/a la responsabilidad tiene que ir asociada al juego y, paulatinamente, se irá incorporando a otras actividades menos placenteras, hasta dar paso a la obligación. Este aprendizaje se produce por imitación y requiere exigencias, expectativas claras y tiempo de dedicación.

Todos los niños y niñas necesitan un equilibrio entre juego y trabajo; el cuidado de uno mismo y las tareas del hogar pueden servir para que se ejercite en unas responsabilidades concretas.

Debéis estar convencidos de que vais a conseguir educar a vuestros hijos/as en los aspectos que os proponéis, y de que confiáis en sus posibilidades.

¿Qué hacer antes de encomendar a los hijos/as una tarea?

Conviene tener muy claras las responsabilidades de cada miembro de la familia e incluso escribirlas en un mural o panel de corcho. Cada uno debe saber qué tiene que hacer, cómo y cuándo debe hacerlo para que se responsabilice, haya colaboración en las tareas comunes de la familia y no se cargue de tareas a un miembro en particular. Si se cuida esto, se logrará una mayor eficacia y calidad de vida.

Es preciso que las personas adultas que conviven con niños y niñas se pongan de acuerdo en qué responsabilidades se les van a exigir. La incoherencia, es decir, la discrepancia entre lo que exigen o permiten unos u otros miembros de la familia, favorece el incumplimiento de las tareas que se le encomiendan al niño o niña, así como su justificación para no hacerlas. A veces escuchamos: "El papá me deja" ...

Conviene que las personas adultas reflexionemos sobre nuestro grado de responsabilidad; no debemos exigir a los hijos e hijas lo que no nos exigimos a nosotros mismos.

Antes de exigir o proponer una tarea (por ejemplo, ordenar sus juguetes), es necesario que comprobemos si cuenta con un espacio adecuado, tiempo disponible y si sabe hacerlo mínimamente.

La paciencia y tolerancia son actitudes imprescindibles de los padres y madres que quieren ayudar a sus hijos e hijas a crecer responsables. Conviene tener en cuenta que no siempre pueden realizar una tarea perfecta, que pueden equivocarse y que esas equivocaciones pueden ayudarles en su proceso de aprendizaje.

¿Qué hacer en el momento de encomendar una tarea?

Mostrarle confianza, hacerle sentirse capaz de realizarla bien y darle seguridad: "Hoy te vas a vestir solo/a y sé que lo vas a hacer bien."

Explicar con claridad y con pocas palabras qué deseamos que haga y comprobar que lo ha entendido bien. Suele ser frecuente que el niño/a esté entusiasmado en otra actividad y no preste la atención necesaria.

Evitar mensajes como: "Lo voy a hacer yo porque lo haces todo mal." Con estos mensajes que desvalorizan al niño/a, eliminamos la motivación que pudiera tener, anulamos sus esfuerzos por mejorar y se resiente su autoestima.

¿Qué hacer una vez empezada la tarea?

Nunca hagas tú lo que tu hijo/a es capaz de hacer por sí solo/a. Te equivocas si piensas que le ayudas facilitándole la tarea para evitarle un mal rato.

Observa las posibilidades y grado de evolución de tu hijo/a y vete adecuando el grado de exigencia y el tipo de responsabilidad a su crecimiento. Siempre hay que ayudarle a subir paso a paso por los escalones que le llevan a una responsabilidad personal.

En algunas ocasiones, conviene proponer la posibilidad de elegir entre dos opciones: juegos (parchís o naipes), ropa (falda o pantalón), ocio (fútbol o paseo). En el ejercicio de la elección se aprende a tomar decisiones. Cuando se elige, hay un compromiso y un riesgo: el compromiso de experimentar lo que elige y el riesgo de equivocarse. De este modo, el niño/a aprende a tolerar la frustración y a asumir las consecuencias de lo que realiza.

No permitas que abandone la tarea elegida porque así favoreces su inconstancia y puede adoptar conductas caprichosas e impulsivas.

