



LOS ESTUDIOS

■ Los padres pueden contribuir a mejorar el rendimiento de los hijos

Hay que fijar un lugar y horario de estudio adecuados, facilitarles unas técnicas de estudio básicas y estimularlos para motivarlos

Hay que ponerse en el lugar del niño porque muchas normas que se les imponen les ocasionan malestar

(Viene de la página anterior)

Una vez aclarado ese aspecto, hay casos que casi todo el mundo ha visto con mayor o menor cercanía, en los que los pequeños están consentidos.

El psicólogo salmantino señala que hay "múltiples causas" que explican que un niño o adolescente tenga un buen comportamiento o por el contrario genere constantemente problemas en casa, en el colegio y en la sociedad en general. Por eso, afirma que en la socialización intervienen los padres, profesores y la sociedad en la que se desenvuelven.

La impulsividad y la baja tolerancia a la frustración de los niños y adolescentes hacen necesario establecer reglas y límites para adecuar su comportamiento a los parámetros socialmente aceptados. "Hoy en día algunos de nuestros niños y adolescentes sino tienen lo que quieren no soportan el malestar que esto les provoca y por tanto para mitigar este malestar pueden realizar conductas muy desadaptativas. Hoy, tal vez más que nunca nuestros adolescentes realizan conductas como

"La baja tolerancia a la frustración y una impulsividad de los niños y adolescentes hacen necesarias las normas y límites"

la ingesta compulsiva (comer sin parar), el consumo de alcohol y drogas, el no control de su agresividad, etcétera. Conductas que están directamente relacionadas con su escaso control de los impulsos y su baja tolerancia a la frustración y por tanto con la búsqueda del placer inmediato no siendo capaces de demorar la gratificación en la consecución de sus objetivos, debido a lo cual valores tales como el esfuerzo, la tenacidad y la constancia han quedado, en algunos casos, relegados al baúl de los recuerdos", explica González.

Ese proceso de educación y socialización debe realizarse, según señala el psicólogo, sin olvidar la propia forma de ser del niño. "Lo que quiero decir con esto es que a veces ponemos una norma o un límite y no permitimos ni siquiera que el niño proteste o exprese su malestar, constriñendo así su personalidad o forma de pensar ser y actuar. Está bien que el niño o adolescente tenga que adaptarse a ciertas situaciones, o realizar ciertas tareas aunque no le gusten, esto forma parte del proceso de adaptación a la cultura y la sociedad en la que uno vive. Pero no es menos cierto que debemos dejar que nuestro hijo pueda al menos

expresar su malestar, rabia o disconformidad con lo propuesto por los adultos. Debemos de aprender a ponernos en su lugar y entender que muchas de las normas o límites que establecemos le producen malestar, frustración y rabia. Pero es desde ahí, desde ese entendimiento de su malestar que el niño se va a sentir entendido y apoyado aun a pesar de tener que hacer algo que probablemente no le apetezca", comenta.

Por el contrario, "si cuando establecemos normas y límites no tenemos para nada en cuenta el estado mental de nuestros niños y adolescentes ellos se sentirán solos y abandonados, sentirán que tienen que cumplir con unas normas caprichosas que imponen los padres y por tanto la soledad y el abandono que siente ante este malestar no les permitirá tolerar la frustración que esto les pro-

voca. Es muy posible que ante el aplastamiento que sienten aparezca ansiedad y malestar y por tanto busquen alternativas de salida cuando encuentren una posibilidad para ello".

José González añade que

"cuando establecemos normas y límites sin tener para nada en cuenta como estas son recibidas por nuestros hijos estamos en la severidad, la rigidez, el autoritarismo. Es posible que muchos de los padres que en su día vivieron la rigidez y acatamiento callado de las normas establecidas por sus padres hoy en día, en un movimiento de vaivén, sean padres permisivos, que piensen que aquello no eran maneras de establecer normas ya que se sintieron muy desamparados, impotentes y aplastados por quienes ellos consideraban la ley y la norma, aquello que era lo que había que hacer y ante lo que no había vuelta de hoja, pues las cosas eran así y punto".

Los niños van a ir conformando su criterio y opinión propia, pero el responsable del Centro Psicológico Self señala que "siempre desde la seguridad y la confianza que les da el sentirse entendidos, queridos y apoyados por sus padres. Es desde ese entendimiento, apoyo y vínculo afectivo que se irán construyendo como adultos seguros de sí mismos y valiosos".

La empatía y la comunicación con afecto pueden abrir las puertas que cierra el autoritarismo paterno. ■



A veces los hijos plantean un pulso a sus padres para intentar salirse con la suya.

LAS PAUTAS

■ DESDE EL AFECTO

El psicólogo José González, indica que hay que establecer normas y límites, "pero desde el apoyo, el entendimiento y el afecto que nos haga comprender la dificultad que se da entre cumplir con unas determinadas normas y límites y la necesidad del niño de afirmar su autonomía e independencia".

■ EQUILIBRIO

José González considera que "hemos de buscar, por tanto, un equilibrio entre la socialización de nuestros hijos y su necesidad de afirmación, autonomía e independencia. Es desde aquí desde donde nuestros hijos serán capaces de afrontar las emociones negativas que aparezcan a lo largo de sus vidas sin tener que recurrir a modos alternativos (alcohol, drogas, violencia, delincuencia, etcétera para mitigar el sufrimiento" del menor.



■ LAS RECETAS

- Cualquier sociedad o grupo necesita regirse por unas normas que permitan la convivencia.
- La familia es un grupo social y, por tanto, para organizarse necesita normas y límites.
- Unas normas adecuadas y unos límites claros en el ámbito familiar son una garantía de protección contra conductas inadecuadas en el futuro.

- Una norma ha de determinar qué hacer, cómo hacerlo y cuándo.
- Las normas han de adaptarse a la edad de los niños y fijarlas de forma adecuada y flexible.
- Los niños y más aún los jóvenes se sienten protegidos y queridos cuando sus padres les establecen límites, porque les proporcionan un margen claro en el cual moverse, desarrollarse y autocontrolarse o regularse.

- Los límites y las normas desarrollan el autocontrol, la autonomía y la responsabilidad.

■ EFECTOS NO DESEADOS

González agrega que "como todos sabemos estos modos alternativos como las drogas, el alcohol o la violencia en vez de mitigar el sufrimiento y capacitarnos para afrontar los malos momentos nos llevan a la destrucción de nosotros mismos y de todos aquellos que nos quieren, dejándonos en la más absoluta miseria y soledad, a la vez que nos dejan con menos recursos y capacidad para afrontar las emociones negativas y también positivas".