



Desafiar

Categoría: Social

Comportamientos relacionados

- **Control de exigencias**
- **No hace lo que se le pide**
- **Rechaza elecciones**
- **Pelea por todo**

Qué hacer:

Hable consigo mismo: Cuando usted exige control sobre su hijo y piensa que debe obtener la cooperación de él, dígame a sí mismo: "Solo puedo controlarme a mí mismo; lo que pienso y lo que hago. No puedo controlar a otra persona, por pequeña que sea. El autocontrol es mi poder".

Empatía: Pregúntese: ¿Me pregunto por qué de repente ella exige controlar todo y se niega a cooperar? ¿Podría ser que me he vuelto más exigente y menos amoroso y solidario?

Enseñe: A veces, su hijo pequeño parece ir a la guerra con usted al negarse a comer lo que le pidió; tirar el pan cuando la pone frente a él (aunque esa fue su elección para el desayuno, por ejemplo); negándose a ponerse la camisa que pidió; o negarse a subir al automóvil para ir a la guardería o al preescolar. Se da una idea. Su hijo exige control sobre su vida. Todos queremos poder y control en nuestras vidas, y usted y su hijo pueden aprender formas apropiadas de obtenerlos.

Enséñele a aceptar su control al abordarlo de una manera amorosa y afectuosa. Establecer una batalla de voluntades solo puede enseñarle a ser desafiante y combativo.

Comience con un abrazo: Para evitar batallas por el control, comience el día llenándolo de amor y apoyo. Los abrazos y besos a primera hora de la mañana dan buenos sentimientos y envían el mensaje de cariño.

Limite las opciones: Ofrezca solo dos opciones a la vez. Por ejemplo, ofrecer waffles o cereales simplifica la toma de decisiones. La garantía de apoyo se da al decir: "Sé que eres un niño tan grande que harás y seguirás una buena elección". Elogie la elección que hace diciendo: "Buena elección. Sé que te gustará lo que elegiste."

Apoye al rechazo: Si rechaza la elección que él hizo, simplemente diga: "Está bien que hayas decidido que no querías esa opción hoy. Quizás más tarde lo quieras", y dale un abrazo de seguridad mientras retiras la elección.

Utiliza la distracción: Distraiga a su hijo del conflicto de elección haciendo preguntas, recitando poemas favoritos o hablando sobre eventos del día anterior. Por ejemplo, mientras comienza a vestirse con la ropa que eligió para el día, pregúntele qué cree que será la actividad hoy en el preescolar, cuál fue la actividad de ayer o con quién quiere jugar en la escuela. Estas distracciones le impiden concentrarse en el tema del control y cambia su atención a actividades divertidas.

Involucre a su hijo: Cuando la demanda de control comience a interferir con su relación con su hijo, pídale su ayuda para resolver el conflicto. Diga: "Parece que estamos teniendo problemas para hacer las cosas que necesitamos. Ayúdame a pensar en formas en que podemos hacerlo mejor. ¿Qué crees que podemos hacer con respecto al desayuno, vestirse, subirse al automóvil, permanecer en el asiento del automóvil?"

Utilice la Regla de la Abuela: Establezca opciones diciendo: "Cuando hayas elegido qué ponerte y te hayas vestido, entonces podremos leer una historia o podemos jugar un juego". Esto aleja el enfoque de los problemas de control y las actividades divertidas.

Elogie: Elogie por tomar decisiones diciendo: "Esa fue una buena elección. Estoy segura de que te va a gustar tu elección".

Dele su atención: Las luchas de poder a menudo consisten en obtener y mantener la atención, por lo que cuando su hija haga una elección, quédese cerca y hable con ella. Esto evita que se involucre en una lucha de poder para llamar su atención.

Qué no hacer:

No se moleste: No se enoje cuando su hija exige control. Comprenda que ella necesita tener un sentido de control tanto como usted. Puede evitar su enojo diciéndose a sí mismo: "Puedo ayudarla a tener algo de control mientras le doy el amor y el apoyo que necesita".

No castigue: Castigar a su hijo con Tiempo de Calma no resolverá la lucha por el poder, sino que solo lo alentará aún más. Lo que necesita ahora es apoyo amoroso mientras trabaja para comprender y navegar por su mundo.

No lo tome como algo personal: Cuando su hijo se involucra en una lucha de poder, quiere el control de su vida. No es un rechazo hacia usted. Usted recupera poder dándole amor y apoyo mientras él lucha por descubrir qué gana para él.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”