Estáte atento a los progresos en autonomía personal o en hábitos de responsabilidad. Una palabra cariñosa, una muestra de afecto, ayudan a consolidar lo aprendido y motivan para intentarlo de nuevo. Refuerza las conductas que indiquen progresos manifestando tu aprobación.

Es muy importante para que el niño/a se acostumbre a prestar atención y controle su conducta que, cuando le mandes un recado o tarea o des una orden, compruebes que ha entendido lo que se espera de él y no repitas la orden. Si siempre la repites, se acostumbra y no presta atención. No tengáis reparos en sancionar los olvidos frecuentes; es una manera de educar la atención voluntaria y la obediencia.

Es conveniente fijar de antemano que las órdenes no se van a repetir y que, si no está atento, deberá asumir las consecuencias.

Conviene permanecer atentos al desarrollo de la tarea y proporcionarle pequeñas ayudas en el momento preciso.

Las tareas largas y complejas es preciso dividir las en pequeños pasos y permitirle hacer una parte, la que pueda realizar por sí solo/a. Por ejemplo, para enseñarle a vestirse se le enseña primero a quitarse la ropa; más tarde

puede subirse los pantalones, ponerse los calcetines ... y finalmente llegará a vestirse solo/a.

¿Qué hacer una vez acabada la tarea?

Controla en qué grado y modo ha cumplido la tarea.

En caso de incumplimiento por olvido, deberá asumir las consecuencias.

Valora lo que ha hecho, exprésaselo con muestras de afecto y muestra tu satisfacción por su colaboración en el buen funcionamiento de la familia.

Si la tarea no se ha finalizado o no está bien hecha, ante todo y en primer lugar, valora su actitud, destaca los aspectos positivos e indícale en qué puede mejorar.

Dale muestras de confianza, permítele que pueda rectificar y anímale a que lo intente de nuevo.

¿Qué hacer cuando se niega a realizar una tarea?

Esta conducta puede obedecer a múltiples causas:

Conflicto personal, celos, oposicionismo propio de algunas edades o desobediencia patológica, en cuyo caso será prioritario resolver el problema afectivo.

No haber sufrido habitualmente las consecuencias negativas de una conducta irresponsable. Por ejemplo, pasar hambre cuando no ha llevado el bocadillo, llegar tarde al colegio por perder el autobús ... Para aprender de los errores u olvidos, es conveniente que no se impida que el hijo/a padezca las consecuencias naturales de sus decisiones.

Incumplimiento de amenazas o castigos. Antes de expresar una amenaza o castigo conviene pensar si se puede llevar a cabo y si es adecuada o proporcionada.

El niño/a se manifiesta incompetente diciendo: "no sé" o "no puedo". Los padres y madres considerarán si es real esa incapacidad y le animarán a que realice la tarea, ayudándole si es necesario.

Buscar excusas para no hacer algo. Conviene desmontar la excusa dando razones con actitud serena. Hay que mantener la exigencia sin hacer concesiones gratuitas.

Rebelarse y decir "no quiero". Puede tratarse de un proceso de desarrollo personal en el que el oposicionismo es un medio para forjar la personalidad. Si se dan ocasiones y oportunidades para dialogar, es probable que no se llegue a esos extremos. En cualquier caso, conviene actuar con serenidad y coherencia. Serenidad para no crear tensión en el momento, y coherencia para

mostrarle claramente las consecuencias de su acción y no ahorrárselas. En esto deben mantenerse firmes padre y madre.

APRENDER A TOMAR DECISIONES

Ser responsable no sólo es cumplir debidamente lo que se manda. Eso sería obediencia; es algo más, es saber elegir y decidir por uno mismo, con eficacia, en aquello que es propio de su nivel de madurez o experiencia.

Hay que dar oportunidades, desde muy temprano, para que el niño/a elija juegos, ropa, qué libro quiere que se le lea, qué desea merendar, etc. Una vez hecha la elección, la debe llevar hasta el final y no se le deben permitir conductas caprichosas. Tiene que experimentar las consecuencias de una elección equivocada. Por ejemplo: aburrimiento, cansancio, malestar, etc. Esta lección le servirá para ser más reflexivo y valorar aspectos positivos y negativos de lo que vaya a elegir.

