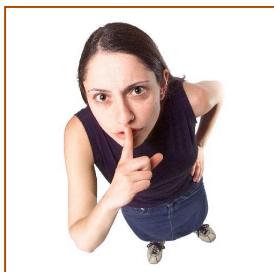


EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 07-08 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P.



Tema 12 : ¿Qué hacer con las conductas inadecuadas?

Nadie quiere más a sus hijos por protegerles o no hacerles enfadar. **Una educación adecuada implica cierta disciplina**, es decir, **normas claras de funcionamiento** que sirvan de referencia al niño. Sin esas pistas, el niño se mueve con una libertad excesiva que se convierte en una exigencia cada vez mayor “del todo vale”

No eres un mal padre por privar a tu hijo de ciertos caprichos, ni por enfadarte con él, ni por regañarle... Todo lo contrario, **le estás ayudando a comportarse** democráticamente en sociedad (aceptar y respetar las normas).

A continuación ofrecemos algunas estrategias que permitirán corregir y eliminar conductas inadecuadas.

Primera estrategia: RETIRAR LA ATENCIÓN

El primer paso para conseguir que una conducta inadecuada deje de realizarse es retirar la atención.

Ya hemos visto que **el niño desea que el adulto le haga caso** y que puede llegar a comportarse de la manera más disparatada y alborotada posible para conseguirlo.

Aunque retirar la atención es muy útil, **no siempre es fácil llevarlo a cabo**. Pero siempre que la acción inadecuada no suponga un peligro para el propio niño o para los demás, **debemos evitar que consiga nuestra atención**. Está claro que no podemos dejar que corra solo por medio de la ciudad, ni que pegue a su hermano continuamente, ni que utilice los cuchillos afilados de la cocina para jugar... Pero si tu hijo dice un taco, ni siquiera le regañes (y sobre todo, no te rías)



RECUERDA: que una vez que has decidido retirar la atención, debes mantenerte en tu postura. De no ser así, el niño descubrirá qué es lo que provoca que le vuelvas a hacer caso.

Por ejemplo, tu hijo llora y llora o adopta una actitud de malhumorado y de morros (e incluso dice palabras inconvenientes y malsonantes) y tú ni siquiera le miras, hasta que de repente tira un objeto o pega un portazo, entonces tú le regañas. Ha conseguido su objetivo y volverá a hacer la escena cuando quiera atraer tu atención.

RECUERDA que escandalizarse es una manera de reforzar determinados comportamientos. Aprovecha otro momento para explicarle que algunas palabras pueden sonar mal y que puede utilizarlas sólo en situaciones límite.

ES IMPORTANTE

Para decirle que estás enfadado **no es necesario** que grites o que pierdas los papeles. No tratamos de hacer sentir al niño culpable por «lo malo que es», sino que se dé cuenta de que no está actuando de forma adecuada.

Segunda estrategia: LA DISTRACCIÓN

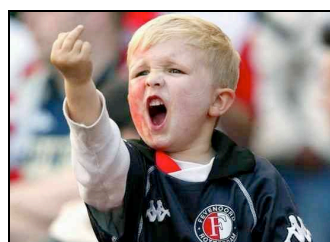
Ante las peticiones que no se pueden conceder o los enfados que no parecen terminar, suele ser eficaz utilizar la distracción. Las emociones negativas se suavizan cuando somos capaces de centrar la atención en otras cosas. En ocasiones, lo que sucede es que no podemos darles lo que nos piden porque no lo tenemos. La distracción también ayuda. No dudes en utilizar toda tu imaginación.

A pesar de todos nuestros esfuerzos los niños pueden mostrarse especialmente constantes y tenaces a la hora de conseguir lo que desean. La distracción no siempre funciona y a veces es conveniente que los niños se enfrenten a nuestra negativa, para que vayan aprendiendo a afrontar las frustraciones sin enfadarse continuamente por ello. “Si papá o mamá dicen que no es que no”, y poco a poco deben aprender a aceptarlo.

