

RESUMEN – MOSTRAR AFECTO

OBJETIVO DE ABC

El objetivo de las reuniones es contribuir al desarrollo positivo del niño. Mientras los hijos viven en el hogar familiar, la relación que ellos tienen con sus padres es lo más importante para su desarrollo.

Mis objetivos

Puede ser conveniente mirar hacia el futuro y ver si lo que hacemos hoy está de acuerdo con los padres que queremos ser.

FACTORES DE LA PATERNIDAD

Los niños aprenden todo el tiempo cosas nuevas. Dos formas de describir cómo los niños aprenden de sus padres son *el factor del ejemplo* y *el factor de la atención*:

El factor del ejemplo - Su hijo hace lo mismo que usted

Los niños imitan las palabras, el tono, cómo proceder en distintas situaciones, la expresión corporal y los temores.

El factor de la atención - Su hijo hace más aquellas cosas a las que usted les presta atención. Para desarrollarse, los niños necesitan afecto y atención. Ellos aprenden rápidamente lo que deben hacer para llamar la atención de sus padres. Si los niños no reciben suficiente atención positiva, es probable que traten de llamar la atención de una forma negativa.

MOSTRAR AFECTO

Un niño necesita sentirse querido. El afecto hace crecer su autoestima y lo protege de las dificultades. Además, el cariño y el afecto reducen las peleas familiares.

Cinco a uno

Para que una relación funcione es importante recibir más atención positiva que negativa. Cinco veces más de afecto es un buen equilibrio en todo tipo de relación. La causa de una relación con muchas peleas puede ser que el niño necesita más atención positiva.

Centrar la atención en lo que funciona

Centrar la atención en lo que funciona genera *buenos círculos* y menos peleas. El niño busca menos atención negativa y surgen más oportunidades para alentarlos.

RESUMEN – PARTICIPAR

PARTICIPAR

Compartir tiempo con su hijo mejora la relación y reduce las peleas.

Tiempo dirigido por el niño – *BUSA*

Un tiempo compartido con el niño, durante el cual el padre/la madre deja que el niño dirija, es favorable para el desarrollo del niño. Este tiempo, que en sueco se describe con la sigla *BUSA*, mejora además la colaboración de padres e hijos.

Barnet styr (El niño dirige) - **U**ppmuntra barnet (Alentar al niño) - **S**ätt ord på det barnet gör (Expresar con palabras lo que hace el niño) - **A**lla dagar (Todos los días).

LA CADENA DE INTERACCIÓN

La cadena de interacción es una herramienta para entender por qué el niño hace lo que hace y de qué manera los niños se influyen entre sí. También puede usar la cadena de colaboración para ver cómo es posible ayudar a su hijo haciendo las cosas de una manera diferente *antes* y *después*.

Antes

Preparativos

Prepare al niño para lo que va a ocurrir.
Elija un momento adecuado para la actividad.

Participación

Pónganse de acuerdo sobre las tareas propias del niño, planifiquen juntos.
Dé tiempo al niño para que realice sus tareas.

Exhortaciones positivas

Diga lo que el niño debe hacer, no lo que debe dejar de hacer.
Por ejemplo: “Ven y siéntate junto a mí”
en lugar de “Deja de correr por todas partes”.

Rutinas

Cree rutinas – haga siempre las cosas de la misma manera.

Expectativas positivas

¡Muestre que cree en la capacidad del niño!

Después

Atención

Preste más atención y
aliéntelo más cuando
funcione.

RESUMEN – MOSTRAR EL CAMINO

IRRITACIÓN Y FURIA

Desventajas de las reprimendas:

- *El factor del ejemplo:* El niño aprende a regañar.
- *El factor de la atención:* El niño recibe mucha atención con las peleas y esto conduce a círculos negativos, y a más peleas.
- *Cinco a uno:* La relación empeora. La atmósfera familiar empeora.
- El efecto del debilitamiento: Las advertencias furiosas pierden su eficacia y esto puede ser peligroso en situaciones donde el niño necesita escuchar rápidamente para salvarse del peligro.
- El efecto de intensificación: Una advertencia furiosa suele recibir una respuesta furiosa.

MUESTRE EL CAMINO

Ser siempre un ejemplo para nuestros hijos puede ser difícil, aunque no queramos enfadarnos. Con frecuencia, varios elementos diferentes influyen en nuestro proceder. Por ejemplo:

El estrés en general

El estrés hace que nos enfademos más fácilmente. *Ejemplos de lo que podemos hacer:* Cambiar lo que podemos cambiar. Reducir las exigencias y aceptar lo que no es posible cambiar. Planificar tiempo para la recuperación y el ejercicio.

Situaciones críticas

Las situaciones críticas son aquellas que conducen a la furia más frecuentemente que otras. *Ejemplos de lo que podemos hacer:* Reflexionar sobre las propias situaciones críticas para poder prepararnos.

Pensamientos y reacciones físicas

La furia influye en nuestro cuerpo y forma de pensar. Es más difícil pensar claramente y encontrar soluciones a los problemas. *Ejemplos de lo que podemos hacer:* Aprender a reconocer tempranamente las propias señales de furia para poder manejarla más fácilmente.

Comportamientos

Actuar a partir de la propia furia es desfavorable. *Ejemplos de lo que podemos hacer en lugar de enfurecernos:* Hacer una pausa. La furia es un sentimiento que desaparece por sí mismo si esperamos un momento. Hablar sobre lo que nos enfada más adelante. Encontrar soluciones junto con el niño.

Consecuencias

Lo que parece correcto y funciona en este momento no siempre es adecuado a largo plazo – *la trampa a corto plazo.*

RESUMEN – ELEGIR LAS BATALLAS

ELEGIR LAS BATALLAS

Si los padres reflexionan conjuntamente sobre qué disputas son importantes y qué disputas pueden eliminarse, es más fácil ser coherentes y el niño recibe un mensaje claro.

Aumentar la atención a lo que funciona y reducir al mismo tiempo el sermoneo y las advertencias conlleva, con el tiempo, menos peleas.

Consecuencias naturales

A veces, el efecto de eliminar disputas puede ser que el niño tenga que asumir las consecuencias naturales. Por ejemplo, los niños suelen ponerse los guantes si advierten que, de lo contrario, tienen frío.

La situación empeora antes de mejorar

Si el padre o la madre deja de sermonear o advertir a su hijo, puede ocurrir que el niño, al principio, reaccione con más fuerza para obtener una reacción. Pero si el padre o la madre, de todos modos, puede dejar de sermonear o advertir a su hijo, las peleas disminuyen.

BRA

Hay algunas disputas que son inevitables. BRA es la sigla sueca que describe de qué manera puede tratar a su hijo para reducir el riesgo de conflictos con el mismo.

Bekräfta barnets känsla (Confirme lo que siente el niño). Muestre que usted entiende y exprese con palabras lo que siente el niño.

Repetera varför (Repita por qué). Dé una breve explicación.

Avled (Desvíe la atención). Pídale al niño que haga otra cosa y, en cambio, aliéntelo.