

Parent Engagement Network presents:

Thriving During the Elementary Years

Empowerment

By Jan Hittelman

Providing children with a voice in their own discipline plan is a form of empowerment. As parents, our natural tendency is to assert our power or control over our children. When our children try to undermine or question our authority, we typically react forcefully to maintain our position of power. These power struggles become even more volatile when our children become teenagers. We are also very reluctant to share our authority with our children. This is often due to a fear of losing parental control. It is ironic because not sharing the power over discipline decisions, over time, eventually promotes disobedience and rebellion in teenagers.

When considering appropriate negative and positive consequences for your child, include their voice in the process. When appropriate, include some of their suggestions in your decision and work together towards improving their behavior. This is not to say that a family is a democracy. It is not. The parents are in charge and make the final decision. As a parent, however, you can still elicit your child's opinion and suggestions. This strategy results in a variety of benefits. First, empowering your child increases the likelihood of compliance. If your child has a voice in the plan, he/she is far more likely to put effort into its success. Tell your child that you're interested in his/her opinion and encourage your child to offer suggestions and ideas. Whenever possible, integrate their ideas into the discipline plan. For example instead of just imposing household chores, let them suggest or pick which chores they would prefer. If completing homework is a problem, encourage your child to help determine the best time, place, and procedures necessary to improve the situation. Secondly, the process creates more of a sense of being responsible for one's own actions. If a child has a voice in the discipline plan, there is an increased likelihood that the child will take more ownership of the behavior that is being discussed and consequently put more effort into changing it. It is also quite common that, when asked, children will impose harsher punishments on themselves than would their parents. If this sounds hard to believe, try it and see! When you're considering a punishment for your child's misdeeds, ask what they think the appropriate consequence should be. You may be surprised how punitive they are on themselves. Thus a third advantage of empowerment is that you can be perceived as a more benevolent dictator when you choose a consequence less harsh than what your child suggests! More importantly, you are nurturing your child's self-control, problem solving, and independent thinking skills. All of which are noticeably absent in aggressive, acting-out, rebellious teenagers. You need to gradually teach your child how to take increasing responsibility over managing his/her behavior, or risk a battle for control with a poorly equipped teenager. Utilizing empowerment strategies with teenagers becomes essential for effective parenting. Beginning this process at a young age will, in fact, pave the way for future success. The excerpts above are from Dr. Hittelman's book: "Parenting Essentials: Seven Steps to Parenting Success, available at no charge on the Internet at BoulderPsychologicalServices.com.

Upcoming PEN Event:

May 8th

11:30 - 1:00pm

Presenter: Amanda Trosten-Bloom, co-author, "The Power of Appreciative Inquiry: A Guide to Positive Change"

Celebrate Thriving Youth!

Annual PEN Luncheon

Location: The Gatehouse in Lafayette

1055 South 112th St. (Hwy. 287)

RSVP to Leisha: 303-441-3839 or by email to lconnersbauer@bouldercounty.org

(People will need to check in at the door)

Learn more about PEN by visiting their website at: www.parentengagementnetwork.com or by contacting Betsy Fox with the Boulder County Healthy Youth Alliance at 303-441-3981.

Dr. Jan Hittelman is a licensed psychologist and Director of Boulder Psychological Services, LLC. What's your opinion? Questions or comments for this monthly column can be sent to: 1527 Pine Street, Suite B, Boulder, CO 80302, via email to: jan.hittelman@gmail.com, or by phone: 720-217-3270.

Parent Engagement Network presenta:
Superando Con Éxito los Años de Primaria
La Atribución de Poder
Por Jan Hittelman

Dar a los niños la libertad de opinar sobre su propio plan de disciplina es una forma de otorgarles poder. Como padres nuestra tendencia natural es ejercer nuestro poder o control sobre nuestros hijos. Cuando ellos intentan desautorizarnos o cuestionan nuestra autoridad, normalmente reaccionamos con la fuerza para mantener nuestro puesto. Estas batallas de poder son aún más volátiles cuando los niños se convierten en adolescentes. También nos resistimos a compartir nuestra autoridad con nuestros hijos. Esto se suele deber a nuestro temor de perder el control que ejercemos como padres. Es irónico porque no compartir el poder sobre las decisiones de disciplina a la larga suele provocar la desobediencia y la rebelión de los jóvenes.

