

Nadie da lo que no tiene



Como padres,
nuestra formación es fundamental

¿CÓMO SE PUEDE CAMBIAR A MEJOR?

Lo inteligente es enseñar a nuestros hijos cómo se mejora y debemos hacerlo sin amenazas ni castigos, escuchando y respetando al otro, rescatando un punto de partida valioso.

Toda acción inteligente exige 4 tiempos:

1. - CONOCIMIENTO: tenemos que conocer la situación (y verlo como un problema o como una oportunidad). Este es el principio de la realidad, de la evidencia (ej: si vemos una pareja que está insultándose, tienen un problema de comunicación). Para hacer frente a un problema hay que ponerle nombre, partir siempre de la verdad cruda y desnuda, lo cual es duro porque a lo mejor tenemos que empezar reconociendo "soy un cabrón", como el ejemplo del empresario.

- Examinar la propia realidad sin engaños.
- Eso nos hará más empáticos y humanos.
- Pactar lo que hay que cambiar, cómo, cuándo y con qué medios.

2. - AUTOCONTROL: como adultos tenemos que tener autocontrol, confiando en nuestras propias energías, tenemos que fortalecernos por dentro. **Si uno tiene una fragilidad no hay que caer en la ocasión de la tentación** (ej: régimen, si te cuesta, pues no vayas al bar, a la pastelería, evita la ocasión de la tentación). **HAY QUE FORTALECER EL MÚSCULO DE LA VOLUNTAD, ADIESTRARLO Y PRODIGAR EL PEQUEÑO SACRIFICIO QUE ME HACE SER MÁS DUEÑO DE MI MISMO, DE MI CUERPO, DE MI MENTE, DE MI VOLUNTAD.**

Al estar mal, perdemos el control. Todos los problemas se solucionan con decisión y con inteligencia. La decisión no es suficiente. La inteligencia es la luz que nos dice: "ahora no". Ej: si viene un grupo de quiquis, lo inteligente es buscar ayuda, meterse en un portal, en ese momento ser cobarde es lo inteligente, no ser pedagógico con ellos..No es el momento. Respecto a los niños, si me encuentro colérico porque me han sacado de mis casillas, porque tengo un mal día, por lo que sea, lo inteligente en ese momento es decir: "luego hablamos".

- Es patético ver a un adulto dominado por la ira.
- Dominio de si y de las circunstancias.

- Responsabilidad.
- Confianza en uno mismo.
- Confianza en los demás.
- Actitudes flexibles, modales respetuosos.
- Firmeza y fortaleza (la del mimbre).

3. - MOTIVACIÓN: hay que motivar siempre para que cambie, ofreciéndole a los niños una meta, "para eso tienes que hacerlo así y yo te ayudo". Darle siempre el resultado positivo, decirle lo bien que puedes estar si haces lo que debes. Entonces:

- El ser humano tiende a mejorar.
- El ejemplo de otros.
- Examinando cómo lo hicieron.
- Conociendo el bien que alcanzaron.

4. - DECISIÓN-ACCIÓN INTELIGENTE: una vez estamos motivados, hay que lanzarse al agua, y hacerlo a rajatabla, no se puede variar ni cambiar el horario...Ej: los primeros días muy en serio y luego nos vamos relajando, por ejemplo en el tema de cepillarse los dientes, motivarles para que lo hagan solos, no como obligación sino como algo natural. Las rutinas son hábitos. Por lo tanto:

- Echarse al agua de golpe.
- No hacer excepciones.
- Reforzar esa decisión o esa acción.
- Mantener el músculo de la voluntad con ejercicios.

Así pues,...

- Idea clara de lo que queremos cambiar.
- Diseño de las estrategias a emplear.
- Compromiso firme.
- Optimismo antes, durante y después.
- Tenacidad y persistencia.
- Auto evaluación continua.

"Dadme un punto de apoyo, y moveré la tierra" (Arquímedes)

**ASEGURARNOS QUE LES DECIMOS SUS CUALIDADES,
POR MUY MAL QUE LO ESTÉN HACIENDO.**

**DARNOS CUENTA DE QUE
NOSOTROS GANAMOS CUANDO ELLOS GANAN Y VICEVERSA, LA FAMILIA GANA
CUANDO LAS COSAS VAN BIEN Y NO HAY SITUACIONES DE CONFLICTO.**

PARA QUE TU HIJO SE ESFUERCE Y COLABORE

- Reconócele sus progresos privada y públicamente.
- Dile de vez en cuando lo feliz que te hace ser su padre o madre.
- Sorpréndele siendo más bueno que justo y confiando siempre en él.
- Refuerza con reconocimientos las conductas deseables.
- Permítele en lo posible, elegir y tomar decisiones de manera responsable.
- Ante un conflicto, recuérdale que esperas de él una respuesta sensata.
- Sé un buen ejemplo a imitar en las conductas que deseas fomentar.
- Procura que a tu hijo le sea rentable hacer lo que debe.

PARA CORREGIR SIN CASTIGAR

- Ignora cualquier conducta inaceptable encaminada a atraer tu atención.
- Expresa con firmeza tu enfado, pero recuérdale que es bueno y capaz.
- Exígele un tiempo de reflexión y retírale algunos privilegios.
- Deja que las consecuencias de su conducta le demuestren su error.
- Recuerda que el conflicto es una oportunidad para el cambio.
- Sé humilde y sincero: que tu hijo sepa tus errores y cómo los superaste.
- Espera de tu hijo lo mejor, cree en él y en su capacidad para cambiar.
- Invítale a reflexionar sobre lo bueno que ha sido y lo bien que se ha sentido por ello.