

Educar en voz baja

Por Daniela Calabró.



Educar en voz baja

¿Cómo ejercer autoridad sin autoritarismo? Guillermo Ballenato, psicólogo español y autor de un libro sobre esta temática, propone poner reglas firmes, pero sin gritar. Esa es la clave para recuperar la disciplina en el hogar y encontrar el equilibrio. La niñez es el período de entrenamiento más importante para aprender a vivir el resto de la vida”, sentencia Agustín García Matilla, director de Comunicación de la Universidad Carlos III, de Madrid.

Tal vez no sea casual que tamaña afirmación esté en el prólogo del libro Educar sin gritar, en el que el psicólogo español Guillermo Ballenato anima a los padres a tomar conciencia de que la educación y la improvisación no se llevan bien. Eso del “vamos viendo” no forma parte de la propuesta educativa que pone el foco en los códigos de convivencia, en la recuperación de los valores y, sobre todo, en el destierro de los gritos y los castigos como elementos de autoridad. Todo un tema, si uno considera los avatares de este siglo XXI.

“Los estilos educativos variaron. Se pasó de una educación rígida y autoritaria a una educación que, con demasiada frecuencia, ha resultado ser excesivamente liberal y permisiva. Del ordeno y mando ‘porque yo lo digo’, se ha llegado incluso al maltrato psíquico

y físico de los hijos a los padres”, explica el especialista en las primeras páginas de su libro. ¿Y ahora qué sucede? Muchos padres quieren buscar un equilibrio, pero no saben cómo hacerlo y caen rápidamente en la violencia.

Para no volver irremediabilmente a ese modelo de antaño, Ballenato invita a no confundir autoridad con autoritarismo, a no abusar de los castigos y a no regirse por frases como “Así va a aprender a respetarme”. “Tal vez logren con esa actitud una aparente obediencia y sumisión, pero, no en pocos casos, la relación con el hijo puede verse teñida de miedo, desconfianza o recelo”, detalla.

–¿Esa realidad que contás fue la que te llevó a escribir el libro sobre cómo educar a los hijos sin gritar?

–Este libro es un canto a una educación positiva. Surge del convencimiento del papel clave que juegan la educación y la comunicación en la convivencia. Muchos padres se debaten entre dudas en cuanto a criterios educativos. No saben qué hacer; van improvisando sobre la marcha. Se dedican más a intervenir cuando el problema ya se ha desatado que a prevenir. Es preciso tomar conciencia del importante papel que una educación coherente va a tener para el bienestar emocional de los hijos. Estrategias sencillas y de tanta eficacia deben estar al alcance de todos y no solo de los profesionales.

–¿Por qué es tan importante enseñarles valores y conductas a los chicos sin ejercer el autoritarismo?

–La violencia engendra violencia. Poco autocontrol pueden enseñar los padres a sus hijos si ellos mismos no son capaces de mostrarlo. Hay un aforismo latino que sentencia que la palabra enseña y el ejemplo arrastra. Nuestra conducta en sí misma es uno de los elementos educativos más poderosos. Los valores de convivencia, respeto, igualdad y solidaridad que se reflejan en la conducta de los padres se trasladan a los hijos en el día a día y son los pilares que ayudan a hacer de este mundo un lugar mejor.

–Decís en tu libro que hay que buscar el punto medio entre el viejo modelo del “porque lo digo yo” y el actual paradigma por demás liberal. ¿Cómo se logra el equilibrio?

–No se posee autoridad solo por ser padre. La verdadera autoridad es una autoridad moral, fruto del sentido de la justicia, la ecuanimidad, la ponderación, la moderación, la coherencia. Cuando lo que pensamos, lo que sentimos, lo que decimos, lo que hacemos no coincide, caemos en la incoherencia y perdemos autoridad. Los padres confunden autoridad con castigo: “Tengo que castigar más y ser más severo”, comentan a veces. Es un error. El castigo solo debe aplicarse en determinadas circunstancias y como último recurso. Genera efectos secundarios, daña la autoestima del niño y, en definitiva, es una demostración de que el sistema no funciona. Algo no se hizo bien.

–¿Qué consejos prácticos les solés brindar a los padres para manejar los conflictos familiares y poner límites eficaces sin levantar la voz?

–El punto de partida está en el diálogo basado en el respeto al otro y a las diferencias. Escuchar antes de hablar, escuchar sin interrumpir, escuchar profundamente más que literalmente para saber qué te quieren decir. Es necesario conocer, aceptar y respetar las opiniones de los hijos. Que sientan que son tenidos en cuenta. Las normas deben ser claras y firmes cuando el niño es pequeño y más flexibles según este va creciendo.

