LOS NIÑOS APRENDEN A COMPORTARSE

GUIA PARA PADRES

LOS NIÑOS APRENDEN A COMPORTARSE

==========
==========

Cuando un niño nace, no sabe jugar, estudiar, pensar, prestar atención, hablar... Todas estas habilidades y conductas y la inmensa mayoría de las que un niño manifiesta las va aprendiendo a lo largo de los días y los años.

Las rabietas, agresiones, miedos, timidez, desobediencia, problemas con las comidas o con el sueño... y **la mayoría de los problemas de conducta** que presentan los niños/as durante el desarrollo de su personalidad, también **los aprenden, no nacen con ellos**.

Jugar, pensar, tener miedos... y la mayoría de lo que un niño hace, piensa y siente **son conductas aprendidas.**

Los padres, maestros y otras personas de la comunidad intervenimos de manera decisiva en ese largo y complejo aprendizaje.

Para comprender a los niños, prevenir sus dificultades y ayudarles a resolver sus problemas es importante que sepamos explicar cómo aprenden sus conductas

EXPLICACIONES INADECUADAS:

- El recurso al destino y a la herencia: “me ha nacido torcido”, “ha salido a su padre”, “que le voy a hacer, nació así”.

- Las etiquetas (hiperactivo, agresivo, egoísta...) y las interpretaciones precipitadas e imprecisas (“creo que está falto de afecto”).

PARA EXPLICAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS

- Lo primero es **describirla con claridad y exactitud**, para lo cual es necesario observar e incluso si es preciso hacer un registro escrito de lo que observamos:

a) Descripción de lo que el niño hace, anotando cuántas veces sucede, durante cuánto tiempo, qué intensidad...

b) Dónde ocurre la conducta (en casa, en el colegio, en la calle...)

c) Cuándo (a la hora de comer, cuando se le riñe, cuando hay adultos delante, durante el fin de semana...).

d) ¿Qué ocurre inmediatamente después, cómo respondemos nosotros, qué obtiene el niño tras esa conducta?

CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA

- ¿Qué ocurre después?, ¿cómo respondemos?, ¿qué decimos o hacemos?

a) Toda conducta que va seguida de una recompensa (es decir, cualquier cosa que agrade o interese al que realiza dicha conducta) tiende a repetirse en el futuro.

b) Cuando una conducta no obtiene recompensa, desaparece o se extingue.

c) Muchas conductas las aprendemos por observación, imitando lo que vemos hacer a otras personas.

d) En determinadas condiciones, las conductas que van seguidas de consecuencias desagradables tienden a desaparecer

Por eso, **el adulto siempre debe ofrecer un modelo adecuado, valorar los aspectos positivos, no insistir sobre lo negativo, no recriminar, no gritar...**

LA CONDUCTA TAMBIEN DEPENDE DE SUS ANTECEDENTES

- ¿Qué ha pasado antes de que el niño manifieste esa conducta, qué circunstancias y qué personas están presentes cuando él actúa así?

- A menudo comprobamos que los niños manifiestan algunas de sus conductas sólo en determinadas circunstancias y situaciones, en presencia de determinadas personas y no de otras, ante unos estímulos concretos y no otros:
  ¿Por qué nuestro hijo tiene miedos en casa y no en el colegio, come mal en casa pero no en la de sus amigos…

- Todo el pasado de un niño, la historia de su aprendizaje anterior, el repertorio de habilidades y conductas del que dispone, son antecedentes que influyen en su conducta actual, junto con los antecedentes inmediatos, es decir, lo que ha ocurrido justo antes de dicha conducta.

IMPORTANCIA DE LOS REFUERZOS

- Es bueno tener en cuenta que cuando el niño, mediante la conducta definida, consigue algo positivo, es más probable que el niño la realice con frecuencia.
  Por el contrario, la consecución de algo negativo le llevará a evitar tal conducta

- Existen tres tipos de refuerzo que han demostrado ser los más efectivos en el caso de los niños a los que se está entrenando:

  a) **REFUERZO MATERIAL:** caramelos, galletas, zumos, porciones de sus alimentos favoritos, juguetes...

  b) **REFUERZO AFECTIVO-SOCIAL:** caricias, besos, sonrisas, alabanzas, aplausos, palabras de aliento, cosquillas...

  c) **REFUERZO-ACTIVIDAD:** permitir al niño realizar algo que le guste mucho, ver TV, juegos o juguetes preferidos...

- Estos refuerzos serán efectivos si tenemos en cuenta los siguientes aspectos:

  a) Que sean gratificantes, que de verdad gusten o interesen al niño.

  b) Que sean inmediatos a la conducta

c) Cuando no realice la conducta esperada, no se le debe reñir ni recriminar. Mejor retirar la atención.

d) Progresivamente iremos retirando de forma gradual los refuerzos para que sea capaz de realizar la conducta sin dicho refuerzo.

OTRAS TECNICAS PARA MODIFICAR CONDUCTAS

1.- RETIRADA DE ATENCION: consiste en ignorar aquellas conductas que se dan en el niño y que nosotros queremos evitar.

2.- TIEMPO FUERA O AISLAMIENTO: consiste en privar al niño de la posibilidad de obtener refuerzo durante un periodo corto de tiempo (1 a 5 minut.) de las actividades que hacía y de las personas con las que estaba en ese momento (mandarle a otra habitación sin la posibilidad de jugar...).

3.- EL CASTIGO: consiste fundamentalmente en retirarle privilegios: no ir al parque, no permitirle jugar al juego o con el juguete que más le guste, no ver TV... Será el ultimo recurso y sólo se utilizará en aquellas situaciones en las que las conductas sean especialmente perjudiciales para los demás o para él mismo.
Debe ser inmediato y ocurrirá siempre que se produzca la conducta que se desea disminuir o eliminar.

RECUERDA

1.- El comportamiento (lo que el niño hace) y los problemas de comportamiento se aprenden.

2.- La observacion y la descripción clara y precisa de las conductas es un método necesario para comprender el comportamiento de nuestros hijos.

3.- Para ayudarles a cambiar debemos conocer con claridad **lo que nosotros no debemos hacer:**

a) No debemos intentar persuadir mediante sermones.

b) No debemos recurrir a los gritos o amenazas cuando se comporten inadecuadamente. Recordemos que estamos sirviendo de modelo.

c) No debemos hacerles sentirse culpables mediante acusaciones o reproches.

d) No debemos utilizar castigos físicos.

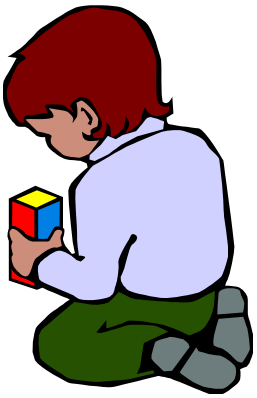
e) No debemos acompañar de críticas nuestros halagos y recompensas.

f) No debemos poner etiquetas.

4.- Para ayudarles a cambiar conviene saber **lo que debemos hacer:**

a) Debemos prestarles atención y reforzarles cuando se comporte adecuadamente.
Pillémosles comportándose bien.

b) Debemos ignorar, cuando sea posible, las conductas inadecuadas.

b) Debemos predicar con el ejemplo. Recordemos que los niños imitan nuestro modo de pensar, sentir y actuar.

c) Cuando hayamos iniciado este nuevo modo de comportarnos debemos persistir en él, pues los cambios no se producen de inmediato.