Aprender a tomar decisiones le ayudará a resolver sus necesidades y las de los demás.

La indecisión es una forma de irresponsabilidad. Es dejar la carga para que otros resuelvan lo que uno no se atreve o no quiere hacer.

En los niños y niñas pequeños es normal y frecuente que no decidan nada, aunque deberían presentárseles ocasiones para hacerlo. Al principio habrá que enseñarles dándoles dos posibilidades: "¿Qué quieres para merendar, chorizo o mortadela? ¿Qué jersey quieres ponerte, el rojo o el azul? ¿Qué le compramos a tu hermano, un juguete o un puzzle?" Después se puede pasar a presentarle tres o más alternativas y, cuando elija, debe explicar el porqué de su decisión.

Pedir que se razonen las decisiones es el modo de enseñar a no obrar de un modo caprichoso o impulsivo.

Es muy importante que vayan participando en otras decisiones familiares mientras observan cómo los padres sopesan las ventajas e inconvenientes.

Es frecuente que los niños/as pregunten: "¿Qué hago?" y una vez que obtienen una respuesta, la rechacen. Es un modo de llamar la atención del adulto/a o una incapacidad para afrontar decisiones.

Cuando el niño/a tiene poca confianza en sí mismo deberemos ayudarle proponiéndole elecciones que supongan poco riesgo y ayudándole con pautas que faciliten su elección: "¿Qué prefieres llevar a la plaza, el balón o la bici? ¿Qué ponemos de postre, manzana o yogur?" Es bueno que los padres y madres pidan sugerencias a los hijos e hijas para resolver alguna situación problemática cotidiana.

Para ayudar a un hijo/a a tomar decisiones podrían seguirse estos pasos:

1. Enseñar a aceptar una sola posibilidad gustosamente, con una visión positiva. "Hoy tenemos visita y no podrás ver la tele, pero lo pasaremos muy bien jugando con tus primos/as".
2. Enseñar a elegir entre pocas posibilidades: "Vamos al parque, ¿Qué cogemos, la bici o los patines?. Una vez elegido deben soportar las consecuencias sin quejarse o echar la culpa a otros.
3. Ampliar el número de posibilidades de elección. A partir de los diez años se les pueden presentar diversas opciones. Por ejemplo, elegir entre las posibilidades que presentan los centros escolares de actividades extraescolares... Deben valorar los aspectos positivos y negativos de cada alternativa.
4. Enseñar a tolerar cambios imprevistos y que suponen una alteración de su plan tras una decisión tomada.
5. Animar a los hijos e hijas a que hagan propuestas que, posteriormente, se valorarán entre todos los miembros de la familia de forma constructiva.

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Uno de los objetivos principales que debemos plantearnos las madres y los padres es que nuestros hijos e hijas vayan integrándose en los diversos ámbitos de la vida, conociendo sus deberes y derechos, alcanzando una madurez y responsabilidad progresivas.

Educar con este planteamiento va a evitar situaciones de dependencia, inmadurez social e inseguridad. Es conveniente demostrar que la familia se organiza y avanza si entre todos responden a sus necesidades, cada cual de acuerdo con sus posibilidades.

A menudo, escuchamos a padres y madres: "quiero que mi hijo/a sea feliz", pensando que esto se logra evitándoles las dificultades que encuentran, anticipándose a sus deseos, dándoles cuanto piden o cediendo ante cualquier resistencia o contrariedad. Precisamente, estas actuaciones, aunque de momento suponen para el niño/a una satisfacción, a medio y largo plazo van a ser obstáculos que irán creciendo como una bola de nieve y que van a impedir o dificultar el proceso o camino de adquisición de la responsabilidad.

Librar a nuestras hijas e hijos de las dificultades o de los sinsabores, hacerles las cosas que por su edad debieran hacer ellos es una manera segura de hacerlos débiles, indecisos y, en definitiva, de frenar su proceso natural de crecimiento personal.

