

1er. Capítulo

El Método 1,2,3 para portarse bien

M.^a Luisa Ferrerós

M.^a LUISA FERRERÓS
EL MÉTODO
1,2,3
PARA PORTARSE BIEN

La forma fácil y divertida
de conseguir cambiar los
comportamientos inadecuados
de los hijos, desde que son
bebés hasta la adolescencia

El nuevo libro de la
Dra. Ferrerós, presentadora
del programa «Pórtate bien»
de Antena.Nova, la escuela
de padres para aprender
a educar a los hijos

 Planeta Prácticos



M.^a Luisa Ferrerós

El método 1, 2, 3 para portarse bien

La forma fácil y divertida de conseguir cambiar los comportamientos inadecuados de los hijos, desde que son bebés hasta la adolescencia

Edición a cargo de Mercedes Villena

El método

Todos nos sentimos identificados cuando pensamos en un niño que no escucha y al que se le repiten más de veinte veces las cosas para que haga caso. ¿Quién no se ha visto en medio de un supermercado (o en otro lugar público) paralizado sin saber qué hacer, porque el niño está montando una escena? (Por cierto, el anuncio de la mamá que se tira al suelo y patalea es ficción; ¿quién se atrevería a ponerlo en práctica?)

Los niños parecen conocer nuestros puntos débiles y muestran su peor cara en situaciones comprometidas, delante de la gente, en espacios públicos, en la calle, en el parque, en las tiendas... Y si intentamos poner orden, nos sentimos juzgados por la gente que está presenciando el berrinche. En esos momentos solemos sentirnos cuestionados o creemos, directa-

mente, que estamos dando una mala imagen como padres.

Esas situaciones no son agradables para nadie y, como padres, lo que queremos es que nuestro hijo se porte bien, obedezca y nos escuche. Semejante convicción nos aporta la fuerza necesaria para intentar un cambio de actitud por parte del niño. Sin embargo, todavía nos falta el método, la práctica y las soluciones, tres importantes estrategias que aplica la Psicología Sistémica.

Esta psicología ofrece una novedosa y moderna forma de actuar de manera estratégica, que aporta soluciones eficaces para la educación en la vida real. Sus principales impulsores son P. Watzlawick y G. Nardone, que actualmente dirigen la Escuela de Investigación Psicológica del Mental Research Institut (MRI), en la Universidad Stanford (California).

Según la psicología sistémica, una vez que somos conscientes de la importancia de nuestra intervención en la vida de nuestros hijos, la forma de enfrentarnos a un problema dialéctico con ellos consiste básicamente en evitar los enfrentamientos, que derrumban la autoestima, y potenciar, en cambio, las habilidades innatas del niño.

Para conseguir inducir un cambio de comportamiento de forma positiva y potenciar la autoconfianza

hemos de ponerlos en situación de elegir entre dos alternativas, una mala y una buena. Si el niño es listo, obviamente elegirá la buena, que será la que los padres queréis potenciar.

Mediante esta estrategia, el niño se está entrenando en tomar decisiones correctas, lo cual le estimula y le motiva, a la vez que se van eliminando las discusiones como medio de comunicación en la relación paterno-filial. Para ilustrarlo voy a dar un ejemplo cotidiano.

Cada día nos «peleamos» con nuestro hijo para que haga los deberes. Suele tardar mucho, le cuesta concentrarse y nunca le da tiempo a acabar; finalmente se va a dormir tarde. Ésta es una cadena de situaciones que dificulta la convivencia familiar y el rendimiento escolar. Sin embargo, podemos ofrecerle otras opciones.

En lugar del consabido «Venga, ponte a hacer los deberes. Apaga la tele y deja la consola», le decimos: «A ver, Carolina, ya eres mayor para que tenga que avisarte cada día para que hagas los deberes, así que te propongo una cosa: o los haces de 6 a 7 de la tarde —a partir de esa hora está prohibido hacer deberes— o te despertaré a las 6.30 de la mañana para que los termines si aún no los has acabado.»

Con esta estrategia estamos ofreciéndole dos alternativas, pero una es mucho mejor que la otra, de mane-

ra que el niño, sin pensarlo mucho, preferirá acabarlos a la hora establecida antes que tener que levantarse a las 6.30 de la mañana.

Es una elección condicionada por la técnica de la doble alternativa. De esta manera nos ahorramos discusiones, ganamos tiempo y conseguimos que nuestro hijo o hija experimente una gran confianza en sí mismo, ya que sus decisiones son acertadas y eso le ayuda a mejorar su autoestima.

Con estas técnicas pedagógicas se consigue evitar conflictos, sin dejar que se salgan con la suya. Funciona en el 98 por ciento de los casos y se puede aplicar a casi todos los conflictos cotidianos. ¡No esperéis demasiado a probarlo; los resultados son increíbles!