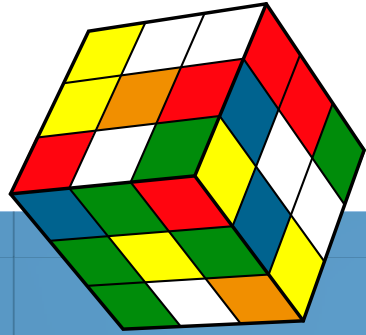


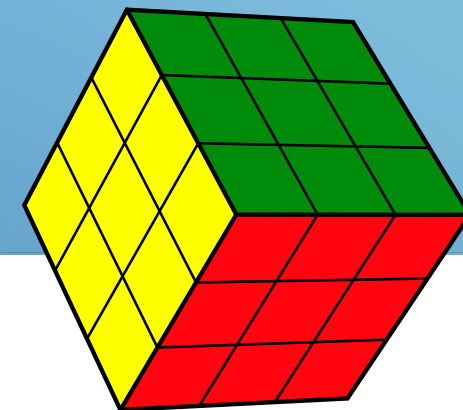
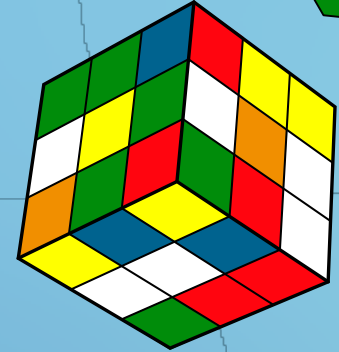
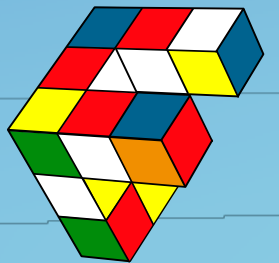
# Fills desafiants i negativistes:



Fills desafiants i negativistes: Guia per a famílies

## Guia per a famílies

Esther Trepal  
Lourdes Ezpeleta  
Núria de la Osa



UAB

**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona

**Fills desafiants  
i negativistes:**  
Guia per a famílies

**Esther Trepal**  
**Lourdes Ezpeleta**  
**Núria de la Osa**

**Títol:** *Fills desafiants i negativistes: Guia per a famílies*

**Edita:** Unitat d'Epidemiologia i de Diagnòstic en Psicopatologia del Desenvolupament. Departament de Psicologia Clínica i de la Salut, Universitat Autònoma de Barcelona.

**Autoria:** Esther Trepal, Lourdes Ezpeleta i Núria de la Osa.

**Barcelona, Febrer de 2023.**



<http://www.institutpsicologia.cat>

**UAB** Universitat Autònoma de Barcelona

<http://www.ued.uab.es/>



Aquesta obra està sota una llicència de Creative Commons "Reconeixement-NoComercial-Sense Obra Derivada 4.0 Internacional". Es permet la reproducció, distribució i comunicació sempre que se'n citi l'autor i no es faci servir amb finalitats comercials. Si es transforma el material o se'n reconstrueix, no es pot distribuir el material modificat. Podeu consultar la llicència completa a [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International — CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

## Informe de difusió dels projectes I+D finançats pel Ministerio de Ciencia e innovación, Ministerio de Economía y Competitividad, i Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.



PSI2009-07542 Factores psicológicos de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares.



PSI2012-32695 Factores de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares. Seguimiento de los 6 a los 8 años.



PSI2015-63965 Factores de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares. Seguimiento de los 9 a los 11 años.



PGC2018-095239-B-I00 Factores de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares. Transición a la adolescencia de los 12 a los 15 años.

## Igualtat de gènere

En coherència amb el valor assumit de la igualtat de gènere, totes les denominacions que en aquest document fan referència a qualsevol col·lectiu o persona i s'efectuen en gènere masculí, quan no s'hagin substituït per altres termes específics, s'entenen fetes indistintament en gènere femení o masculí, segons el gènere de la persona a qui es refereixi el text. En aquest sentit, el terme "nens", es refereix a nenes i nens, "pares" a mares i pares, "professors" a professores i professors.

# Presentació

Aquesta guia, juntament amb la guia de docents, formen part de les activitats de difusió sobre la recerca realitzada a la Unitat d'Epidemiologia i de Diagnòstic en Psicopatologia del Desenvolupament de la Universitat Autònoma de Barcelona entre els anys 2010 i 2021 en quatre projectes I+D que han estudiat longitudinalment el comportament disruptiu des de l'edat pre-escolar fins a l'adolescència.

Els comportaments disruptius a la infància i l'adolescència alteren el funcionament quotidià a casa, a l'escola i a la comunitat. Solen ser difícils de controlar i generen un gran malestar tant en la persona que els presenten com en aquells que l'envolten, especialment, en els adults encarregats de posar normes i límits. Típicament, aquests intenten aplicar les estratègies que disposen i que han funcionat amb altres fills o amb altres nens però que no són eficaces per les característiques d'aquests nens. Què fer en aquests casos en què els desafiaments i la desobediència no es poden controlar?

Al llarg de la investigació longitudinal, els pares i els professors han estat "aliats" insubstituïbles per entendre les manifestacions del comportament disruptiu a casa i a l'escola. Les persones no es comporten de la mateixa manera en tots els entorns. Les regles, les persones que comparteixen el context i el vincle que s'estableix amb cadascuna, els reptes que es plantejen a cada àmbit, i moltes altres coses, són diferents i, en conseqüència, la resposta que resulta en cada cas també pot ser diferent. Per atendre aquestes especificitats i necessitats particulars que poden tenir les famílies i els docents davant dels comportaments pertorbadors s'han elaborat dues guies: una per a pares i una altra per a professors. L'objectiu d'aquestes guies és ensenyar estratègies de control del comportament basades en l'evidència que puguin ajudar els pares i els professors a manejar els comportaments disruptius que es presenten el dia a dia a casa i a l'escola.

La guia per a pares té per objectiu proporcionar estratègies útils i fàcils d'aplicar a l'entorn familiar que ajuden a millorar la conducta dels fills. Per això es descriuen en primer lloc les característiques del negativisme desafiant, un trastorn que manifesta moltes de les conductes disruptives que preocupen habitualment, com ara les arrencades d'ira i la desobediència, els seus factors de risc i les estratègies de tractament. Tot seguit, es presenten unes pautes educatives generals i s'ajuda a identificar les conductes diana que es volen modificar. A continuació, es descriuen les estratègies més comunes per incrementar un comportament desitjable i per disminuir un comportament no adequat. Finalment, la guia conclou amb unes pautes generals per afavorir una bona comunicació amb els fills i unes normes per prevenir i actuar sobre les explosions conductuals.

Aquestes guies constitueixen un tribut a la dedicació de les famílies a la cura dels seus fills, així com a la professionalitat dels professors en la formació integral dels seus alumnes. Desitgem haver contribuït a una major comprensió dels infants i adolescents que presenten alteracions conductuals, no per la seva voluntat, i a la comprensió de les seves famílies que han de lidiar cada dia amb unes dificultats afegides al procés educatiu, sempre difícil, dels fills. Així mateix, esperem que les eines proporcionades puguin facilitar la convivència familiar i millorar el pronòstic d'aquests nens i adolescents.

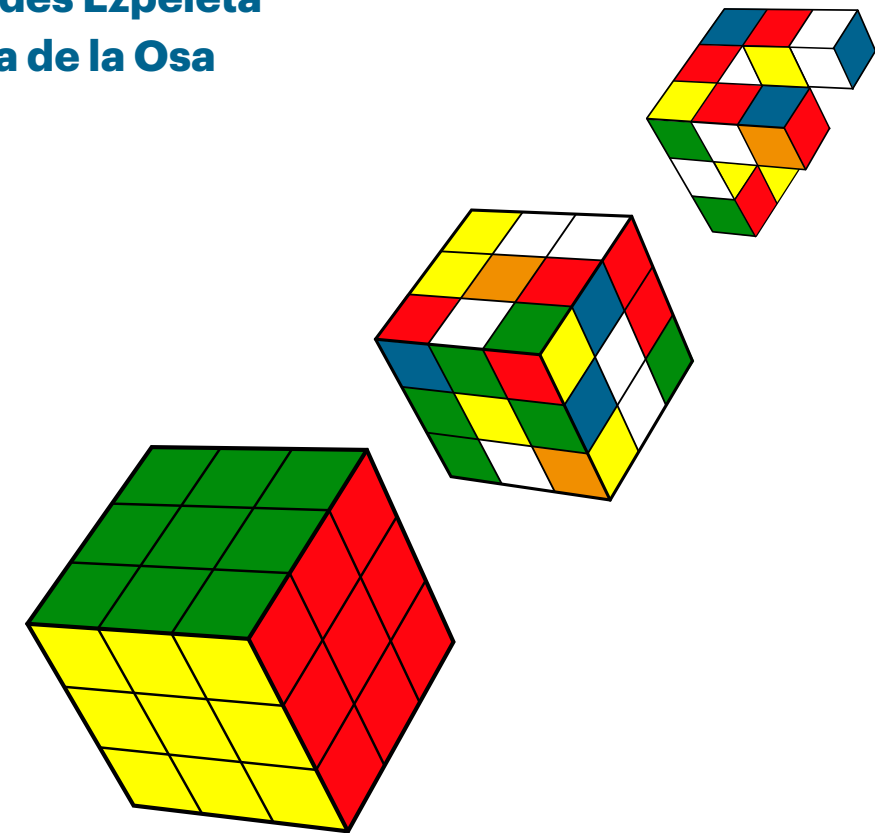
# Fills desafiants i negativistes: **Guia per a famílies**

