

PAUTES CONDUCTA

1-LÍMITS: Són fonamentals. Cal posar límits a les seves demandes. Intenti explicar el seu punt de vista de forma calmada i adequant-la a l'edat del nen. No utilitzi el to imperatiu ni els crits. Faci-li saber que està decebut quan ha fet alguna cosa malament, que està trist pel seu comportament, però mantinguis ferm en la seva posició.

Posar límits ha de plantejar-se com com un joc d'equilibris, en el qual el nen aprèn el sentit de donar i rebre, alhora que va interioritzant una sèrie de pautes i valors que li serviran més endavant com a referents.

2-CLAREDAT: Sigueu clars en les instruccions donades. Si volem establir límits, el nen ha de saber exactament què li demanem. Si li diem "portat bé" això pot suposar coses diferents en diferents situacions. És més eficaç concretar la demanda en una situació concreta. Per exemple, en una situació de passeig pel carrer li direm "no creuis fins que estigui el semàfor verd"; a casa en situació de joc "no llencis les joguines".

3-ATENCIÓ: Cal prestar-li atenció quan realitzi les conductes desitjades, en cas contrari és millor no fer-li gaire cas si les circumstàncies ho permeten (**Temps Fora**).

L'afalac verbal i sincer funciona molt bé com a suport d'altres reforços.

Un premi no esperat i contingent a la realització d'alguna conducta desitjada augmenten la probabilitat que tornin a passar.

Pot establir també premis i conseqüències contingents a les diferents conductes (**Economia de Fitxes - Cost de la resposta**).

4-COMPLICITAT: Quan s'estableixen uns límits o normes, aquestes han de ser respectades per tots els membres de la família. Pares, germans o avis han d'actuar d'igual manera davant les conductes problemàtiques del nen.

5-MINIMITZAR: Quan doni instruccions minimitzi el NO. Amb nens és més efectiu dir-li el que ha de fer que el que no ha de fer. Per exemple és més convenient dir-li: "*Parla baixet*" que no "*No cridis!*". La primera l'experimenta com un suggeriment la segona com una imposició.

6-ELECCIÓ: Que triï ell. A l'hora de donar-li instruccions podem minimitzar la probabilitat de desobediència si proporcionem al nen diverses opcions per a que ell triï. Per exemple en lloc de dir només: "*recull les joguines*", podem afegir: "*la mare t'ajudarà a recollir les joguines, quines prefereixes guardar tu?*" Al nen se li recorda que la responsabilitat de guardar les joguines és seva, però, a la vegada, té certa sensació de control sobre la situació i tolera millor la demanda

de l'adult. Una vegada establert l'hàbit de recollir les joguines és d'esperar que ho segueixi fent sense més ajudes.

7-EXPLICACIÓ: Acompanyeu la demanda amb una explicació. Si donem una explicació a una instrucció donada podem ajudar que interioritzin valors de conducta. Per exemple podem dir-li: *"si pegues al teu germanet es posarà trist i no voldrà jugar més amb tu"*. Es tracta que entengui que la nostra demanda no és per caprici o per portar la contrària, sinó per que té uns efectes molestos sobre nosaltres o altres persones i que això comporta conseqüències també per ell.

8-ALTERNATIVA: Quan haguem de pronunciar un NO és important minimitzar el seu efecte amb una alternativa: *"No et puc comprar una pasta abans de menjar, però sí que et donaré després el gelat que t'agrada"*.

9-FLEXIBILITAT: Hem de crear límits i normes però alhora cal saber ser flexibles en situacions especials a valorar pels pares. Els nens creixen i els problemes i les seves circumstàncies canvien. Hem d'estar oberts a revisar i modificar el sistema de contingències quan sigui necessari. Una rigidesa extrema en la configuració del sistema i les seves normes és la millor invitació al seu incompliment.

10-COHERENCIA: Ha d'haver-hi coherència entre el que se li exigeix al nen i el que ell observa en el seu entorn més immediat. No podem demanar-li obediència i respecte cap a la mare a un nen que viu en un entorn de menyspreu o maltractament familiar.

11-CONTROL: Controli les seves emocions. Quan esclata el problema; quan el seu fill ha repetit la conducta que no desitgem, quan ens diuen del col·legi que les coses no van bé, quan tot sembla enfonsar-se ... Prengui's un temps abans de respondre.

Sabem que és complicat i que si no es llança un crit quelcom sembla trencar-se en les nostres entranyes.

Malgrat tot, cal insistir en que és fonamental el control de les emocions. El nostre objectiu és educar el nen. Si som massa emocionals no estem en condicions d'oferir el millor model de nosaltres mateixos. A vegades, és necessari cercar un temps de pausa, retirar l'atenció al nen en la mesura que permetin les circumstàncies. Faci-li saber immediatament el seu disgust i després en fred analitzi la situació i prengui les decisions oportunes.

No caigui en la trampa de embrancar-se en un diàleg de recriminacions amb el seu fill. És la millor manera d'acabar establint un tipus de relació conflictiva o coercitiva que no el portarà

enlloc. Això no vol dir que la mala conducta no hagi de tenir les seves conseqüències per al nen, sinó que aquestes han de ser pensades en fred però explicades lo més aviat possible per tal que siguin efectives. Busqui la complicitat del seu entorn familiar en la presa de decisions.

12-CONSTANCIA: És bàsic ser constant en l'aplicació de qualsevol estratègia que vulgui modificar o establir conductes. No es desanimi en el primer contratemps. Sol passar que quan s'apliquen límits o normes per primera vegada es produeixi una reacció negativa. Això és especialment notable en aquells casos en que el nen percep que se li van a retirar certs privilegis. Això pot provocar, d'inici, un augment de la freqüència i magnitud dels episodis problemàtics que després, en la majoria de casos, remeten i es corregeixen.