

CONSEJOS DE ORIENTACIÓN CONDUCTUAL

Cómo decir a los hijos que deben hacer algo y "ahora" (recoger, irse a la cama, etc.), debemos tener en cuenta algunos consejos básicos:

Objetividad. Es frecuente escuchar en nosotros mismos y en otros padres expresiones como 'Pórtate bien', 'sé bueno', o 'no hagas eso'. Nuestros hijos nos entenderán mejor si marcamos nuestras normas de una forma más concreta. Un límite bien especificado con frases cortas y órdenes precisas suele ser claro para un niño. 'Habla bajito en una biblioteca'; 'agarra mi mano para cruzar la calle' son algunos ejemplos de formas que pueden aumentar sustancialmente la relación de complicidad con tu hijo.

Opciones. En muchos casos, podemos dar a nuestros hijos e hijas una oportunidad limitada para decidir cómo cumplir sus órdenes. La libertad de oportunidad hace que un niño o niña sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: 'Es la hora del baño. ¿Te quieres duchar o prefieres bañarte?'. 'Es la hora de vestirse. ¿Quieres elegir un traje o lo hago yo?' Esta es una forma más fácil y rápida de dar dos opciones a un niño para que haga exactamente lo que queremos.

Firmeza. En cuestiones realmente importantes, cuando existe una resistencia a la obediencia, nosotros necesitamos aplicar el límite con firmeza. Por ejemplo: 'Vete a tu habitación ahora' o '¡Para!, los juguetes no son para tirar' son una muestra de ello. Los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos, y un gesto serio en el rostro. Los límites más suaves suponen que el niño tiene una opción de obedecer o no. Ejemplos de ligeros límites: '¿Por qué no te llevas los juguetes fuera de aquí?'; 'Debes hacer las tareas de la escuela ahora'; 'Vente a casa ahora, ¿vale?'.

Esos límites son apropiados para cuando se desea que el niño tome un cierto camino. De cualquier modo, para esas pocas obligaciones 'debe estar hecho', serás mejor cómplice de tu hijo o hija si aplicas un firme mandato. La firmeza está entre lo ligero y lo autoritario.

Básico para todas las conductas: SED FIRMES Y CONSTANTES, si cualquier cambio que queráis introducir, es sólo eventual, no se conseguirá.

Tenéis que prepararos también, para que el empiece a mostrar más su carácter al frenarle o guiarle de diferente manera a partir de ahora.

Vais a provocar que su frustración aumente, y ello hará que algunas de sus reacciones sean desconocidas para vosotros, e incluso algunas sean mucho más fuertes, tranquilos, eso significa que lo estamos haciendo bien, es un síntoma de que le molesta el cambio y que su frustración empieza a trabajarse.

Nuestro objetivo es que sea capaz de auto-controlar el malestar y aceptar lo que le venga a la primera, más o menos. Tenéis que manteneros como hemos dicho antes, FIRMES Y CONSTANTES, eso significa con un tono firme, pero no enfadados, sin gritar, pero dirigentes y por supuesto siempre anticipando lo bueno si lo hace bien y lo malo si no lo hace bien.

Cuando intentamos cambiar conductas, lo primero que hacemos es intentarlo con la parte positiva, es decir, sólo te haré caso, si lo haces bien, y cuando aparezca la conducta negativa no mostraremos ni al más mínimo interés en ella, ni bueno ni malo, indiferencia.

Esto hará que cuando aparezca la buena se sienta reforzado y cuando aparezca la mala no, por tendencia lógica y normal irá dejando de hacer la mala, por escandalosa que sea y cada vez generalizará más a la buenas, porque al fin y al cabo son las que más atención reciben.

Normalmente pasa lo contrario toda la atención que recibe (aunque sea para regañarle, para hablar de él) es por conductas que tiene que cambiar, no por las buenas que ya hace. Si hacemos el ejercicio de centrarnos en las que ya hace bien, mejorará fácilmente.

Implica por parte vuestra un esfuerzo extra, ya que debéis de sentaros con el o ella y hacer unas normas básicas que se cumplan en esa casa, TODOSSSS, que vea que puede hacerlo porque sus modelos lo hacen siempre.

Primer paso, coged una hoja y escribid en ella todas las normas que en algún momento le ponéis, aunque sean de manera puntual, todas aunque sea recoge el papel.

Luego de todas esas elegid 5 que sean importantes, o vitales y super concretas y a partir de ahí, escribidlas junto con el de manera sencilla, las podéis acompañar de dibujos, viñetas, que sea divertido también hacer esas normas, juntos como familia.

Empezaremos por esas cinco y a medida que vayan cumpliéndose iremos aumentando.

Que quede muy claro que pasará si se cumplen y que pasará si no se cumplen, es mejor empezar siempre las recompensas con cosas que no sean materiales, mejor que sean tiempo juntos haciendo algo divertido, que pueda elegir el postre, la película que vamos a ver etc...

Recordad que, cómo hemos dicho antes vamos a empezar por lo BUENO, así que de momento, no pondremos consecuencias negativas, sólo positivas.

Así pues, por ejemplo, si recoges los juguetes a la primera, luego nos sentaremos todos a leer juntos. Si no lo hace no se lee, así de sencillo.

Ánimo, juntos es más fácil.