Es necesario desterrar toda forma de autoritarismo en el modo de mandar. Las normas de nuestro hogar tienen que ser pocas, claras y bien comprendidas.

El niño/a tiene que saber lo que debe o no debe hacer, así como las consecuencias de incumplir lo acordado. Asimismo, las madres y los padres deben evitar actitudes permisivas y educar gradualmente en la capacidad de esfuerzo y responsabilidad.

Es imprescindible dictar las normas desde el afecto y no dejándose llevar por el nerviosismo del momento, el capricho o el interés por dominar al niño/a. Deben formularse de manera positiva, no a modo de decálogo de prohibiciones y deben ser razonadas, para que nuestros hijos e hijas comprendan los motivos de éstas y para que piensen y decidan por sí mismos sin necesidad de órdenes impositivas.

Es importante que estemos atentos a las buenas conductas para reforzarlas y alabarlas con frecuencia. A veces, les reprendemos y nos olvidamos de reconocer las cosas bien hechas, motivo por el cual se encuentran con escasa ilusión por hacer nuevas tareas y se produce el consiguiente y lamentable descenso de su autoestima.

Hay que dejar claro que es su conducta inadecuada la que nos enfada y disgusta pero que, como persona e hijo/a, le seguimos queriendo igual. Hay que desterrar las descalificaciones globales del tipo: "¡Ya sabía que lo ibas a hacer mal!" o "¡Eres un inútil!"

Para lograr que nuestras hijas e hijos sean responsables y disciplinados, no debemos olvidar que todas las personas aprendemos con la práctica. Las palabras se las lleva el viento; es el ejemplo lo que cala en lo más hondo; por eso padres y madres somos modelos insustituibles en el proceso de adquisición de hábitos responsables. Así, es fundamental mostrarnos con autodisciplina, control y dominio de nosotros mismos en los actos de nuestra vida diaria

RESUMEN Y CONCLUSIONES

PROCURA EVITAR

1. Comparaciones que dejen a tu hijo/a en ridículo.
2. Comentarios que generen ansiedad, temor o inseguridad, y descalificaciones globales.
3. Gritos, malos modos y amenazas.
4. Ver a tu hijo/a como persona pasiva que sólo recibe órdenes.
5. La sobreprotección.
6. Manifestar desacuerdo entre padre y madre delante de los hijos/as.

Practica, ten presente y recuerda

1. Buscar ocasiones para alabar con realismo y precisión.
2. Señalar límites adecuados y concretos a las acciones que no deseas que repitan tus hijos/hijas.
3. Dejar claras las normas de comportamiento.
4. Reconocer y valorar su esfuerzo, no sólo el resultado final.
5. Transmitir entusiasmo e implicarte en los asuntos e intereses de tus hijos/as.
6. Comprender que debe desenvolverse solo ante las dificultades y felicitarle cuando las resuelva adecuadamente.
7. Escuchar con paciencia y sin interferencias de televisión, radio, etc.

8. Considerar que vosotros, padre y madre, sois modelos constantes de referencia y que os van a imitar.
9. Favorecer la participación de los hijos e hijas para decidir algunos asuntos y elegir entre posibilidades.
10. Invitar a tus hijos e hijas a contar sus experiencias para crear un clima de confianza y diálogo.
11. Hacer referencia a la conducta que no os parece adecuada y no mezclarla con otras conductas anteriores.
12. Ayudarles a verse de modo realista, reconociendo sus valores y sus dificultades.

Si observamos estas pautas, tendremos hijos e hijas con autodisciplina, que sabrán comportarse ante las distintas situaciones, acomodando las propias necesidades y deseos a los de los demás, pero sin perder su identidad y sin despersonalizarse.

La autodisciplina permite al niño, además, dejar de pensar en sí mismo, precisamente porque es autónomo, libre y puede abandonar su egoísmo y salir hacia los otros para proporcionarles comprensión, entendimiento y afecto.

La responsabilidad genera respeto hacia los demás y, por supuesto, hacia uno mismo. Además facilita amistades sanas, firmes y prolongadas. Nuestros hijos e hijas serán más libres y felices.