

«¿ Sin azotes, cómo manejar la situación?»



Tal vez has notado, si eres padre, que el hecho de vivir con un niño es una aventura compleja para la cual no estamos preparados.



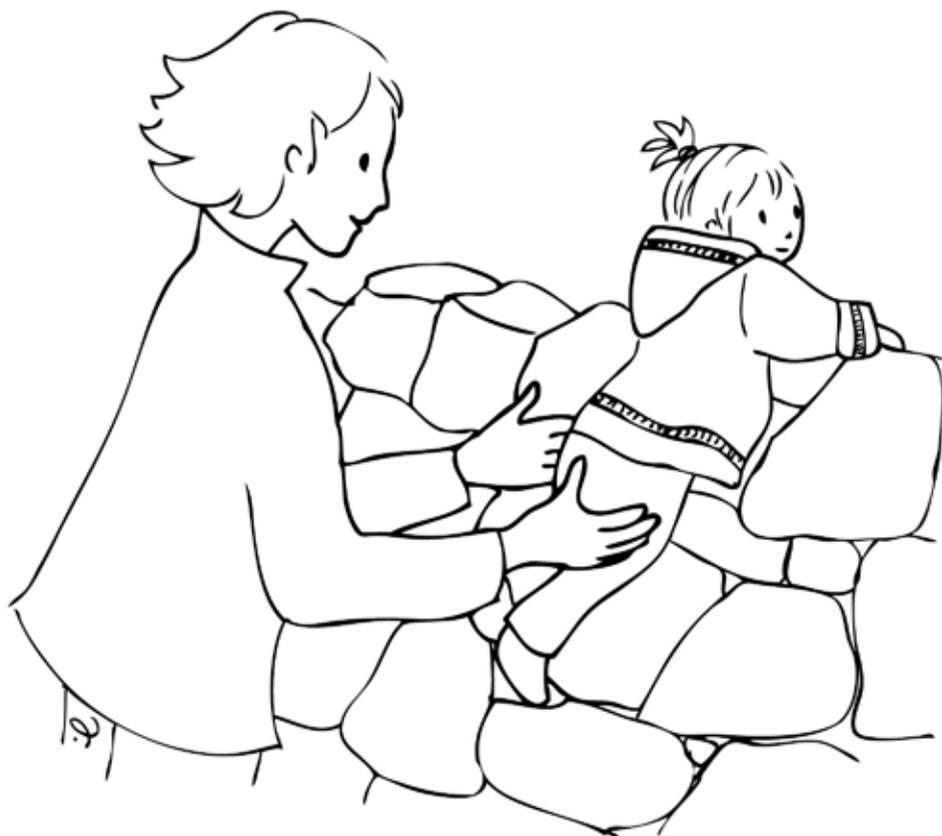
Nuestras expectativas
corresponden pocas veces
a la realidad, y, pasados
los primeros días de vida
de nuestro bebé, cuando
la magia
que envuelve el
nacimiento se
disipa,



podemos
enfrentarnos con
mayores sorpresas.



*Casi siempre deseamos lo mejor para nuestro hijo.
En el momento de su nacimiento, generalmente,
cambiamos el orden de nuestras prioridades. Somos
conscientes de que este niño depende de nosotros y que
necesita amparo y protección.*





sin embargo, a menudo tenemos muchas dificultades para responder a sus necesidades.



Nuestro niño, al crecer nos lanza muchos desafíos, y muchas veces nos sorprenden nuestras reacciones que no son como deseáramos.

Cegados por la ira, le golpeamos, le castigamos y le terrorizamos. Sabemos hoy que el miedo no es un motor eficaz del aprendizaje sino lo contrario: aterrorizado, un niño se queda estupefacto y no puede entender lo que se espera de él.

Además, las consecuencias negativas a largo plazo en su salud, su comportamiento, su capacidad de relacionarse con los demás son claramente demostradas y se revelan decisivas para su futuro.

Tenemos muy pocas pistas sobre cómo actuar de otro modo, pero las búsquedas de los padres y sus experiencias en este ámbito empiezan a dar frutos.

Por ello te proponemos algunas pistas que proceden más bien de libros sobre este asunto que del trabajo de grupos de padres.



Algunas pistas



Abandona la idea de que tu bebé te manipula.

