

Protocolo de problemas de conduta

Orientación para as familias

Fonte: Xunta de Galicia. Consellería de Educación

Departamento de Orientación

CEIP A Maia

PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN NO ÁMBITO FAMILIAR. Que podemos facer as familias?

QUE ENTEDEMOS POR PROBLEMAS DE CONDUCTA?

Entendemos por problemas de conduta os comportamentos que afectan negativamente a un mesmo e o contorno no que un vive (familia, escola, traballo, veciños) por romper as normas de convivencia e deteriorar o desenvolvemento persoal e social.

As características fundamentais dos problemas de conduta son:

- Fan referencia a un conxunto de condutas que, pola súa intensidade, frecuencia e duración deterioran significativamente o proceso de desenvolvemento persoal e social.
- O comportamento é avaliado como alterado en referencia a unha norma de idade ou evolutiva. O que xoga un papel adaptativo nunha idade pode resultar alterado noutra.
- A norma, para avaliar unha conduta como patolóxica, debe ter en conta as características do medio educativo, social e cultural ao que pertence a persoa, xa que a conduta é altamente influenciada polo contorno.
- O comportamento alterado supón unha pauta condutual relativamente estable.
- A conduta alterada afecta de maneira significativa a relación do suxeito co medio social.

No ámbito educativo, o alumnado con problemas de conduta presenta necesidades educativas especiais que requiren de aprendizaxes e recursos excepcionais para adquirir as estratexias e habilidades sociais que lle permitan integrarse na sociedade.

Dada a complexidade dos problemas de conduta, faise necesaria a multidisciplinariedade á hora de abordalos no ámbito da máxima colaboración interinstitucional para o seu tratamento e prevención. Nas causas e na evolución dos problemas de conduta interaccionan moitos factores xenéticos, neuroquímicos, familiares, escolares, sociais e da propia personalidade.

Así mesmo, os trastornos de conduta son multisituacionais, é dicir, maniféstanse nos distintos escenarios onde se relaciona a persoa: a casa, a escola, a rúa, o grupo de iguais.

Moitos dos rapaces ou rapazas poden presentar algúns problemas conductuais; non obstante, **só hai un problema de conduta importante cando a frecuencia e a intensidade destes síntomas provocan unha incapacidade ou deterioración importante na vida familiar, escolar e social.**



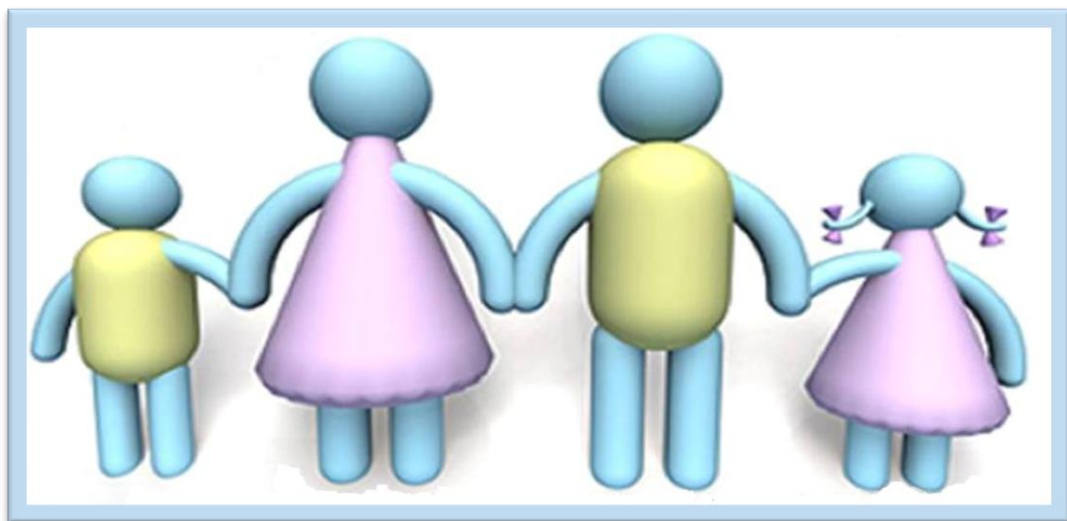
ESTRATEGIAS PREVENTIVAS MÁIS EFICACES:

