

Comportamiento difícil



Una amplia mirada al comportamiento difícil de nuestros hijos

Belén Dieste Burguete, Terapeuta Familiar

Descifrar los diferentes lenguajes con que nos hablan nuestros hijos no es fácil. Utilizan códigos de comunicación diferentes a los nuestros, entre otras cosas porque su aparato conversacional y sus

recursos personales están en proceso de maduración y no poseen todavía las habilidades necesarias para expresar sus emociones y sus necesidades. Sin embargo, no resulta tan difícil de entender si nos fijamos en nosotros mismos como adultos, en la torpeza con que nos conducimos en la expresión de nuestras necesidades a alguien cercano, por ejemplo, a nuestra pareja. Si analizamos cómo resolvemos los conflictos de necesidades entre ambos, podremos observar que a veces, según las circunstancias y nuestro estado de ánimo, estallamos o nos retiramos en un mutismo letal. Esta no es una respuesta adulta. Eso es precisamente lo que les pasa a los niños, que reaccionan de una forma no adulta, porque son niños. Todavía les queda un largo camino por recorrer en que los padres y la vida les guiarán en aprendizajes fundamentales como aprender a autorregularse, a pedir lo que necesitan, a sostener la frustración de no obtener lo que quieren, a manejar, expresar y canalizar adecuadamente la ira, etc.

Los niños expresan sus necesidades a través de su comportamiento. Es poco probable que digan: "Necesito que me dediques más atención"; para ellos es más fácil gritar o pegar. Tenemos que aprender a reconocer las necesidades ocultas, tanto de nuestra propia conducta como de la del niño, particularmente en situaciones conflictivas. Tal vez entonces podamos atenderlas adecuadamente. Si solamente respondemos al comportamiento superficial, las necesidades más profundas no serán satisfechas. Y es precisamente la satisfacción de las necesidades profundas lo que nos proporciona paz y sosiego.

El uso de la expresión "mal comportamiento" no nos ayuda a comprender una conducta difícil. Lo que denominamos "mal comportamiento" es el intento del niño de satisfacer sus necesidades de una manera inaceptable para nosotros.

Entender las razones por las que los niños se portan de manera inadecuada pasa por pararnos a pensar qué ha provocado ese comportamiento. Al principio, pensar en esto es difícil, ya que normalmente reaccionamos de manera casi automática. Además, la cotidianidad en la educación exige muchas veces respuestas rápidas. Sin embargo, nos haremos un favor a la larga si dedicamos unas semanas a observar a nuestros hijos (y a nosotros mismos) analizando qué provoca los comportamientos que nos disgustan, y qué necesidades evidencian. Esta reflexión nos ayudará a enfocar el problema y a elegir un plan de actuación adecuado.

MOTIVOS POR LOS QUE LOS NIÑOS SE PORTAN MAL

a) Necesidad de probar los límites

Los niños necesitan obtener de su medio cierta predicción y control. Están muy ocupados en aprender la forma en que funciona el mundo. Para controlar una situación, todos, niños y adultos, debemos comprenderla y ser capaces de predecir. A medida que el niño aprende a predecir la conducta de los demás, aprende a poner límites a su propia conducta y mejora su autocontrol. Los niños usan el mal comportamiento para probar los límites de los padres, para ver la consistencia y predicción de la reacción de los padres ante sus comportamientos. Cuanto más predecibles seamos en nuestros límites, más claro lo tendrán y, por tanto, menos necesidad tendrán de portarse mal para comprobarlo.

b) Factores temperamentales

Nuestros hijos heredan de nosotros características tanto físicas como relacionadas con el

temperamento; por ejemplo, hay niños con mayor tendencia a ser más activos y sociables y otros más irritables. Algunas de estas características pueden hacer a algunos niños más difíciles de manejar que a otros. Sin embargo, ello no significa que un niño difícil se porte siempre mal, ya que dependerá de la reacción que nosotros tengamos y del tipo de relación que establezcamos con él. Si nos esforzamos por trabar con el niño una relación positiva y segura, existirán más probabilidades de que se porte mejor.

c) Deseo de llamar la atención

El deseo de que se les preste atención es casi universal en los niños. Aunque prefieren obtenerla de manera positiva, siendo útiles, si no lo consiguen la buscan en forma negativa. Cuanta más atención les prestemos en forma positiva (diciéndoles lo bien que hacen las cosas, dándoles pequeñas responsabilidades y alabándoles por ellas), menos necesitarán llamar la atención de forma negativa (con rabiets, gritos e insultos).

d) Influencia del ambiente familiar

Todos aprendemos de lo que vemos a nuestro alrededor, incluidos nuestros hijos. Nuestra conducta en casa influirá en el posterior comportamiento de los niños. Por ejemplo, si resolvemos las cosas gritando, los niños aprenderán a gritar cuando tengan un problema.

