



Escuela de Padres

El proceso de establecer normas

Ya analizamos las características de un buen mandato o norma. Pero, ¿cuál es la estrategia que hay que seguir para establecer normas con "orden y concierto"? Aunque no existen procesos rígidos, vamos a describir los pasos a seguir:

1.- Saber renunciar.

En primer lugar hay que definir las conductas intolerables, las que no estamos dispuestos a tolerar y las conductas que no nos gustan, pero que de momento vamos a tolerar.

Para ello, hay que sentarse a dialogar las veces que sea necesario. Elegir es renunciar.

Por lo tanto, limitémonos a someter a censura y sanción dos o tres cosas importantes.

2.- Oírles antes.

Es importante oírles antes de tomar decisiones. Esto no es incompatible con la autoridad. Es más, evita el autoritarismo. Ellos pueden decir algo útil, que nos ayuda a discernir.

3.- Crear condiciones ambientales.

La disciplina es un orden y debe reflejarse en el estilo de la casa. Mandar no es solamente dictar normas sino sacrificarse un poco en crear condiciones idóneas, facilitar el ambiente.

4.- Tomar la decisión.

Después de oír a los hijos, es preciso que la autoridad familiar tome la decisión y exprese claramente cuáles son las normas que se van a exigir seriamente.

Se trata de hacer públicas las normas de modo que a todos les sea patente su entrada en vigor.

Sólo hay una manera de establecer normas que es "en seco", parándose, mirando a los ojos, infundiendo respeto.

5.- Explicar / entrenar las normas.

Inmediatamente después de promulgarse deben explicarse con claridad: cuáles son las circunstancias de aplicación de la norma, momentos, lugares, alternativas, excepciones, etc.

En algunos casos, sobre todo con niños pequeños es necesario "entrenar" las normas, es decir, reproducir la situación.

(.../...)



Escuela de Padres

El proceso de establecer normas

6.- Motivar las normas.

Paso imprescindible del proceso. Nunca se debe dar una norma sin acompañarla de una motivación, una razón seria, para esto, hay que pensar bien la formulación:

- Evitando razonamientos abstractos y largos.
- Intentando demostrar que las normas defienden el buen ambiente, confianza, bienestar.
- Transmitiéndoles que creemos en ellos a pesar de los fallos.
- Evitando motivar normas en momentos de desilusión, frustración, tensión.

7.- Recordar las normas.

Recordar no sólo las normas sino sus motivaciones. Y ¿cuántas veces ha de recordarse? Con mucha frecuencia si es necesario por la importancia o urgencia de la situación. Una o dos veces al mes si la norma no es muy difícil de aceptar. Una o dos veces al trimestre si es fácil y evidente.

8.- Refuerzo positivo.

Es la mejor manera de ir creando hábitos y actitudes. Son gestos o palabras personales de aprobación.

9.- Revisar las normas.

Si hay problemas en el cumplimiento y no logramos crear hábitos positivos, es importante reflexionar de nuevo: revisar su contenido, las motivaciones, todos los pasos del proceso de establecer las normas, si hay verdadero consenso entre los padres, si hemos tenido en cuenta la edad de los niños.

10.- Manejar nuestro mal humor.

La ira es buena en si misma. No tener ira transmite indiferencia al niño, "no pasa nada", "nada tiene importancia". Si nos preocupamos no podemos evitar la ira. Pero la ira humana y razonable para que sea educativa debe cumplir:

- Debe producir un sano alivio al padre / madre.
- Debe ser útil, producir una llamada de atención al hijo y algún tipo de aprendizaje.
- No debe dañar a la persona del hijo.

Debemos omitir todo insulto y descalificación personal. El insulto daña la imagen de si mismo, excita el odio - venganza y rompe la confianza.

Todo este proceso puede constituir lo que hemos denominado "proceso de establecimiento de normas y límites" tomado con flexibilidad, puede ayudar.