

Técnicas de Disciplina Para Ayudar a Niños y Jóvenes a Manejar sus Comportamientos

1. Sea un Modelo a Seguir

Uno de los métodos más eficaces de aprendizaje es la imitación. La modelación es un método eficaz de enseñanza de comportamientos sociales. Piense en algunas cosas que ha aprendido a hacer viendo a otros. ¿Puede pensar en algunas situaciones sociales, tales como su primera experiencia de cena formal, donde usted puede haber tomado pistas sobre cómo comportarse según lo que otros estaban haciendo?

2. Proporcionar al niño con “Time Out” (tiempo de espera)

“Time Out” (tiempo de espera) es una técnica de comportamiento efectiva para que los niños sepan que no pueden seguir con el comportamiento que están haciendo. Algunas personas se preguntan: “¿Cómo se puede ayudar a niños y jóvenes aprender a hacer las cosas cuando su lenguaje es limitado y es difícil razonar con ellos?” “Time Out” (tiempo de espera) se puede utilizar de manera eficaz para detener el comportamiento del niño o joven. Permite que el niño se dé cuenta de lo que es correcto y lo que no se debe hacer. “Time Out” (tiempo de espera) también le proporciona al niño la oportunidad de volver a controlarse. Piensa en la manera como usted como adulto ha aprendido a tomar un tiempo de espera cuando se enoja o está pasando por una reacción emocional.

3. Proporcionar Reforzadores Positivos y Privilegios

Una de las mejores formas de obtener que un comportamiento siga es premiándolo. Comentarios positivos inmediatos generalmente hacen que la persona continúe o repita el comportamiento que se está reforzando. El ciclo del apego y el ciclo de la interacción positiva dependen de intervenciones positivas y respuesta positiva. El proceso es sencillo. ¿Usted seguiría sonriendo o mantendría contacto visual con alguien que no le sonriera o mirara? Todos tendemos a seguir un comportamiento cuando es reforzado.

4. Quitar Privilegios

Los niños tienen que ser capaces de entender las conexiones entre acciones, responsabilidades y derechos. A menudo los privilegios son ganados basados en el comportamiento responsable. Nosotros dejamos a niños usar el teléfono y esperamos que ellos demuestren consideración por el privilegio y por “las necesidades de los demás”. Si la regla consiste en que ninguna llamada sea más larga de 20 minutos, y el niño sigue ampliando llamadas más allá del límite de tiempo, quitándole este privilegio de usar el teléfono durante 24 horas puede ser una manera eficaz de cambiar el comportamiento. Los niños aprenden las

conexiones entre el comportamiento y las consecuencias cuando sus privilegios perdidos son atados al comportamiento que ellos necesitan cambio. Cuando la pérdida de un privilegio no está relacionada con el comportamiento, es más probable que el niño se sienta castigado y resentido.

5. Proporcionar Consecuencias Naturales y Lógicas

Las consecuencias que son naturales, probablemente las que ocurren si ninguna intervención es implementada, se convierten en lecciones de la vida.

Lamentablemente, algunas consecuencias naturales son realmente aprendidas en la vida o en “la escuela de golpes difíciles”, como cuando uno deja los juguetes afuera y son robados. Cuando queremos prevenir estos “golpes de la vida” hacia los niños o tenemos que proteger su salud y seguridad, a menudo proporcionamos consecuencias lógicas, en lugar de consecuencias naturales. ¿Cuáles son algunas consecuencias naturales por las cuales usted ha aprendido?

6. Ignorar el Comportamiento

Algunos comportamientos necesitan atención o refuerzo para continuar. A veces los niños actúan de cierta manera solamente para conseguir la atención de los padres. Si un niño usa un comportamiento para obtener control o para llamar su atención, puede ser muy eficaz retener atención ignorando el comportamiento.

7. Asegure que Restitución Ocurra

A veces la mejor manera de aprender que hacer bien es practicando el camino correcto. Si los niños se acostumbran a rendir cuentas por su comportamiento, ellos con mayor probabilidad serán responsables.

8. Sostenga Reuniones Familiares

A menudo la mejor manera de resolver una cuestión es juntando a todos los partidos juntos y hablar sobre lo que pasa y lo que son soluciones lógicas.

Sosteniendo reuniones familiares los padres muestran a sus niños que ellos son una parte importante de la familia y que sus sentimientos cuentan. También, las reuniones familiares ayudan a que los niños aprendan a hablar sobre sus preocupaciones o intereses.

9. Desarrollar Gráficos de Comportamiento

Gráficos de comportamiento pueden ayudar a los padres a determinar cuándo se producen comportamientos y lo que los causa. Mediante el seguimiento de comportamientos, los padres pueden determinar cuándo utilizar el refuerzo positivo para aumentar el aprendizaje o el rendimiento de los comportamientos deseados.