

Consejos para manejar la mala conducta en el hogar

Cree y enseñe reglas / expectativas: Es importante proponer de 3 a 5 reglas simples, realistas y apropiadas para el desarrollo. Puede elaborar las reglas junto con su alumno. Asegúrese de que las reglas sean claras y que su alumno las comprenda. Enséñele las reglas, practíquelas usando ejemplos y no ejemplos, y brinde a su hijo comentarios positivos cuando estén siguiendo las reglas.

Ejemplos de reglas / expectativas: 1. Permanezca en su área de trabajo 2. Siga las instrucciones 3. Use palabras amables Cree consecuencias positivas y negativas por seguir o no seguir las reglas. Las consecuencias deben ser valiosas para su hijo para que se comprometa a seguir las reglas.

Ejemplos de consecuencias: Consecuencia positiva: tiempo extra en su tableta. Consecuencia negativa: pierden el acceso a su tableta durante uno de sus períodos de descanso (pueden volver a intentarlo en el siguiente descanso).

Asegúrese de que puede cumplir: asegúrese de dar consecuencias realistas. Las consecuencias positivas no tienen por qué ser "exageradas", mientras que las consecuencias negativas deben ser algo que esté dispuesto y sea capaz de seguir. Si impones una consecuencia negativa poco realista, como "¡Voy a tirar todos tus juguetes!", Es probable que no lo cumplas. Su hijo reconocerá que no cumple con su palabra y esto se volverá problemático.

Sea flexible: está bien ser flexible con su hijo. Si hay tareas que le gustaría hacer pero su hijo está participando en otra actividad, programe un cronómetro y hágales saber las expectativas para cuando suene el cronómetro. También puede ser útil incluir a su hijo al establecer la hora prevista. Puede decirles "Escucho sus palabras y veo que está disfrutando de su tiempo en su tableta, pero realmente necesito su ayuda para limpiar su habitación. ¿Quieres 10 o 15 minutos más en tu tableta?". Permitir que su hijo tenga alguna opinión y elección en las expectativas aumenta la probabilidad de que cumplan con las expectativas.

Ignore la mala conducta menor, elija sus batallas: los niños a menudo buscan atención al hacer cosas que saben que molestarán a sus padres (usted). Está bien ignorar estos comportamientos siempre que no se involucren en comportamientos peligrosos o inseguros. Ignorar los comportamientos menores y prestar atención a los comportamientos deseados aumentará la probabilidad de que su hijo se involucre más en los comportamientos deseados.

Queremos elegir nuestras batallas con nuestros hijos. Deje pasar las cosas pequeñas y concéntrese (refuerce) en los comportamientos que desea ver. Si le pidió a su hijo que terminara la colada (es decir, que la saque de la secadora, la doble y la guarde), pero solo atraviesa la parte plegable, concéntrese en el hecho de que cumplió una buena parte de la expectativa y pregúnteles si les gustaría ayudar a guardarlo.

Limitar el tiempo con los artículos preferidos: puede ser útil establecer ciertas expectativas antes de que su hijo se involucre en comportamientos problemáticos. Establezca reglas básicas sobre cuándo se le permite a su hijo tener acceso a su tecnología y también hágale saber que si no cumple con su trabajo o tareas domésticas, puede perder este acceso durante la próxima hora de canje de ese día. Puede verse así; Las expectativas para la mañana son que se levanten, se vistan, hagan la cama y se limpien después de desayunar. Una vez hecho esto, tienen 30 minutos para canjear. Establecer contingencias a lo largo de su día le da a su hijo una imagen clara de cuáles son las expectativas y lo que está en juego si no cumplen con su parte.

Utilice consecuencias eficaces: asegúrese de que su disciplina no refuerce o fortalezca accidentalmente su comportamiento. Si su hijo lo llama por su nombre o lo molesta y usted deja de hacer lo que está haciendo para gritarle o sermonearle sobre lo importante que es lo que está tratando de hacer en este momento, esencialmente le está dando lo que quiere, su atención. Otro ejemplo sería un niño que arroja sus útiles escolares o se niega a sentarse a trabajar, por lo que los envía a su habitación para que tomen un descanso; esto les permite salir de la demanda laboral. Recuerde, cuando tenga que corregir a su hijo, use un tono neutral y asertivo pero no se anime, especialmente si sospecha que está haciendo un comportamiento para llamar su atención. Si está haciendo todo lo posible para salir del trabajo, puede reducir la tarea y ofrecer más descansos para fomentar algún progreso en el momento. También puede hacerles saber que esta asignación o tarea los estará esperando y que no podrán participar en ninguna actividad deseada hasta que la tarea esté completa.

Uso de las consecuencias para restaurar / mejorar el medio ambiente: si su hijo hace algo para alterar, dañar o crear un desorden en el medio ambiente, es posible que desee solicitar que restaure el medio ambiente a su estado original antes de que se le permita seguir adelante. Es posible que deba dividir el entorno en trozos más pequeños para que limpien, pero mantenga la demanda presente hasta que vuelvan a la normalidad, luego podrán obtener recompensas nuevamente una vez que se restaure el entorno. La corrección excesiva también se puede utilizar para comportamientos repetidos o descuidados. Si su hijo siempre deja el vaso en el fregadero en lugar de enjuagarlo y ponerlo en el lavavajillas, es posible que tenga un tiempo

límite en el que, si el vaso aún está fuera, no solo tendrá que enjuagar y guardar, sino que también tendrá que lavar cualquier otro plato o limpiar la encimera también.

Ponga artículos / reforzadores en tiempo fuera, no niños: si su hijo viola una regla, especialmente una que implica el uso o la obtención de un artículo específico, puede colocar ese artículo en tiempo fuera, (algunas familias colocan un recipiente transparente en un alto pero ubicación visible para el punto de tiempo de espera) durante un período de tiempo específico. El juguete / artículo tiene que estar fuera de los límites durante todo el tiempo y una vez que se acaba el tiempo, se mueve fuera del contenedor y se puede volver a ganar.