---

**Esther Trepal**

**Lourdes Ezpeleta**

**Núria de la Osa**



# Fills desafiants i negativistes: **Guia per a famílies**

---

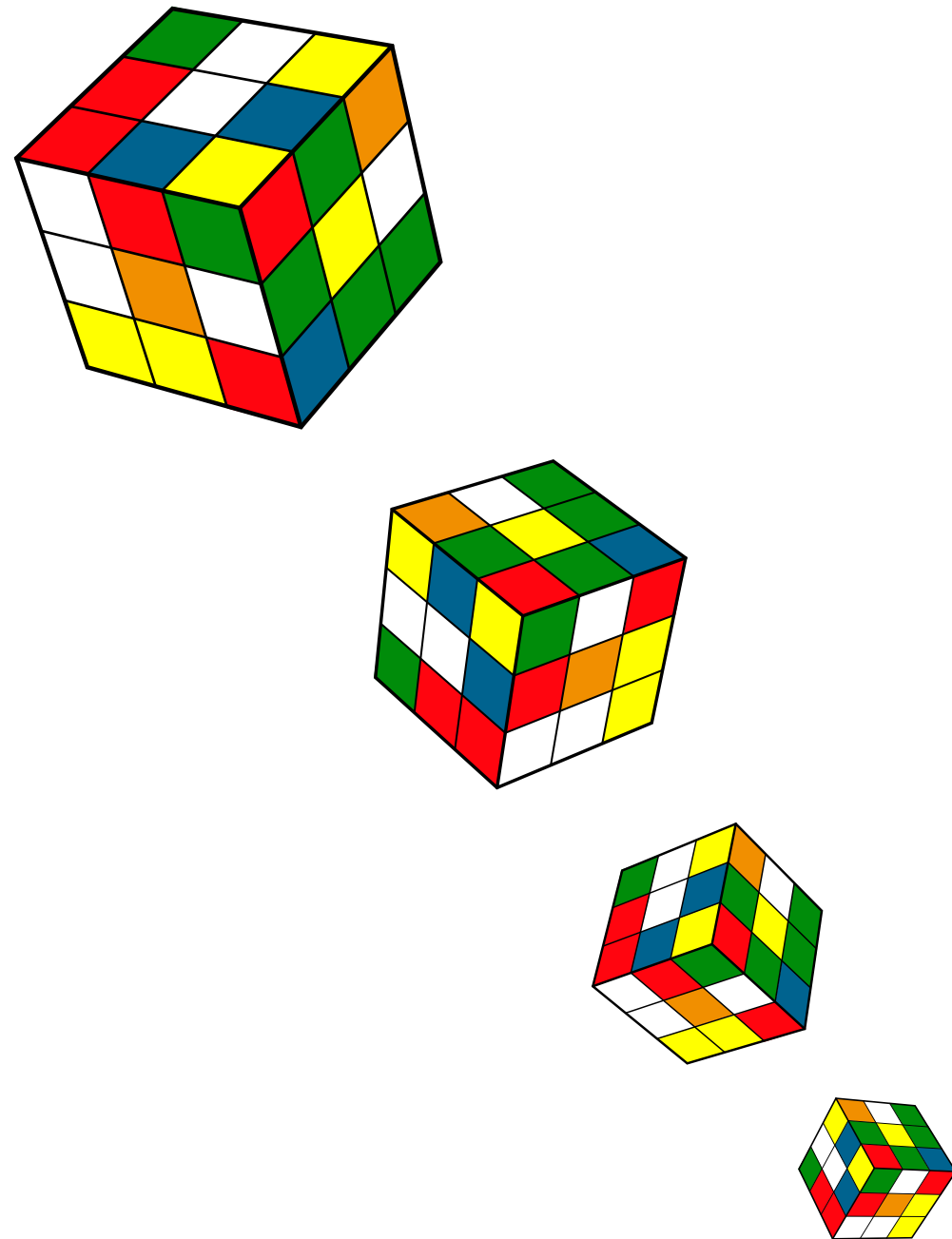
Esther Trepal  
Lourdes Ezpeleta  
Núria de la Osa

## Índex

<b>1. Psicoeducació: comprendre el trastorn negativista desafiant (TND) i saber què cal fer</b>	17
1.1. Definició	17
1.2. Origen i factors que hi incideixen	20
1.3. La importància de tractar-lo	21
1.4. Tractaments eficaços del TND	23
1.4.1. Tractament adreçat a infants o adolescents	23
1.4.2. Entrenament per a famílies	24
1.4.3. Coordinació amb l'escola	24
<b>2. Pautes psicoeducatives per a les famílies per al maneig del TND</b>	27
2.1. Pautes educatives generals	27
2.2. Estratègies d'intervenció: tècniques de modificació de conducta	28
2.2.1. Definició i eficàcia	28
2.2.2. Definició de les conductes diana	30
2.2.3. Establiment d'antecedents	31
2.2.4. Com s'han d'establir les conseqüències de cada conducta	32

2.2.5. Estratègies per incrementar conductes desitjades.....	32
2.2.5.1. El reforç positiu .....	32
2.2.5.2. L'economia de punts i els contractes conductuals.....	35
2.2.5.3. El reforç negatiu .....	38
2.2.6. Estratègies per eliminar o reduir conductes inadequades.....	39
2.2.6.1. L'extinció.....	39
2.2.6.2. El temps fora.....	40
2.2.6.3. La sobrecorrecció .....	43
2.2.6.4. La retirada de privilegis.....	44
<b>2.3. Com establir una bona comunicació amb els nostres fills.....</b>	<b>47</b>
2.3.1. Claus per mantenir una bona comunicació.....	47
2.3.2. La negociació.....	50
<b>2.4. Prevenció d'explosions conductuals.....</b>	<b>52</b>
<b>2.5. Actuació davant l'explosió conductual.....</b>	<b>54</b>
<b>3. Referències.....</b>	<b>55</b>





# 1. Psicoeducació: comprendre el trastorn negativista desafiant (TND) i saber què cal fer

## 1.1 Definició

La família, des del moment en què té un fill o una filla, inicia un procés educatiu del qual és responsable. Els progenitors tenen el deure de proveir l'alimentació, la protecció, la sanitat i l'educació dels seus fills. En la major part de casos, aquest procés es fa d'una manera natural i no presenta problemes importants. En canvi, entre l'1% i l'11% de la població general infantil presenta unes característiques temperamentals que dificulten aquest procés educatiu. Són infants als quals els costa obeir, es mostren irritables davant les ordres dels adults, els costa més tolerar la frustració i la seva conducta és més difícil de manejar. Davant d'aquesta situació, és freqüent que els progenitors se sentin impotents i qüestionin la seva capacitat parental. Sovint, l'entorn titlla aquests infants de maleducats i els progenitors es poden sentir desesperançats i poc hàbils en la seva educació.

Quan aquestes característiques es manifesten sovint i entorpeixen el procés educatiu, tot generant malestar en la família i presentant problemes significatius de conducta, és quan els professionals de la salut mental consideren que es pot tractar d'un TND.

El TND es defineix com un patró recurrent de conducta negativista, desafiant, desobedient i hostil dirigit a les figures d'autoritat, que dura com a mínim sis mesos i que presenta almenys quatre dels símptomes següents:

<b>Enuig / Irritabilitat:</b>
Perd la calma sovint per motius trivials
Es mostra susceptible o es molesta fàcilment
Sovint s'enfada i sent ressentiment
<b>Discussions / Actitud desafiant:</b>
Amb freqüència, discuteix amb els adults o les figures d'autoritat
Desafia activament els adults o sovint rebutja complir el que se li demana
Molesta deliberadament els altres
Culpa els altres dels seus errors o el seu mal comportament
<b>Venjança</b>
Té actituds rancunioses o venjatives

De vegades, aquests infants no obeeixen i desafien de manera passiva; miren i fan veure que no senten i segueixen amb el que estan fent sense fer cas de les peticions dels adults. Altres vegades, desafien activament plorant, i arriben a insultar, queixant-se i buscant tenir l'última paraula. En tots dos casos, els progenitors tenen la sensació que els porten al límit i els desautoritzen.

**Els infants o adolescents que presenten TND també poden mostrar:**

> <b>Dificultat per controlar les emocions</b>	> <b>Baixa capacitat de flexibilitat i d'adaptabilitat</b>
> <b>Baixa tolerància a la frustració</b>	> <b>Tendència a pensar de forma polaritzada (és blanc o negre)</b>

En els casos lleus, els símptomes se solen manifestar en un sol entorn, i el més freqüent és l'àmbit familiar. Sovint les famílies se sorprenen davant del fet que a l'escola es portin bé. En canvi, en els casos moderats i greus, la simptomatologia també es mostra a l'escola i en altres ambients. Poder detectar els casos de manera precoç i orientar les famílies pot ser determinant en la seva evolució.

