

FICHA PLAN DE ACCIÓN Nº 1: "HABLARNOS BIEN"

FUERA GRITOS: CÓMO HABLAR CON TU HIJO

Cuando en casa hay demasiados gritos, tengo que pensar que la causa no son los niños, que puedo estar demasiado cansado, que nos hemos acostumbrado a resolver su educación por el "camino corto" que más tarde va a ser una calle cortada... Pues llegará un momento en que el niño desconecte y no me escuche. Ha llegado el momento de recomenzar...

Una escena muy corriente en nuestros hogares es oír gritos como: "¡Basta ya!, ¡Deja eso ahora mismo!, ¡No toques eso! ¿NO ME HAS OIDO? ... Tus palabras se las lleva el viento. Lo único que le has comunicado al niño es una cosa: que estás harto. La comunicación con los niños y con los adultos se consigue principalmente a través del tono de voz y el lenguaje corporal. Los estudios demuestran que la palabra sólo transmite el 7%, aproximadamente, de la información que se comunica. Un 38 % se transmite con la entonación y la modulación de la voz. El 55 % proviene del lenguaje no verbal (en el que no empleamos palabras). Me refiero a las expresiones de la cara, de los gestos y de los movimientos del cuerpo de la persona que nos está transmitiendo información.

El primer paso para mejorar el ambiente en casa es aprender a comunicarnos.



Características de una buena comunicación:

- ✓ Acércate al niño. No le grites desde el otro extremo de la habitación o desde la cocina.
- ✓ Ponte a su altura, agáchate para poder mantener un contacto directo con los ojos.
- ✓ El tono de voz es muy importante, que quede claro lo que le quieres transmitir.
- ✓ Exagera los gestos, le ayudará a entenderlo mejor.
- ✓ Háblale en forma positiva, en lugar de: "No pongas las manos sucias en el sofá", dile: "Vamos a lavarnos las manos".
- ✓ No le ofrezcas demasiadas opciones a un niño pequeño.
- ✓ No hagas tratos con el niño cuando esté en plena rabieta.
- ✓ No amenaces, por ejemplo: "Atrévete a contestarme".
- ✓ Si no has podido estar con él en todo el día, déjale un mensaje en algún lugar visible (un buzón de juguete...) o llámale por teléfono. Que sepa que querrías estar con él.

Consejos

- ✓ Aprovecha el momento de la noche, antes de dormirse y háblale a él solito, para que el subconsciente, que actúa cuando está durmiendo, actúe a tu favor.
- ✓ Si tu hijo te contesta con un grito, no entres al trapo, una pelea de gritos no hace bien a nadie.
- ✓ No hables mal de él a otras personas, y jamás mientras pueda oírte, esta actitud no despierta las ganas de ser mejor y destroza la comunicación.
- ✓ No reprendas al niño cuando exista una duda considerable sobre quién ha hecho qué a quién.
- ✓ Cuando el niño está asustado, por ejemplo, se le ha roto un vaso, no es el mejor momento para reprenderle (Si tiene 3 o 4 años debería haberle dado uno de plástico).
- ✓ Actúa inmediatamente, los niños pequeños no recuerdan las cosas mucho tiempo.
- ✓ No preguntes, afirma: "¡los dientes cariño!" es mejor recordatorio, que una pregunta, que invita al "no quiero".
- ✓ "Mensajes yo": Si quieres, por ejemplo, que se quite los zapatos es mejor decirle "vamos a quitarnos los zapatos", ya que aprenden observando, que hablar en segunda persona: "Quítate los zapatos".