Reconforta a tu bebé y responde a sus necesidades cuando él las manifiesta.



Nunca dejes a tu bebé llorar solo, quédate con él, necesita tu presencia para atravesar una emoción difícil. Trata de encontrar una respuesta adecuada.í



si escuchar a tu niño llorar te pone furioso o provoca tu violencia, pide ayuda a tu pareja, o a un amigo que pueda escucharle

Si es posible, no trates de « regular » sus necesidades. Un bebé sabe por instinto lo que necesita, cuando lo necesita.

Sabe cuando tiene frío o hambre, lo sabe aún mejor cuando sus padres le permiten desarrollar sus propias experiencias.

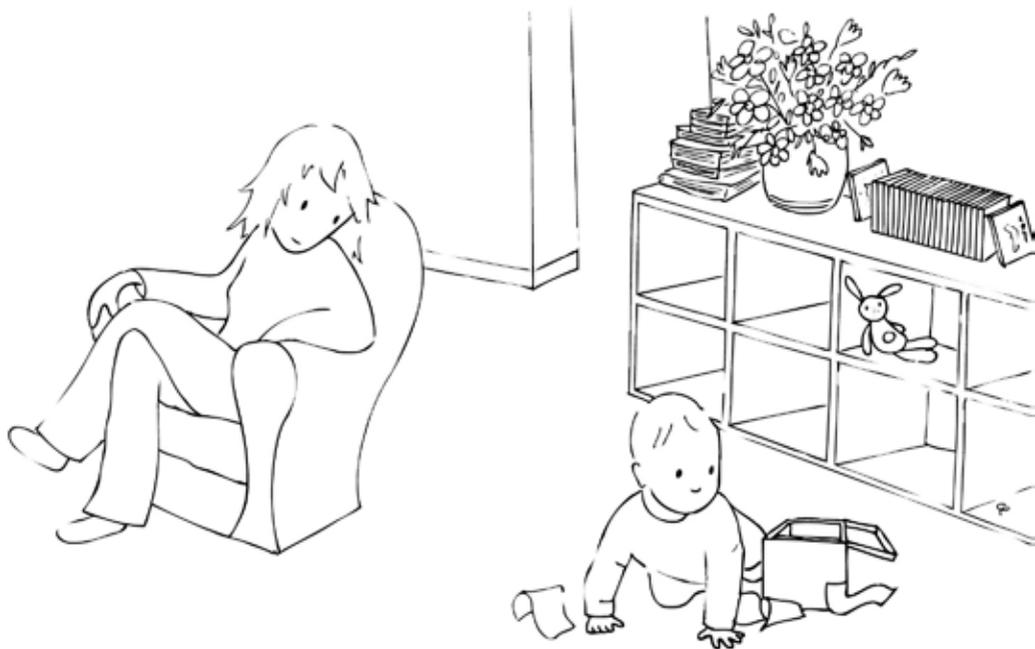
Muchas luchas podrían ser evitadas si, por ejemplo, aceptamos que nuestro niño tiene hambre o no durante las comidas, y también fuera de las horas previstas.

Por costumbre, comemos a una hora precisa. Los niños comen cuando su cuerpo se lo pide. Y leyendo a los especialistas en nutrición, hacen bien. A propósito de las comidas, tu papel puede ser proponerle alimentos sanos. A tu niño le compete elegir la cantidad, la frecuencia y los alimentos.



Tu niño crece y empieza a moverse...

Quiere tocarlo todo y es perfectamente normal: hace su trabajo como ser humano en desarrollo.



Los padres que eligieron adaptar su entorno en consecuencia vieron que este periodo de descubrimiento era más descansando para ellos.

Otros no lo desearon y debieron poner más límites...

La mayor parte eligió una solución intermedia que permitió a sus niños familiarizarse poco a poco con la fragilidad de algunos objetos.

Los enfrentamientos siguen aumentando cuando la curiosidad y la movilidad de tu niño crecen y le incitan a explorar : Tiene un mundo por descubrir !