S'hi observen diferències segons l'edat. A la infància, és freqüent que mostrin un temperament problemàtic, els costa tranquil·litzar-se, presenten una alta reactivitat, rebequeries freqüents i major activitat motora. En els menors de 5 anys, els símptomes s'han de mostrar pràcticament cada dia. A partir dels 5 anys, es considera un problema quan les rebequeries es donen com a mínim un cop a la setmana. A mesura que creixen es van observant dificultats de cognició social amb biaix hostil, pot aparèixer baixa autoestima, labilitat emocional, dèficit en la gestió d'emocions com la ràbia, la utilització de paraules grolleres i es poden incrementar els problemes de conducta i començar a associar-se amb altres trastorns. Per això són freqüents els conflictes amb professors, pares i companys, cosa que interfereix en els diferents àmbits de la seva vida i produeix deteriorament funcional.

Alguns dels nens amb TND es poden identificar a partir dels 2-3 anys. En les nenes se solen identificar al voltant dels 5 anys. Per fer una correcta detecció hem de saber diferenciar les conductes normatives d'enuig de les conductes pròpies dels nens amb negativisme.

**Les conductes pròpies de l'edat, per les quals els nens s'enfaden són:**

> **Els nadons entre 0 i 18 mesos** se solen enfadar per tenir fam o dolor, per sentir sorolls, per cansament i sobreestimulació. Mostren enuig a través del plor.

> **Els infants petits, entre 18-36 mesos** habitualment s'enfaden perquè: creuen que són el centre de l'univers i volen que se'ls doni el que desitgen immediatament, es frustran quan no poden fer el que volen, els és difícil compartir les coses, encara no saben parlar correctament i s'enfaden quan els altres no els entenen, tenen dificultat per controlar les seves emocions.

En aquestes ocasions expressen el seu enuig amb enrabiades i poden causar danys a altres (una petita puntada o mossegada, per exemple).

► **Els infants entre 3 i 5 anys** s'enfaden perquè: estan aprenent a compartir les coses, no els és fàcil entendre que les altres persones tenen pensaments diferents dels seus, no poden controlar les seves emocions, encara no utilitzen bé les paraules quan estan enfadats. Expressen el seu enuig amb enrabiades i també barallant-se amb altres nens.

► **Els infants entre 6 i 8 anys** s'enfaden perquè: veuen una cosa injusta, se senten rebutjats, criticats, discriminats o incompresos. Expressen l'enuig causant danys a altres, venjant-se i aconseguint dominar. Poden fer servir paraules per intimidar altres.

Els nens amb un desenvolupament normatiu solen aprendre amb agilitat com regular-se; les seves rebequeries són fàcilment reconduïdes pels educadors i solen durar un màxim de 7-10 minuts. No es presenten cada dia diverses vegades abans dels 5 anys ni cada setmana després dels 5 anys.

## 1.2. Origen i factors que hi incideixen

**El TND és un trastorn d'etiologia multifactorial. La genètica i l'ambient hi tenen un paper rellevant. Se n'han identificat cinc factors rellevants:**

- **El temperament:** característiques biològiques i caracterials amb les quals es neix que condicionen les reaccions de l'infant davant les diferents situacions. El temperament és l'origen dels problemes de regulació emocional (alta reactivitat i baixa tolerància a la frustració) que porten a conductes desafiants, negativistes i a empipaments freqüents i irritabilitat.

- **Factors biològics:** s'han detectat marcadors biològics alterats com la freqüència cardíaca, la menor reactivitat de la conductància de la pell, reactivitat reduïda del cortisol basal, anormalitats en el còrtex prefrontal i l'amígdala. Calen més investigacions, ja que fins al moment aquests marcadors són comuns als nens diagnosticats de TND i de trastorn de conducta.

- **La història d'aprenentatge de la família:** en mostrar majors problemes de conducta, els progenitors senten que ho han provat tot i que res

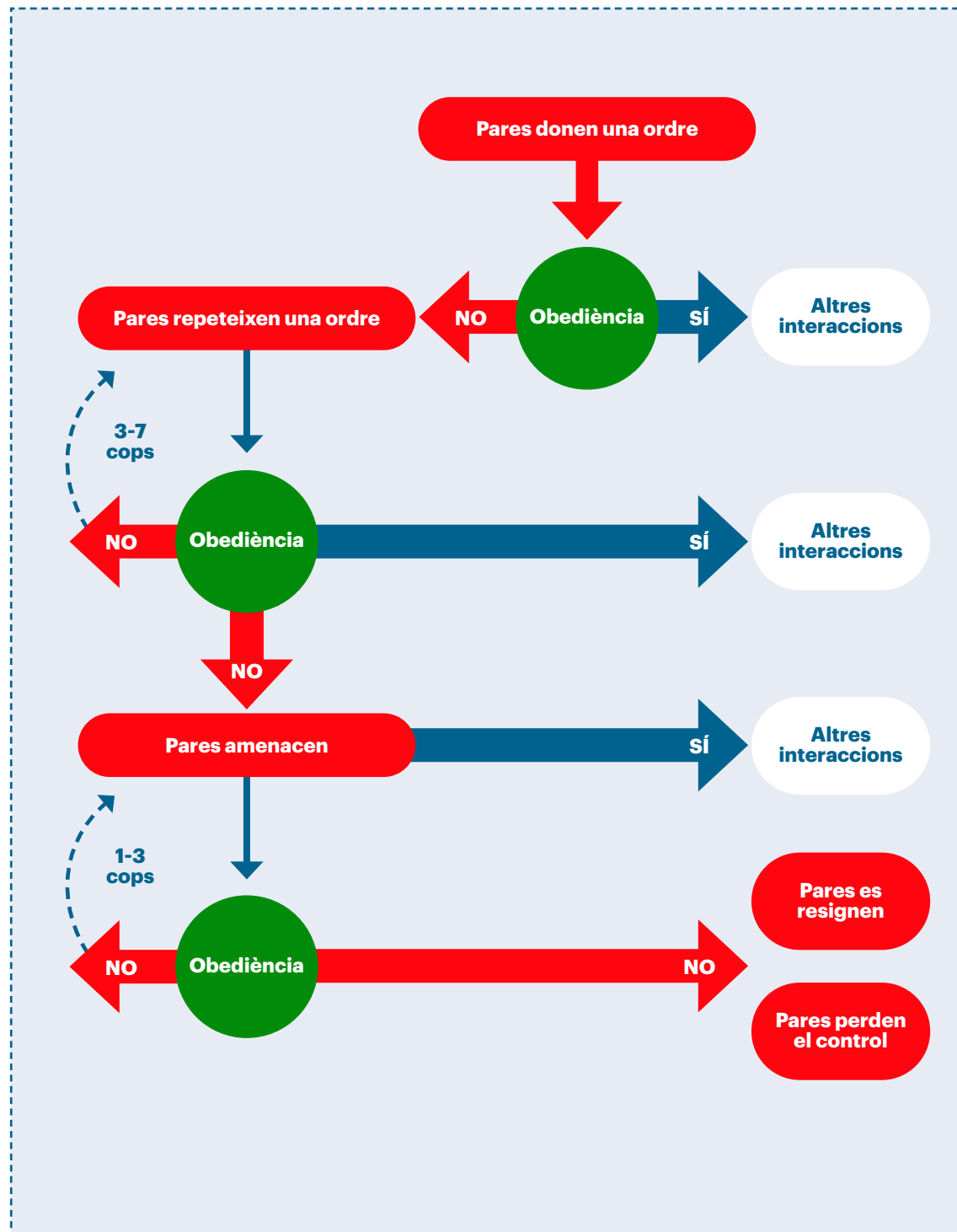
no funciona, amb la qual cosa deixen de ser consistents i, sovint, cedeixen per evitar rebequeries i enfrontaments.

- **L'estil educatiu:** s'han descrit quatre estils educatius i el més eficaç és l'estil democràtic o d'autoritat. Es tracta de mantenir un equilibri entre el control i l'establiment de límits i la demostració d'afecte i la calidesa. Els progenitors amb fills o filles amb TND s'han d'entrenar per convertir-se en experts en el maneig de la conducta i optimitzar el seu estil educatiu.

- **Les conseqüències immediates del comportament del nen:** amb freqüència, la conseqüència immediata de la mala conducta, per esgotament dels progenitors, és aconseguir el que volien o aconseguir no fer allò que se'ls demanava. Això fa que les conductes inadequades es reforcin i es mantinguin.