1. **Estilo educativo creativo.** Supera a educación permisiva e a educación autoritaria, integrando normas, diálogo e autonomía. Os pasos que se han seguir son: establecer claramente as normas, establecer as consecuencias, ser coherente co que se di, aplicando as consecuencias con tranquilidade, seguridade e constancia. É moi importante non ceder á chantaxe e manipulación dos rapaces, unificando o estilo educativo entre a parella e os demais adultos que conviven co neno/a.
2. **Amor incondicional e desenvolvemento positivo.** Ter en conta non só os aspectos negativos dos nenos/as. Sempre veremos máis cualidades que fallos. Aceptalos e quereos tal como son é o primeiro paso para poder axudalos. Ademais de establecer normas, é moi importante: felicitar e premiar as condutas positivas; destacar as cualidades que ten o rapaz; non ridiculizar as súas dificultades; coñecer e facilitar a relación co grupo de iguais; favorecer a participación en actividades deportivas, recreativas, viaxes; compartir o tempo de lecer e diversión; deixarnos axudar por eles.
3. **Normas de convivencia familiar. Poñer normas e límites** é o primeiro paso para desenvolver unha disciplina positiva.
4. **Aceptación e transformación.** Cando aparece un problema de importancia cos fillos ou fillas, adoitamos seguir un proceso semellante á dor por un ser querido. Pasamos polas etapas de: **negación** (rexeitamento a falar do tema, “non pasa nada”), **culpabilización** (sentirse responsable do problema), **hostilidade** (cara ao rapaz ou profesionais que o atenden), **aceptación** (tristeza e alivio ao recoñecer o problema e buscar o apoio axeitado) e **transformación** (cambiar as estratexias e os recursos para transformar o estilo de vida). Temos que ser conscientes da existencia desas etapas e favorecer o proceso de aceptación do problema, mentres non aceptemos que temos un problema, non estamos en condicións de poñernos a solucionalo coa axuda profesional necesaria. Esta aceptación debe ser un proceso vivido conxuntamente pola parella, sen que a maior parte da responsabilidade recaia sobre un deles.
5. **Aplicar as consecuencias: premios e castigos.** Aos fillos ou fillas temos que dicirlles “porque te quero póñoche límites”. Moitos fillos teñen todo menos o que necesitan. O “non” tamén axuda a medrar.
6. **Unificación de criterios.** É moi importante que os adultos que conviven cos rapaces teñan o mesmo criterio á hora de educar os fillos. É necesaria a colaboración entre a familia e o centro educativo para ter os mesmos obxectivos educativos. Así axudaremos aos rapaces evitando intervencións contraditorias e contraproducentes.
7. **Buscar apoio psicolóxico familiar.** Os problemas de conduta frecuentemente ocasionan unha carga de sufrimento importante para todos os membros do sistema familiar. Moitas veces, tanto os pais como os irmáns necesitan recibir tamén axuda profesional para superar o desgaste psicolóxico e físico que lles provoca o conflito diario. A terapia do sistema familiar beneficia a todos os membros que interaccionan na familia.
8. **Poñer en práctica estratexias de solución de conflitos.** Cando xorden os conflitos, debemos exercitarnos en: manter a calma, escoitar activamente, expresarse respectuosamente, empatizar cos fillos, definir o problema, deseñar alternativas, valorar as consecuencias de cada unha, elixir a máis beneficiosa, actuar e avaliar os resultados.

COMO POÑER NORMAS E LÍMITES DE CONVIVENCIA FAMILIAR

Podemos utilizar o seguinte **proceso**:

- Establecer regras e límites claros e atermos a eles. Se é necesario, podemos escribilos e poñelos nunha cortiza do cuarto (hora de levantarse e deitarse, horario de estudo e de TV, axudas nas tarefas domésticas, saídas, preparar a mochila para o día seguinte...).
- Previr os problemas antes de que se produzan. Darlle ao fillo ou filla sinais cando empeza a portarse mal. É a mellor maneira de ensinalle a autocontrolarse.
- Ser modelo de conduta reflexiva, tanto no fondo como nas formas. Non “activar” os fillos con tons agresivos que poden desencadear crises.
- Evitar a confrontación sobre as regras: unha vez consensuadas hai que respectalas. Cando non se respecta a norma ou o límite establecido, aplicar de inmediato a consecuencia axeitada. Ser coherente e facer exactamente o que se dixo.
- Cando un castigo sexa necesario, aplicalo reflexivamente. Asegurarse de que garda relación e proporción coa conduta desaxustada.
- Definir o comportamento positivo, reforzando con eloxios e afecto a boa conduta e ignorando a conduta que só busca chamar a atención.
- Valorar o esforzo, vendo as normas como guías para o desenvolvemento persoal, non como regras absolutas.
- Ensinar a enfrontarse ao fracaso, aprendendo das dificultades para superarse e ser “resiliente”, capaz de desenvolverse en condicións adversas.
- Dedicar un tempo a falar cos fillos e fillas sobre os valores, normas, expectativas.
- Evitar as comparacións entre irmáns para non favorecer os celos. Facer cousas de xeito cooperativo e non competitivo.
- Crear un ambiente de traballo e hábitos de estudo, establecendo horarios e lugares que faciliten a aprendizaxe.
- Establecer contratos de conduta sinalando os aspectos que cómpre mellorar e as consecuencias positivas ou negativas segundo a evolución observada.



