

Objetivos

1. Conseguir que obedezca



Daremos las órdenes:

- Mirándolos a los ojos y comprobando que ha entendido la orden que le hemos dado
- De forma clara, firme, no contradictorias, sencillas
- Sin gritar, ni elevar la voz, la orden que le hemos dado
- El niño tiene que saber que los papas mandan en casa y que la orden que dan ha de ser cumplida. Para eso nos armaremos de paciencia y nos aseguraremos de que las cumplen. Por ejemplo, si tiene que recoger los juguetes antes de salir a la calle, no saldremos, si es posible, hasta que no los recoja
- Tanto el padre como la madre tendrán la misma autoridad
- Es importante enseñarles a no interrumpir actividades
- Las consecuencias ante comportamientos no adecuados serán siempre las mismas

En casa tienen que existir:

- Unas normas que se han de cumplir, ayudaran al niño a gestionar su tiempo
- Límites claros que no deben negociarse (pocos), horarios para tareas de casa, cuidado personal y diversión.
- En lugares públicos es importante que el niño se porte bien
- Nos anticiparemos a sus comportamientos, por ejemplo, diremos “en diez minutos está la comida y se apaga el videojuego”. Así como también intentaremos evitar situaciones que sabemos que pueden acabar en conductas explosivas

2. Haremos refuerzo positivo



- Tiene que ser incondicional para mejorar su autoestima
- Los padres tienen que fijarse en lo positivo que hace su hijo, en sus fortalezas, las conductas positivas aumentaran si el niño recibe un premio o un reconocimiento por ellas, por ejemplo: qué bien que recogiste tus juguetes, buen trabajo
- El refuerzo tiene que ser inmediato, cuanto más inmediato más eficacia
- Demuéstrale con muestras de afecto lo contento que estas, cuando realiza comportamientos positivos, por ejemplo, con un abrazo
- Recompensar buenos comportamientos o malos comportamientos que hemos evitado que haga. Buscar una conducta positiva que sustituya la negativa, por ejemplo, los juguetes se meten en la caja, no decir no dejes los juguetes sin recoger

3. Modificar la conducta



- Enseñar técnicas para autocontrolarse como respirar profundo, relajarse, (“párate, mira, escucha y piensa”)
- Corregir el mal comportamiento de forma constructiva, evitar comentarios hirientes sobre su comportamiento. Por ejemplo, eso que hiciste no está bien, en vez de decir que malo eres.
- Si es posible intentaremos que no se salga con la suya mediante los berrinches, que no consiga lo que quiere por agotamiento de los papás
- Utiliza frases para demostrarle al niño que te pones en su lugar, que sabemos cómo se siente “Ya sé que te gusta jugar con el móvil, pero no es bueno para tus ojos...”