## 1.3. La importància de tractar-lo

Els estudis indiquen que la prevalença del TND s'està incrementant en l'última dècada i mostren que cal tractar-lo per prevenir que pugui evolucionar cap a altres trastorns, com el trastorn de conducta, i prevenir l'aparició de consum de substàncies i alteracions de l'estat d'ànim. Així mateix, és rellevant poder detectar possibles comorbiditats freqüents, com el Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH). També és important tractar-lo per millorar la interacció entre progenitors i fills per evitar que s'estableixi el cercle viciós següent:



Al gràfic es descriu què succeeix quan els progenitors donen una ordre i el fill amb TND no obeeix. En general, els progenitors tornen a repetir la mateixa ordre. Si quan hi insisteixen el fill la compleix, no hi ha problema, però si tot i repetir-la no en fa cas, els progenitors augmenten la intensitat de la seva petició i pot ser que arribin a amenaçar. Aquest cercle es pot repetir diverses vegades com indica el gràfic. Després de repetir-ho diverses vegades, els progenitors acaben perdent el control o es resignen, amb la qual cosa la conducta negativista es reforça.

## 1.4. Tractaments eficaços del TND

El tractament del TND és multimodal i multidisciplinari. Hi ha molts estudis que descriuen els tractaments que han demostrat eficàcia. La durada del tractament és variable, segons l'edat de l'infant o l'adolescent, la gravetat del trastorn, la presència de trastorns associats o comòrbids i la qualitat del suport familiar i escolar.

### 1.4.1. Tractament adreçat a nens i adolescents

#### **TRACTAMENT PSICOLÒGIC:**

L'objectiu és incrementar les conductes adaptatives i reduir les conductes de desobediència, desafiament i negativisme. Es treballa amb tècniques dirigides a facilitar l'autoregulació de la conducta i de les emocions, la identificació i l'expressió de sentiments, el control de la ràbia, l'autocontrol, la reducció de la irritabilitat, la millora de la cognició social, la comunicació i la interacció amb els altres amb estratègies de resolució de problemes i habilitats socials, i amb tècniques per identificar i modificar els pensaments desadaptatius que estan relacionats amb les conductes negativistes.

#### **TRACTAMENT FARMACOLÒGIC:**

El tractament farmacològic no és el tractament d'elecció en el TND. En aquells casos en què hi hagi un trastorn associat (comòrbid) moderat o greu, com TDAH, depressió o agressivitat i impulsivitat difícils de controlar, s'ha de preveure la possibilitat de tractament farmacològic.

### **TRACTAMENT PEDAGÒGIC:**

Quan hi ha trastorns de l'aprenentatge associats és recomanable incloure sessions de reeducació psicopedagògica.

## **1.4.2. Entrenament a famílies**

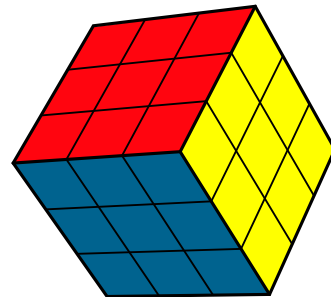
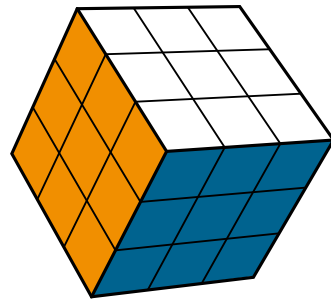
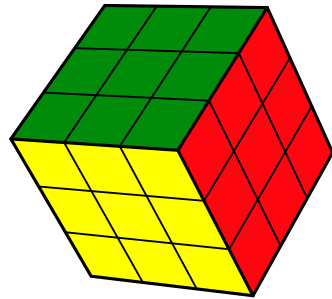
S'ha de fer psicoeducació del TND perquè es comprenguin les seves característiques i dur a terme un entrenament en tècniques de modificació de conducta, ja que hi ha una sòlida i elevada evidència científica de l'eficàcia d'aquest tipus d'intervencions.

### **L'objectiu principal és ensenyar els progenitors a:**

- ▶ Interactuar més eficaçment amb els seus fills i filles adquirint noves habilitats i eliminant estratègies ineficaces.
- ▶ Aplicar sistemàticament les conseqüències després de les conductes apropiades i de les conductes inapropiades.
- ▶ Fomentar i reforçar les conductes desitjables i a utilitzar mesures de disciplina positives i estratègies alternatives al càstig tradicional.
- ▶ Preveure i anticipar les situacions difícils per evitar l'aparició de les conductes oposicionistes i desafiants.

## **1.4.3. Coordinació amb l'escola**

Els psicòlegs clínics que tracten els infants amb TND i les seves famílies s'haurien de coordinar amb els centres escolars per actuar de manera conjunta. D'una banda, explicar als docents les estratègies que s'estan treballant pot afavorir que l'alumne/a les apliqui en l'entorn escolar i així en generalitzi l'ús. D'altra banda, el mestre o la mestra pot informar de les conductes que han de ser objecte d'intervenció, ja que són les que produeixen interferència en l'entorn escolar. Paral·lelament, la coordinació entre tots dos farà que apliquin estratègies comunes i així aconseguixin una major eficàcia i eficiència.



## 2. Pautes psicoeducatives per a les famílies per al maneig del TND

A continuació es proporciona un conjunt d'informació i pautes que poden ser d'utilitat per a les famílies amb fills que presenten simptomatologia pròpia del TND.

### 2.1. Pautes educatives generals

Primerament es proposa una sèrie de pautes generals que han de caracteritzar de forma global les relacions paternofiliales, independentment de les característiques pròpies dels fills:

- ▶ Tracte afectuós. Escoltar sempre que ens parli. Mostrar interès pels seus treballs i activitats.
- ▶ Afavorir la seva autonomia personal: vestir-se, despullar-se, menjar, etc.
- ▶ Afavorir la cura dels seus objectes personals: jocs, llibres, etc.
- ▶ Demanar col·laboració en els afers domèstics com ara: parar taula, anar a comprar, fer el llit, tenint en compte la seva edat i amb l'acord previ.
- ▶ No exigir perfecció ni rapidesa. Valorar com a vàlids els resultats que vagi aconseguint, encara que no siguin perfectes.
- ▶ No fer comentaris a altres persones en presència seva sobre les seves dificultats o aspectes de la seva conducta que hagi de modificar.
- ▶ Valorar els seus aspectes positius, aprenentatges, aficions, progressos, qualitats.
- ▶ Estimular el fet d'actuar de manera equilibrada: no és convenient ser gaire exigents ni tampoc donar una educació sense normes.



- ▶ Quan arribi el cas d'haver de fer un advertiment, fer-lo en el moment en què es dona el problema, raonant el que ha succeït.
- ▶ Davant d'una situació conflictiva, reflexionar abans de determinar la solució. Un cop presa la decisió, donar una explicació adequada. Si plora o fa rebequeries el millor és:
  - No perdre la calma.
  - No insistir a repetir explicacions.
  - No fer-li carícies ni expressions de consol.
  - No cedir.
  - No fer comparacions amb els seus germans ni amb altres nens.
  - Dir-li sempre la veritat, utilitzant expressions senzilles que pugui entendre.
  - Evitar la coacció.
- ▶ Les persones que intervenen en la seva educació, progenitors, avis, mestres, han de mostrar sempre unitat de criteris.

## 2.2. Estratègies d'intervenció: tècniques de modificació de conducta

Com s'ha explicat anteriorment, els infants i adolescents amb TND posen molt difícil l'aplicació d'aquestes pautes educatives generals. Per això, a continuació, s'exposen les alternatives per als casos que presenten simptomatologia de TND.

### 2.2.1. Definició i eficàcia

Hi ha un conjunt de principis universals que regulen el comportament humà i que es fonamenten en les lleis bàsiques de l'aprenentatge. És per això que sempre són eficaços per modificar la conducta si s'apliquen correctament. L'anàlisi i l'aplicació d'aquests principis és el que s'anomena *anàlisi funcional de la conducta*.

Tota conducta humana està precedida d'uns antecedents i seguida d'unes conseqüències. Per exemple, imaginem la situació següent: "El pare del Marc li diu que és hora de recollir les joguines. El Marc comença a cridar que no les pensa recollir, es queixa, plora, fa rebequeries i continua jugant. Davant la seva reacció el pare li diu que llençarà les joguines a les escombraries. El Marc segueix plorant i crida cada vegada de manera més forta. Han passat 20 minuts i el Marc segueix jugant sense recollir res. El seu pare, ja molt cansat, opta per recollir les joguines tot cantant una cançó perquè li passi l'enuig i deixi de bramar. El perdona i no llença les joguines a les escombraries".

Si analitzem aquesta situació veiem:

**Antecedents:** "El pare del Marc li diu que és hora de recollir les joguines."

**Un antecedent és aquell estímul o situació que precedeix una conducta. Sense aquest antecedent la conducta posterior no es produiria.**

**Conducta:** "El Marc agafa una empipada intensa i duradora".

**És una conducta de desobediència que es vol disminuir.**

**Conseqüència:** "El pare li presta atenció, li recull les joguines i no compleix amb les seves amenaces".

**Aquesta conseqüència afavorirà que el Marc cregui que cridar, fer rebequeries i plorar són conductes adequades per aconseguir el que ell vol. Les conseqüències d'una conducta en faciliten l'augment o la disminució.**

**Hi ha uns principis que hem de considerar per garantir que les tècniques siguin exitoses:**

**Contingència:** perquè l'infant realment associï la seva conducta a l'estímul que es presenta després és important que sigui el més immediatament possible.