Algunas ideas para acompañar a tu niño en sus experiencias :

- A un nene (a veces desde los dos añitos) le gusta mucho participar en las actividades de la casa : lavar las verduras, aprender a pelarlas, a cortarlas, barrer, limpiar el suelo o las ventanas... Cuando un niño está envuelto en actividades que le gustan mucho, puede estar muy concentrado y necesitara menos tu vigilancia.
- Cuando coge un objeto que no quieres que toque, puedes proponerle otro menos peligroso o menos frágil y que le interesará igualmente.
- Si sigue queriendo tocar torpemente algo delicado que es precioso para tí, puedes impedirle con firmeza que se acerque.
- Es muy posible que entonces rompa a llorar o que haga una crisis de rabia : es la consecuencia normal de la frustración. Escuchar a estas manifestaciones intensas de la decepción podrá ser para tí un verdadero desafío. La mayor parte de estas crisis duran unos quince minutos.



- Es esencial proteger a tu niño del peligro ; apartarle puede ayudar, explicaciones claras y breves también.

Encontrarás otras soluciones pensando con tu pareja, tus amigos que estén en la misma situación, otros padres que trabajan en grupos de apoyo a los padres. Una selección de libros al fin de estas paginas te ayudará también a ello. Las soluciones son tan numerosas como las dificultades que se presentan cada día; basta preguntarse:

Qué puedo poner en práctica que no sea ni violento, ni punitivo, ni excluyente? Qué solución creativa, ligera, puedo imaginar?

Esto autoriza muy a menudo a entablar el proceso, y poco a poco nos sentimos más capaces de encontrar ideas fuera de nuestros condicionamientos educativos – los que nos conducen a volver inconscientemente a los antiguos métodos y, al final, a hacer daño a los niños.



Las « buenas » costumbres.

Cada familia tiene sus propias normas de vida. Cómo transmitir las a los niños sin amenazas, chantajes o castigos? Es una pregunta compleja pero vamos a intentar contestarla.



Por ejemplo, el cepillado de dientes.

Tal vez has empezado cepillar los dientes de tu niño cuando era un bebé con un cepillo especial. Creciendo, quiere hacerlo solo. Todo bien.

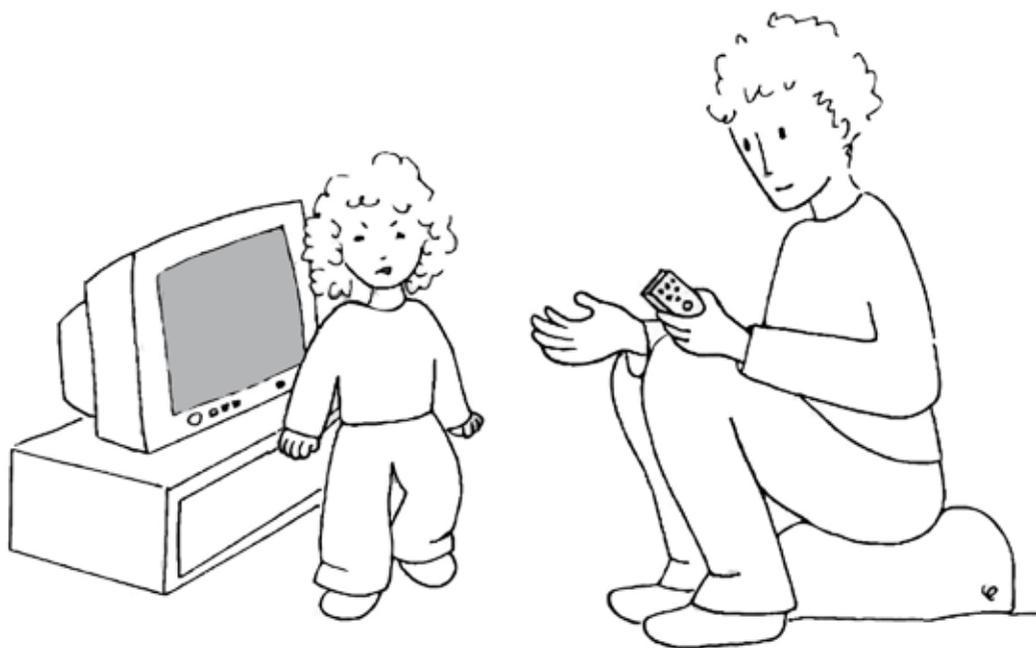
Qué hacer si la situación no se presenta de manera tan idílica (y somos muchos en este caso!)?

