

ARTÍCULO PARA PADRES 156

Niños desafiantes...

¿Qué podemos hacer?

Hay niños a los que les cuesta cumplir las normas, seguir instrucciones y que, a menudo, desafían abiertamente a sus padres. Cuando les pedimos algo, la palabra que más escuchamos es "no", "ahora voy", "luego"... Tienen dificultades para tolerar la frustración, quieren salirse siempre con la suya, parece que se sienten cómodos en el conflicto, parece "que nos buscan" (y, a menudo, nos encuentran).

Y los papás nos preguntamos... ¿Por qué mi hijo se comporta así? ¿Qué hago mal? ¿Cómo debo tratarle? Vamos a tratar de dar respuesta a estas preguntas.

¿Por qué se comporta así?

Puede haber muchas causas detrás del comportamiento desafiante y disruptivo de nuestro hijo. Por lo general, habrá más de una causa, ya que en psicología rara vez una única causa explica un comportamiento. Es posible que nuestro hijo tenga un temperamento difícil, un carácter fuerte, o que tenga unos rasgos de personalidad determinados que favorecen este tipo de comportamientos. Esto es algo con lo que el niño "nace", son factores hereditarios.

Por otro lado, está el estilo educativo de los padres. Generalmente, detrás de estos problemas de conducta hay un estilo educativo parental demasiado permisivo. Papás a los que les cuesta hacer cumplir las normas, que tienen dificultades para manejar los retos y desafíos de los niños o que sucumben a menudo a las peticiones de los niños "por no oírles". Los niños tienen una capacidad especial para llevar la perseverancia a su máxima expresión, y lo difícil es mantenernos firmes y ser más constantes aún que ellos.

Hay que tener en cuenta también si existe algún otro problema que pueda estar influyendo en la conducta de nuestro hijo. Por ejemplo, los niños con TDHA, en un alto porcentaje, presentan problemas de conducta. Los niños depresivos también pueden exhibir este tipo de comportamientos, ya que la depresión en niños no tiene los mismos síntomas que en el adulto.

Por otro lado, una baja autoestima o inseguridad pueden expresarse de esta manera, así como problemas con sus relaciones: sufrir bullying en el colegio, celos de algún hermanito, necesidad de más atención por parte de los padres... A veces, estas malas conductas son la manera en que los niños expresan la rabia que sienten por otras cosas que están sucediendo en su vida y sobre las que no tienen control.

Es importante pedir ayuda de un profesional si sospechamos que nuestro hijo pueda presentar cualquiera de estos problemas. Por lo general, como decíamos, la causa suele ser la suma de varias.

Si hemos descartado que el niño necesite intervención psicológica, y consideramos que se trata más bien de un problema relacionado con su temperamento y nuestro estilo de crianza, es el momento de ver qué podemos hacer.

¿Qué estoy haciendo mal?

No se trata de buscar culpables, pero sí de asumir responsabilidades. Como padres tenemos que ser conscientes de esa responsabilidad. Hay una parte que no depende de nosotros y que, como decíamos, puede estar relacionada con el carácter del niño o con circunstancias por las que atraviesa, pero hay otra parte que depende directamente de nosotros. De si conocemos bien a nuestro hijo, del tiempo y la dedicación que le brindamos, de nuestra capacidad para informarnos y "aprender" a educar a nuestros hijos. De nuestro estilo educativo y nuestra disponibilidad emocional.

¿Qué podemos hacer?

Empezar a educar desde que nacen. A veces escucho a los papás decir que no ponen límites a sus hijos, o no les dicen cómo deben comportarse, o no les enseñan normas básicas de educación... "porque son demasiado pequeños" (y no se están refiriendo a un niño de un año). Los niños están aprendiendo SIEMPRE. Son pequeñas esponjas con una capacidad grandísima de aprendizaje, de observación, de ensayo y error. Habrá muchas cosas que las aprenderán simplemente de vernos a nosotros. Otras irán aprendiéndolas a base de experimentar las consecuencias de sus actos. Otras por ensayo y error. Y muchas otras, porque nosotros se las enseñamos directamente.

La frustración. El gran caballo de batalla

La frustración es el sentimiento desagradable que se experimenta cuando no se consigue lo que uno quiere. Aprender a tolerarla es muy importante, porque en la vida son muchísimas las ocasiones en que es necesario tolerar lo que no nos gusta, que las cosas no salgan como esperamos, etc. ¿Y cómo se aprende? Poco a poco, desde pequeños. En primer lugar, experimentándola. Los padres a veces no permitimos que eso suceda. Nos anticipamos a las consecuencias negativas de las cosas, sobreprotegemos. Damos a los niños todo lo que piden. Consentimos sus conductas inapropiadas. Así que no les estamos permitiendo experimentar la frustración.

Y aprender a manejarla. Este es el segundo aprendizaje que deben hacer nuestros hijos. Aprender a tolerar las emociones negativas que acompañan a la frustración, y saber qué hacer con ellas, cómo expresarlas.

La rabia es la emoción que suele aparecer. La rabia se puede expresar de muchas maneras, algunas mejores para nosotros que otras. Puede aparecer en forma de violencia (pegar, insultar, golpear objetos), en forma de llanto, de gritos, etc.

Como padres debemos favorecer una expresión adecuada de la ira, enseñando al niño a ir controlándola y manejándola, y permitiendo que esa emoción se exprese pero en formas más adaptativas. Se trata de dar salida a la ira, no se trata de evitarla o de anularla. Pero de la manera adecuada.

Poner límites claros, normas claras

Y hacerlas cumplir. Hay muchas formas. No es necesario ni mucho menos estar todo el día castigando. Hay que saber motivar, hay que hacer entender las consecuencias de sus actos, también permitir que las experimenten, hay que ofrecer consecuencias positivas a su buen comportamiento, y hay que predicar con el ejemplo.

Ser consecuente, y perseverante

No vale castigar y levantar el castigo a la media hora. No vale permitir hoy una conducta, y mañana no. No vale educar según tenga yo el día ni según mi grado de cansancio.

Elegir las batallas

Pocas pero con paso firme. No tolerar lo intorable. Y dejar pasar lo intrascendente. A veces nos desfondamos en cosas sin importancia "lávate los dientes", "no pongas los pies en el sofá", pero permitimos insultos, agresiones y faltas de respeto.

Si ves que no sabes cómo hacerlo... pide ayuda

A veces los padres necesitan unas pocas sesiones de asesoramiento con un psicólogo para que les dé pautas. Otras veces es necesario también intervenir con el niño, pero no siempre. Ante la duda, consultar. También son muy importantes las escuelas de padres y los libros sobre educación.

"Cuando nace un niño, nacen un padre y una madre". Y no, no traen manual de instrucciones. Así que tomemos nuestro tiempo en aprender a ser buenos padres y madres, porque es de las tareas más bonitas y, a la vez, más difíciles que vamos a hacer en nuestra vida.

Perona U. (16 de noviembre de 2015). Niños desafiantes... ¿Qué podemos hacer?. *El Mundo*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/11/16/5642174d268e3e2d7e8b45c7.html>