**Consistència:** si s'ha decidit premiar un infant amb la nostra atenció cada vegada que faci una conducta, cal ser conseqüent i només prestar-li atenció quan fa les conductes desitjades. La probabilitat que rebi la nostra atenció positiva cada vegada que faci la conducta adequada ha de ser major a la probabilitat que la rebi si fa la conducta inadequadament.

**Coherència:** quan s'estableix una norma és important ser coherents, sense contradiccions en el temps. Per exemple, si s'explicita la norma de no permetre-li que mengi llaminadures abans de l'àpat, cal mantenir-se fermes i no permetre que en mengi mai abans. La coherència educativa augmentarà la velocitat d'aprenentatge de les normes. En conseqüència, el primer que s'ha d'aprendre a fer és definir les conductes que es volen instaurar en els nostres fills.

## 2.2.2. Definició de les conductes diana

Les conductes diana són aquelles que es volen potenciar en el nostre fill o filla. Perquè les estratègies de modificació de conducta resultin útils cal ser acurats en la definició d'aquestes conductes.

### Requisits:

#### **PLANTEJAMENT EN POSITIU**

Sempre que sigui possible cal referir-nos a les conductes en positiu. Es tracta de mostrar a l'infant el que volem que faci, en comptes de dir-li el que no ha de fer. Per exemple, "no deixar desordenades les joguines després de jugar" (està redactat en negatiu). L'expressió en positiu seria: "recollir les joguines després d'utilitzar-les" (està redactat en positiu).

#### **CAL FER-LES DE MANERA QUE TOTHOM ENTENGUI A QUÈ FAN REFERÈNCIA**

Per això cal definir-les de la forma més concreta possible perquè el nen o la nena les tingui clares i les puguem valorar més fàcilment. Per definir-les de forma operativa es poden tenir en compte aspectes com la situació, les persones implicades, el moment del dia, etc. Exemples: "Portar-se bé quan anem a comprar" seria massa general. En canvi, dir "quan anem a comprar al supermercat has d'anar al costat del pare o la mare durant tota l'estona, agafar dels prestatges només el que es demani per ajudar el pare o la mare a fer la compra" (es tracta d'especificar al màxim les conductes, fins i tot si s'hagués de treballar es podríem fer la situació dividint-la en les diferents parts que la constitueixen: aparcar i entrar al supermercat, fer la compra, quan es fa la cua per pagar, etc.).

## 2.2.3. Establiment d'antecedents

Un cop s'han determinat les conductes a instaurar es reflexiona sobre els antecedents, és a dir, sobre allò que es pot fer per afavorir que es produeixin les conductes desitjades i s'evitin les conductes inadequades.

### **Aclariment de normes:**

- > Són les regles del joc, les imprescindibles.
- > Clares, explicades i consensuades al màxim.
- > Conegudes i respectades per tots els membres de la família.

### **Han de concretar i regular:**

- El que està permès
- El que no està permès
- Horaris
- Responsabilitats
- Conseqüències positives de la conducta
- Conseqüències negatives de la conducta

### **Com s'han de donar les ordres:**

- > Donar només una ordre específica cada vegada.
- > Donar l'ordre de manera senzilla i directa, amb un to de veu ferm però no enfadat.
- > No expressar mai una ordre en forma de pregunta.
- > Assegurar-nos que el nostre fill ens presta atenció: dir-li pel seu nom, fer-hi contacte visual i, si cal, agafar-li la cara perquè ens miri i assegurar-nos que ens està escoltant.
- > No repetir l'ordre: dir l'ordre una vegada i aplicar la conseqüència.
- > Demanar-li que ens repeteixi l'ordre quan no estem segurs de si ha escoltat la nostra petició.



- > Reduir totes les distraccions abans de donar una ordre (televisió apagada, ordinador desconnectat...).
- > Assegurar-nos que realment comuniquem l'ordre de manera assertiva: formular-la en positiu i de manera directa (sense fer servir ironies), aclarir breument la raó de per què es demana i, segons l'ordre, establir les conseqüències de no acomplir-la. Per exemple: "avui has de tornar com a molt tard a les 8 del vespre perquè anirem a sopar a casa dels avis. Si arribes més tard, dissabte no podràs sortir amb els teus amics".
- > Ser coherents. Quan donem una ordre hem de planificar les conseqüències tant positives com negatives per poder-les aplicar posteriorment i així demostrar al nostre fill que parlàvem seriosament.

## 2.2.4. Com s'han d'establir les conseqüències de cada conducta

Les conseqüències de les conductes han de ser clarament diferents quan l'objectiu és incrementar la conducta que acaba de fer el nostre fill quan el que pretenem és que aquesta conducta es redueixi o s'elimini.

**Quan es volen ensenyar conductes adequades cal garantir que cadascuna de les conductes desitjades o aproximacions a elles seran reforçades.**

**De la mateixa manera, cal garantir que cap conducta inadequada no comporti beneficis.**

## 2.2.5. Conseqüències per incrementar conductes desitjades

### 2.2.5.1. El reforç positiu

Definim el reforç positiu com l'estratègia en què es dona un reconeixement o recompensa a l'infant com a conseqüència d'haver fet una conducta.

Aquest és un dels principis universals més contrastat. Les persones necessitem rebre gratificacions i ens agrada rebre'n. Si aquestes gratificacions es reben immediatament després d'una conducta, n'incrementen la freqüència i en faciliten la instauració. Està demostrat que el reforç positiu fomenta l'autoestima i la seguretat de l'infant, a més de facilitar la instauració d'hàbits i rutines. S'ha de reforçar la conducta de manera sistemàtica immediatament després que es du a terme.

### **Està indicat quan es pretén:**

- > Ensenyar una nova conducta; ex. recollir joguines, complir una ordre, etc.
- > Augmentar la freqüència d'un comportament que ja es fa.
- > Augmentar una conducta existent que impedeix que es respongui amb una "negativa"; ex. felicitar quan s'asseu bé mentre menja perquè volem que no s'aixequi durant els àpats.

L'atenció que donem als nostres fills és un reforç molt poderós, per aquest motiu busquen aconseguir-la de moltes maneres i es mostren satisfets quan ho aconsegueixen. Per això, cal aprendre a prestar atenció positiva a la conducta desitjada per augmentar el compliment dels mandats i peticions, així com altres conductes positives.

### **És important saber que hi ha dos tipus d'atenció:**

- > **L'atenció positiva:** donar atenció mitjançant elogis, l'escolta, amb la mirada, somrient-li, jugant amb ell, etc.
- > **L'atenció negativa:** atenent amb sermons, crits, crítiques, etc. Aquesta és la que hem d'evitar davant la seva mala conducta.

De vegades, quan no donem al nostre fill atenció positiva, pot intentar "buscar" atenció negativa, ja que sempre és millor rebre alguna atenció que no obtenir-ne cap.

**Una manera de parar atenció positiva i així reforçar la conducta adequada és mitjançant els elogis. Els elogis són efectius si s'expressen de forma correcta; aquestes en són algunes recomanacions:**

- Intentar copsar l'infant mentre fa bé alguna cosa, no esperar que faci una cosa perfecta per fer-li un elogi, cal premiar cadascun dels seus assoliments, encara que siguin petits.
- No preocupar-se per si el o la malcriareu. Esteu elogiant una bona conducta, no esteu consentint-li'n una de dolenta.
- Fer elogis específics i concrets (p. ex.: m'agrada com has fet el llit avui).
- Combinar l'elogi amb un somriure, un gest de satisfacció, uns copets afectuosos, una abraçada, etc.
- No afegir cap afegitó negatiu al final (no cal dir: què bé has fet el llit avui, ja podries fer-lo així tots els dies).

**El reforç positiu és l'arma més important per fomentar un bon comportament, alhora que potencia que el nostre fill tingui una bona autoestima.**

- > S'hi han d'afegir **senyals no verbals** que també són reforçadores com: una abraçada, carantoines, parar atenció, somriure, fer un petó, picar l'ullet, un gest d'aprovació amb la mà (gest d'ok) o encaixar les mans, entre altres de possibles.
- > **S'han d'utilitzar expressions com:** "M'agrada quan tu...", "És bo quan tu...", "Bon treball!", "Excel·lent!", "Ets tot un campió, has acabat els deures!", "Alça!", "Quan arribi el papa o la mama li diré el bé que...", "Estic molt orgullós de tu quan...", "Estic molt content/a...", etc.
- > Una altra estratègia molt útil per reforçar la bona conducta i establir una bona relació amb els nostres fills és el que anomenem **temps especial**. Consisteix a seleccionar un període fix cada dia durant el qual un dels progenitors jugarà amb el seu fill durant vint minuts com s'indica a continuació:
  - Cap altre infant no s'ha d'involucrar en aquest temps especial de joc.
  - Quan arribi el moment de jugar, simplement digueu "és hora del nostre temps especial per jugar junts. Què t'agradaria fer?". L'infant ha d'escollir l'activitat de joc, dins del que és raonable.

