

CÓMO MEJORAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS

CÓMO MEJORAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS

Partimos de la premisa fundamental "nuestros hijos no son malos, sólo han aprendido a comportarse inadecuadamente y nosotros no hemos contado con métodos adecuados para enseñarles" LeBlanc, J.M. 1996.

MANERAS DE EVITAR UNA CONDUCTA INACEPTABLE

Imponga un tiempo de reflexión.

Cuando su hijo se comporte de manera inadecuada, impóngale un tiempo de reflexión, un minuto por año de edad y en un lugar desprovisto de juegos y diversiones.

Ignore la conducta inadecuada pero no destructiva, encaminada a atraer la atención de usted.

En los niños más pequeños, las costumbres de hacer pucheros, discutir en exceso y utilizar un lenguaje en cierto modo cuestionable, constituyen ejemplos de comportamiento que usted puede llegar a ignorar. De este modo, su hijo la rechazará por ineficaz.



Retire privilegios.

Otra forma de que nuestro hijo rectifique una mala conducta, es retirándole algún privilegio.

Expresé su enfado de forma breve. Deténgase. Espere que sus palabras surtan efecto.

La forma más efectiva de manejar conductas inapropiadas se reduce a un claro «¡NO!», «¡BASTA!» o «¡Estoy enfadado contigo!» Incluya siempre una pausa después de la explosión, ésta sirve para dar a su hijo el tiempo necesario para que sus palabras hagan efecto. Explique en pocas palabras y con claridad el porqué de su enfado y aplique las consecuencias oportunas.



Deje que las consecuencias naturales tengan lugar.

Siempre y cuando las consecuencias de la mala conducta no conlleven un peligro para el niño, permita que su hijo afronte las consecuencias naturales de su mal comportamiento, siendo ésta la mejor manera de que os comprenda cuando le prohibáis ciertas acciones.

MODOS DE FOMENTAR LA CONDUCTA DESEADA

Sorpréndalos siendo buenos

Los niños suelen repetir las conductas que llaman la atención. Normalmente, los padres tendemos a pasar por alto las ocasiones en que nuestro hijo hace lo que le decimos (recoger sus juguetes, cumplir el horario de ir a la cama...) ya que reservamos toda nuestra atención y energía para las ocasiones en que no hace las cosas que nosotros queremos.

Cuando su hijo haga algo que usted querría que llevara a cabo con mayor frecuencia, tome buena nota de ello y comente su buen comportamiento con otras personas.

Use la distracción.

Para que su hijo lleve a cabo la conducta deseada, puede realizar una maniobra que lo mantenga distraído; es decir, en lugar de decirle: «¿Quieres ponerte el cinturón de seguridad,», pregúntele: «¿Quieres que te cuente la historia del perro Sesi mientras te pongo el cinturón de seguridad?» (Fíjese en el detalle de que la pregunta es si quiere o no que le cuente la historia y no si quiere o no que le ponga el cinturón.)

EL PERRO SESI: Pedro, ¿quieres que te cuente la historia del perro Sesi? Bien, pues había una vez un perro llamado Sesi y un niño pequeño llamado Pedro. Un día, Pedro fue a visitar a su abuelita. El perro Sesi no paraba de saltar arriba y abajo y de ladrar. Así que la abuelita dijo a Sesi: «¡para Sesi, para!» y Pedro le dijo: « ¡abajo Sesi, abajo!».

Ofrezca incentivos.

Elija y acuerde la recompensa que más le guste a su hijo, y utilícela como incentivo para una buena conducta. Ejemplos de incentivos:

TIEMPO EXTRA CON MAMÁ O PAPÁ:

- Leer en voz alta un cuento.
- Jugar a un juego.
- Mirar fotografías familiares...

ENTRETENIMIENTO:

- Televisión.
- Películas de dibujos.

-Bailar...

LECCIONES:

- Piano.
- Danza.
- Guitarra...

ROPA NUEVA:

- Zapatos.
- Bañador.
- Chandal...

TRABAJOS MANUALES:

- Hacer un dibujo.
- Interpretar aventuras.
- Pintar...

ACTIVIDADES SOCIALES:

- Invitar a un amigo a pasar el día en casa.
- Abrazos y besos.
- Hacer galletas en casa...

GOLOSINAS:

- Chicle sin azúcar.
- Fruta.
- Galletas o chucherías extras...

SALIDAS:

- Al campo de fútbol.
- A la biblioteca.
- De camping.

Reconozca cualquier mejora.

Preste atención a cualquier pequeño esfuerzo: "Quiero que sepas que me he dado cuenta de que te estás esforzando." El hecho de que usted perciba la mejora en la conducta de su hijo, animará a éste a esforzarse en su próximo intento.

Ofrezca alternativas a su hijo para que él pueda elegir.

Plantee una elección a su hijo en lugar de darle una orden. Así, en lugar de "Ponte la chaqueta", pregúntele: "¿Qué chaqueta prefieres, la roja o la verde?"

“Pedrito no obedece a su madre cuando le manda lavarse los dientes. Ante la insistencia de su madre, el niño no se da por enterado y la madre opta por darle un azote por desobediente. Pedrito, entonces, se lavara los dientes por miedo a recibir nuevos azotes y su madre continuará castigándole para que se lave los dientes. De este modo, la madre de Pedrito habrá reforzado su propia conducta de castigar, para lograr que el niño tenga cuidado de su aseo personal.”



