

10 REGLAS DE RESPECTO PARA PAIS NO DEPORTE

O deporte e o exercicio son moi importantes a calquera idade, pero máis na infancia. Que o noso fillo teña como afección algún deporte é, ademais, unha oportunidade estupenda para ensinalle moitos **valores como o xogo limpo en equipo e o respecto** pero, como en case todo, **ensínase primeiro dende o exemplo**.

É importante que os pais nos comportemos durante os partidos, do deporte que sexa, dos nosos fillos. Isto é así por moitos motivos: damos exemplo, non lles avergoñamos, estamoslles a ensinar moitos valores (dende o respecto ata a importancia do exercicio físico), e eles están aprendendo que na vida non se pode gañar sempre.

Precisamente co obxectivo de transmitir aos pais o importante que é que sexan respectuosos mentres os seus fillos practican calquera deporte, deberíamos de ter en conta este decálogo de comportamento:

- 1.- Acompaña aos teus fillos a partidos e adestramentos sempre que poidas.
- 2.- A túa presenza, un aplauso ou unha mirada cómplice poden ser mellor que estar a berrar todo o tempo.
- 3.- Colabora co teu club para que sexa un referente en xogo limpo.
- 4.- Os árbitros son persoas que acertan e se equivocan. ¡Respéctaos!
- 5.- Evitar conflitos con outros pais axuda a xerar un clima positivo, fomentando unha boa relación, tamén con árbitros e adestradores.
- 6.- Recorda ao teu fillo que o resultado non é o máis importante. Pregúntalle se fixo amigos e se o pasou ben.
- 7.- ¡Non o presiones! O importante é a diversión, o traballo en equipo, a superación e a adquisición de hábitos saudables. Se ten calidades chegará lonxe.
- 8.- Non é bo castigalo/a sen facer deporte. Busca outra forma de que cumpra coas súas obrigas.
- 9.- Evita condutas inadecuadas en espectáculos deportivos e contribúe á correcta utilización das instalacións deportivas.
- 10.- Confía nos adestradores, profesores e monitores. Está claro que unha actividade física leva algúns pequenos riscos, pero eles son profesionais e están capacitados para minimizalos.

Cantas destas regras cumpres? Ás veces os pais queremos protexer tanto aos nosos fillos que nos equivocamos, pero somos humanos e é bo que reflexionemos ao respecto para rectificar e volver ao bo camiño, ese que nos fará dar un bo exemplo aos nosos fillos.

COMO ENSINAR AO TEU NENO A RESPECTAR AOS DEMAIS

- Ensinar o valor do respecto aos nenos

O valor do respecto é unha das cousas máis importantes que podes ensinarlle ao teu fillo, e a mellor forma de que o aprenda é predicar co exemplo. Cando un neno se sente respectado, empezará a entender o importante que é.

- Trata aos demais como che gustaría que te trataran a ti

O respecto é unha actitude. **Ser respectuoso axuda ao neno a ter éxito na vida**. Se os nenos non respectan aos seus compañeiros, ás figuras de autoridade, ou mesmo a eles mesmos, é case imposible para eles ter éxito. Un neno respectuoso é coidadoso coas súas pertenzas e responsabilidades, e consegue levarse ben cos seus compañeiros.

Ata **que os nenos mostren respecto no fogar**, non soen comezar a mostrar respecto noutros sitios, como a escola ou o parque.

- Predicando co exemplo

Se fas algo mal, admíteo e pide desculpas. Non trates de avergoñar, insultar ou burlarte do teu fillo. Elóxiao e permite que tome decisións e asuma responsabilidades por si mesmo.

Escoita sempre a versión da historia do teu fillo antes de tomar unha decisión sobre unha cuestión ou problema. Sé cortés e utilizar “por favor” e “grazas” cando lle pides que faga algunha cousa.

Golpea suavemente a porta antes de entrar na habitación do teu fillo. Cumpre as promesas. Móstralle ao teu fillo que o que dis, dílo de corazón. E proporciónalle toda a túa atención.

E o máis importante, **ensina ao teu fillo que o respecto se gaña**. Asegúrate de que estás a dar un exemplo de comportamento respectuoso. Mostra preocupación polo medio ambiente, animais e outras persoas.

- Ensina ao teu neno a respectarse a si mesmo

O respecto a si mesmo é unha das formas máis importantes de respecto. Unha vez que nos respectamos a nós mesmos, é máis fácil respectar aos demais.

Axuda ao teu fillo a establecer e acadar metas obxectivas. Anímao a loitar por elas de forma honesta e ensínalle que todas as persoas cometen erros, e que estes son necesarios para aprender e chegar a ser mellor persoa.

Non esquezas o máis importante: eloxia ao teu fillo frecuentemente polas boas accións ou condutas apropiadas que leve a cabo, e fállele saber que o queres, polo menos varias veces ao día.