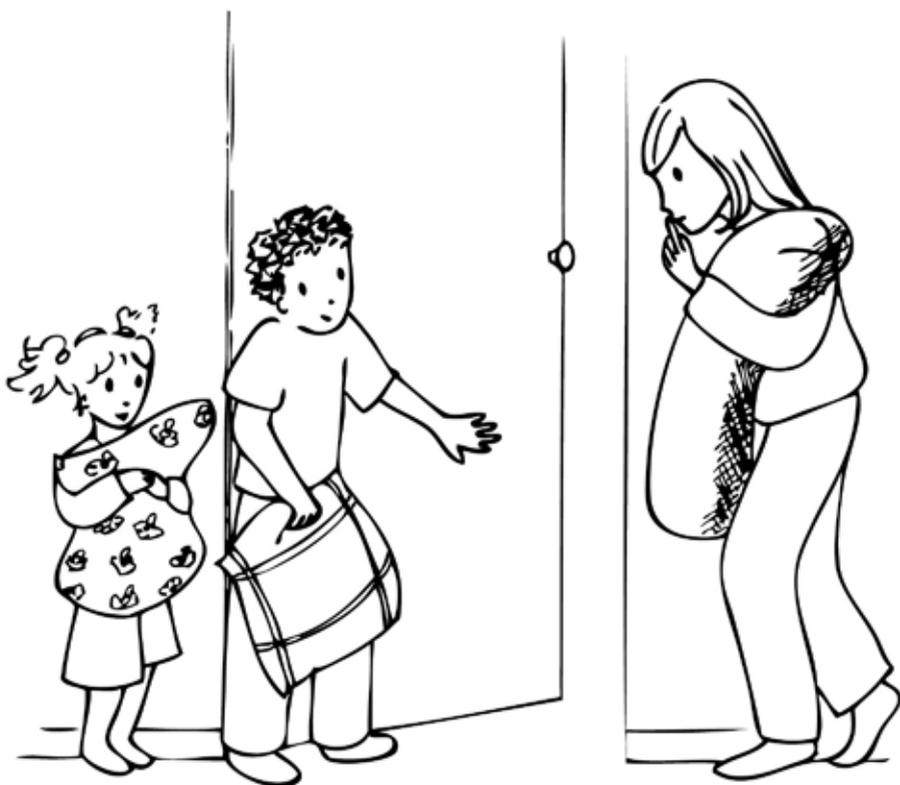
Puedes:

- acompañarle al dentista para que le explique la necesidad de una buena higiene dental y la manera de obtenerla. El consejo de un profesional tiene a menudo más peso que tus recriminaciones desesperadas.
- Jugar a cepillarse las dientes todos juntos durante un tiempo determinado por una alarma: cuando suena, se acabó!
- Cepillarte los dientes con frecuencia y regularidad. Tu niño aprende esencialmente por imitación.
- Cepillarle los dientes tú mismo, incluso si es mayor, sin obligarle, más bien jugando, puede harcerle reir mucho!
- Implicarle activamente en la búsqueda de soluciones.

En una situación clásica en la que necesitas poner límites, no vacilas en decir « No ! », y, al mismo tiempo, tienes que estar preparadopara escuchar la frustración, la tristeza o la ira de tu niño después de esta negativa.

También permite a tu hijo el poder de decir « No ! », aprenderá así a tomar decisiones en toda seguridad.





Cuando tu hijo comete una torpeza cuando juega, explora o porque está cansado o estresado, puede sencillamente arreglarla. Tienes que procurar que el arreglo sea compatible con su desarrollo psicomotor, y ofrécete siempre tu ayuda.

Juega tan a menudo como sea posible con él: el juego es un medio muy eficaz de conectar con él y prestarle atención.



