

TÉCNICAS BÁSICAS PARA MANTER ÓS LÍMITES E NORMAS

1. **Como eloxiar** (resulta moi eficaz).

- As chamadas de atención prodúcense como consecuencia de non reforzar as conductas correctas. Bérraselles cando se portan mal pero non se lles di nada cando están tranquilos. Para evitar esa conducta debemos **eloxiar cando o comportamento é o adecuado**.
- **Eloxiade comportamentos específicos**, non dicirlle “que bo es”, xa que resulta moi xeral senón “gústame moito que recolleras a habitación”, ou “así me gusta”, por “gústame que fixeras a cama esta mañá, gracias”.
- **Eloxiade os adiantos**, cada pequeno paso.
- **Eloxiade inmediatamente** as accións.
- E recorrede ós abrazos, bicos,... e palabras adecuadas que son moi eficaces.

2. Sede capaces de ignoralos, non prestarlle atención ó comportamento indeseado, non miralo nin dicirlle nada. Debedes actuar como si non pasara nada.

3. Podedes usar o disco raiado, e decir, repetirlle a mesma frase para que se aburra de recibir a mesma desposta. “Non comades antes da cea”.

4. Como recompensar. Sempre con algo que lle guste moito ó neno. Variade a recompensa ou deixará de ser atractiva para eles e nunca lle prometades o que non vades a cumprir.

5. Como castigar. Usade o castigo con moderación senón deixará de ser eficaz. Non retrasedes o castigo nin ameazar en vano.

NORMAS E LÍMITES

CANDO ESTABLEZAMOS LÍMITES E POÑAMOS NORMAS DEBEMOS TER EN CONTA QUE:

- Os pais son modelos de comportamento para os fillos.
- Poñer límites é FORMAR e ENSINAR, é ensinalles a comportarse.
- NON é o mesmo poñer límites que castigar.
- É importante dicir “SI” cando o fan ben para que saiban como se fan as cousas de xeito correcto.
- As normas cando son efectivas axudan a que o neno se sinta seguro e non teña que comportarse incorrectamente.
- Os nenos son diferentes aínda cando se eduquen da mesma maneira.
- O procedemento de establecer NORMAS ou LÍMITES non é inamovible (hai que pensar que as normas cambian coa idade do neno e que existen excepcións que debemos matizar).

ESTABLECER LÍMITES DEPENDE DE QUE:

- Prohiba vostede as cousas con claridade.
- Formule prohibicións totais. Ex.: Non vale: podedes xogar aquí ó balón pero non o tixedes alto que podedes romper os cristais.
- Mande as cousas con seriedade e con seguridade.
- Mande accións externas e non actitudes internas. Ex.: podéselles pedir que fagan algo, pero non que o fagan con gusto.
- Mandar de forma positiva. Ex.: Mellor “O chan está máis bonito e limpo se non tiramos papeis” que “¡¡Non tixedes papeis ó chan!!”
- Respetade ó neno cando lle mandedes algo, non usedes ton irónico nin vos burledes.
- O máis importante é que o neno participe á hora de establecer normas fixas.
-

PARA ESTABLECER NORMAS HAI QUE TER EN CONTA:

- **As normas deben ser razoables**; é dicir que o neno dispoña de suficientes recursos para cumprilas, que lle den tempo para facelo, e que sexa capaz de levar a cabo eficazmente o encomendado.
- **Describir as normas con detalle**; explicarllas claramente con palabras comprensibles para os nenos e cun ton axeitado. Estilo informativo cuidadoso, con información. Ex.: non dicirlle “hai que sacar o lixo”, senón como debe de sacar e describir: poñelo na bolsa e sacao da cociña.
- **Ser coherente** coas normas e cos castigos se non se cumpren.

- **Motivar a norma establecida**, explicando antes da situación ou reflexionando despois da mesma, pero non soltar un longo discurso. Ex.: ¿Qué che dixo papá? Non sei, perdínme na metade porque era un rollo e distraínme.
- **Realizade practicamente o comportamento desexado** xa que ás veces non basta con explicar ou motivar verbalmente a norma, debemos realizar diante deles o comportamento ideal que se pretende.

Ex.: Agora imos con coidado ó comedor sen facer ruído para ver como teremos que sentarnos. En lugar de berrar 100 veces “non saíades correndo polo corredor”. Logramos máis coa acción.

EN RESUMEN

Poñede límites claros, concretos, precisos, aceptables, fundamentais, firmes e útiles.

Bibliografía de interese:

Portarse bien. Shephen Garber. Ed. Medic. 2001

Como inculcar disciplina a sus hijos. Harris Clames e Reynold Bean. Ed. Debate, 2001.

Cuentos que ayudan a los niños. Cap.: El niño desobediente. Ed. Círculo de lectores.