CANTAS VECES OÍMOS OU MESMO DIXEMOS ESTAS FRASES

Carmen quere facer boxeo tailandés: a súa nai dille que iso é cousa de rapaces. Pedro baila claqué, encántalle! Os seus amigos dinlle que é unha nenaza, que a danza é cousa de rapazas. María está nun equipo de fútbol feminino, xoga moi ben e mete moitos goles, os seus amigos dinlle que é un verdadeiro chico. A David encántalle peitear ás bonecas da súa irmá, ao seu pai non lle gusta demasiado, e David deuse conta que cada vez que o fai, o seu pai proponlle xogar ao scalextric para que deixe de xogar coas bonecas...

Un dos obxectivos da educación é ensinar aos nosos fillos a comportarse segundo os valores e pautas socioculturais existentes, é a base para inculcar calquera conduta ou hábito. Tamén temos observado que, para isto, o papel principal desempeñao a familia e continúaase na escola. Pero para erradicar a violencia de xénero é imprescindible comezar por educar aos nenos dende pequenos no respecto cara os demais.

Na familia é no primeiro lugar onde se perpetúan os roles que a sociedade estableceu para homes e mulleres. Numerosos estudos demostran as diferentes actitudes e comportamentos que teñen cos seus fillos ou fillas segundo o seu sexo.

Mesmo na escola algúns educadores e educadoras non se comportan igual con rapaces e rapazas.

Como podemos comezar?

- Desmontando as “etiquetas” destrutivas e sexistas como: “Cada día o fas peor”, “todos son iguais”, “muller tiña que ser”, “sinto vergoña de ti”, “es un desastre”, etc.
- Ninguén pode educar se non se acepta e estima a si mesmo, porque mal pode valorar e aceptar aos demais quen non se quere e valora a si mesmo.
- Tratando a cada fillo ou filla como persoa distinta, diferente, independente e libre. Hai que aceptar a súa individualidade.
- Os estereotipos onde máis se fomenta é no fogar. Algunha vez pensas cousas como quen guisa en casa?, quen cambia as lámpadas?
- A educación é amor, ciencia, arte, respecto, espontaneidade, tolerancia, creatividade, tenrura, paciencia, etc.
- Educar é actuar sempre dende a madurez, dende a coherencia interna.

Non debemos:

1. Aplicar parámetros distintos segundo o sexo do noso fillo ou filla.
2. Deixar perdidos aos nosos fillos sen unhas normas precisas e claras.
3. Exercer a educación pola forza e ao noso antollo de forma autoritaria ou caprichosa.

SESION 31 DE MARZO

CÓMO EDUCAR AS EMOCIÓN DOS FILLOS-AS

A importancia da intelixencia emocional nos nenos

Os pais podemos ensinar aos nenos a canalizar as súas emocións e a identificalas. É importante que os nenos aprendan a controlarse e a ser empáticos cos demais. A educación emocional é parte da formación do neno.

Educación das emocións e sentimentos dos nenos

Como poden os pais educar as emocións dos fillos?

Os pais poden axudar a educar as emocións dos seus fillos, por suposto que si. É importante que os pais traballen cos nenos a importancia da comunicación, que aprendan a expresar as súas emocións, a dicir como se senten. Tamén hai que traballar a empatía: saber como te sentes ti, pero tamén como se está sentindo a outra persoa.

Como ensinar aos nenos a canalizar os seus sentimentos?

Unha das cousas máis importantes é dicirlles o que non se vai permitir: que griten, que che berren ou que monten unha perrencha. Se o neno ve que canalizando a emoción desa forma, mediante a perrencha ou mediante un estalido emocional en público, esa conduta estase a ver moi reforzada, despois o primeiro que temos que facer é eliminar ese reforzo.

Dicirlle que esta conduta non vai ser válida en absoluto e que cando fai iso vai quedar só durante un rato. Ata que non eliminamos esta parte positiva que pode ter a perrencha para o neno, o neno non vai estar en condicións de aprender a regular a súa emoción doutra forma.

Como e cando temos que ensinar aos nenos a controlar as súas emocións?

Aos nenos pódeseles ensinar a controlar as emocións dende ben pequenos, hai que ensinalles a tolerar a frustración. O primeiro de todo é que o perciban. Nós podemos dicir ao neno: “entendo que esteas enfadado porque non poidas tomar o caramelo, pero é que agora non hai que tomalo”.

Dende pequenos se lles axuda a ir controlando as emocións.

Que tipo de capacidades emocionais deben reforzar os pais dos seus fillos?

- Que os nenos aprendan a percibir as súas propias emocións, tanto as súas como as dos demais.
- Que aprendan a comprender as emocións, que lles está ocorrendo a eles e aos demais.
- Que esas emocións lles faciliten tamén o seu comportamento
- Que aprendan a xestionalas e canalizalas.