

Cuando nos preocupa lo que digan los vecinos: modificar la conducta de nuestros hijos. / Guiones de radio.

La situación que nos contaba aquella madre el programa pasado no es nada excepcional. Es decir, es muy frecuente que los padres se sientan como sin saber qué hacer para cambiar la conducta de sus hijos. Ahora vamos a recordar algunas cosas que ya tratamos en un programa anterior que es importante tener en cuenta para lograr esos cambios:

Muy importante:

- partimos de la base de que queremos a nuestros hijos. Pero con el cariño no basta.
- hacer que los problemas de nuestros hijos sean **sus** problemas, y no, **nuestros** problemas. (Ley de la selva)
- que los demás cambien es cosa suya.
- tenemos que ser muy sistemáticos, coherentes y firmes. Tener confianza. Hablar.

¿Cómo pedir un cambio de conducta?

- .describir de la manera más objetiva posible la conducta problema
- .identificar los efectos de esa conducta o los sentimientos que provoca, etc
- .describir con la mayor exactitud la conducta nueva que se quiere lograr
- .especificar las consecuencias que el cambio acarreará.
 - . No macharlos con lo malos que son.
 - . No hacerlos sentir culpables.
 - . No “alegar”

¿Qué podemos hacer para que realicen algo?

-Modelado:

- + Ofrecer modelos que realicen la conducta deseada y obtengan refuerzo.
- + Lo más detallado y vívido posible.
 - * *en vivo* * *en imaginación*
- + Lo mejor es que el modelo no sea “magistral”, sino “normal”, que “dude”.
- + El modelo debe ser lo más parecido a nuestro hijo, o él mismo.
- + Nosotros también actuamos siempre como modelo.

-Reforzar la conducta positiva.

- + Tiene que ser inmediato y de forma congruente.
- + Es mejor reforzar al principio todas y cada una de las conductas positivas, y luego ir espaciando cada vez más el refuerzo según una frecuencia variable de conductas.
- + No emplear siempre el mismo tipo, sino variados; pasar de los refuerzos exclusivamente “materiales” a los mixtos material-social, para acabar en los sociales y autorrefuerzos.
- + Nuestro hijo debe tener muy claro cual será la recompensa y por qué.
- + Hay que tener cuidado en no recompensar involuntariamente conductas indeseables.

Los castigos también son poderosos, pero para que **no** se hagan cosas.