- Relaxeu-vos!!! Durant alguns minuts, observeu de manera casual el que el vostre fill està fent i després aneu-hi. No intenteu dur a terme aquest temps especial mentre mostri molèstia, ocupació o nerviosisme.
- Descriviu en veu alta el que fa el nen o la nena. Això es fa per mostrar-li que trobeu interessant el que està fent.
- No feu preguntes i no doneu ordres!!! Aquest és un moment per relaxar-se i gaudir de la seva companyia, no un temps per ensenyar o prendre el control.
- Ocasionalment, digueu-li frases positives d'elogi, aprovació sobre el que us agrada del joc. Cal precisió i honestedat. Per exemple: "m'agrada quan jugues així, tranquil·lament". "Gaudeixo molt quan estem junts jugant".
- Si un nen comença a portar-se malament, gireu-vos i mireu a algun altre lloc durant uns moments. Si el mal comportament continua, llavors digueu que el temps especial ha acabat per ara i que ja jugarà el pròxim dia quan es comporti bé.

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

#### 2.2.5.2. L'economia de punts i els contractes conductuals

També hi ha una estratègia útil per ensenyar a ajornar el reforç positiu de manera immediata; és la coneguda **tècnica d'economia de punts**.

L'objectiu principal d'aquesta tècnica és incorporar en el repertori conductual de l'infant conductes adequades i adaptatives o incrementar-ne la freqüència. També té per objectiu aconseguir que el nen aprengui a passar de les gratificacions més immediates a les de mitjà termini. Per això, abans d'obtenir el reforç que ha triat, haurà de guanyar una sèrie de punts.

Perquè la tècnica sigui eficaç cal fer de forma sistemàtica una sèrie de passos i tenir en compte l'edat del nostre fill. Amb els infants preescolars i en la infància se seguiran els passos següents:

#### > Fer una llista de conductes que cal instaurar.

- El primer pas serà fer una llista de les conductes susceptibles de ser treballades o que es considera que haurien de millorar. D'aquestes conductes caldrà escollir quines són les prioritàries per a cada família. Per a això s'ha de valorar el nivell d'interferència que provoquen i el nivell de dificultat que suposen per a l'infant.
- En les primeres fases és recomanable triar algunes conductes que, encara que no siguin prioritàries, siguin més fàcils de canviar. Així, l'infant tindrà més percepció d'autoeficàcia.
- L'economia de punts funciona molt bé, especialment si les conductes diana són hàbits (aixecar-se a l'hora establerta, vestir-se, rentar-se les dents, pentinar-se, agafar la motxilla, parar la taula, llençar les escombraries, etc.). També es poden utilitzar amb conductes que tenen a veure amb el bon comportament, tractar els adults amb respecte, els germans i/o amics (parlar amb un to de veu mitjà, amb paraules i gestos amables).
- S'establiran entre tres i un màxim de cinc conductes-objectiu que es vulguin treballar amb l'infant. És important que les conductes que es triïn per treballar no siguin totes gaire difícils d'assolir. L'adequat és fer una jerarquia progressiva.

#### > Fer un horari diari o setmanal, en funció de l'edat

Per als més petits es fa diàriament. Per als nens una mica més grans es fa setmanalment amb hàbits, rutines i activitats. L'elaboració de l'horari facilita l'organització del dia a dia i evita les discussions diàries sobre què cal fer. Hi ha diferents maneres de fer aquests horaris i sempre han de ser personalitzats en funció de les activitats de l'infant i de l'organització familiar. El pas previ a concretar l'horari és fer la llista de les rutines diàries, els hàbits i les responsabilitats que es volen instaurar i quan es vol que les faci, com també els horaris d'escola i d'activitats extraescolars, etc.

#### > Establir reforçadors

Es tracta de pensar quins reforçadors li poden agradar al nostre fill. No cal pensar en reforçadors molt extraordinaris, sinó simplement en aquestes coses o activitats del dia a dia que ja sol fer i li agraden. Per això es pot ajudar fer aquestes preguntes: quines activitats li agrada fer en solitari i demana fer? (jugar a un joc determinat, llegir, jugar a l'ordinador, dibuixar, jugar amb la tauleta, etc.), quines coses o activitats li agrada fer amb la companyia dels seus progenitors? (llegir un conte de bona nit, jugar a un joc de taula, etc.), quines coses li agrada menjar que no són habituals? (dolços, berenar especial, postres, dia de pizza, anar a un restaurant, etc.), quins petits objectes li agraden o col·lecciona? (cromos, cartes, adhesius, etc.), quines activitats li agrada fer a l'exterior? (anar al cinema, al parc d'atraccions, al parc...), etc.

Cal valorar quin d'aquests reforçadors motivaran més el nen a esforçar-se. Els reforçadors han de ser privilegis del seu ambient natural i s'han de pactar juntament amb l'infant.

#### > Elaborar el contracte conductual

Finalment, s'estableix el contracte conductual. De la forma més senzilla, visual i motivadora possible es presenten les conductes que s'ha decidit treballar i la seva equivalència en punts per a l'obtenció dels reforçadors. Cal que quedi reflectit de forma clara què s'espera de l'infant, quan i què obtindrà i a què es comprometen els progenitors.

També s'ha de decidir quants punts es donaran a l'infant per cada conducta feta. Si totes les conductes o hàbits són igual de difícils es donarà un punt per cadascuna realitzada correctament. En canvi, si hi ha conductes que li resulten més difícils donarem més punts. Si, per exemple, el que més li costa és fer l'estona de deures i en canvi parar la taula i vestir-se li és igual de difícil, es pot establir donar dos punts per fer els deures correctament i un per parar la taula i un altre per vestir-se. Per determinar els punts de cada reforçament es tindran en compte els punts totals que pot aconseguir cada setmana i el valor que se li hagi donat a aquest reforçament en concret. Per exemple, uns progenitors poden considerar que un reforçador com anar a sopar en un restaurant es pot obtenir cada dues setmanes, mentre que d'al-

tres pensaran que un cop al mes és suficient; es considerarà a l'hora d'establir les equivalències punts-reforçador. S'ha de plantejar el contracte de tal manera que sigui assolible i establir uns mínims que s'estigui segur/a que pot aconseguir. És convenient establir el moment en què el fill i els progenitors registraran els punts o posaran els adhesius de les conductes que l'infant ha fet correctament aquell dia. Un bon moment sol ser abans d'allitar-se. Cal fer un recompte dels punts i anotar-los. Així mateix, cal anar reforçant cadascuna de les conductes que el nen o la nena faci bé, ometre comentaris pel que no ha fet bé i donar ànims per fer les conductes que encara li costen. És important tenir present que rep atenció, punts o reforços pel que ha aconseguit millorar i fer, no pel que encara no s'ha aconseguit. A més, un avantatge d'aquesta tècnica és que suprimeix les discussions i recriminacions. Les regles del joc estan clares, tothom sap què ha de fer i la conseqüència de no fer-ho és que no es guanyen punts. També es pot acordar amb l'infant que se l'avisarà un màxim de 2 o 3 vegades; si no compleix la conducta objectiu amb aquest nombre màxim d'avisos, no es comptabilitzaran els punts, encara que la faci.

Perquè l'economia funcioni, cal ser molt sistemàtic/a a l'hora de registrar el que ha aconseguit l'infant i en donar els reforçadors.

Aquesta tècnica sol ser molt motivadora per als nostres fills i els ajuda a esforçar-se al màxim per aconseguir els objectius pactats. Habitualment, quan no funciona és que ens hem equivocat en l'aplicació i cal revisar el procediment que s'ha fet. Quan aquesta tècnica s'aplica en adolescents, s'han d'adaptar els formats. No s'usen dibuixos ni enganxines, sinó que s'utilitzen contractes en format escrit on es reflecteixen les conductes que l'adolescent ha de fer i les conseqüències positives de realitzar-les adaptant els reforçadors als gustos propis de l'adolescència.

### 2.2.5.3. El reforç negatiu

El procediment anomenat de reforç negatiu és una manera diferent de premiar. Si en el reforç positiu la conseqüència positiva de fer una conducta és donant un premi en qualsevol dels formats comentats, en el reforç negatiu es premia alliberant el nostre fill d'alguna activitat que no li agradi. Per

exemple: "Has recollit tan bé la cuina que avui no cal que llencis les escombraries" o "estic tan content/a de com has ajudat el teu germà o germana a fer els deures i de tan bé com li has parlat, amb carinyo, paciència i sense cridar, que avui no cal que paris tu la taula".

## 2.2.6. Estratègies per eliminar o reduir conductes inadequades

Cada vegada que el nostre fill fa les conductes negativistes i desafiants cal garantir que aquestes conductes no es reforçaran ni se'ls ha de prestar atenció. Per disminuir o eliminar les conductes inadequades s'utilitzen tècniques d'obediència i disciplina positiva: extinció, temps fora, sobrecorrecció o retirada de privilegis.

### 2.2.6.1. Extinció

Consisteix a deixar de reforçar o recompensar una conducta. Si a un comportament no li segueixen conseqüències de cap tipus anirà disminuint fins que arribi a desaparèixer.

