

The Power of Choice

Would you like to get your kids to cooperate willingly? Stop the daily battles? Teach your kids valuable life skills? If your answer is “Yes! Yes! Yes!” then read on...

There are so many things we must get our children to do and so many things we must stop them from doing! Get up. Get dressed. Don't dawdle. Do your homework. Eat. It goes on and on. We can get our kids to cooperate and at the same time allow them to learn self-discipline and develop good decision-making skills. How? By offering choices.

Giving a choice is a very powerful tool that can be used with children who are toddlers and children who are teenagers.

This is one skill that every parent should have tattooed on the back of his or her hand as a constant reminder. Parents should use this skill every day, many times a day. Giving children choices is a very effective way to enlist their cooperation because children love having the privilege of choice. It takes the pressure out of your request and allows a child to feel in control. This makes a child more willing to comply.

Using choice is an effective way to achieve results, and when you get in the habit of offering choices you are doing your children a big favor. As children learn to make simple choices—Milk or juice?—they get the practice required to make bigger choices—Buy two class T-shirts or one sweatshirt?—which gives them the ability as they grow to make more important decisions— Save or spend? Drink beer or soda? Study or fail? Giving children choices allows them to learn to listen to their inner voice. It is a valuable skill that they will carry with them to adulthood.

You should offer choices based on your child's age and your intent.

A toddler can handle two choices, a grade -school child three or four. A teenager can be given general guidelines. Only offer choices that will be acceptable to you. Otherwise, you are not being fair. For example, a parent

might say, “Either eat your peas or go to your room,” but when the child gets up off his chair, the parent yells, “Sit down and eat your dinner, young man!” (So that wasn't really a choice, was it?) Here are some ways in which you can use choice:

- Do you want to wear your Big Bird pajamas or your Mickey Mouse pajamas?
- Do you want to do your homework at the kitchen table or the desk?
- Do you want to wear your coat, carry it, or put on a sweatshirt?
- Would you prefer to let the dog out in the yard or take him for a walk?
- Do you want to run up to bed or hop like a bunny?
- What do you want to do first, take out the trash or dry the dishes?
- Do you want to watch 5 more minutes of TV or 10?

A typical problem with choices is the child who makes up his own choice!

For example, “Taylor, do you want to put on your pajamas first, or brush your teeth?” To which little Taylor answers, “I want to watch TV.” What to do? Just smile sweetly and say, “That wasn't one of the choices. What do you want to do first, put on your pajamas or brush your teeth?”

If your child is still reluctant to choose from the options that you offer, then simply ask, “Would you like to choose or shall I choose for you?” If an appropriate answer is not forthcoming then you can say, “I see that you want me to choose for you.” Then follow through. Make your choice and help your child—by leading or carrying him—so that he can cooperate.

Excerpted with permission by New Harbinger Publications, Inc. (www.newharbinger.com) from Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate by Elizabeth Pantley (www.pantley.com/elizabeth, copyright 1996).



El poder de elegir

¿Quisiera que sus niños cooperen de buena gana?
¿Poner un fin a las batallas diarias? ¿Enseñar a sus hijos habilidades valiosas para la vida? Si su respuesta es “¡Sí!” entonces lea lo siguiente...

¡Hay muchas cosas que debemos hacer tanto para que nuestros hijos cumplan con sus deberes como también cosas que debemos hacer para pararlos! Levántate, vístete, haz tus tareas. Esto continua. Podemos hacer que nuestros hijos cooperen y a la misma vez dejarles que aprendan auto disciplina y desarrollen buenas habilidades para hacer decisiones. ¿Cómo? Al ofrecerle opciones.

Ofrecer opciones puede ser una manera poderosa que se puede utilizar con los niños hasta con los adolescentes.

Los padres deben usar esta destreza cada día y varias veces al día. Dándoles opciones a los niños es una manera efectiva para lograr su cooperación porque les encantan tener el privilegio de la elección. La elección alivia la presión de su petición y permite que el niño se sienta en control. Esto hace a un niño más dispuesto a obedecer.

Usando la elección es una manera efectiva para obtener resultados, y al desarrollar el hábito de ofrecer opciones les está haciendo un gran favor a sus hijos. Mientras los niños aprenden hacer decisiones simples—¿leche o jugo?—Ellos obtienen la práctica necesaria para tomar decisiones más complejas—¿Comprar una camisa o una sudadera?—lo cual les da la habilidad de tomar decisiones más importantes cuando crezcan—¿Ahorrar o gastar? ¿Beber cerveza o soda? ¿Estudiar o aplazarse? Dándoles opciones a los niños les permite aprender a que escuchen su voz interna. Es una habilidad valiosa que llevarán con ellos cuando sean adultos.

Usted debería ofrecer opciones basadas en la edad de su hijo y en su propósito.

Un niño pequeño puede manejar dos opciones, un niño en edad escolar tres o cuatro. Se puede dar direcciones

generales a un adolescente. Solamente ofrezca opciones donde usted estará feliz con cualquier opción que su hijo elija. De otra manera, usted no está siendo justo. Por ejemplo, un padre puede decir, “O comes tus arvejas o te iras tu cuarto,” pero cuando el hijo se levanta de su silla, el padre grita, “¡Siéntate y come tu cena!” (Entonces esa no era una opción, ¿o lo era?) Aquí hay algunas maneras en el cual usted puede usar el poder de la elección:

- ¿Quieres hacer tu tarea en la mesa de la cocina o en el escritorio?
- ¿Quieres ponerte tu abrigo, cargarlo, o ponerte una sudadera?
- ¿Quieres correr a la cama o saltar como un conejo?
- ¿Qué quieres hacer primero, llevar la basura afuera o secar los platos?
- ¿Quieres mirar 5 minutos o 10 minutos más de televisión?

Un problema típico con las opciones es la niño que hace su propia decisión!

Por ejemplo, “¿Luis, quieres ponerte los pijamas primero o cepillarte los dientes?” Al cual el pequeño Luis responde, “Quiero mirar televisión” ¿Qué hacer? Sonríe y diga dulcemente, “Esa no fue una de las opciones. ¿Qué quieres hacer primero, ponerte los pijamas o cepillarte los dientes?”

Si su niño sigue siendo renuente a escoger una de las opciones que usted le ofrece, entonces pregúntale, “¿Deseas escoger o quieres que escoja por ti?” Si su hijo no le ofrece una respuesta apropiada, entonces usted le puede decir, “Veo que quieres que yo escoja.” Entonces es importante que cumplas con tu decisión para ayudar a tu hijo—al dirigiéndole o llevándole—para que él pueda cooperar.

Reimpreso con permiso de New Harbinger Publications, Inc. (www.newharbinger.com) de Kid Cooperation, How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate por Elizabeth Pantley (www.pantley.com/elizabeth, copyright 1996).

