

## Cóm incrementar conductes adequades

### 1. REFORÇ POSITIU:

Proporcionar un estímul positiu després d'un comportament desitjable o apropiat del nostre fill/a augmenta la probabilitat que aquest comportament torni a succeir.

- INDICAT quan es vol:
  - Ensenyar un nou comportament; per exemple, recollir joguines, complir amb una comanda, etc.
  - Augmentar la freqüència d'un comportament que ja realitza.
  - Augmentar un comportament existent que impedeixi fer un "negatiu". Per exemple, felicitar-vos quan estigueu asseguts mentre mengeu perquè volem que no us aixequiu durant els àpats.
- Quan fer-ho: aplicar-lo immediatament al comportament que volem augmentar.
- Tots els nens necessiten elogis per reforçar els moments en què estan fent alguna cosa apropiada. L'elogi és més efectiu si s'expressa de manera adequada, aquí teniu algunes recomanacions:
  - Intentant atrapar el nen fent alguna cosa bé, no esperant que faci alguna cosa perfecta per elogiar-lo, cal premiar cadascun dels seus èxits, encara que siguin petits.
  - No et preocupis per si el malcriaràs. Està donant elogis pel bon comportament, no ho consentint-lo per un de dolent.
  - A partir d'elogis específics i concrets (m'agrada com has fet el llit avui).
  - Combina elogis amb un somriure, un gest de satisfacció, un petó, una abraçada, etc.
  - No facis cap afegitó negatiu al final (mai hauries de dir que bé que has fet el llit avui, ja ho podries fer així cada dia).

**El reforç positiu és l'eina més important que tenim per fomentar un bon comportament, alhora que capacitar el nostre fill perquè tingui una bona AUTOESTIMA.**

### SENYALS DE REFORÇ NO VERBAL

1. Una abraçada.
2. Acaronar els cabells
3. Parar atenció
4. Somriure
5. Fer un petó
6. Picada d'ullet
7. Gest d'aprovació a mà (gest d'OK)
8. "Xocar" mans

### REFORÇ VERBAL POSITIU

1. "M'agrada quan tu..."
2. "És bo quan..."
3. "Bona feina!"
4. "Excel·lent!"
5. "Ets tot/a un campió/na, has acabat els deures!"
6. "Uau!"
7. "Quan el pare arribi aquí li diré com de bé..."
8. "Estic molt orgullós de tu quan..."

## 2. PRESTAR ATENCIÓ AL BON COMPORAMENT DEL NEN

Heu d'aprendre a prestar atenció al comportament desitjat del vostre fill/a per augmentar el compliment de les ordres i les sol·licituds, així com altres comportaments positius. Primer hem de practicar les habilitats del que anomenem prestar atenció.

### TEMPS ESPECIAL:

Heu de seleccionar un període fix cada dia durant el qual un dels pares jugarà amb el/la nen/a durant vint minuts.

### CÓMO ES FA:

- Cap altre nen s'hauria d'involucrar en aquest temps especial de joc.
- Quan sigui el moment de jugar, només digues-li: "És hora del nostre moment especial de jugar junts. Què t'agradaria fer?" El nen/a ha de triar l'activitat de joc, dins del que és raonable.
- Relaxa't!!! Durant uns minuts, observa casualment el que està fent el teu fill i després uneix-te a ell/a. No intenteu realitzar aquest temps especial mentre esteu molestos, ocupats o nerviosos.
- Descriviu en veu alta el que fa el nen/a. Això es fa per demostrar-vos que us sembla interessant el que esteu fent.
- **No facis preguntes i no donis ordres!!!** És un moment per relaxar-se i gaudir de la seva companyia, no un moment per ensenyar o prendre el control.
- De tant en tant, digues-li frases positives d'elogi, aprovació sobre el que t'agrada del joc. Sigues precís i honest. Per exemple: m'agrada quan jugues així, tranquil·lament. M'agrada molt quan estem junts jugant.
- Si un nen comença a comportar-se malament, gira el cos i miri uns instants cap a un altre lloc. Si el mal comportament continua, digues-li que el moment especial s'acaba per avui i que jugaran l'endemà quan es comporti bé.

**El temps especial és una estratègia molt eficaç per reduir les conductes negativistes i la gelosia; repercuteix favorablement en l'autoestima.**