

Com eliminar o reduir comportaments

1. L'EXTINCIÓ:

Es produeix quan deixem de reforçar o premiar el comportament. Si un comportament no és seguit per conseqüències de cap tipus, disminuirà fins que desaparegui.

- **INDICAT** per a comportaments no desitjats o inadequats però no destructius.
- **CÓM** es fa:
 - Hem d'estudiar què està mantenint el comportament. Sol ser un reforçador social, la simple atenció (el crit o el càstig).
 - Hem d'**IGNORAR el comportament problemàtic i canviar la nostra atenció i dirigir-la a comportaments positius.**
 - La millor manera d'actuar és:
 - No el miris
 - No l'escoltis
 - No facis ganyotes
 - No facis gestos de desaprovació
 - De vegades, si no hi ha perill, podem sortir del seu costat.
- Al principi, el comportament no desitjat pot augmentar temporalment, però si l'educador es manté ferm desapareix.
- **Útil** per a: amenaces, protestes, rebequeries...
- **NO utilitzar l'extinció quan siguin conductes perilloses** que suposin un risc físic per al nen/a o altres com agressió o autoagressions (per exemple, quan puja a la finestra o pega a un altre nen, etc...).

2. TEMPS DE REFLEXIÓ O CADIRA DE PENSAMENT:

Consisteix a portar el nen a un lloc de la casa on no hi ha estímuls agradables (joguines, tv, altres nens, etc.) per reflexionar sobre el que ha fet. La majoria dels pares utilitzen una cadira que posen en un racó de la cuina, un bany, etc.

- **S'INDICA** quan el nen és menor de 10 anys no obeeix o es comporta malament (conductes greus com colpejar, cridar o insultar).
- **CÓM** es fa:
 - Digues l'ordre en un to ferm i agradable. Si el nen no obeeix, compta fins a 5. Si el nen no obeeix aquesta vegada agafar-lo del canell i dir: "No has fet el que t'he demanat que fessis, així que has d'anar a la cadira de pensar". Això s'ha de dir en un to de veu fort i ferm.

- Hauries d'anar immediatament a la cadira i ignorar tots els precs o promeses.
- Posa'l a la cadira i digues "et quedes aquí fins que puguis aixecar-te". Ha de ser d'un minut per cada any que tingui el nen (utilitza un temporitzador de cuina que l'adult controlarà). Ningú hauria de parlar amb ell/a mentre està en temps de reflexió.
- Quan hagi mantingut el moment adequat, torna a on és i digues: "Estàs preparat per fer el que et vaig demanar que fessis?" Si ha fet alguna cosa que no pot corregir com insultar o pegar, només ha de prometre que no ho tornarà a fer.
- Una vegada que el nen ha fet el que li hem demanat digui en un to neutre de veu "m'agrada quan fas el que et demano".
- **Vigila el següent comportament adequat del teu fill i elogia'l per això.**
- **Si el nen surt de la cadira sense permís, s'ha de restablir el temporitzador i dir-li que el temps es restablirà fins que l'hagi assolit i torni a posar-lo a la cadira.** Molts nens posen a prova l'autoritat dels pares quan utilitzen el temps de reflexió per primera vegada. Pot intentar sortir de la cadira abans que s'acabi el temps.

Utilitzeu aquest mètode per a un o dos tipus de desobediència. Això evita que el nen sigui massa castigat a l'inici del programa

3. RETIRADA DE PRIVILEGIS

Amb els nens més grans, podeu utilitzar la retirada de privilegis quan hagi trencat una norma o infringit una comanda

- resta minuts de TV, consola, o mòbil...
- resta diners de la teva paga si la te...

CONTACTA amb ell/ella. Entre els 9 i els 12 anys, els nens comencen a "fer-se grans", poden entendre els nostres sentiments si els expliquem i dialoguem per trobar una solució, sense oblidar que les **NORMES LES POSEM NOSALTRES**:

- Expressa els teus sentiments i disgust sense cridar, (no m'agrada veure l'habitació desordenada...)
- Explica el que esperes d'ell i no esperis que ho endevini (quan acabis de menjar m'agradaria que treguessis el plat...)
- Ensenya-li a qui i dona-i alternatives al seu mal comportament... (trobaràs la teva roba més ràpidament si poses les coses ordenades al calaix...)
- Resol problemes amb ell/ella. Ex. (Què podríem fer per a que endrecis l'habitació? Com podríem arreglar això? Què més podries haver fet en comptes del que has fet?...
- Cerca estratègies i
 - pacta amb ell/ella que passarà si no ho fa (perdrà temps mòbil, no podrà quedar-se fora de l'escola per xerrar amb els amics, no tindrà paga....)
 - Pacta amb ell/ella que passarà si ho endreça (guanyarà minuts per jugar amb l'ordinador...)