

¿Cómo desarrollar EL AUTOCONTROL en nuestros hijos?

Acaban de nacer y parece que ya son los que organizan la vida de la casa. Cada vez que protestan o lloran, acudimos a atenderles. Pero dentro de la educación que tenemos que darles y ahora comenzamos, el autocontrol es imprescindible. Y también se aprende.

Resulta característico de los niños, desde que son muy pequeños, que, cada vez que tienen una necesidad o deseo, nos reclaman para que pueda ser atendido de manera inmediata. Cuando son muy bebés, en el momento que tienen hambre o sueño, lloran para que esa necesidad sea satisfecha por el adulto.

En estos primeros meses, al ser necesidades tan básicas, los padres tienden a dar una respuesta muy inmediata. Se quiere evitar hacer sufrir al niño que pasa hambre o sueño. Pero es importante tener en cuenta que no es del todo positivo crear este hábito de respuesta inmediata. Es decir, en el momento en el que los niños comienzan a crecer ya pueden entender que no siempre deben tener una respuesta inmediata a aquello que quieren, sino que deben saber esperar y controlar ese impulso o ganas por aquello que están deseando.

El autocontrol no es algo que venga innato en la persona, al contrario, lo natural es querer lograr la satisfacción inmediata. Por este motivo, es un aspecto que se debe educar. Para ello, podemos tener en cuenta las siguientes pautas:

→ No son pequeños para aprender a esperar o a controlarse: se suele caer en el error de pensar que todavía son pequeños y que no lo van a entender o que nos necesitan. Efectivamente, nos necesitan pero esto no significa que sea en el primer minuto. A pesar de que todavía no tengan la madurez suficiente para entender que tienen que controlarse y saber esperar, podemos crear un cierto hábito en ellos. Es nuestra tarea como adultos ir provocando circunstancias en las que no reciban lo que quieren en ese momento sino que aprendan a esperar y, por lo tanto, a controlar su impulso o necesidad demandante.

→ Deben entender que no estamos solo para ellos sino que tenemos que atender a otras personas o circunstancias e incluso a nosotros mismos: como

han estado desde que son pequeños atendidos de manera constante e inmediata, pueden llegar a pensar que esa situación va a ser siempre así. Esto provoca que muchos niños no entiendan que sus padres tengan otras responsabilidades o que se molesten porque atiendan a otras personas, hermanos, familiares mayores, etc. En definitiva, se trata no solo de que aprendan a esperar, sino también de enseñarles a pensar en los demás y evitar que sean egoístas. Estas actitudes egoístas son innatas en los niños, pero debemos tratar de orientarlas y guiarlas hacia lo contrario.

→ Cuando ya van comprendiendo y han experimentado la espera, es conveniente explicarles que deben hacerlo y pedirles que nos ayuden precisamente de ese modo, esperando. De esta forma les hacemos conscientes de la situación y a la vez responsables. Generalmente, cuando nos demandan algo nos creamos la presión los padres de querer terminar pronto lo que estamos haciendo para poder atenderlos. Es decir, logran estresarnos y modificar nuestro modo de hacer por esa 'impaciencia' que están creando al

Generalmente, cuando nos demandan algo nos creamos la presión de querer terminar pronto lo que estamos haciendo para poder atenderles. Logran estresarnos y modificar nuestro modo de hacer por esa 'impaciencia' que están provocando al no saber autocontrolarse. Es muy importante hacerles conscientes de que son ellos los que deben asumir esa situación y es su responsabilidad saber controlarla.



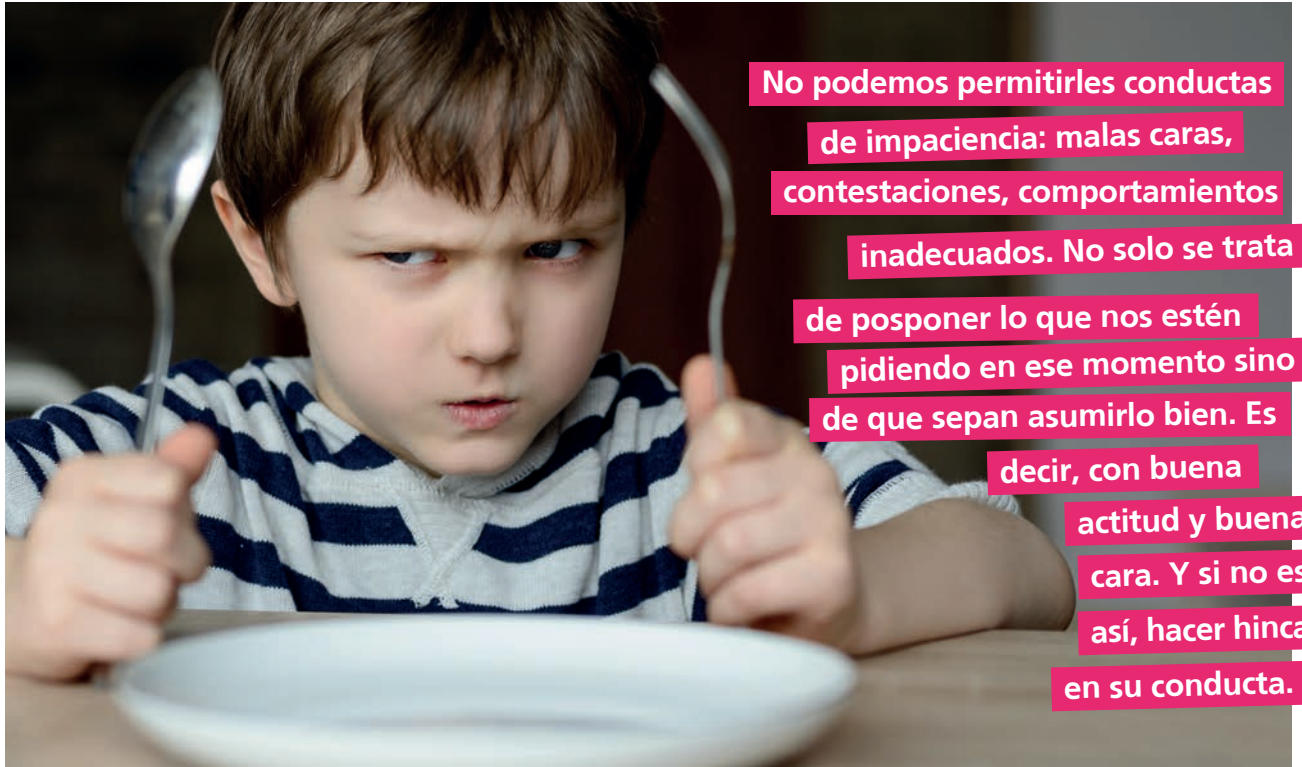
El autocontrol no es algo que venga innato en la persona, al contrario, lo natural es querer lograr la satisfacción inmediata. A pesar de que todavía no tengan la madurez suficiente para entenderlo, podemos crear un cierto hábito en ellos. Es nuestra tarea como adultos ir provocando circunstancias en las que no reciban lo que quieren en ese momento.