¿POR QUÉ EVITAR EL CASTIGO?

En general, podemos afirmar que conviene evitar el castigo como método habitual de educación, por las siguientes razones:

♥ Puede generar sentimientos de miedo o temor entre padres e hijos. El miedo que suele generar el castigo no es miedo tanto al azote, al grito, a la reprimenda, o al irse a la cama sin cenar. El dolor o los gritos pasan rápidamente, pero el miedo queda.

♥ El castigo hace aprender al niño conductas de huida y evitación respecto a la persona que castiga.

♥ Sin duda, el castigo tiene un efecto inmediato sobre la conducta de los niños. Sin embargo, con él sólo se logra un éxito pasajero, puesto que el niño no aprende una conducta nueva, sino que lo que aprende es a evitar el castigo.

♥ Con el castigo el niño aprende a engañar o a escapar de él, y a comportarse agresivamente imitando dicho comportamiento con los demás.

¡Como algo excepcional!, se puede dar un cachete ocasional a fin de disuadir de conductas muy peligrosas, tales como bajar corriendo de la acera a la calzada, meter los dedos en los agujeros de los enchufes, intentar coger la plancha caliente o tirar piedras a otro niño. En estos casos : no olvide explicar a su hijo que lo que estaba haciendo era muy peligroso, y que usted tenía miedo de que se hiciera mucho daño o se lo causara a otros.

CUANDO CASTIGUEMOS:

◆ El castigo debe ser inmediato y debe quedar claro para el niño que es como consecuencia de una determinada conducta.

◆ No debe utilizarse de forma común sino en conductas concretas, o en situaciones que sean perjudiciales para los demás o para él.

◆ Siempre que utilicemos el castigo, debemos dar al niño la oportunidad de realizar la conducta correcta. Es decir, el niño debe tener una alternativa a la conducta que se castiga, y esa conducta alternativa tiene que reforzarse cada vez que el niño la realice. Así, por ejemplo, en el caso de un niño que suele pegar a su hermana, se puede alabar su conducta cuando estén los dos jugando tranquilamente.

◆ No se debe recompensar nunca la conducta que se castiga. Por ejemplo, cada vez que el niño habla mal de alguien, la madre le reprende o le castiga, pero cuando habla mal de la vecina, la madre apenas puede contener una sonrisa.

◆ Nunca se debe castigar al niño privándole o reduciéndole los beneficios y recompensas que haya podido adquirir anteriormente por su buena conducta. Por ejemplo, si su hijo ha recibido un premio por sus buenas notas, no puede retirárselo a la primera trastada.

**¡RECUERDE QUE DISCIPLINA SIGNIFICA
ENSEÑANZA, NUNCA CASTIGO!**

10 ASPECTOS SOBRE PREMIOS Y CASTIGOS

1. -Un niño repite una conducta, cuando encuentra **satisfacción** en ella. Ej: si presta atención y premia a su hijo cuando esté realizando una buena conducta, ello le será gratificante y volverá a repetirla.
- 2.-Averigua qué cosas son **reforzantes** para él y ponlas en práctica en aquellas conductas que quieres que repita.
 - Con muestras de afecto, halagos, frases de felicitación y ánimo (besos, abrazos, ¡Qué bien lo has hecho!, ¡Estupendo!, ¡Eres mi campeón!).
 - Permitiéndole un “**extra**” como: ver un ratito más de tele, de juego...
 - Con algún premio material como juguetes, caramelos, pinturas...
3. -No olvides **que no hay dos niños iguales**, lo que vale para un niño para otro puede no servir.
4. -Para que el refuerzo sea eficaz, debes **premiar siempre a tu hijo, durante o inmediatamente** después de la conducta que quieres que repita.
5. -**No puedes pasarte el día premiando a tu hijo**, porque si se acostumbra a ello, esto no es educativo (pudiendo caer en el chantaje) Por ello, es fundamental que seleccionéis 2 ó 3 conductas que queréis que aprenda, y aplicar los refuerzos, sin olvidar que la frecuencia e intensidad de éstos, deben ir desapareciendo con el tiempo.
6. -Si a una conducta le siguen consecuencias **desagradables**, uno tiende a no repetirla. Por eso, la mayoría de los padres emplean castigos para corregir la conducta de su hijo.
7. -El efecto del castigo es eficaz, pero ¡cuidado!. No utilices el castigo como medio habitual, **no cambiará la conducta de tu hijo**.
8. -Intente no dejarse llevar por los nervios, reflexione antes de castigar a su hijo y **explícale las causas** de dicho castigo.
9. -**Sea consecuente consigo mismo** y mantenga unos criterios claros con sus hijos. Trate a sus hijos como le gustaría que le trataran a usted.
10. -Es necesario que papá y mamá sean **un equipo** a la hora de establecer y cumplir los premios y los castigos.



E.A.T.

BOLETÍN DE ORIENTACIÓN PARA PADRES Y MADRES.

REALIZADO POR:

Equipo de Atención Temprana. (Avenida San Isidro nº16).
Telf: 927016723. Navalmoral de la Mata.