

12 pilares fundamentales para la educación de tu hijo



Son doce los objetivos fundamentales que se deben intentar cumplir para una construcción sólida de la personalidad del niño. Desde mi punto de vista, como terapeuta infantil y juvenil, es de suma importancia intentar cumplir los objetivos que se presentan a continuación, dado que favorecen una buena salud psíquica para el niño y una sólida construcción de la personalidad creando unos pilares fundamentales para su vida.

1. AMAR INCONDIONALMENTE.

Amar, es una palabra muy amplia, que en ocasiones se puede interpretar incorrectamente. Amar de forma incondicional es entregar desinteresadamente, es compartir. Solamente, al estar lo suficientemente equilibrado y tras haber llevado a cabo un proceso de conocimiento y evolución personal, se puede alcanzar un estado de amor hacia sí mismo y así no necesitar ni depender de los demás para saciar las propias necesidades y carencias internas. Es así, como se puede abrir el corazón y compartir, responsabilizándonos del niño interior. Cuando esto sucede, es posible hacerse cargo de los demás, nutrir, compartir, aceptar y perdonar.

Para poder llegar al amor incondicional, la aceptación es un pilar fundamental. Con la llegada de un niño, no exclusivamente debemos aceptar al niño, sino su sexo, su aspecto físico, sus capacidades e incluso una minusvalía si la padeciese. Además, la aceptación trasciende todavía más, dado que también se acepta el rol parental, que conlleva un cambio de vida para la vida de los padres.

2. SER UNA FUENTE DE SEGURIDAD PARA EL NIÑO.

Es imprescindible ser una fuente de seguridad. Los niños, necesitan tener la certeza, de poder acudir a sus progenitores y así lograr un sentimiento de seguridad ante algún estímulo nuevo o incierto. El niño tiene que sentirse protegido por el adulto y con la confianza para poder pedir ayuda, consuelo y apoyo cuando lo requiera. En definitiva, es imprescindible que el niño perciba que puede confiar en sus padres, le hará sentirse seguro en el mundo en lugar de verlo como un lugar hostil o peligroso. También se verá reflejado ante la construcción de vínculos con los otros, puesto que lograremos la confianza en las personas y así poder entregarse confiando.

3. EXPRESIVIDAD EMOCIONAL

Los niños, necesitan a un cuidador dinámico, creativo, expresivo, emocional y que comparta el complicado mundo de las emociones para así poder construir y entender sus propias emociones. La sensibilidad del cuidador primario, es fundamental, dado que se puede empatizar con el niño, entenderle, ayudarle a encontrar la salida al laberinto de su mundo emocional. Por el contrario un progenitor poco expresivo, que se muestre monótono, sobrecontrolado y mecánico puede bloquear emocionalmente al niño causando nefastas consecuencias.

4. ACCESIBILIDAD Y DISPONIBILIDAD

Los padres han de estar disponibles cuando el niño lo necesite, a pesar de los quehaceres cotidianos especialmente durante los 9 primeros meses de vida. Así se le aporta la seguridad para poder buscar refugio y consuelo en momentos de tensión, aflicción o amenaza física o psicológica haciéndole sentir seguro y confiado. Así es como posteriormente entenderá el mundo.

5. DESARROLLAR SU AUTOESTIMA

Para que la personalidad sea sólida, el niño necesita sentirse único y especial para los padres, aunque no en el mundo. Aun teniendo sus limitaciones y también con sus talentos, debemos hacer sentir a un hijo especial para sus

progenitores. Compararle con otros niños o incluso hermanos hiere mucho el autoestima de un niño, por ello es recomendable valorar sus logros a lo largo del tiempo, para que así la comparación sea consigo mismo, pero en diferentes momentos temporales. Cuando aceptamos y valoramos al niño, le estamos animando a ser él mismo.

6. DESARROLLAR LA CONFIANZA EN UNO MISMO

La confianza en sí mismo, es un pilar fundamental en la personalidad. Tendremos que confiar en los niños, antes de que puedan confiar en sí mismos. Debemos aceptar sus errores, de forma natural, dado que todo el mundo se equivoca. De los errores, se puede aprender y debemos transmitir el aprendizaje de los errores a los niños, para que así aprendan a dominar la situación en lugar de ser la situación quien domine al niño. Otro punto a tener en cuenta es su capacidad para resaltar sus capacidades y reforzarle siempre para que así aprecie lo que ha hecho bien. Así le estaremos animando a hacer cosas nuevas para que sea una persona proactiva y motivarle para enfrentarse a los retos, como un juego, evitando sobreprotegerle.

7. IMPULSAR SU AUTONOMÍA

En consulta, me encuentro frecuentemente con madres que no le permiten a sus hijos tener autonomía. A medida que el niño va desarrollándose y evolucionando, debería tener más autonomía y deben ser los adultos los que deban adaptarse al nivel de autonomía del niño según su nivel evolutivo. Además necesitamos a unos progenitores dispuestos a dejarles su espacio para así poder los niños los que lleven a cabo la conducta autónoma. Por lo tanto muy positivo, permitirles a los niños que hagan más cosas solos e impulsar sus iniciativas, para que así se puedan sentir más capaces. Por otro lado, es positivo permitirles tomar pequeñas decisiones asumiendo las consecuencias que derivan de ello.

Autonomía, también es respetar al niño. Debemos intentar no interrumpir la tarea que esté llevando a cabo, evitando así tomar el control, y que lo perciba como una intrusión, dado que lo que siente es que se hace siempre lo que los padres quieren y a él no se le respeta. En cambio cuando existe el respeto, se tienen en cuenta sus preferencias y se respeta su individualidad.

