1ª sesión: Normas y límites.

Antes de empezar……

Posiblemente la conducta de nuestros hijos es una de nuestras principales preocupaciones que tenemos. Uno de los motivos es que esa conducta se manifiesta en todos los ámbitos de la vida: familiar, escolar, ocio….

La forma en que cada uno nos comportamos no es innata sino que se trata de un aprendizaje que va a depender de múltiples experiencias: con los padres, con los amigos, con los profesores…. Es decir, unos niños aprenden a obedecer y a portarse de forma adecuada y otros niños aprenden a desobedecer y portarse inadecuadamente.

Para poder ayudar a nuestros hijos es importante que comprendamos cómo aprenden sus conductas. Vamos a ver algunas de las formas en que lo hacen:

- ***Los niños aprenden por imitación.***

Los niños aprenden a hacer, sentir y pensar basándose en lo que ven y oyen, más bien que por lo que les ordenamos que hagan. En este sentido es típico decirles a los niños a gritos que hablen en voz baja, que nos escuchen mientras no les escuchamos, que no se peguen cuando les demos un azote, que no tengan miedo cuando nosotros estamos atemorizados. Por eso:

1. Si queremos modificar la conducta de los niños, hemos de convertirnos en modelos apropiados para ellos. Debemos dar modelos adecuados de comportamiento en casa.
2. No utilizar gritos, amenazas, arranques de cólera cuando se comportan inadecuadamente. Recordemos que estamos sirviendo de modelo.
3. Controlar otros modelos en casa y evitar modelos agresivos en la TV o videoconsolas.

- ***La conducta depende de las consecuencias que tiene.***

Así, si la conducta del niño va seguida de un *premio o una recompensa* ya sea una actividad que le guste, algo material (un juguete, un dulce) o social (una palabra de elogio, una sonrisa, la atención de los adultos, etc.) el niño la repetirá con más frecuencia en el futuro (ejemplo: elogiar a un niño cuando recoge su habitación).

Si la conducta del niño va seguida de un hecho o una situación desagradable para el niño es más probable que ésta no vuelva a repetirse en el futuro.

Si la conducta del niño va seguida de la retirada de una recompensa que el niño había conseguido anteriormente, también es más probable que esta conducta no vuelva a repetirse (ejemplo: no ver la TV si no ha comido bien).

Constituye un error por parte de los padres y educadores considerar que un niño tiene que portarse bien porque es su deber porque si una conducta no es reforzada irá poco a poco desapareciendo y se extinguirá.

Veamos ahora, algunas formas que tenemos para mejorar o mantener las "buenas conductas" de nuestros niños.

Normas y límites.

Los niños necesitan unas **normas básicas** que guíen y marquen límites a su conducta.
Esto les da seguridad porque saben qué ocurrirá ante determinadas conductas y, además, de esta manera se evitan muchos conflictos.
Las normas han de ser ***consistentes y coherentes***. Quiere decir que los padres han de afrontar de manera similar situaciones semejantes, de forma que los hijos puedan hacerse una idea segura y estable de la relación con ellos.
Los padres incoherentes, que cambian de conductas arbitrariamente y de forma imprevisible, provocan inseguridad en los hijos, y dificultan las relaciones porque los niños no saben a que atenerse.
La coherencia debe ponerse de manifiesto siempre, pero, de forma especial cuando hay conflicto entre lo que el niño desea y lo que considera adecuado el adulto.
En este sentido, es imprescindible que los padres no cometan el error de fomentar la rabieta de los niños cediendo a ellas de manera imprevisible.
Es fundamental que ***exista acuerdo*** entre los padres.
Es muy importante también fijar **límites** a los niños, es decir, no dejar que hagan todo lo que quieran. Cuando los padres consienten todo a su hijo, el niño asimila que siempre podrá hacer lo que quiera. Como consecuencia puede ocurrir:

- Que no aprenda tolerar un *no*.
- Que tenga dificultades para compartir e integrarse dentro de un grupo.
- Será un adulto con escasa tolerancia a las frustraciones.
- Se pueden generar problemas de conducta.
- Le resultará difícil desprenderse de sus necesidades y acceder a los requerimientos de los demás.

Cómo dar las instrucciones, órdenes o peticiones.

- Las instrucciones deben ser claras. Por ejemplo: decir cosas como "tienes que portarte mejor" es algo muy vago y es difícil comprobar su cumplimiento. Es mejor concretar en frases como: "tienes que respetar las cosas de tu hermano" o "(ante una comida que no le gusta mucho) al menos tienes que comerte X cucharadas".
- Deben formularse de manera positiva. Mejor "cuando te sientes pon la espalda recta" en lugar de "no te sientes así encorvado".
- Deben ser comprensibles para los niños y expresadas en un lenguaje adecuado y conocido por ellos.
- Deben ser cortas.
- Deben darse de una en una.
- Hay que ser firmes, no amenazantes.
- Conviene situarse frente al niño y mantener contacto visual con él.
- No deben ir acompañadas de contacto físico instigador.