Técnicas disuasorias

El objetivo es conseguir que nuestro hijo deje de realizar conductas inadecuadas. Para conseguirlo:

1. **Expresa una orden de forma breve.** El niño no va a entender largos sermones. Es suficiente con un rotundo «¡No!» o «¡Basta!» o «¡Para!» o «¡Me estoy enfadando!» para conseguir llamar la atención de nuestro hijo y que éste reaccione. Por supuesto, sobran los insultos o las palabras malsonantes.
2. **Deja un poco de tiempo** para que tus palabras surtan efecto y podáis centrar vuestra atención en el paso siguiente.
3. **Explícale las consecuencias de su acción.** Éstas pueden ser muy diferentes en función de cómo hayáis ido construyendo las normas y sus consecuencias. A continuación encontrarás algunas de ellas.



Tercera estrategia: TIEMPO PARA PENSAR

La técnica consiste en retirar al niño de una determinada situación para **que piense sobre lo que ha hecho**.

Podemos colocar una silla en un lugar del pasillo o en algún rincón de la casa que no le hagan sentirse especialmente aislado, pero sí alejado de cualquier elemento que pueda ser **reforzante** (carece de sentido mandarle a su cuarto donde están todos los juguetes o sentarle en un lugar desde el que puede ver la tele).

El objetivo es que el niño reflexione, sea consciente de que una conducta inadecuada tiene una consecuencia; sin necesidad de tener que utilizar continuamente amenazas o gritos.

¿Realmente va a pensar? Posiblemente no, entre otras cosas porque los niños más pequeños ni siquiera entienden ese concepto. Pero esos minutos en los que va a estar alejado de la situación le van a permitir relajarse y descubrir que debe actuar con más calma.

Secuencia de esta técnica:

1. **Avísale** de que su comportamiento no está siendo el adecuado. **Sin gritos ni enfados, en un tono firme y seguro**, dile a tu hijo que lo que está haciendo no está bien, y pídele que no lo repita..
2. **Si el comportamiento se repite**, vuelve a indicarle que su actitud no está bien y acompáñalo al lugar de pensar. Si persiste, **explícale brevemente que va a estar sentado hasta que vuelvas a buscarle para que pida perdón**.
3. **Una vez pasado el tiempo** (o menos si el niño muestra que está preparado para arreglar las cosas) pídele que se disculpe y enséñale a decir que lo siente.
4. **Felicita al niño** después de que se haya disculpado y no des más importancia al tema. **Hacemos borrón y cuenta nueva.**

RECUERDA: Es importante que para regañarle **no sea necesario ni que grites ni que pierdas los papeles**. Esta técnica no equivale al cuarto oscuro. No tratamos de asustar al niño, sino de hacerle ver que no puede ir por la vida haciendo lo que le parezca, sino que tiene que aprender a convivir con otras personas y con las cosas.

Cuarta estrategia: RETIRAR LOS REFORZADORES

La técnica consiste en retirar algo que es agradable para el niño ante un comportamiento inadecuado. Si tu hijo está jugando y se pone a gritar, puedes avisarle de que si sigue gritando le dejarás sin juguetes durante unos minutos y que se los devolverás cuando esté tranquilo.

Como ves, la dinámica es muy similar a la del tiempo para pensar. En ocasiones la retirada de reforzadores se utiliza como la eterna amenaza: «**Si no comes, no vamos al parque**», «**Si no te vistes, no tendrás regalos en tu cumpleaños**», etc. No se trata de eso. Las amenazas sirven de poco al niño, sobre todo si es muy pequeño, ya que no entiende muy bien que exista una relación entre su comportamiento y lo que va a suceder dentro de dos meses. Por lo general, además, solemos amenazar con cosas difíciles de cumplir, con lo que nuestros hijos aprenden a pasar rápidamente de este tipo de mensajes.



Para que retirar refuerzos sea eficaz es necesario que:

1. Se aplique de forma inmediata (sobre todo en niños pequeños).
2. Sea constante
3. Haya posibilidad de poder «arreglar» las cosas
4. No tenga una duración exagerada



Los objetivos pretendidos por estas estrategias sirven para todas las edades, simplemente tenemos que adaptar su presentación y tener en cuenta la edad y la psicología del niño, del púber y del adolescente.

De la conflictividad a la violencia en la adolescencia

El tema de las «malas influencias» es una preocupación constante en los padres, porque entre otras cosas resulta inevitable que un chico o una chica se junte con amigos no del todo responsables, al menos en el sentido que estos padres dan al concepto de responsabilidad.

