

Ejercicio de firmeza y cariño

En este ejercicio vamos a tratar de trabajar las situaciones en las que debemos emplear la firmeza y el cariño para resolver una situación conflictiva con nuestro hijo. Antes vamos a recordar en qué consiste.

Breve repaso

Imaginemos que nuestro hijo ha terminado de comer y nos pide chocolate de postre. Previamente, en una reunión familiar o a través de un acuerdo, tenemos pactado **–esto es fundamental–** que sólo se come chocolate los fines de semana, por ejemplo. Hoy es miércoles. Recuerda, primero conectamos y luego redirigimos.

- Papá, quiero chocolate
- ¿Te acuerdas cual es la norma acerca del chocolate?
- Que sólo lo comíamos en fin de semana
- ¿Qué día es hoy?
- Miércoles. ¡Pero yo quiero chocolate ahora!
- Te entiendo, a mí también me encantaría comer chocolate y la respuesta es no.

Después de decir no con firmeza y cariño, es muy importante mantenernos en calma y resistir la tentación de ceder ante su demanda, porque lo normal es que **–sobre todo al principio–** esto desencadene una situación de conflicto. Cuando el niño asuma que no vamos a ceder y que los acuerdos a los que llegamos se cumplen, estas situaciones irán a menos, tanto en frecuencia como en intensidad. Recuerda que debemos ser coherentes -las normas las debemos cumplir todos, especialmente nosotros- pero también flexibles, puede que en determinadas ocasiones debamos hacer una excepción según las circunstancias.

Beneficios de la firmeza y cariño:

Los niños se sienten sentidos, sienten que se les tiene en cuenta, que son importantes. Aumenta la autoestima, la seguridad y la confianza en sí mismos. Es la situación ideal ya que existe un respeto mutuo.

Ejercicio práctico

* Sería interesante realizarlo con todas aquellas situaciones que se repitan con más frecuencia con tus hijos e hijas.

Pasos

1. Describe una situación típica de conflicto, en la que crees que deberías haber utilizado la firmeza y el cariño, pero en la que te has comportado siendo excesivamente autoritario o, por el contrario, demasiado permisivo. Recuerda describir también tu reacción y tu lenguaje no verbal (gestos, todo de voz, etc.).

2. ¿Cuál es tu reacción más habitual en esos momentos? Marca con un círculo el número con el que identificas. Siendo el 1 el más permisivo y el 10 el más autoritario.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Te muestras permisivo. Tratas de complacer a tus hijos para que no sufran, para que te dejen en paz o para no ser juzgado por otras personas.			Te muestras con tranquilidad y calma. Actúas con firmeza y le muestras cariño. Tu lenguaje corporal está en sintonía con esa calma.				Te muestras autoritario. Gritas y/o amenazas, obligando al niño a hacer lo que tu quieres. Recurras al castigo.		

3. Describe cómo te sientes con respecto a tu reacción anterior después de un tiempo.

4. Ahora, tratando de ser firme y cariñoso al mismo tiempo, describe cómo te gustaría actuar. Escribe las frases que dirías y el lenguaje no verbal (gestos, tono de voz,...) que utilizarías, en la misma situación descrita en el punto 1. Es importante que sean frases con las que te sientas identificado a la hora de hablar.

5. Conclusión: la próxima vez que te enfrentes a una situación similar a la descrita, trata de seguir los pasos que has escrito en el punto 4. Después, escribe cómo reaccionó tu hijo y cómo te sentiste. Recuerda que es muy probable que, para conseguir resultados deseados -anticiparse o disminuir la intensidad de las situaciones conflictivas, puede que tengas que perseverar en situaciones similares. Confía en ti.