Hay que adaptar las normas y los límites al contexto del hijo, a su momento evolutivo y a su estilo personal. Los niños pequeños necesitan de normas claras; a veces casi las reclaman con su mala conducta. No conviene hacer excepciones o, si se hacen, dejar claro que lo son y por qué se han hecho. El acuerdo entre ambos progenitores delante del hijo es fundamental. También lo es la confianza y la delegación: si usted quiere que su hijo tenga los pies bien asentados sobre el suelo, ponga alguna responsabilidad sobre sus hombros.

–¿Cómo podemos evitar, como padres y educadores, que la violencia del mundo exterior, de la televisión o de las redes sociales ingrese en el hogar?

–Es preciso aportarles a los niños criterios para entender, para diferenciar, para actuar. No debemos legitimar la violencia en ningún caso. Las manifestaciones violentas, tanto en la forma como en el fondo, se deben evitar en nuestra propia conducta. En los colegios igualmente. Los profesores y educadores no deben mirar hacia otro lado ante situaciones de acoso moral, físico o psicológico. Si queremos enseñar el verdadero sentido del respeto, el valor de la integración, debemos orientar todos nuestros esfuerzos en hacerlos posibles, en convertirlos en el referente del día a día.

–Con este modelo educativo, ¿creés que contribuimos a formar una generación de ciudadanos menos violentos?

–Esa es la gran maravilla de la educación: su poder de contribuir a construir un mundo y una sociedad mejores. Está en nuestras manos que eso sea así. Educamos en cada acto de nuestra vida. Somos ejemplo y modelo para los demás, no solo para nuestros hijos.

Es un error pensar que debemos educar como si la sociedad fuese una especie de jungla basada en la competencia feroz y salvaje, en la que para sobrevivir hay que ser más fuerte y mejor que el otro. Nuestros mayores esfuerzos deben ir dirigidos a

lograr que nuestros hijos sean felices. Y en eso también juega un papel importante nuestra propia felicidad. Los padres estresados o culpabilizados deben liberarse primero de esos lastres. Los padres y educadores que son felices pueden educar mejor. Ánimo con esa apasionante tarea.

La importancia de las normas

Si bien el psicólogo español pone el foco en educar sin levantar la voz, deja en claro que eso no es sinónimo de no poner límites. “Un niño que no es educado en el respeto a las normas probablemente será el día de mañana un joven y un adulto inadaptado, conflictivo, aislado y rechazado socialmente”, asevera en su libro, y agrega que la idea no es imponer a los hijos un paquete de normas obligatorias, sino enseñarles esto:

- Comprender el sentido de las reglas.
- Respetar las normas.
- Apreciar las consecuencias de sus conductas.
- Aceptar las frustraciones.
- Aplazar las recompensas.
- Aprender de los errores.
- Ejercitar el control de sus impulsos.

Los cuentos salvadores

En situaciones cotidianas que los niños viven con dificultad o poca disciplina, hay una herramienta infinitamente mejor que el reto: la creatividad. Con ella pueden inventarse relatos que desvían el foco de preocupación de los niños llevándolos a comportarse mejor. “Las palabras tienen el poder de dirigir la atención de la persona que las escucha, y muy especialmente la de los niños”, explica Ballenato en su libro.

“Contarle a un niño pequeño una breve historia o anécdota mientras le estamos colocando el cinturón de seguridad puede lograr desviar su pensamiento y su imaginación hacia aquello que le resulta más agradable y fácil de elaborar mentalmente. Podemos buscar historias afines con el contexto real en que vive el niño, o también inventar historias creativas, o divertidas, o que transmitan algún tipo de mensaje educativo”, agrega. Y propone que tanto los padres como las instituciones educativas comiencen a hacerlo. Es una buena herramienta

Dosis extra de comprensión

La educación se pone particularmente compleja frente a niños que están atravesando momentos especiales, como divorcios, nacimientos de hermanitos o problemas escolares. ¿Qué se debe hacer en esos momentos? Guillermo Ballenato responde: “La clave está en la comprensión y en no sobredimensionar ni prestar excesiva atención a las malas conductas. Da mejor resultado atender a los hijos cuando se portan bien, reconocer y reforzar sus buenas conductas. Probablemente la herramienta educativa más poderosa sea la atención. Aquellas conductas que reciben atención son reforzadas y consolidadas de manera muy significativa, sean buenas o malas. Comentar por teléfono con algún familiar lo contentos que estamos con cómo va mejorando nuestro hijo –mientras sabemos que este lo escucha– genera casi de inmediato la mejora en su conducta”.

El poder de las responsabilidades

Una excelente forma de fomentar actitudes más positivas en los niños y adolescentes, mientras se los ayuda a que fortalezcan sus capacidades, es darles una tarea específica en la dinámica familiar. Así lo explica Ballenato en su texto: “Un hijo que constata que se deposita por primera vez la confianza en él suele comenzar a poner en marcha recursos personales que anteriormente no había utilizado. Con arreglo a su edad se le puede solicitar ayuda para que se responsabilice de alguna actividad necesaria: para que cuide de un hermano menor, para que atienda la casa durante una ausencia obligada de los padres”.