

HAURRAK LASAITASUNEZ HEZTEKO HAMAICA GAKO

Once claves para educar a los niños desde la calma

Vivimos a toda velocidad con poco tiempo para criar con serenidad. Lo hacemos desde la impaciencia, las prisas y el estrés que nos produce el ritmo de vida que llevamos. ¿Cómo podemos hacerlo mejor?

Qué difícil es en ocasiones educar desde la calma, entender correctamente el comportamiento que tienen nuestros hijos, dar respuesta a todo aquello que necesitan. Dominar nuestra ira, nuestras reacciones desproporcionadas, nuestro mal humor debido al cansancio y al estrés. Saber acompañar las emociones de forma empática, mostrarnos disponibles, ofrecer nuestra mejor versión a nuestros pequeños. Vivimos a toda velocidad con poco tiempo para educar con serenidad. Educamos desde la impaciencia, las prisas y el estrés que nos produce el ritmo de vida que llevamos. **No tenemos tiempo para escuchar**, para conversar con tranquilidad, para mirar a los ojos y compartir momentos de forma distendida, para jugar sin mirar el reloj.

Hemos normalizado los gritos, las faltas de respeto, las amenazas y los reproches que tanto daño hacen a nuestros pequeños. Que en casa haya siempre un ambiente hostil con palabras fuera de tono, con conflictos que se entrelazan, con problemas por resolver. Que utilicemos las represalias para que nos hagan caso, para que cumplan las normas o se responsabilicen de las tareas. **Educamos sin encontrar el equilibrio entre la permisividad y la sobreprotección**, en función de nuestro estado de ánimo, utilizando premios o castigos que solo consiguen confundir más a nuestros hijos. Elogiando en exceso o exigiendo sin medida, contradiciendo a menudo nuestras palabras con nuestras acciones, utilizando etiquetas que dañan directamente el corazón. Perdiendo los nervios y el control con facilidad convirtiéndonos en el peor ejemplo comunicativo que nuestros hijos pueden tener. Mostrando falta de coherencia y de constancia en nuestro acompañamiento y **no cumpliendo lo que prometemos**.

Aunque no sea fácil conseguirlo todo sería mucho más fácil si fuésemos capaces de educar desde la calma. Con un modelo educativo que acompañe el desarrollo y crecimiento de nuestros hijos desde el respeto mutuo, el amor incondicional, la empatía y la comprensión. Desde la conexión, la mirada cómplice y el entendimiento mutuo.

Una educación sin expectativas que ahoguen ni juicios de valor que dañen la autoestima

Siendo adultos significativos que cuiden y protejan, amables y firmes al mismo tiempo. Que sepan valorar el esfuerzo, que empoderen con palabras que alienten, que quieran sin condición. Que estén disponibles, que se muestren cercanos, que recuerden y entiendan que es muy difícil hacerse mayor. Capaces de ofrecer un apego seguro, un acompañamiento emocional que conecte y valide todas las emociones, que sintonice con las necesidades que van surgiendo a medida que nuestros hijos crecen.

Una educación sin expectativas que ahoguen ni juicios de valor que dañen la autoestima. Que sea capaz de hacerles sentir valiosos, queridos y especiales. Que les anime a ser valientes, a trabajar por todo aquello que se propongan, a aceptar el error como parte imprescindible del aprendizaje. Educar en positivo nada tiene que ver con educar desde la permisividad o sin normas. Dejándoles hacer lo que quieran en cada momento o solucionándoles los problemas. Significa acompañar desde el orden y la disciplina, estableciendo límites y normas que protejan, que les responsabilicen de sus decisiones, que les ayuden a entender el mundo tan cambiante en el que vivimos. Que les hagan sentirse protagonistas y responsables de sus propias vidas.

¿Cómo podemos educar con serenidad?

Siendo conscientes que los gritos, las comparaciones, las faltas de respeto afectan negativamente al desarrollo armonioso de la personalidad y dañan seriamente la autoestima. Llenan a nuestros hijos de dolor, tristeza, culpabilidad e inseguridad.

Acompañando con serenidad y empatía todas las emociones que sientan. Expliquémosles que no existen emociones malas o buenas, ayudémosles a identificarlas, compartirlas y gestionarlas con destreza.

Creando vínculos positivos con ellos y consiguiendo que vivan en un contexto en el que se sientan queridos y aceptados. Pasemos tiempo de calidad juntos, mostrémosles nuestra ayuda, afecto y confianza a diario. Los abrazos, las miradas cómplices, los besos y las palabras afectuosas nunca pueden faltar.

Estableciendo normas y límites claros y pactados con serenidad que den confianza y seguridad, que creen vínculos afectivos y ayuden al niño a saber cómo debe actuar.

Conociendo las características propias de cada etapa educativa, entendiendo como se sienten, piensan o reaccionan según la etapa de desarrollo en la que están para poder dar respuesta a sus necesidades.

Optando por la resolución de los conflictos de forma positiva sin utilizar los castigos y las amenazas como moneda de cambio. Afrontando los conflictos de manera empática, utilizando herramientas de escucha activa y buscando soluciones negociadas.

Confiando plenamente en las capacidades de nuestros hijos, dejándoles que resuelvan sus problemas de forma autónoma y tomen sus propias decisiones. Animándoles a marcarse metas valorando el esfuerzo y respetando sus ritmos evolutivos.

Siendo coherentes entre nuestras palabras y nuestros actos, estableciendo expectativas acertadas, mostrando interés por todo aquello que les gusta o preocupa.

Enseñándoles habilidades para la vida como el respeto, el agradecimiento y la colaboración, valores como la solidaridad, la honestidad o la voluntad que les ayuden a afrontar la vida con valentía e ilusión.

Asumiendo que a educar se aprende a diario sin recetas mágicas y con grandes dosis de paciencia y comprensión. Aprendiendo a dejar a un lado la exigencia desmesurada y siendo capaces de saborear cada instante de nuestro acompañamiento.

Dedicando tiempo a cuidarnos, si nosotros no estamos bien ellos tampoco lo estarán. Hagamos ejercicio, cuidemos nuestra alimentación con mimo, pasemos tiempo con nuestros amigos y seres queridos, no nos olvidemos de ser felices.

Recordemos siempre que ser papá o mamá es el único oficio del mundo que primero te otorgan el título y luego cursas la carrera. Una carrera llena de obstáculos y muchos aprendizajes por realizar. Así que seamos pacientes, ofrezcamos nuestro amor de forma incondicional, eduquemos con firmeza y amabilidad y disfrutemos de ver a nuestros hijos crecer felices y libres con calma.

ARTIKULO hau “El País” egunkarian publikatua izan da.
Este ARTÍCULO ha sido publicado en el diario “El País”.