COMO APLICAR PREMIOS E CASTIGOS

Para que sexan efectivos, os **reforzos negativos** ou **castigos** teñen que cumprir certas condicións:

- Poñelos o máis próximos posible á mala conduta.
- Que teñan relación coa infracción ou mal comportamento, evitando que sexan desproporcionados.
- Temos que asegurarnos de que realmente é un castigo (Algo que o alumno perciba como tal) e respectar sempre a dignidade e o afecto cara á persoa.
- Hai que aplicalos con tranquilidade e sen encolerizarse ou berrar, con coherencia e de forma sistemática (Non só ás veces, senón cada vez que é necesario).
- Non se deben modificar ou “levantar” sen motivo unha vez anunciados.
- Cando non teñen efecto pode ser axeitado premiar a conduta contraria.

Algúns dos **inconvenientes da mala utilización dos castigos** son:

- Un castigo desmesurado produce odio cara ao que o aplica
- Abusar dos castigos fai que perdan efecto e que os rapaces se habitúen a eles.
- Utilizar exclusivamente o castigo sen combinalo cos premios fai que perda eficacia.
- Sufrir unha experiencia continuada de castigo fai que esa persoa aprenda ese patrón de conduta e que o aplique cando teña oportunidade (persoas que sofren malos tratos son maltratadores potenciais nun futuro próximo).



Para **que sexan efectivos os premios** deben ter as seguintes características:

- Ser desexados.
- Deben aplicarse de inmediato á conduta, sobre todo canto máis pequeno sexa o fillo/a.
- Non teñen por que ser caros; hai que lles dar prioridade aos premios internos e sociais, como prestar atención, sobre os externos e materiais.

ALGUNHAS ESTRATEXIAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Cando xorden os conflitos, debemos exercitarnos en: manter a calma, escoitar activamente, expresarse respectuosamente, empatizar cos fillos, definir o problema, deseñar alternativas, valorar as consecuencias de cada unha, elixir a máis beneficiosa, actuar e avaliar os resultados.

Estratexias de contención e extinción. Para favorecer que as condutas problemáticas sexan substituídas por outras máis axustadas podemos utilizar progresivamente as seguintes estratexias:

- ❖ **Retirar a atención:** ignorar as condutas inadecuadas favorecerá a súa desaparición. Retirar a atención é mirar para outro lado, non se debe mostrar ningunha expresión de desaprobación, falar ou mirar para o fillo/a.
- ❖ **Saír da situación:** a simple presenza dos proxenitores moitas veces serve para reforzar a conduta problema e non é suficiente o retiro da atención. Nestes casos, os pais poden optar por extinguir as condutas inadecuadas “saíndo da situación”, explicándolle ao neno ou nena por que o deixamos só e dicíndolle que cando estea tranquilo nos busque para falar.
- ❖ **Castigos:** facer seguir a unha conduta problema algo desagradable ou eliminar algo agradable para o rapaz/a.
- ❖ **Tempo fóra:** cando un rapaz berra, chora, arremete contra o irmán, insulta os pais ou entra en crise, hai que retiralo da situación onde está, mandándoo só para un sitio neutro, como o seu cuarto, o dos pais ou o estudio. Un sitio que, non sendo incómodo, non teña nada que o poida distraer: televisión, música, revistas ou compañía. Non debe estar afastado de onde estamos, nin pode conter nada con posibilidade de perigo para o rapaz. Debemos controlar que está alí pero ignoralo por completo, sen falar con él. Non é momento para “sermóns”. Trátase de que se tranquilice e de que se aburra para desexar incorporarse de novo ao grupo familiar. A duración do illamento debe ser breve, pero suficiente para que o rapaz ou rapaza se calme.
- ❖ **Reforzar as condutas alternativas e positivas:** a estratexia de extinción da conduta problema debe ir acompañada do reforzo da conduta positiva alternativa.
- ❖ **Os pais e nais como modelo de conduta reflexiva:** gran parte da conduta humana (desexable e indesexable) apréndese a través da observación. Os rapaces tenden a imitar os seus pais e outras persoas que lles resulten modelos atractivos. Así, non debemos “activar” as condutas problemáticas con tons de voz elevados ou agresivos, nin dar demasiadas ordes ao mesmo tempo, nin repetirnos de maneira excesiva. Debemos manifestarnos reflexivamente e non responder de xeito mecánico ás condutas provocadoras. Pero, sobre todo, temos que esforzarnos por ser cada vez máis comprensivos e creativos, xa que o cambio é contaxioso e cando estamos cheos de enerxía e felicidade contaxiamos a esperanza e o entusiasmo aos que nos rodean.