

Crèixer amb límits: estratègies educatives



Silvia Noguera Carmona
Psicòloga Infànto-Juvenil
Màster en Psiquiatria i Psicologia de la Infància i l'Adolescència
Màster en Psiquiatria i Psicologia Mèdica

Institut
NEXUS



Recompensa a la desobediència

- No acabar tasques avorrides o difícils
- Obtindre un suborn
- Acabar amb la paciència dels pares
- Aconseguir el que desitja
- Vèncer la voluntat dels altres
- Atraure l'atenció de molts

Com donar ordres

1. Acosta't a ell/a.
2. Mira'l als ulls.
3. Dígues-li què esperes d'ell, com i quan
4. Aparta'l del que estigui fent (joc, paper, nino...)
5. No el castiguis sense el que estava fent, explica-li que podrà continuar quan compleixi el que se li demana.
6. Si cal s'aplica un acompanyament conductual, sense mirar ni parlar.
7. Reforçar la conducta un cop acabada
8. No esperem que ho faci de bona gana o amb gran qualitat

La educació és el que queda quan oblides tot el que t'han ensenyat a l'escola

- Esforç, exigència, compromís, lleialtat, coneixement, valors, objectius a aconseguir...
- mostrant sempre que un és capaç de SER sense TENIR.
- Saber, saber fer, saber estar.

Signes d'alerta per detectar pares resignats a ser desobeïts

- Donem les ordres de lluny
- Utilitzem un to de veu de súplica
- Formulem preguntes
- Mostrem resignació
- Acceptem derrotes sense lluitar
- Fem nosaltres el que el nen hauria d'haver fet
- Les ordres no són en el moment oportú
- Les instruccions no són precises

Mètodes per incrementar conductes

- Reforç positiu
 - De tipus material
 - De tipus social:
 - somriure, mirar, preguntar, felicitar, comentar positius davant amics, **comparar...**
- Economia de fitxes

Reforç positiu social



Economia de fitxes

- Es donen fitxes enlloc de la recompensa directa
- Les fitxes o punts seran intercanviables per premis (mai equivalents a diners)
- El nen/a decideix si els gasta o els guarda per un premi més gran
- Els punts no es poden penalitzar mai
- Cada dia ha de tenir la oportunitat de guanyar punts

DESAVANTATGES DEL CÀSTIG

- Genera en el nen: odi, venjança, culpabilitat, descrèdit, por, autocompasó, angoixa, indefensió, interfereix en l'adquisició de nous aprenentatges acadèmics i socials, etc., etc.,
- Genera en l'adult: inseguretats, ràbia, penediment, por, culpabilitat, etc., etc.,
 - Dóna un model agressiu
 - No estimula l'autocontrol
 - Disminueix l'autoestima
 - El seu efecte és immediat però breu
 - No hi ha aprenentatge de la conducta correcta
 - Bloqueja la comunicació pares-fills
 - Pot arribar a límits inadmissibles (espiral d'agressió)

Perquè funcioni...

- Presentar immediatament després de la conducta, mai abans
- Decidir abans que reforçarem
- Pactar abans que esperem d'ells
- Reforçar la conducta, no elogiar la persona
- Reforçar cada cop que ell/a ho fan, no quan nosaltres estem optimistes

Mètodes per disminuir conductes

- Càstig
 - Agressions físiques: bufetada, estirada d'orelles, posar de cara a la paret...
 - Agressions verbals: renyar, ridiculitzar, criticar
 - Activitats desagradables: còpies, netejar...
- Extinció
- Temps fora
- Correcció i Sobrecorrecció

Extinció



- Extingim o eliminem una conducta quan deixem de reforçar-la.
- Quan la ignorem.
- Quan no rep cap tipus de conseqüència. Per tant:
 - Quan no mirem, no escoltem, no contestem, no fem cap gest...
 - Quan aconseguim fer-la invisible.

Extinció

- S'utilitza en conductes que no comporten cap risc.
- A l'inici causarà un efecte rebot incrementant la freqüència o intensitat de la conducta.
- Cal potenciar les conductes incompatibles a la que volem eliminar.
- Hem d'estar preparats per que una conducta extingida pugui aparèixer sobtadament.

Preparació

1. Tenir un rellotge
2. Escollir el lloc
3. Acordar conjuntament pare i mare quines conductes seran resoltes a través de time-out
4. Explicar-li al nen i realitzar una pràctica
5. Norma I: El temps comença a comptar quan estigui quiet
6. Norma II: el temps es para si es mou
7. Expliquem-li que utilitzarem el temps fora enlloc de les amenaces, bronques o "collejas"

Procediment

- Si diu que no, diguem-li que estem contents que no ho vulgui fer
- Si ho torna a fer, torna a anar a temps fora
- Un cop acabat el temps fora, no es discuteix més ni se'n parla
- Seria convenient emportar-nos el nen a un lloc diferent de la casa i iniciar una activitat nova
- Els 5' següents busquem i premiem una conducta adequada

Temps fora (time-out)

- Consisteix en col·locar el nen/a en una cadira o lloc avorrit durant un període curt de temps (1min/anys) just després de realitzar la conducta inadequada.
- És molt útil per rebequeries, baralles entre germans i no seguiment d'ordres.
- Abans, el nen/a ha de poder escollir si fer el que fan els altres o anar a pensar, relaxar-se, autocontrolar-se...

Procediment

- Donar l'ordre serenament i una única vegada
- Si no hi va, se l'acompanya amb el mínim esforç
- Posar en marxa el rellotge
- Un cop acabat el temps, anem fins a la cadira i li preguntem si vol aixecar-se
- Si encara està enfadat o no respon, s'inicia de nou el temps fora
- Un cop acabat el temps fora, cal preguntar-li si vol tornar a fer el comportament incorrecte

No oblidem

- Escollir les conductes previamet i parlar-ho amb ell
- Estar calmat
- No renyar ni parlar amb el nen mentre està en el temps fora
- No oblidar posar el rellotge
- Si algun germà s'enriu, el substituirà
- Tots els adults de la casa han d'aplicar igual la tècnica

Correcció i Sobrecorrecció

- La correcció consisteix en corregir allò que acaba de fer malament. Tornar a fer-ho bé. Fer repetir l'acció amb instruccions de com fer-ho correctament i fer-li reperar els danys o desperfectes ocasionats.
- La sobrecorrecció consisteix en fer repetir l'acció de manera correcta i no només reparar els danys o desperfectes ocasionats, sinó els de tota la superfície.

Coratge...



InstitutNEXUS.com
Institut Cognitivoconductual
Felix Amat 16, 3r 1a 08222 Sabadell
911 610 039 - 652 964 765

...encara que no
tinguem garanties!

Temps especial

- Buscar diàriament una estona per estar amb el teu fill on sigui el "protagonista".
- Activitat relaxada i agradable.
- No preguntes ni ordres.
- Afavoreix el vincle i la comunicació.
- Afavoreix l'expressió de sentiments.
- Millora la conducta general del nen

www.institutnexus.com

InstitutNEXUS.com
Institut Cognitivoconductual
Felix Amat 16, 3r 1a 08222 Sabadell
911 610 039 - 652 964 765

Bibliografia



Recetas para educar
Carolyn Meeks
Ed. Medici