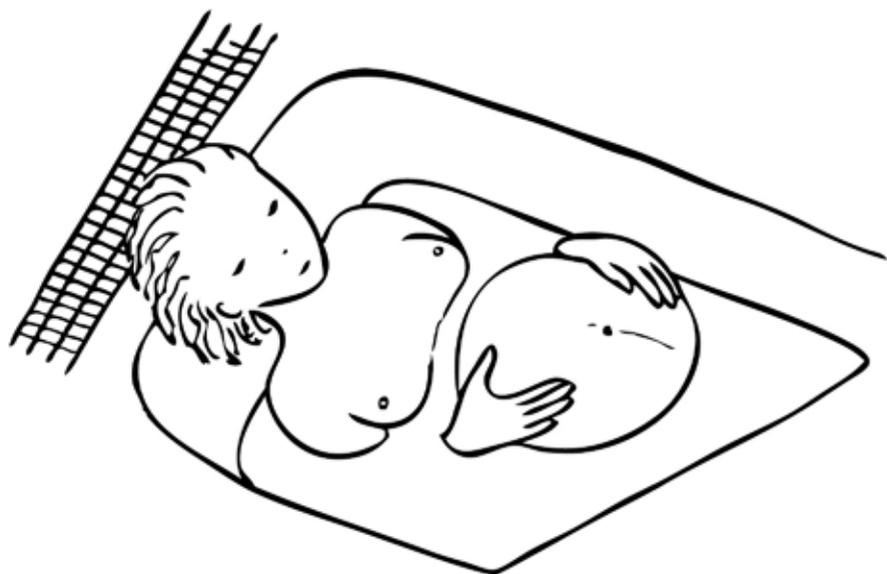
Piensa en sus necesidades, y en las tuyas.

Qué hacer cuando estás lleno de ira ?

- *apártate si es posible. Unos padres se liberan gritando o golpeando un almohadón, otros prefieren dar una vuelta...*
- *respirar profundamente*
- *gruñir como un animal bravo puede ayudarte también*
- *telefonar a un amigo o una amiga y contarle lo difícil que es*
- *Aléjate siempre de tu hijo si sientes la violencia crecer en tí*
- *Cuando la ira se disipa, trata de descubrir lo que la ha provocado : puede ayudarte para las próximas crisis.*



Cuidate!





Cada uno tiene su depósito afectivo. Cuando está lleno, nuestro umbral de tolerancia es muy alto, vivimos cada acontecimiento con optimismo y entusiasmo. Se puede decir que todo va bien dentro de nuestra vida.

Al contrario, cuando nuestro depósito afectivo está vacío, nuestro umbral de tolerancia es bajo, estamos cansados, mermados por las preocupaciones de la vida cotidiana, y somos mucho menos comprensivos.



Para un niño, es exactamente el mismo proceso.

*Cuando sus necesidades se cumplen,
incluso sus necesidades de atención
y de contacto, está feliz y cooperativo.
Al contrario, cuando su depósito está vacío,
tiene muy pocos medios de pedirte
claramente lo que necesita.
Va a ponerse agresivo,
esta agresividad solo es un grito de socorro.*

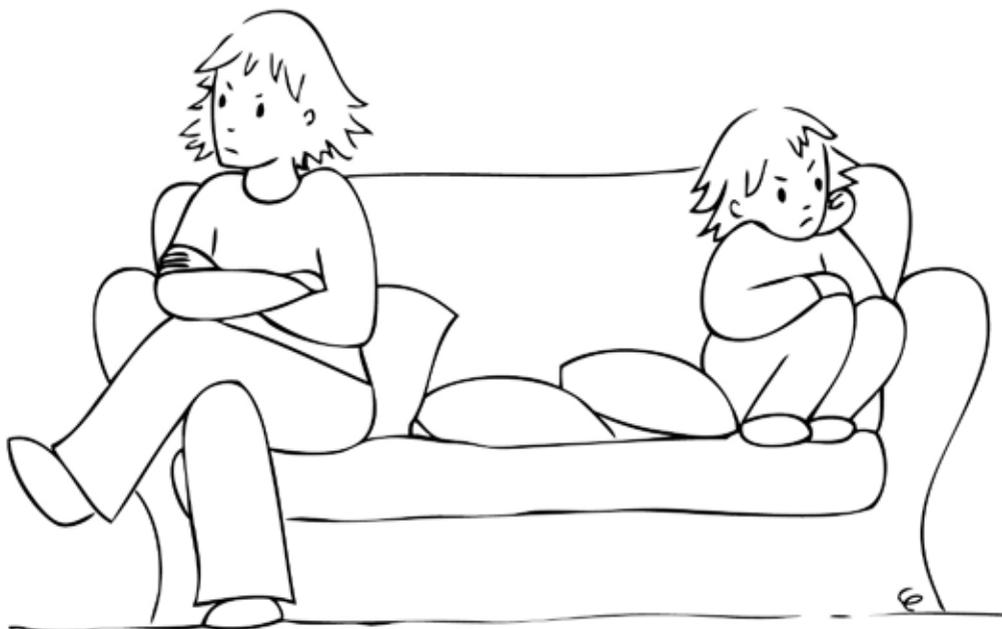


La paradoja es que el niño no resulta ser muy atractivo en el momento en que más nos necesita.

