

# TÈCNIQUES BÀSIQUES DE MODIFICACIÓ DE CONDUCTA

La majoria dels pares estan preocupats i implicats en l'educació dels fills, però hem de dir que la bona intenció no basta per aconseguir una educació òptima. La crítica constant combinada amb pocs elogis té, generalment, efectes perniciosos, per això, és important saber quan hem de corregir els nins però, sobretot, també saber quan hem d'elogiar-los. En les següents línies trobarem una pinzellada sobre aquests aspectes:

## 1. COM RECOMPENSAR

Moltes vegades, quan els pares tenen problemes en la relació amb els fills estan tan exasperats que no tenen res positiu a dir sobre el nin. Descriuen la seva personalitat amb termes com rebel, peresós i egoista. Per poder elogiar el fill podem seguir les recomanacions següents:

- **Elogiar el comportament i no la personalitat.** La primera passa per aprendre a elogiar és saber que la conducta es pot canviar, però la personalitat és més resistent als canvis. Això implica que el que hem d'elogiar són conductes concretes, el que el nin fa bé. Com més concret sigui l'elogi, millor sabrà el nin què és el que fa bé i, per tant, més probable que ho repeteixi en un futur. Per exemple, mai direm "*ets un/a bon/a nin/a*" perquè, què implica realment ser bon nin? Tampoc direm, "*t'has portat bé/malament*", perquè, de la mateixa manera, què implica portar-se bé? "*M'agrada com has parlat a la padrina*", podria ser una bona manera d'elogiar la conducta que volem que el nin repeteixi en un futur.

- **Elogiar els petits avanços.** Quan volem introduir noves conductes en el repertori del nin, hem d'anar elogiant totes les petites passes que vagi fent el nin cap a la conducta desitjada. Per exemple, si volem que reculli les joguetes de l'habitació i mai ho ha fet, començarem elogiant la conducta de recollir una jogueta encara que les demás segueixin a terra. La pròxima vegada, es pot elogiar recollir dues o tres joguetes, i així successivament fins que aprengui a recollir totes les joguetes sol.
- **Elogiar adequadament.** Abraçar, besar i altres tipus de senyals físiques d'afecte, juntament amb les paraules corresponents són molt eficaces a l'hora d'elogiar. Ara bé, als nins més grans els sol agradar més ser elogiats discretament, per tant, senyals com fer l'ullet o aixecar el polze són més adients per a aquests nins. De totes maneres, són els pares els que han de jutjar les reaccions del fill per veure si estan actuant de la millor manera possible amb ell.
- **Elogiar immediatament.** No ha de passar massa temps entre el comportament positiu del nin i la resposta paterna, tot i que els nins més grans poden apreciar per igual el reconeixement posterior.

A més dels elogis, es pot recompensar amb reforços que fan que el nin es senti bé pel que ha fet i que el motiven a tornar-ho a repetir. Moltes vegades es poden combinar els elogis amb aquests reforços, i per tant, podem aplicar el que ja hem vist sobre els elogis als reforços (que siguin concrets, reforçar els petits avanços, fer-ho adequada i immediatament).

El que hem de destacar en aquest moment és que...

- Els reforços tenen **caràcter individual**, és a dir, el que reforça a un nin, pot ser no ho faci a un altre (per exemple, a en Joan el reforçarà tenir quinze minuts més per jugar amb l'ordinador però a en Miquel no, perquè aquest darrer hi juga cada dia mentre que en Joan només els caps de setmana).
- Hem de **variar els reforços**. Si sempre donem el mateix reforç, aquest acaba perdent el seu atractiu i, conseqüentment, el nin perd motivació per realitzar la conducta.
- Hem de **complir sempre**. No es poden fer promeses que sabem que no es compliran, així com tampoc podem fer canvis. Quan el nin guanya un reforç, li ho hem d'entregar (immediatament, si és possible) perquè el nin sàpiga que es compliran les promeses.

## 2. COM CASTIGAR

Tots els pares tenen fermes opinions sobre el càstig i, de qualque manera, tots l'utilitzen com a **manera d'ensenyar al nin/a qualque conducta**.

El millor seria que poguéssim educar els nostres fills utilitzant només les tècniques positives, però no sempre és possible. Cal remarcar que tot i l'afirmació que acabam de fer, els experts no estan en contra de l'aplicació del càstig.

El **principal problema** que ens trobam amb el càstig és que a través d'aquest s'ensenyà al nin el que **NO** ha de fer, però no li deim el que hauria de fer. Quan s'utilitza de manera aïllada, sense l'equilibri dels reforços positius per conductes adequades, no ensenya al nin com reemplaçar la mala conducta per una altra més acceptable.

*“Na Marta, de tres anys, puja damunt una cadira per agafar un tassó. La seva mare la baixa i la renya per haver-hi pujat. Na Marta es posa a plorar i diu <Ja no ho tornaré a fer, mare>”*

Aquest procés és correcte de moment, però na Marta ha après que hi ha tassons més avall o que la pròxima vegada ha de demanar ajuda? Ha après que no ho ha de fer, però no el que ha de fer en el futur quan vulgui un tassó.

Donat que el càstig és, a vegades, una tècnica necessària, la qüestió que es planteja és **quan** i **com** utilitzar-lo. A continuació hi ha uns punts bàsics que ens ajudaran a saber-ho:

- **Triar un càstig que redueixi la conducta no desitjada.** El càstig ha de ser significatiu per al nin, és a dir, el càstig ens ha de servir perquè el nin entengui que la conducta no l’ha de repetir.
- **Utilitzar el càstig amb moderació.** Si castiguem constantment, el càstig perd força i, per tant, el nin “s’acostuma” a estar castigat.
- **Utilitzar el càstig combinat amb tècniques positives.** Recorda que cal dir al nin que és el que ha de fer (no només el que no ha de fer), i quan faci el que volem que aprengui, li reforçarem la conducta.
- **No retardar el càstig.** El càstig ha de ser contingent a la conducta no desitjada. Com més temps passi entre la conducta i el càstig, aquest perd força.
- **Explicar les sempre les conseqüències de les seves conductes.**
- **Ser ferm.** Si diu al nin que la conducta serà castigada, convé castigar-la sempre.

- **No amenaçar en va.** No digui que aplicarà un càstig després d'una conducta determinada si després no serà capaç de fer-ho.