no saber autocontrolarse. Es muy importante hacerles conscientes de que son ellos los que deben asumir esa situación y es su responsabilidad saber controlarla.

Por lo tanto, no solo ellos deben controlarse sino que también el adulto debe saber controlar sus ganas e impulsos por querer dar respuesta al niño y controlar, a su vez, el estrés o presión que esto les puede provocar.

➔ Ir practicando situaciones para que aprendan a esperar. Este autocontrol, del que estamos hablando, no solo hay que enseñarles a llevarlo a cabo, sino que es cuestión de practicar para que se genere el hábito y se llegue a automatizar. Para ello, podemos ir haciendo pequeños ensayos en situaciones que sean más sencillas para ellos y que nosotros podamos controlar más. Así, con la práctica de estas pequeñas situaciones comprenderán el concepto y serán capaces de ir trasladándolo, poco a poco, a momentos más complejos.

Por ejemplo, se trataría de comprarle una chuche pero no dejar que la coma en ese momento sino en decirle cuándo deben comerla (después de comer, a la tarde, etc.). El niño deberá tener la capacidad de guardar la chuche pero no comerla hasta que no llegue el momento que se le ha indicado. Con ello, tendrá que controlar sus ganas de hacerlo en ese instante y experimentará la satisfacción positiva, cuando la coma, de haber sido capaz de esperar.



No podemos permitirles conductas de impaciencia: malas caras, contestaciones, comportamientos inadecuados. No solo se trata de posponer lo que nos estén pidiendo en ese momento sino de que sepan asumirlo bien. Es decir, con buena actitud y buena cara. Y si no es así, hacer hincapié en su conducta.

→ No permitirles conductas de impaciencia (malas caras, contestaciones, comportamientos inadecuados). Es muy común encontrar este tipo de conductas en los niños cuando no logran lo que quieren en el momento que ellos lo desean. Estas conductas, además de generar nerviosismo a los padres, suelen ser molestas a los demás y poco correctas. Por este motivo, no solo se trata de posponer lo que nos estén pidiendo en ese momento sino de que sepan asumirlo bien. Es decir, con buena actitud y buena cara. Y si no es así, hacer hincapié en su conducta. El modo de controlar estas conductas de impaciencia es evitándolas desde el primer momento. Si se les permiten desde un inicio los niños pensarán que es posible y será más difícil luego que comprendan que no deben hacerlo. Es por este motivo por el que se debe frenar y no permitir desde un principio.

→ Cuando la circunstancia en la que deben autocontrolarse es más complicada (espera en el médico, viaje en coche, etc.), es muy importante saber adelantarse a ella y prevenir la conducta con el fin de evitar que lleguen a portarse mal y se descontrole la situación. Para ello, es útil llevar cuentos o algún juguete. De este modo, estarán entretenidos y no serán tan conscientes de estar esperando o haciendo algo que les guste menos o les cueste más controlar su impulso. Cuanto más logremos evitar menos tendremos que corregir y menos situaciones tensas y desagradables tendremos que vivir.

→ Autocontrol emocional o carga de control ante enfados. No solo se trata de enseñarles a autocontrolarse esperando, sino que también deben saber responder de manera correcta ante posibles enfados o situaciones de estrés. Esto significa que es muy importante que sean capaces de respirar y relajarse para no acabar provocando una respuesta que pueda traer consigo consecuencias duras o desagradables. No solo se les debe enseñar a los niños a respirar y relajarse, sino que también el adulto debe hacerlo para evitar situaciones complicadas y para enseñar con el propio ejemplo. Los niños apreciarán que ese es el modo en el que deben comportarse y actuar ante situaciones de ese tipo.

→ Cada vez que lo hacen bien, como siempre en educación, se deberá valorar enormemente. El mejor modo de aprender que tiene un niño es con el reconocimiento personal de sus logros. Es lo que más fuerza les da y lo que más les motiva para querer volver a intentarlo y hacerlo de nuevo bien.

Si en la sala de espera del médico ha sido capaz de estar leyendo un cuento tranquilo y sin hacer ruido, reconocérselo cuando salgan de la consulta le alegrará en ese momento pero, además, servirá para que en la próxima circunstancia vuelva a comportarse de ese modo.

María CAMPO
Asesora Pedagógica
Eduka&Nature