Sobre todo...

No esperes un resultado inmediato. Cuando tratamos de establecer una relación de confianza con nuestro hijo, sobre todo no le golpeemos ni le castigamos, puede que tengamos la sensación de repetir las cosas sin parar... No le sometamos más, no esperemos de él una obediencia automática. Estamos aquí para ayudarlo a crecer, y crecer no significa aprender a someterse. Significa estar en contacto consigo mismo y con los demás, aprender a buscar un equilibrio entre nuestras necesidades y las de los demás, ser capaces de elegir nuestras prioridades, hacernos más conscientes... Se necesita tiempo para conocer el mundo !

Entender nuestra propia niñez



En su libro, « El saber proscrito », Alice Miller decía que, en cada uno de nosotros hay un cuartito donde están encerrados todos nuestros antiguos monstruos (todas nuestras heridas de niños), y añadía que sólo nuestros hijos tienen la llave de este lugar aterrador. Nuestros hijos reactivan nuestras antiguas heridas, y tenemos que identificarlas y trabajarlas de modo que no quedemos atascados en ellas. Nuestros hijos nos enfrentan algunas veces muy violentemente con nosotros mismos y con nuestra historia, es la ocasión de tomar conciencia de lo que ha sido nuestra infancia.

El hecho de querer darles lo que no recibimos en su día engendra conflictos y disensiones.

No olvides que no estas solo en esta aventura :

Trata de no apartarte.

Piensa en tu propio sostenimiento y organízalo.

Ten confianza en tu capacidad de encontrar soluciones respetuosas para poner límites a tus hijos.

Entra en contacto con grupos que valoran el apoyo de padres a padres, que organizan grupos de discusión.

Existen en el internet grupos de apoyo así como sitios que publican artículos o testimonios muy motivadores.

Lee todo lo que pueda darte ánimos en tu proyecto, infórmate !

Si tienes ocasión, fórmate en técnicas de comunicación interpersonal.

Y aprovecha de tu vida de familia, el tiempo corre muy deprisa !



No existe «la buena zurra»

(traducido por Rosa Barrio)

http://www.alice-miller.com/edito_fr.php?lang=fr&nid=53)

¿Por qué las zurras, las bofetadas e incluso los golpes aparentemente anodinos, al igual que las palmadas sobre las manos de un bebé son peligrosas?

Sólo le enseñan la violencia.

Destruyen la certeza sin falta de ser amado, como un bebé necesita.

Crean angustia: la angustia de la siguiente ruptura.

Llevan consigo la mentira: pretenden ser educativas, pero en realidad sirven a los padres para descargar su cólera, y si pegan es porque a ellos les pegaron siendo niños.

Incitan a la cólera y al deseo de venganza que permanece reprimido y que saldrá más tarde.

Programan al niño a la aceptación de argumentos ilógicos (te hago daño por tu bien) y los inscriben en su cuerpo.

Destruyen la sensibilidad y la compasión hacia los otros y hacia uno mismo, limitando así sus capacidades de conocimiento.

¿Qué aprende el bebé de las zurras y otros golpes?

Que el niño no merece respeto.

Que se puede aprender el bien por medio del castigo (lo que es falso, en realidad el castigo enseña al niño solamente a querer castigar a su turno).

Que no hay que sentir el dolor, que hay que ignorarlo, lo cual es peligroso para nuestro sistema inmunitario.

Que la violencia forma parte del amor (lección que incita a la perversión).

Que negar las emociones es saludable (sin tener en cuenta que será el cuerpo el que pagará por este error, a menudo mucho más tarde).

Que uno no tiene derecho.. a defenderse hasta que sea adulto.

Es el cuerpo el que guarda la memoria de todas las marcas nocivas de las supuestas «buenas zurras».

