



SE PUEDE MODIFICAR UNA CONDUCTA



La conducta de nuestros hijos suele tener relación con los modelos aprendidos y con la manifestación de estados de ánimo y de equilibrio personal. A veces, nuestros hijos presentan conductas ilógicas, tercas o que están fuera de lugar sin que podamos encontrar una explicación razonable ni consigamos erradicarlas. Con frecuencia los castigos o reprimendas no logran mejorar la situación. Por difícil que parezca hay maneras de modificar la conducta.

En no pocas ocasiones nuestros hijos desarrollan modos de comportamiento no adecuados, molestos, insolentes o retardadores sin que tengamos conciencia clara de su causa o que, aun sospechándola, no sabemos poner remedio. Son conductas como lloros insistentes, enfados, hacer tonterías constantemente, estropear algunas cosas intencionadamente, etc. Y después de instauradas estas pautas de conducta, parecen irreversibles, como si formaran parte de la personalidad de nuestro hijo.

En cambio, sabemos por experiencia que **esas maneras no deseables pueden cambiar**

Tengamos presente que todas estas conductas no deseables **son el resultado de una estrategia**, consciente o inconsciente, para lograr algo que ansía. Por lo tanto, cuando no están las personas que pueden conceder lo deseado, desaparece la conducta. Del mismo modo, en la medida en que las personas hacia las que dirige su conducta modifiquen su manera de actuar, cambiará su comportamiento.

El camino para resolver de manera eficaz el problema de modificar esa conducta de nuestro hijo que, a todas luces, le perjudica y trastorna nuestras relaciones con él, pasa por las siguientes actuaciones:



Acciones relacionadas con la conducta.

1. **No prestes atención a la conducta indeseable**, no le riñas, no hagas comentarios. Sólo en algunos casos, hazle notar lo inapropiado de la conducta de manera escueta, sin perder la calma y con un tono de voz no estridente.
2. En cambio **presta atención a otras conductas deseables** y muéstrale aprecio y consideración.
3. **Si la conducta es peligrosa, pon fin a ella lo antes posible**. Si puede hacer daño a otros, por ejemplo, será necesario separarlo y apartarlo; si el problema es que se retrasa de manera exagerada, no le permitas salir en adelante.
4. **No cedas** nunca a sus requerimientos o imposiciones a pesar de su insistencia, pero dale a entender que comprendes el sufrimiento que le produce su negativa.
5. **No le riñas o grites** en el momento en el que se está produciendo la conducta indeseable. Actuar de esa manera, será tanto como claudicar ante su presión. Además, al ponerlo en evidencia o tratarlo con gritos, aumenta su irritación y su capacidad de juicio se enturbia más, con lo que sólo conseguiremos empeorar la situación. Si la situación lo permite, distrae su atención hacia otro asunto, cambia de tema o aléjate de él.
6. **Organiza, con la colaboración de tu hijo, un registro de conductas positivas** y propón una recompensa para cuando consiga alcanzar una cierta cantidad. (En una hoja de papel más o menos elaborada, puede ir acumulando pegatinas, puntos, pintar cuadros, etc.)



Acciones relacionadas con la comprensión de la conducta

7. **Ayúdale a reflexionar** sobre lo inconveniente de su comportamiento en otro momento, cuando tu hijo esté tranquilo y con el juicio claro. Buscad entre los dos maneras diferentes de actuar.
8. **Ofrécele tu ayuda** para mejorar la situación **y el consuelo** de tu comprensión.
9. **Propónle la disyuntiva** entre actuar de manera adecuada o asumir un castigo relacionado con la conducta o bien con la pérdida de un privilegio. Puedes, por ejemplo, darle a elegir entre cuidar las cosas y no estropearlas o pagar con su dinero o con su trabajo la reparación de los daños. En otra circunstancia puedes proponerle hacer sus tareas escolares aprovechando el tiempo y disfrutar luego de tiempo libre o quedarse sin tiempo libre y pasar la tarde delante de los libros.

En síntesis, se trata de proporcionarle nuevas experiencias que le enseñen otras maneras de obtener el aprecio y el reconocimiento de los demás, de ofrecerle consuelo y ayuda y entrenarle para reflexionar sobre su conducta para que aprenda a tomar decisiones más acertadas.