Al pensar en consecuencias negativas y positivas para su niño, inclúyanle en el proceso. Cuando sea apropiado incluyan algunas de sus sugerencias en la decisión y trabajen unidos para mejorar su conducta. Esto no significa que la familia sea una democracia. No lo es. Los padres son los jefes y la decisión final está en sus manos. Como padres sin embargo pueden pedir la opinión y las sugerencias de su hijo. Esta estrategia tiene varios beneficios. En primer lugar darle poder a su hijo aumenta la posibilidad de que cumpla sus normas. Si su hijo participa en el plan, será más probable que se esfuerce para que salga bien. Díganle que están interesados en su opinión y anímenle a que les ofrezca sugerencias e ideas. Siempre que sea posible integren sus ideas en el plan de disciplina. Por ejemplo, en vez de imponerle responsabilidades en su casa, déjenle que sugiera o elija que cosas prefiere hacer. Si terminar las tareas es un problema, animen al niño a que ayude a elegir la mejor hora, lugar y procedimiento necesario para hacerlas y mejorar la situación. En segundo lugar, el proceso hace que el niño se responsabilice más de sus propios actos. Cuando los niños toman parte en el plan de disciplina hay más probabilidad de que se responsabilicen de su propia conducta y pongan esfuerzo para cambiar. También es muy común que los niños se impongan castigos mucho más duros que los de los padres cuando se les pide que opinen. Si esto les parece difícil de creer, pruébenlo y lo comprobarán. Cuando estén considerando qué castigo imponerle a su hijo, pídanle que piense en qué consecuencia consideran apropiada. Les sorprenderá ver lo severos que son los niños consigo mismos. Por esto una tercera ventaja de dar poder a los niños es que les pueden ver como dictadores más benévolos cuando elijen una consecuencia menos dura que la que ellos hayan podido elegir. Lo más importante de esto es que están educando a sus hijos para que sepan controlarse, para resolver problemas y para saber pensar por sí mismos. Todas estas cualidades están notablemente ausentes en la conducta agresiva, rebelde y dramática de los adolescentes. Ustedes deben enseñar gradualmente a sus hijos a responsabilizarse poco a poco de su conducta o de lo contrario se estarán arriesgando a tener batallas de poder con jóvenes mal preparados. El uso de estrategias de atribución de poder con los adolescentes se convierte en algo esencial para educar bien a los hijos. Empezar este proceso a una edad temprana preparará el camino para el éxito del futuro.

Los pasajes anteriores son del libro del Dr. Hittelman: *“Parenting Essentials: Seven Steps to Parenting Success”*, disponible gratuitamente en el Internet visitando la página BoulderPsychologicalServices.com.

Próximo Evento de PEN:

Mayo 8
11:30 - 1:00pm

¡Celebremos la Floreciente Juventud!
Banquete Anual de PEN

The Gatehouse in Lafayette
1055 South 112th St. (Hwy. 287)

Presentadora: Amanda Trosten-Bloom, Coautora de *“The Power of Appreciative Inquiry: A guide to Positive Change”*

Favor de confirmar su asistencia con Leisha al 303-441-3839 o por email a lconnersbauer@bouldercounty.org
(Los asistentes tendrán que registrarse en la puerta)

Conozcan más sobre PEN a través de su página web: www.parentengagementnetwork.com o llamando a Betsy Fox en Boulder County Healthy Youth Alliance al 303-441-3981. El Dr. Jan Hittelman es un psicólogo licenciado y Director de Boulder Psychological Services, LLC. ¿Qué opinan ustedes? Pueden enviar sus preguntas o comentarios sobre esta columna mensual a: 1527 Pine Street, Suite B, Boulder, CO 80302, por e-mail a: jan.hittelman@gmail.com, o por teléfono al: 720-217-3270.