e) Luchas de poder

Se dan cuando las dos partes discuten y ambas quieren tener razón. Se precisa más de un participante para que pueda haber una pelea. Si uno de los dos decide permanecer al margen, el otro se quedará sin oponente. Es importante que seamos conscientes del momento en que entramos en una lucha de poder y conviene que nos retiremos antes de que sea demasiado tarde. Podremos volver más adelante al asunto que estábamos tratando cuando los ánimos estén más calmados.

f) Etapa evolutiva

Hay una serie de conductas que son normales a edades determinadas. Es importante conocer bien por cuál de las diversas etapas de su crecimiento está pasando, ver las conductas predecibles, para no exigirles demasiado. Por ejemplo, es normal la etapa del "no" a los tres años y no es útil entrar en una dinámica negativa, contradiciéndole en todo momento, pues están una fase en que necesitan manifestar su diferenciación de nosotros.

g) Necesidades lúdicas

Una necesidad básica en los niños es jugar o pasárselo bien y en ocasiones esto entra en conflicto con nuestras necesidades de orden o de disciplina.

Hasta ahora nos hemos centrado en el niño. Ahora vamos a dirigir la mirada hacia nosotros, los padres, puesto que nuestras propias reacciones pueden favorecer o impedir el adecuado comportamiento del niño.

REACCIONES DE LOS PADRES QUE BLOQUEAN UN COMPORTAMIENTO ADECUADO EN LOS NIÑOS

Seguro que estaremos de acuerdo en que las peleas familiares son comunes: quejas y lamentos, discusiones, negativas a ordenar la habitación, rabiets interminables. Estos conflictos diarios hacen que nos asalten sentimientos no gratos como la ira, el resentimiento, incluso la rabia. Es normal que emociones como éstas se nos presenten en las relaciones con nuestros hijos, ya que en ellos volcamos todo el amor, los más intensos sentimientos y nuestras más ambiciosas expectativas.

A menudo, tendemos a confundir lo que sentimos con lo que hacemos y nos dejamos llevar por nuestros impulsos. "Me enfado, por tanto te grito". Conviene separar nuestros sentimientos de nuestras acciones. Podemos sentir mucha rabia, pero esto no significa que tengamos que actuar con rabia. Se trata de expresarnos sin herir, insultar, ni minusvalorar a nuestros hijos. De forma que actuar impulsivamente no solo hiere a nuestros hijos, sino que además no consigue nuestros propósitos.

Veamos algunos ejemplos de reacciones que bloquean a los niños:

Repaches y acusaciones

-¡He vuelto a ver huellas por toda la puerta! ¿Por qué tienes que ensuciarla siempre? ¿Cuántas veces tendré que repetirte que uses el pomo?

-Tú tienes la culpa de todo.

Insultos

-¡Hay que ser un marrano para tener la habitación tan desordenada!

-¡Eres un inútil, no sabes hacer nada!

Sermones moralizantes

-¿Te parece bonito lo que has hecho, arrancarme el libro de las manos? Veo que no has aprendido la importancia de los buenos modales. Lo que intento inculcarte es que si pretendes que los demás sean educados contigo, tú a cambio tendrás que ser educado con ellos.

-Quiero que me obedezcas de una vez por todas....espero que tú (bla, bla, bla)... y que de ahora en adelante me escuches cuando digo (bla, bla, bla)... yo sólo pienso en tu propio bien... yo cuando era un niño nunca tuve (bla, bla, bla)...

Amenazas

-Vuelve a tocar esa lámpara y te daré un bofetón.

-Si no pides perdón, tendrás problemas.

Ironías

-¿Son esos los deberes que vas a presentar mañana en clase? En fin, quizá tu profesor sepa chino. Yo no.

Victimismo

-¡Basta ya de armar tanto escándalo! ¿Qué queréis conseguir, que me ponga enferma?.

Profetizar catástrofes

-Nunca podré confiar en ti.

-No vas a cambiar jamás.

Críticas

-No haces nada bien.

-Siempre estás fastidiando.

Este tipo de reacciones casi nunca funciona, o lo que es peor, únicamente hiere. Nuestro objetivo es tanto aprender a sobrellevar los enfados como tratar de evitar reacciones irracionales provocadas por una ira no controlada. Esto es posible si nos servimos de ciertas habilidades y estrategias que veremos en el siguiente apartado.

