10 Consejos prácticos para educar a tus hijos de forma positiva

Educar a nuestros hijos e hijas es una tarea en muchas ocasiones difícil y complicada, sin embargo, educar no tiene por qué convertirse en algo negativo, más bien al contrario, tenemos que buscar el disfrute en el acto de educar, haciéndolo desde un enfoque positivo y de buen trato.
Educar en positivo significa hacerlo sin gritos, castigos físicos, insultos, humillaciones y amenazas que van a generar en los niños miedo, indefensión, dolor, culpa y baja autoestima.
Educar en positivo significa poder dar a tus hijos un lugar donde se sientan seguros y valorados, donde se les permita crecer.
A continuación, ofrecemos una serie de **consejos prácticos** para llevar a cabo esta tarea sacados de la guía de parentalidad positiva y buen trato de Save the Children.

1. Hazle caso SIEMPRE

Atiende y entiende sus demandasEl bienestar emocional y el correcto desarrollo del sistema nervioso del niño y de sus capacidades depende de la respuesta protectora del adulto. Si las necesidades del bebé no son atendidas rápidamente, experimenta ansiedad, tristeza y frustración, sentimientos de indefensión que afectan negativamente a su desarrollo. Conforme va creciendo también necesita tu atención y que entiendas sus necesidades.

2. ¡Ármate de paciencia!

Cuando el niño o la niña tenga una rabieta, no quiera colaborar o se muestre esquivo, ármate de paciencia. Puede ser por muchos motivos (sueño, miedo, frustración, inseguridad, querer conseguir algo que no le permites) Ayúdale a decir lo que siente y trata de hacerle sentir bien. Añadir más tensión a la situación con gritos o amenazas no servirá de nada.

3. Pon normas claras, realistas y consistentes (pero no cuando estés enfadado ni muy cansado)

Asegúrate de que las normas tienen un sentido claro, que el niño entiende lo que le estás pidiendo, para ello adapta el lenguaje a la edad de tu hijo o hija. Desde pequeños tienen que tener claro que hay límites, deberes y responsabilidades. Las normas se establecen sin amenazas hablando e implicando al niño o la niña y antes de que surjan los conflictos, no en medio de una discusión. No tienen que ser impuestas como imposiciones o castigos sino como reglas que facilitan la convivencia

4. Déjale participar en las decisiones: escucha su opinión

Permite que el niño o la niña a partir de los 5 años participe en el establecimiento de normas de convivencia familiar y también en las posibles sanciones. Sentirá que su opinión importa y desarrollará su sentido de la responsabilidad. Tus hijos necesitan saber qué se espera de ellos y qué papel juegan en la familia.

5. Demuestra abiertamente que le quieres con abrazos y atención

Cuidar del vínculo agectivo desde que es un bebé y durante las distintas etapas de la relación con tu hijo o hija te ayudará a superar más fácilmente los conflictos cuando surjan. Expresa siempre el cariño abiertamente, con palabras y gestos, dedíca tiempo a escucharle desde que es pequeño: qué le preocupa, qué le hace feliz, sus miedos. No esperes a que tenga 14 años para hablar con él, ni para pedirle que confíe en tí, si no lo has hecho antes será demasiado tarde. Ofrece amor incondicional y apoyo siempre, te gusto o no las cosas que hace o las cosas que piense o decida. Diferencia lo que hace de lo que es. Puede que haya cosas que haga que no te gusten y así se lo tienes que hacer ver, pero él o ella deben sentir que, a pesar de todo, les quieres.

6. Asume los cambios que se producen en la adolescencia y adáptate a ellos

En la adolescencia debes asumir que las necesidades e intereses de tu hijo o hija cambian mucho. No te enfrentes a esa evolución, acompáñale en esa nueva etapa ofreciéndole lo mismo que en las anteriores, afecto, diálogo y normas de convivencia. Ofrécele información y conversa con él o ella claramente de todos los temas que puedan interesarle o preocuparle y de los que te preocupan a ti.

7. Practica la escucha activa con tu hijo o hija

Presta atención a lo que quiere decirte y devuelve esta información para asegurarte de que lo has entendido. Trata de ponerte en su lugar y expresa cómo te sientes, para que él o ella también te entiendan a ti y les sirvas de modelo de expresión de emociones.

8. No recurras nunca a la violencia o la agresividad, no sirve para nada

No utilices actitudes agresivas como insultos, amenazas o reproches. No le compares con otros niños. Las imposiciones de poder como “en mi casa se hace lo que mande yo” no sirven de nada, sólo generan sentimientos negativos, distancia y desconfianza.

9. Respira hondo y piénsatelo dos veces

No pongas normas, sanciones o intervengas en un conflicto si estás cansado o furioso. Puedes tomar decisiones erróneas o poco efectivas. No pongas sanciones poco realistas que no podrán cumplirse, desproporcionadas o demasiado difíciles de alcanzar o mantener, por ejemplo “vas a estar un año entero sin tele”

10. ¡Cuídate y quiérete tú también!

Busca espacios para ti, para disfrutar y relajarte con algo que te guste. Ejercer una parentalidad positiva requiere mucho esfuerzo y generosidad. Tu hijo o hija necesita que seas feliz y estés en forma.

- See more at: http://institutoiptra.com/consejos-practicos-para-educar-tus-hijos-de-forma-positiva/#sthash.pb84lVgO.dpuf