¿Cómo podemos liberarnos de la cólera reprimida?

Durante la infancia y la adolescencia:

Burlándonos de los más débiles.

Pegando a los compañeros

Humillando a las chicas

Agrediendo a los profesores.

Viviendo las emociones prohibidas delante de la T.V. o los video-juegos, identificándose con los héroes violentos (los niños a quien nunca se les pegó, se interesan menos por las películas crueles y no producirán escenas atroces, una vez adultos).

A la edad adulta:

Perpetuando uno mismo la zorra como medio educativo eficaz, sin darnos cuenta de que en realidad estamos vengándonos de nuestro propio sufrimiento sobre la siguiente generación.

Negándonos (o siendo incapaces) a comprender la relación entre la antigua violencia sufrida y la que se repite activamente en la actualidad; entreteniéndolo así la ignorancia de la sociedad.

Alistándonos en actividades que exigen violencia.

Dejándonos influir fácilmente por los discursos de hombres políticos que designan a víctimas propiciatorias en quien pueden depositar la violencia acumulada y de la que se pueden deshacer por fin sin ser castigados: razas «impuras», etnias «que limpiar minorías sociales despreciadas».

Como obedecemos a la violencia siendo niños, estamos dispuestos a obedecer a toda clase de autoridad que nos recuerde la de nuestros padres, como los alemanes obedecieron a Hitler, los rusos a Stalin y los serbios a Milosevic.

Inversamente, si tomamos conciencia de nuestros sentimientos reprimidos e intentamos comprender cómo se transmite la violencia de padres a hijos, cesaremos de pegar a los niños de cualquier edad. Es posible (muchas personas lo han logrado), una vez que hayamos comprendido que la única razón de dar golpes «educativos» se esconde en la historia reprimida de nuestros padres.

Alice Miller,
el 22 de mayo 2003

Bibliografía

- « Por tu propio bien: raíces de la violencia en la educación del niño
», Alice Miller, Tusquets, agosto 2000.
- « El saber proscrito », Alice Miller, Tusquets, agosto 2000.
- «Poner Límites a su hijo respetándolo» Catherine Dumonteil-
Kremer, lumen
- « ¿Qué me está pasando? Las emociones que nos afectan cada
día » Isabelle Filliozat, Ediciones Mensajero, 2003.
- « El mundo emocional del niño : comprender su lenguaje, sus risas
y sus penas », Isabelle Filliozat, Ediciones Oniro, 2001
- « Comunicación no violenta, un lenguaje de vida. », Marshall
Rosenberg, Ediciones Gran Aldea, 2006 (Argentina).
- « Técnicas eficaces para padres », Thomas Gordon, Ediciones
Medici, 2006.
- « Enseñar autodisciplina : cómo fomentarla en niños y adolescentes
», Thomas Gordon, Ediciones Medici, 2006.

Sitios internet :

Artículos sobre el tema « Criando niños sin violencia »
<http://www.nospank.net/ninos.htm>

Sitio de la Liga de la Leche, España
<http://www.laligadelaleche.es/>

Si vous souhaitez participer à la journée de la non violence éducative le 30 avril :

- Joignez-vous à un groupe de parents, toutes les initiatives régionales sont signalées sur le site de La Maison de L'Enfant.
- Animez une réunion et inscrivez-vous sur la liste des organisateurs :
<http://fr.groups.yahoo.com/group/journeedu30avril>
- Diffusez ce livret autour de vous.
- Pour tout renseignement sur cette journée dans votre région: CONTACTEZ-NOUS!

La Maison de L'Enfant

Tel : 00.33.(0)4.92.56.14.01

Email: journeedu30avril@yahoo.fr

Site web : www.wmaker.net/maisonenfant



*Plquette de La Maison de L'Enfant pour
la journée de la non violence éducative.*

*Chacun est libre de reproduire ce fascicule à la
condition de ne rien y changer.*

Edité par La Maison de L'Enfant, 2007.

*Traducido por Laurence Holvoet,
con el apoyo de Lali Talaya Manso, dic 2009*

*Catherine Dumonteil-Kremer
cdumonteilkremer.com*

*Illustration : Elsa Pastor
delespoir.com*

*avec le concours de :
Anne-Marie Bellorget, Christian Cools
Mise en page : Noémie Renevey*