REACCIONES DE LOS PADRES QUE POSIBILITAN UN COMPORTAMIENTO ADECUADO

Antes de pasar a la acción y tomar medidas ante un comportamiento inadecuado es importante revisar las reacciones que posibilitan y dan paso a comportamientos más favorables:

a) Tomar distancia

Hemos de tener una actitud similar a la que adoptamos cuando nos comentan cualquier problema nuestros amigos. En esto nosotros vemos la solución más fácilmente que ellos porque tomamos distancia del problema; esto evita responder de una forma emotiva e impulsiva. Conviene no tomarse el mal comportamiento como algo personal. Aunque es difícil, observar el problema con una cierta distancia ayuda a comprender mejor el comportamiento negativo del niño y a no dejarse llevar por el nerviosismo.

b) Recuperar la calma

Cuando estamos nerviosos acabamos haciendo cosas de las que más tarde nos arrepentimos. Acabamos perdiendo el control. Si nos dejamos llevar por las emociones, actuamos peor que si nos calmamos y luego actuamos. Por esta razón, las dos palabras más importantes que hay que recordar en situaciones extremas son "irse" o "esperar". Cuando estamos tan nerviosos que sabemos que vamos a perder el control, dejar que pase un tiempo prudencial nos dará un respiro y nos ayudará a recuperar la calma. En un acceso de cólera, el silencio o una breve retirada pueden ser lo más conveniente. Algunos padres consideran útil emplear alguna técnica o plan que atenúe su enfado: irse de la habitación durante 5 minutos para tranquilizarse, escuchar música, contar hasta 20 y dejar que el enfado salga poco a poco, no acumular el enfado hasta explotar, reflexionar antes de actuar impulsivamente, etc.

c) Centrarse en lo esencial

No podemos corregir todas las conductas inadecuadas de nuestros hijos, porque si no estaríamos agobiándoles cada segundo, regañándoles y perjudicando de esta forma el clima familiar. Tenemos que pensar qué conductas es imprescindible corregir para que el niño desarrolle su autonomía y responsabilidad, en concreto, qué conductas no podemos dejar pasar. "Si no eres selectivo, no eres efectivo".

Un exceso de corrección puede llevar a una disminución importante de autoestima del niño y a una notable falta de autonomía. Imaginémos a nosotros mismos con alguien que continuamente estuviera corrigiéndonos lo que hacemos mal. Sería insoportable. Además, en ocasiones los padres estamos tan irritados con los niños que respondemos de forma negativa a casi cualquier cosa que el niño haga... Por ello, vale la pena discriminar el comportamiento inadecuado relevante del irrelevante. Para ello nos podemos preguntar: ¿Es esto realmente importante? ¿Puedo permitir este tipo de conducta? ¿Qué pasaría si me limito a esperar? ¿Pierdo algo si no intervengo?

d) Restablecer la paz

Tan importante es saber reaccionar bien al principio de una situación conflictiva como al final de ella. Todos necesitamos hacer las paces después de una discusión. El tiempo y la distancia curan cualquier herida. Una simple disculpa puede hacer disminuir el resentimiento y abrir el camino hacia la reconciliación. Restablecer la paz es importante sobre todo para el buen funcionamiento de la dinámica familiar. Cómo hacerlo dependerá del niño y de la situación. Algunas veces un simple abrazo y la frase "hijo, te quiero" son suficientes.

e) Anticiparse a la situación conflictiva y planificar una estrategia

Muchas veces los padres sabemos qué situaciones pueden acarrear conflictos con nuestros hijos. Lo mejor en esos casos es anticiparse al conflicto para prevenirlo. Para ello podemos establecer límites por adelantado o darle a elegir entre opciones que veamos viables. Por ejemplo: "Miriam, vamos al supermercado. Pero no me pidas más de lo que hemos acordado, los bollitos y los chicles. Si te empeñas en pedir más, no tendrás nada."

f) Flexibilidad

"Si tensamos demasiado el arco, puede que se rompa", decía un proverbio. Esto funciona igual cuando intentamos educar a nuestros hijos. El comportamiento de éstos viene determinado por una serie de factores o circunstancias que varían en muchas ocasiones y no sería bueno medir el comportamiento

de los niños siempre de la misma manera. Es por ello necesario y útil ser flexibles en determinados momentos por el bien del desarrollo del niño y sobre todo del adolescente.

g) Utilizar el sentido del humor

El humor es un arma poderosa contra las tensiones por el poder. Conviene distraer y “unirse” al niño, más que enfrentarse a él.

En toda relación, la conducta de un individuo es influenciada por el comportamiento del otro individuo con el que interacciona. No somos islas, reaccionamos ante la actitud del que tenemos enfrente; y esto ocurre más en el caso de un niño que todavía no ha aprendido a sostenerse por sí mismo y a autorregularse independientemente de las reacciones del otro. Una buena parte del comportamiento del niño depende de nuestra actitud y nuestras reacciones ante él. Si se trata de reacciones que bloquean, existe mayor probabilidad de que los niños mantengan su comportamiento inadecuado. Si, por el contrario, son reacciones que facilitan, estamos favoreciendo un comportamiento adecuado. Nuestros pasos serán más firmes y seguros en el acompañamiento y guía de nuestros hijos a ser personas si ampliamos la mirada y la hacemos más profunda en su interior y en el nuestro. Ayudándoles a crecer, crecemos nosotros.