#### QUAN ESTÀ INDICAT?

Per a conductes no desitjades o inadequades que pot fer el fill per cridar l'atenció. Les conductes no han de ser destructives.

#### COM ES FA?

Ignorant la conducta problemàtica. Per tant, no cal: dirigir-li la mirada mentre faci aquesta conducta, ni escoltar-lo o escoltar-la, ni contestar-li o parlar-li, fer gestos amb la cara ni d'aprovació ni de desaprovació. Podem marxar fins i tot d'allà on és el nostre fill, si no hi ha cap perill.

Quan l'infant deixi de fer aquesta conducta se li ha de parar atenció i, si és possible, reforçar la conducta incompatible. El nostre fill ha de notar el contrast entre el cas que li fem quan es porta malament i quan es porta bé.

Al principi, la conducta no desitjada pot augmentar temporalment, però si la persona educadora es manté ferma desapareix. És útil per a: amenaces, protestes, rebequeries... **No s'ha d'utilitzar l'extinció** quan són conductes perilloses que impliquen risc físic per al nen o per als altres com

agressions o autoagressions (ex.: quan es puja a la finestra o pega un altre nen o nena, etc.).

### 2.2.6.2. Temps fora

El **temps fora** és una tècnica que serveix per trencar de forma ràpida un cicle de mal comportament del nostre fill o filla. De vegades els adults es desesperen quan els nens es comporten malament, es mostren nerviosos i no saben ni què diuen ni què fan i els costa reconduir la situació sense agressions.

S'utilitza per aconseguir eliminar una conducta inadequada. En aquesta tècnica s'aplica una conseqüència negativa a l'infant, ja que se'l priva de reforçadors, se l'aïlla durant un període breu de temps sense rebre la nostra atenció i avorrint-se, quan ha fet una conducta que es vol eliminar. Només amb les conseqüències negatives no s'ensenya la conducta correcta al nen o nena, per això cal utilitzar també tècniques positives (reforçadors, modelatge, explicacions...).

#### L'efecte del temps fora és:

- > **Immediat:** atura immediatament una conducta inacceptable.
- > **A mitjà-llarg termini:** ajuda l'infant perquè desenvolupi una major autodisciplina i autocontrol.

#### Pautes d'actuació:

- > Decidir amb anticipació quins tipus de comportaments aniran seguits de temps fora: normalment les enrabiades o els comportaments agressius o perillosos. Per exemple, insultar o pegar.
- > Triar un lloc que no sigui interessant per al nen. Pot ser útil una cadira en un lloc poc freqüentat de la casa. No han de ser llocs foscos ni que puguin provocar por. Si s'aïlla en una habitació, aquesta no ha de tenir joguines ni entreteniments i no s'ha de tancar la porta.
- > **2-4 anys:** no ha d'anar al seu dormitori, ni al llit, ni al sofà. És millor que sigui en una cadira o un lloc avorrit on no vegi la gent.

- > **5-12 anys:** utilitzar una habitació de la casa separada. Pot caminar lliurement per l'habitació.
- > Explicar clarament a l'infant el funcionament de la tècnica (lloc, durant quant de temps i per què), i deixar-li clar quina conducta inadequada portarà com a conseqüència de l'aïllament (només s'ha d'utilitzar per a un comportament, i un cop superat aquest, podem aplicar-lo en un altre).
- > Quan es doni el comportament inadequat es diu al nen que aquest comportament és inacceptable i es dona un únic avís. Per donar l'avís, aprobeu-vos al vostre fill, ajupiu-vos a la seva alçada i mireu directament als ulls. Amb veu ferma, però sense enfadar-nos, digueu: "Aquest comportament és inacceptable. No es donen empentes a les persones. Està malament. Si us plau, no tornis a fer-ho."
- > Si continua, se li indicarà que vagi a la cadira, racó o lloc acordat. L'heu de fer seure i ordenar-li que s'hi quedi. Si no ho fa ho l'agafem de la mà amb fermesa, però amb calma i sense cridar-li.
- > Es considera adequat un minut de permanència per a cada any d'edat. Si el nen es resisteix o abandona el lloc, s'hi afegeix un minut més de temps. Si continués la resistència, es pot retirar un reforçador o una joguina.
- > Utilitzar un rellotge amb alarma.
- > Mentre l'infant estigui en temps fora, els adults del voltant seu han de fer extinció (no parlar-li, no fer-li mirades, ni recriminacions ni comentaris).
- > Si quan s'acaba el temps l'infant està plorant o segueix portant-se malament se li deixarà en el temps fora fins que hagi estat mig minut en calma, ja que si el deixem sortir durant l'enrabiada reforçarem la seva conducta negativa.
- > Quan acabi el temps hem de preguntar al nen per què l'hem enviat al racó i assegurar-nos que ho ha entès, però no hem d'entrar en judicis ni recriminacions.
- > Perquè el temps fora funcioni s'ha d'acompanyar altres tècniques



positives; per tant, el primer bon comportament que observem en el nostre fill li haurem de fer elogis.

### Si costa que el nostre fill accepti el temps fora...

- > La majoria dels nens no es rebel·len quan s'aplica el temps fora sistemàticament i correctament. En cas que ho facin, al cap de dues setmanes d'aplicació de la tècnica l'accepten correctament.
- > Apartar l'atenció d'un infant que està acostumat a rebre-la pel mal comportament, sempre causa sorpresa i pot ser desconcertat.
- > Si triga a anar al temps fora: portar-l'hi, encara que es negui.
- > Si fa soroll mentre és en el temps fora: ignorar-lo.
- > Si s'escapa de la cadira: tornar a asseure'l i ordenar-li que es quedi. Si continua aixecant-se, subjectar-lo de manera ferma i respectuosament sense mirar-lo.

### Entre 5-12 anys:

- > Si triga a anar al temps fora: dir-li que ha d'anar immediatament o, si no, haurà de quedar-s'hi uns minuts addicionals. Primer avís: comptar fins a 10 i afegir-hi un minut més. Segon avís: si continua sense comptar fins a 10 i enretirar privilegis.
- > Si fa una rebequeria mentre és en el temps fora: ignorar-lo. Si quan sona l'alarma segueix sense calmar-se: "Et vindré a buscar quan et calmis".
- > Si se'n va de l'habitació: afegir-hi un minut de temps per cada 10 segons, fins a un màxim de 5 minuts addicionals. Si no torna, enretirar privilegis.
- > Pot resultar impossible fer que els adults romanguin en un lloc concret. En aquest cas, contacteu amb el nen, simplement demaneu-li que estigui en una altra habitació diferent de la que esteu. Eviteu el contacte visual. Controleu la veu: "Si us plau, surt de l'habitació", amb veu ferma i autoritària. Fins que us demani perdó. Si no ho fa, sortiu-ne o feu una volta fora de casa.

**No oblideu elogiar l'infant quan es disculpi. Se li ha de mostrar que hem perdonat el seu mal comportament.**

### 2.2.6.3. Sobrecorrecció

#### Quan és útil?

Per eliminar o reduir els comportaments indesitjables persistents. Quan el seu fill fa una cosa realment inacceptable i ho ha fet expressament o segueix una dinàmica de mal comportament, heu d'actuar i reforçar les vostres normes amb un control ferm.

És útil davant de situacions com les següents: ha dibuixat a la paret, no ha recollit la banyera, ha empès el seu germà, etc. Davant d'aquestes situacions obliguem l'infant a rectificar:

- > Ha de netejar la paret, deixant-la més neta del que estava.
- > Ha de recollir la roba i els estris desordenats i guardar-los en el lloc adequat.
- > Ha de demanar disculpes al seu germà i ajudar-lo carinyosament en una tasca.

Per tant, quan s'utilitza la sobrecorrecció s'obliga l'infant a desfer el mal que ha fet (sobrecorrecció restitutiva) i després se li fa practicar la forma correcta de fer la tasca (sobrecorrecció de pràctica positiva). Mentrestant, els progenitors han d'ignorar la resistència, els plors, les enrabiades i continuar fermes fins al final.

#### Com s'ha d'aplicar?

- > Obligar l'infant a corregir o desfer el dany social o físic. El nen restaura l'ambient fins a deixar-lo millor del que estava. Exemples: netejar la paret, recollir la roba del terra, demanar perdó per haver mossegat, reparar la porta que ha trencat, etc.
- > Guiar-lo si cal. Si es resisteix a fer la sobrecorrecció, se l'ajuda amb les mans per fer l'acció correcta. Si no vol agafar les joguines, podem agafar les seves mans i guiar-lo com si fossin les d'un robot; agafant les joguines i posant-les en el lloc adequat. Ignorar els plors, enrabiades o

resistències. És important mantenir-se tranquils i fermes fins que l'infant hagi fet la tasca o la comenci a fer sol.

- > Si és adolescent, simplement s'anuncia la retirada d'un privilegi fins que hagi rectificat.
- > Elogiar i reforçar l'obediència.

#### **A més, es pot fer que l'infant practiqui el comportament adequat a la situació:**

- > El nen ha de fer diversos dibuixos en llocs correctes.
- > El nen ha de recollir altres espais de la casa.
- > El nen ha de fer diverses coses agradables al seu germà o germana: ajudar en els seus deures, recollir els seus plats de la taula, etc.

