



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900

TÉCNICAS BÁSICAS PARA EDUCAR

A continuación ofrecemos un serie de Técnicas básicas de disciplina que deben ser fundamentales en el desarrollo y proceso de la educación de cualquier niño o niña, pero sobre todo debe ser una base fundamental en los padres para llevar a cabo ese proceso educativo.

ACUERDO ENTRE LA PAREJA:

En este primer aspecto los padres deben plantearse las siguientes cuestiones como principio de toda educación:

1. ¿Qué entendemos por educación?
2. Responsabilidad compartida.
3. Qué vamos a enseñarle.
4. Cómo vamos a hacerlo (estilo educativo que tengan los padres: autoritario, permisivo, democrático...).
5. Cuáles van a ser nuestras principales técnicas de disciplina.

ENSEÑANZA DIRECTA

La enseñanza directa consiste en decirle al niño lo que tiene que hacer y lo que no, enseñarle directamente lo que esperamos que él o ella haga, y sobre todo cómo tiene que hacerlo. Esta enseñanza es muy positiva para conseguir que los niños adquieran hábitos (vestido, aseo, comida...) así como su comportamiento con las demás personas.

DAR EJEMPLO

Los niños aprenden por imitación, especialmente lo relativo a valores, actitudes y comportamientos, se fijan en cómo reaccionamos ante dificultades, nuestro tono, como tratamos a las personas...

DISPONER DE NORMAS Y LÍMITES

Las normas y los límites, sobre todo las normas, deben ser claras y concretas:

1. Referidas a aspectos básicos (tiempos, horarios, seguridad...)
2. Formuladas en positivo. Ej. En lugar de decir “no tires los papeles al suelo” debemos decir “los papeles se tiran a la papelera”.
3. Ser muy constantes
4. Las normas deben estar adaptadas a la edad. Ej. Un niño de 5 años debe cruzar la calle de la mano de sus padres, pero no le puedo pedir lo mismo, o de la misma manera a un niño de 10 años. Desde muy pequeños se deben establecer normas básicas como: “el tiempo de estudio es de 6 a 8”, “fuera de la mesa no se come”, “a las 10 en casa”...

SER COHERENTES

Los padres no pueden llevarse la contraria a sí mismos y no pueden plantear una serie de normas para después ser ellos los primeros que no las cumplen. Ej. *Una niña llora insistentemente porque se quiere montar en una atracción, el padre le dice que no. La niña insiste y sigue llorando, el padre vuelve a decir que no. La niña llora más fuerte y se tira al suelo ante la mirada de las personas que pasean por allí. Ante tal espectáculo el padre con voz muy firme dice: Está bien, pero sólo una vez.*

Conclusión: no ha servido de nada el primer “no” que el padre le ha dicho a su hija. La coherencia implica mantener el criterio desde el principio hasta el final.

Para conseguir esa coherencia debemos:

1. No permitir que el niño con su mal comportamiento, rabieta o insistencia logre cambiar las decisiones que hemos tomado o las normas que se le exigen. Debemos realizar todo el esfuerzo posible y no ceder.
2. Distinguir entre “órdenes duros” y “órdenes blandas”. Éstas últimas hay que pensarlas antes de darlas y ofrecer alternativas. Ej. Antes de que sea la hora de irse a la cama podemos ir planteando “ya va siendo hora de que te vayas a la cama”.
3. Tener claro lo que se le va a pedir al niño y qué comportamiento se espera de él, debemos evitar llevarnos la contraria en nuestros argumentos y no podemos exigirle hoy una cosa y mañana otra.
4. Mantener el acuerdo en la pareja, en muchas ocasiones la incoherencia se da en ambos miembros de la pareja.

EDUCAR CON CONSTANCIA

Implica convertir en hábito aquellos aspectos que queremos enseñarle. Para ello debemos intentar seguir estos pasos:



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900

1. Ser constante implica no bajar la guardia, exigir en todo momento, repetirle al niño las cosas y volvérselas a recordar.
2. Plantearse pocas metas y realistas en la educación del niño. Ej. *Un niño está acostumbrado a acostarse tarde y sus padres para intentar normalizar la situación cada día le indican que debe irse a la cama 10 minutos antes. Al cabo de un tiempo la situación está normalizada.*
3. Esto implica que exijamos siempre y en todos los lugares. En casa, casa de los abuelos, en la calle...
4. El niño debe disponer de una rutina sin muchos cambios. Esto implica horarios regulares de sueños, comida, aseo...
5. Evitar los cambios constantes de cuidador. Ej. *Si un niño duerme en casa de los abuelos un días, otro en casa de los padres, los fines de semana en otro sitio... "Mamá... ¿cuál es mi casa?"*

ESCUCHARLE Y HABLARLE

Para ello debemos prestarle atención, cuidar el lenguaje no verbal, traducir lo que nos dice, no quitarle importancia a lo que nos cuenta, no juzgar inmediatamente, ayudarle a iniciar la conversación...

Ej. *Mi madre durante la cena juega con nosotros a "lo mejor del día". Cada uno tiene que decir qué ha sido lo mejor que le ha ocurrido durante el día.*

Ej. *"¿Me quieres contar algo?"; "Lo que quieres decirme es que..."; "cuéntame por qué te han regañado".*

Ej. No debemos actuar con inseguridad: *"es tarde y la madre quiere que su hija se vaya a la cama y le dice: ¡Venga! ¿Nos vamos a la cama que es muy tarde?, a lo que la niña contesta ¡no quiero!, sin dejar de mirar la TV.*

¿Cómo hacerlo?: Es hora de acostarse, la madre se levante, apaga la tele, le da a la niña la mano y le dice: ¡Vamos, a la cama que hay que descansar!, el niño suplica que un ratito más, ante lo que la madre se mantiene firme le da la mano, ignora sus palabras y la acompaña hasta la habitación.

ESTAR INFORMADO

Los padres deben estar informados de lo que hacen sus hijos, amigos... Debemos dejar que nos hablen de ellos, preguntarles con sutileza lo que opinan él y sus amigos de algunas cuestiones, invitarlos a casa... de esa forma también podemos observar cómo se comporta nuestro hijo con ellos.

ELOGIAR Y PRESTAR ATENCIÓN

"Mis padres sólo me prestaban atención cuando me portaba mal". Es una frase que desde el ámbito profesional se suele escuchar muy a menudo.

Debemos usar adecuadamente los elogios, no reírnos por ejemplo si dice una palabrota, contesta mal, realiza gestos inadecuados... porque estamos reforzando esa actitud y haciendo que la repita en una nueva ocasión. Si dos hermanos juegan juntos debemos alabar esa actitud, pero si se pelean debemos separarlos, ponerlos en habitaciones separadas, pero con una intervención verbal mínima.

EDUCAR CON AFECTO

Las relaciones de los padres y los hijos están basadas en el amor, cariño y respeto.

"La exigencia sin el afecto sería implacable; pero el afecto sin exigencia sería pura ñoñería"

DECÁLOGO DE LAS TÉCNICAS DE DISCIPLINA BÁSICAS

1. ACUERDO ENTRE LA PAREJA
2. ENSEÑANZA DIRECTA
3. DAR EJEMPLO
4. DISPONER DE NORMAS Y LÍMITES
5. SER COHERENTES
6. EDUCAR CON CONSTANCIA
7. ESCUCHARLE Y HABLARLE
8. ESTAR INFORMADO
9. ELOGIAR Y PRESTAR ATENCIÓN
10. EDUCAR CON AFECTO

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)