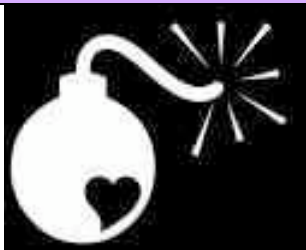
Pero este desasosiego aumenta cuando **el adolescente comienza a variar radicalmente su conducta**, dando el salto de la «normalidad» a la **conflictividad**. Y a pesar de que sus padres hayan intentado ofrecerle una educación adecuada, lo cierto es que, en ocasiones, hay adolescentes que comienzan a sufrir cambios radicales, cambios drásticos marcadamente influenciados por sus grupos de iguales.

Es poco probable que un chico que tiene una vida «normal» se vuelva en un par de días casi un «delincuente juvenil», pero sí que la influencia del grupo de iguales y su líder ejerce un fuerte efecto sobre ellos.

Los adolescentes que hayan ido acumulando a lo largo de su vida un alto número de fracasos, debilitando vínculos familiares, bajo rendimiento en la escuela, se refugian en el grupo como su tabla de salvación (ven, en el nuevo grupo, una forma de escaparse de la rutina y del resentimiento que han ido acumulando).



MOTIVOS PARA LA CONFLICTIVIDAD



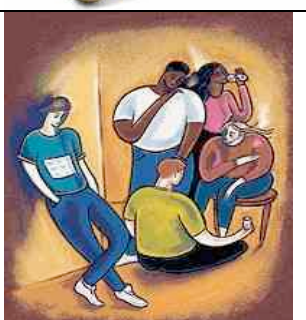
1- La violencia en el hogar. Unos padres violentos, que castigan a sus hijos tanto física como emocionalmente son una fuente inagotable de violencia que el adolescente interiorizará y la expulsará de sí mismo cuando se le presente la primera oportunidad.

2- La ausencia de límites. Los padres que son poco o, mejor dicho, nada exigentes, en cuanto a las expectativas que desarrollan para que sus hijos crezcan en total anarquía, provocan violencia latente que, una vez más, no tardará mucho en estallar.



3- Orden y contraorden, desorden. La ausencia de criterios más o menos coherentes es, inevitablemente, caldo de cultivo para la conflictividad de los adolescentes.

4- Las relaciones conflictivas entre los padres. Si los padres se llevan muy mal, y si utilizan a sus hijos como moneda de cambio en su infinita serie de chantajes, miserias y venganzas, sus hijos adolescentes no tardarán mucho en reproducir este esquema en su vida cotidiana.



5- Consumo de drogas y alcohol. El consumo de sustancias prohibidas y de alcohol es un aliciente más para que la violencia se haga presente en los adolescentes.

6- Problemas escolares. Los fracasos continuos en la escuela, la sensación de desarraigo que en ocasiones puede potenciarse, la vivencia de que el adolescente no «sirve» para los estudios...

7- El grupo como encubridor perfecto. Dentro del grupo el adolescente puede esconderse tranquilamente

MEDIDAS PARA CONTROLAR LA CONFLICTIVIDAD ADOLESCENTE

1- Realiza pactos familiares, escolares y personales. En estos pactos deben tener cabida las sanciones por incumplimientos y los refuerzos por cumplimientos.

2- Muestra alternativas a la agresividad como única forma de solucionar los problemas. **Los adultos somos modelos** tanto de lo bueno como de lo malo, Si los adultos nos mostramos alejados de la agresividad, los adolescentes aprenderán, de primera mano, cómo actuar de una forma no violenta frente a las tensiones.

3- Aprende a expresar tu enfado con tranquilidad y no con ira. Tus actitudes son la muestra que necesitan los adolescentes para aprender a encauzar sus conflictos violentos de otra manera. (Los gritos, los insultos, las faltas de respeto, las agresiones físicas y las humillaciones, sólo conseguirán fomentar el ambiente de violencia en el que ellos están insertos).



El malestar emocional, la soledad, la amargura, la violencia misma, van haciendo mella en los adolescentes, y la ira contra un mundo que no lo acepta, que no lo escucha, que no le da un espacio propio, va rumiándose en su interior hasta que un día, lógicamente, ese adolescente o esa adolescente explota de la manera en que buenamente puede.

Las conductas conflictivas están ligadas también a la falta de madurez del adolescente a la hora afrontar las situaciones de conflicto.