8. VALORAR EL ESFUERZO Y LA CONSTANCIA

Es frecuente, valorar los resultados en los niños, en lugar del esfuerzo invertido en una tarea, lo cual es muy desmotivante en numerosas ocasiones. Es importante, como padres y especialmente la figura paterna, valorar al niño, aunque no haya alcanzado el éxito deseado, pero si es perseverante probablemente podrá conseguirlo en el futuro. Siempre podemos enseñar la importancia de no abandonar la tarea persistiendo a pesar de las equivocaciones, aprendiendo siempre de los errores, porque solamente así podemos dominar la situación y no dejar que ésta le domine. Además, es posible y recomendable, intentar transmitir la satisfacción personal que conlleva el simple hecho de esforzarse y ser constante siendo un indicador de fuerza de voluntad.

9. SER SINCEROS Y HONESTOS

Para crear una base segura, el niño se basa en la familia. La familia, es de donde obtiene la base de seguridad, las raíces, la protección y el sustento. Los padres se convierten por lo tanto en una fuente de confianza para el niño. Si ésta confianza se rompe, difícilmente podrá volver a confiar siendo un pilar fundamental para su crecimiento. Por ello es fundamental que los padres jamás mientan a los niños y que siempre se mantengan lo que se promete, los castigos y lo que decimos. Si no cumplimos nuestra palabra es como si estuviésemos mintiéndole. Al mismo tiempo, además le estaremos enseñando a ser sincero y honesto al mismo tiempo con nosotros y así podrá contarnos con sinceridad cualquier confesión o vivencia que le inquiete en su mundo interior, puesto que creamos un ambiente de sinceridad, confianza y honestidad.

10. RESPETAR SU INDIVIDUALIDAD

Un error bastante común, es comparar a un hijo con el otro o con sus amigos. Ciertamente debemos respetar la individualidad de cada niño permitiéndole ser él mismo, sin compararle con nadie y al mismo tiempo haciéndole sentir especial para nosotros, sea como sea. Es preciso, animarle a mostrar sus gustos, preguntarle por sus intereses o deseos y sus preferencias y dejarle elegir en algunas ocasiones, por supuesto sin cederle el control absoluto. Debemos apoyarle en sus intereses, aunque vayan en contra de los propios intereses personales y por lo tanto también respetar la discrepancia. Cada ser tiene su individualidad y esto debemos respetarlo aun más en caso de gemelos o mellizos, donde se hacen más frecuentes las comparaciones, incluso de forma inconsciente.

11. SABER PONER LIMITES Y NORMAS

A nivel generacional, los profesionales en el ámbito de la psicología, podemos apreciar que los padres actuales tienden a ser permisivos, habiendo un cambio generacional, dado que a la vez sus padres han sido en la gran mayoría

autoritarios a la vez que la mujer permanecía en la sombra. No debemos olvidar, que es tan perjudicial un estilo parental como el otro y lo que debemos fomentar es un estilo más del tipo autoritativo, en el cual hay demostraciones afectivas, pero al mismo tiempo, se siguen unas normas y se le ponen límites a los niños no siendo excesivamente tolerantes y permitirles en exceso, todo lo que piden convirtiéndose en figuras de completo poder en el hogar.

Los niños necesitan normas y límites claros y saber que tienen que ajustarse a esas normas impuestas, siempre explicándoles porqué existe esa norma o por qué no puede pasar algún límite y siempre anunciar las consecuencias de cumplir o incumplir las normas. En ocasiones, se frustrarán y se enfadarán y debemos consentir y permitir ese enfado y la correcta canalización de su ira y rabia generada y es incluso positivo mostrarles formas para la posible liberación de la emoción negativa. Las normas y límites, siempre deben ser proporcionales a la edad, la madurez del niño. Por supuesto, como podemos imaginar, que si incumplimos las normas, no van a confiar en la palabra de al figura de autoridad y al final no obedecerán y se saltarán las normas. Los niños necesitan firmeza pero no dureza.

12. EDUCAR EN UN ESPACIO ARMÓNICO

En ocasiones, no le prestamos demasiada, importancia al hecho de crear un ambiente de paz, tranquilidad, armonía. Debemos intentar crear un espacio donde el niño se sienta seguro, y solo puede conseguirse, si hay un equilibrio interno en cada uno de los miembros de la pareja. Además, padres, debemos intentar dar ejemplo, dado que los niños aprenden una gran cantidad de conductas por modelado, siendo los padres un modelo a seguir para el niño. Debemos intentar estar serenos y de no conseguirlo es recomendable un trabajo personal para disminuir el nivel de rabia e ira interior a través de un proceso terapéutico para evitar crear un espacio de violencia e inseguridad. En la medida de lo posible, debemos intentar evitar los conflictos conyugales delante del niño, los gritos, las peleas. Por otro lado, con el niño es recomendable utilizar el diálogo para resolver los conflictos diarios, el sentido del humor y la calma. Si los padres, están tranquilos y en paz consigo mismos, podrán crear un ambiente armónico en casa consiguiendo crear un hogar estable y seguro para el niño.

Tu hijo necesita estos doce pilares para su educación y su crecimiento que le permita estar en equilibrio personal y gozar de una buena salud psíquica. En las personas adultas en las que suele haber conflictos, alguno de los pilares sino varios de ellos están debilitados y por ello llega un momento en el cual el gran edificio de la personalidad se derrumba por lo que hay que realizar un proceso de psicoterapia volviendo a los orígenes preferiblemente para reconstruir los pilares. Si no tenemos unas bases sólidas, nuestros hijos tampoco las tendrán y no podrán gozar de una buena salud psíquica y equilibrio interno, manifestándose así los problemas y los síntomas y siendo necesario llevar a cabo un proceso terapéutico.



MARTA CELA
Psicoterapeuta Holística Infantil, Juvenil y Adultos.
mc@martacela.com
www.martacela.com