



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
 C/ Anglès, 31, 2^a planta
 08017 Barcelona
 Tel.: 93 205 57 57
 Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

NORMES BÀSIQUES DE DISCIPLINA

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Els pares tenim una gran influència en el comportament dels nostres fills, tant en les conductes adequades com en els comportaments inadequats. Ensenyar als nostres fills/es a respectar les normes i a obeir-les no és tasca fàcil, però estem en condicions d'influir positivament i incidir en el seu correcte desenvolupament tant psicoafectiu com social.

Ara enumerarem alguns comportaments habituals en els adults que dificulten l'aprenentatge adequat de les normes bàsiques de conducta.

EL QUE NO HEM DE FER	ÉS MILLOR
Límits confusos i poc clars.	Hem d'explicar's-hi de forma molt clara el que està permès i el que no. Els nens han de saber el que s'espera d'ells, cal deixar molt clars quins són els nostres límits, doncs són els missatges que comuniquen les nostres normes i defineixen l'equilibri de poder i autoritat en les nostres relacions.
No complir les nostres advertències.	Hem d'explicar prèviament què passarà si traspassen aquest límit i ens posen a prova, és a dir, quina conseqüència hi haurà si transgredeixen aquesta norma o advertència. Evidentment, sempre hem de complir amb les nostres advertències, sinó el missatge que transmetem als fills és que les nostres paraules de vegades es compleixen i de vegades no, amb la qual cosa la tendència del nen serà sempre provar a veure què passa, és a dir, si anem en serio o no.
Recompensar les conductes inadequades.	Les conseqüències que s'apliquen després d'una mala conducta són les que determinen la probabilitat de que aquesta conducta es repeteixi en el futur o no. És a dir, si la conseqüència de la conducta inadequada és d'alguna manera una recompensa per al nen, aquest comportament tendirà a repetir-se. Exemple: la Marta plora quan se la envia a dormir, li prometem explicar-li un conte si se'n va al llit i deixa de plorar. Resultat: la Marta plorarà sempre fins que no li expliquem un conte a l'hora d'anar a dormir.
Demandar el que nosaltres no fem.	Nosaltres som els models a imitar. Difícilment podrem demandar als nostres fills que no facin allò que nosaltres fem, és a dir, no podem castigar al nostre fill gran que ha pegat al petit donant-li una bufetada, doncs el nostre missatge verbal i la nostra actuació és contradictori, estem sancionant la nostra pròpia conducta.

<p>No reforçar les conductes adequades.</p>	<p>És important parar molta atenció quan els nostres fills ens facin cas a la primera o segueixin una norma sense donar-nos problema algun, serà llavors el moment per expressar-s'hi la nostra aprovació.</p> <p>Quan parem atenció a un comportament sigui o no correcte estem influint directament en la seva futura aparició. En conseqüència si atenem a les conductes correctes i ignorem les inadequades estarem influint directament en un canvi de comportament.</p> <p>L'atenció dels pares, les paraules d'elogi i aprovació, les carícies o els premis en general, dispensats per la realització d'una conducta correcta dels fills, augmenta la probabilitat de que aquesta conducta es repeteixi i es perfeccioni</p>
<p>Ser incoherents.</p>	<p>Els missatges d'actuació tant del pare com la mare han de ser els mateixos. Dificilment aconseguirem resultats satisfactoris si no hi ha consens entre tots dos, el nen tendirà a fer cas al missatge que més li interessi segons les seves preferències o necessitats.</p>
<p>Personalitzar la mala conducta.</p>	<p>Els nens no es porten malament per "fastiguejar-nos", sinó que estan aprenent què és el que està bé i malament. Són els nostres missatges i les conseqüències que aplicarem sinó es compleixen, els que els hi ensenya a millorar la seva conducta. Si pensem que el seu comportament està dirigit exclusivament a nosaltres deixarem de ser eficaços educativament.</p>

En definitiva, per ajudar als nostres fills/es a entendre que les normes s'han de complir i que a casa les posen els pares és necessari que aquestes normes siguin clares i concretes, adequades al seu nivell d'edat; hauran de saber què els hi passarà si les intenten transgredir i sempre ho hauran de complir. Per augmentar i/o mantenir un comportament adequat serà necessari que hi parem una atenció especial cada vegada que es produeixi i deixarem de parar atenció a aquells comportaments inadequats que únicament reclamen la nostra atenció en negatiu. D'altra banda hem de pensar que som el model dels nostres fills i que aprenen directament de la nostra conducta, sigui correcta o no.

