

PREMIOS E CASTIGOS

Á hora de establecer as consecuencias das condutas, temos que ter en conta as seguintes orientacións:

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

- * Poñelos o máis próximo posible á mala conduta e antes de que estamos enfadados, para que non sexan desproporcionados.
- * Deben ter relación coa infracción.
- * Combinalos con premios.
- * Aplícalos con tranquilidade e coherencia.
- * Non se deben modificar ou levantar sen motivo unha vez anunciados.
- * Un castigo desmesurado produce odio cara ao que o aplica.
- * Abusar dos castigos fai que perda eficacia.

⇒ **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.

ESTRATEGIAS DE EXTINCIÓN DOS COMPORTAMENTOS PROBLEMÁTICOS

Para favorecer que as condutas problemáticas sexan substituídas por outra máis axustadas podemos utilizar progresivamente as seguintes estratexias:

- ⇒ **Retirar a atención:** Ignorar as condutas inadecuadas favorecerá a súa desaparición.
- ⇒ **Saír da situación:** A simple presenza dos pais moitas veces serve para reforzar a conduta problema e non é suficiente o retiro da atención. Nestes casos, os pais podemos optar por saír da situación, explicándolle porque 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.
- ⇒ **Tempo fóra:** Cando se produza unha situación difícil de controlar, hai que retiralo da situación onde está, mandándoo só para un sitio neutro onde non teña nada co que se distraer. A duración do illamento debe ser breve, pero suficiente para que se calme.
- ⇒ **Reforzar as condutas positivas.**

OS PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO

DEPARTAMENTO
DE ORIENTACIÓN

¿QUE ENTENDEMOS POR PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO OU PROBLEMAS DE CONDUTA?

As características fundamentais dos problemas de conduta son:

- ◆ Son manifestación de condutas que, pola súa intensidade, frecuencia e duración deterioran o proceso de desenvolvemento persoal e social.
- ◆ O comportamento é avaliado como alterado en referencia a unha norma de idade evolutiva (o que xoga un papel adaptativo nunha idade pode resultar alterado noutra).
- ◆ A conduta problemática é altamente influenciable polo contorno, por iso deben terse en conta as características do medio educativo, social e cultural.
- ◆ O comportamento alterado perdura no tempo, non é un suceso puntual.
- ◆ A conduta alterada afecta significativamente a relación do suxeito co medio social.

¿QUE PODEMOS FACER AS FAMILIAS?

Cando os pais e nais nos sentimos desbordados e perdidos diante dos problemas de conduta, debemos recuperar a esperanza nos fillos e fillas e a confianza nas estratexias que enumeraremos a continuación.

ESTILO EDUCATIVO CREATIVO: Establecer unhas normas claras e unhas consecuencias, ser coherente co que se di, aplicando as consecuencias con tranquilidade, seguridade e constancia. É moi importante non ceder á manipulación dos fillos/ as, unificando o estilo educativo entre a parella e os demais adultos que conviven na casa.

AMOR INCONDICIONAL: Ademais de establecer normas, é moi importante felicitar e premiar as condutas positivas, destacar as calidades que ten o neno/ a, favorecer a participación en actividades deportivas, coñecer e facilitar as relacións cos seus iguais, compartir o tempo de lecer e diversión, deixarnos axudar por eles...

NORMAS DE CONVIVENCIA FAMILIAR: Poñer normas e límites é o primeiro paso par desenvolver unha disciplina positiva. Podemos utilizar os seguinte proceso:

- *Establecer regras e límites claros e aterse a eles.*
- *Previr os problemas antes de que se produzan.*
- *Ser modelo de conduta reflexiva.*
- *Evitar a confrontación sobre as regras.*
- *Aplicar os castigos reflexivamente.*

- *Reforzar os comportamentos positivos con eloxios e afecto.*
- *Valorar o esforzo.*
- *Ensinar a enfrontarse ao fracaso.*
- *Dedicar un tempo a falar cos fillos/ as dos valores, normas e expectativas.*
- *Evitar as comparacións entre irmáns para non favorecer os celos.*
- *Crear unhas rutinas e hábitos diarios.*

ACEPTACIÓN: Mentres non aceptemos que temos un problema non estaremos en condicións de poñernos a solucionar.

APLICAR AS CONSECUENCIAS (PREMIOS E CASTIGOS): Debemos explicarlle aos fillos/ as porque poñemos uns límites. Os castigos son un sinal para chamar a atención de que se excede o límite.

DIÁLOGO FAMILIAR: A comunicación cos fillos é imprescindible para crear un clima saudable e aprender xuntos a solucionar conflitos.

BUSCAR APOIO: Moitas veces, tanto os pais como os irmáns precisamos recibir tamén axuda profesional, para superar o desgaste psicolóxico e físico que lle provoca o conflito diario.

UNIFICACIÓN DE CRITERIOS: É moi importante que os adultos que convivimos cos rapaces teñamos o mesmo criterio á hora de educar aos fillos/ as.