Cal ser coherent, i mantenir-se fermes. Ambdós progenitors han d'estar-hi d'acord i no contradir-se. És important actuar immediatament, sense diferir el moment d'entrar en acció. La sobrecorrecció s'ha d'aplicar immediatament després de la conducta que volem modificar. Cal supervisar que l'infant faci la pràctica positiva de forma adequada. Ignorar crits, plors i queixes. L'adult no pot respondre enutjat o amb crits; manté la calma. No cal oblidar elogiar o premiar el bon comportament o que s'hi aprofundi.

#### **2.2.6.4. Retirada de privilegis**

Si es desitja que el nostre fill deixi de fer alguna conducta no desitjable, aquesta haurà d'anar seguida de conseqüències negatives. La retirada de privilegis és una tècnica per reduir conductes no desitjables i fomentar l'obediència. Amb l'aplicació d'aquesta tècnica, l'infant o l'adolescent ha de "pagar" amb un benefici o privilegi el fet d'haver fet una conducta inadequada; seria similar a la multa que paguen els adults per haver comès una infracció de trànsit.

#### **Per aplicar aquesta tècnica cal tenir en compte els aspectes següents:**

- > El vostre fill ha de conèixer per endavant quan s'aplicarà la retirada de privilegis, és a dir, ha de conèixer davant de quines conductes se li aplicaran sancions.

> Abans d'aplicar la conseqüència negativa. El noi o adolescent prèviament ha de rebre informació sobre quines seran a partir d'aquell moment les conseqüències de la seva conducta "cada vegada que pegues a la teva germana et quedaràs un dia sense mòbil".

> S'ha de concretar molt. El noi o l'adolescent ha de conèixer perfectament quines condicions o conductes suposaran una retirada de privilegis (per exemple, pegar), quins privilegis es retiraran i durant quant temps (és convenient que les conseqüències negatives durin poc en el temps: no seria correcte "una setmana sense veure la televisió").

> No amenaçar mai amb una conseqüència negativa si no es pensa aplicar ("si no fas els deures no aniràs a jugar a futbol al parc amb els amics"). L'amenaça buida fa que perdem credibilitat i que quan realment castiguem l'infant es quedi confós i malhumorat.

> El tipus de conseqüències negatives estaran relacionades amb privilegis de l'infant o adolescent (tv, ordinador, mòbil...) mai amb coses importants per al seu desenvolupament i educació, com deixar-lo sense esport o sense sopar.

> La conseqüència s'ha d'aplicar totes les vegades en què apareix la conducta inadequada; així s'estableix ràpidament la relació conducta-conseqüència.

> Aplicar la conseqüència el més ràpidament possible després de la conducta que cal modificar.

> Perquè la retirada de privilegis resulti eficaç, s'ha de fer amb una cosa que sigui gratificant per al nostre fill.

> Si l'infant o l'adolescent percep la conseqüència negativa com una cosa poc raonable, és possible que reaccioni de forma desproporcionada i es comporti encara pitjor. Si la conseqüència negativa s'allarga molt (per exemple, un mes sense veure la televisió), protestarà cada dia, castigant els progenitors més del que aquests l'han castigat a ell. Per tant, difícilment es mantindrà el càstig imposat i aprendrà que després de la imposició d'un càstig pot molestar els seus progenitors perquè aquests finalment el retirin i, a més, no li donarem l'oportunitat de millorar i aprendre.

- > No és convenient alterar-se quan s'aplica una conseqüència negativa, ni escridassar ni verbalitzar coses com "ja està bé, no puc amb tu", "estàs esgotant la meva paciència", "ets un desastre"... Un cop aplicada la conseqüència negativa, la nostra actitud serà tranquil·la i ferma, "com que has insultat la teva germana tens 4 punts menys" utilitzant un to informatiu (no pas amenaçant).
- > No hem d'oblidar mantenir un equilibri entre els reforços i les conseqüències negatives. La conseqüència negativa només indica al nen el que no ha de fer, però no ensenya el que ha de fer. Per tant, no cal oblidar ensenyar (i reforçar) conductes alternatives a la que volem eliminar. Per exemple, li enretirarem privilegis cada vegada que insulti la germana i el reforçarem cada vegada que li parli amb respecte.

### Com cal procedir?

Si l'infant o l'adolescent no obeeix a una petició o no fa una tasca (per exemple "parar la taula") no podrà tenir accés a la seva estona d'internet o de dibuixos.

Si el vostre fill té entre els 9 i 12 anys, pot entendre els nostres sentiments si els hi expliquem i dialogar amb nosaltres per trobar una solució, sense oblidar que les normes les posem nosaltres.

- > Expresseu-li el vostre disgust i els vostres sentiments sense escridassar (no m'agrada veure l'habitació desordenada...)
- > Expliqueu-li el que espera d'ell i no espereu que us endevini (quan acabis de menjar m'agradaria que enretiressis el teu plat...)
- > Ensenyeu-li a rectificar i doneu-li alternatives al seu mal comportament... (trobaràs més ràpidament la teva roba si poses les coses ordenades al calaix...)
- > Resoleu amb ell els problemes; per exemple: què podem fer perquè ordenis l'habitació? com podríem arreglar això? quina altra cosa podries haver fet en comptes del que has fet?...
- > Busqueu estratègies i pacteu amb ell què passarà si no ho fa (perdrà temps de mòbil, no podrà quedar-se a la sortida del col·legi per xerrar amb

els amics, no tindrà una paga...). I també, d'acord amb ell, què passarà si fa la conducta desitjada (guanyarà minuts per jugar amb l'ordinador...).

## 2.3. Com establir una bona comunicació amb els nostres fills

Establir un bon vincle amb els nostres fills i mantenir una bona comunicació, malgrat les seves dificultats conductuals, afavorirà el seu bon desenvolupament, el seu equilibri emocional i la seva autoestima. De la mateixa manera, contribuirà a un bon clima familiar, que serà essencial per al benestar de tots els membres de la família.

### 2.3.1. Claus per mantenir una bona comunicació

És important mantenir un estil de comunicació eficaç perquè ajuda el nostre fill a sentir-se volgut o volguda, a sentir que és important per a nosaltres, a aprendre a dir el que sent i a aprendre a manejar els seus sentiments amb respecte. Una bona comunicació ajuda els progenitors a sentir-se propers al seu fill i a conèixer les seves necessitats.

Quan els infants són petits expliquen anècdotes que poden resultar poc interessants, tot i així, cal prestar-los atenció i establir una bona comunicació perquè quan siguin adolescents vulguin continuar explicant coses als progenitors. És normal que durant l'adolescència el fill parli menys o que no ens vulgui explicar coses íntimes. Als adolescents els agrada estar sols a la seva habitació i tenir el seu espai privat. Però això no vol dir que no necessitin diàleg. La comunicació entre fills i progenitors continua sent imprescindible per entendre's i estar bé a casa.

#### Algunes de les característiques de la comunicació amb un fill negativista són les següents:

- > Es mostren especialment sensibles a les crítiques i desconsideracions per part dels altres.
- > Sovint són molt impulsius i això pot ocasionar problemes de comunicació.



- > De vegades discuteixen no tant per convèncer la persona interlocutora, sinó per reassegurar-se i convèncer-se personalment.
- > Volen afirmar la seva autonomia de pensament i d'acció, per això sovint mantenen una opinió contrària en les discussions amb els seus progenitors a fi de mostrar i manifestar que són diferents.

### Errors més freqüents:

- > No escoltar o, de vegades, no estar disponible. És important dedicar uns 10 minuts en exclusivitat al nostre fill, sense que hi hagi discussions o sermons.
- > No parar atenció o no prestar l'atenció suficient per captar el que el nostre fill ens vol comunicar amb les seves paraules.
- > No escoltar positivament. Si davant de qualsevol comentari del fill només veiem el que és negatiu, acabarà per no tenir ganes de parlar amb nosaltres.
- > Menysprear les idees: és important respectar les seves idees tot i que no hi estiguem d'acord i transmetre-li la nostra opinió amb respecte, sense que s'hagi de sentir malament.
- > Viure les discussions amb el nostre fill com una amenaça personal i en contra nostra. Si ens falta al respecte, no hem de pensar que va en contra nostra "vol fer-me la vida impossible", sinó que són les conseqüències del TND.
- > Posar-nos a la seva alçada. De vegades en les discussions podem deixar-nos portar per la ràbia del moment; cal que recordem que no som amic o amiga seus sinó els seus progenitors i, per tant, responsables de la seva formació i educació i que el nostre objectiu és donar un model correcte de relació.

### Actituds i mètodes per millorar la comunicació:

- > Escoltar activament. Aquesta és una habilitat que ajuda a transmetre a la persona amb la qual parlem que estem escoltant-la. Per exemple, davant d'una discussió, escoltem no només les paraules ofensives del nostre fill, sinó també els seus sentiments de dolor, ràbia... Cal

transmetre-li que l'entendem (no implica que estiguem d'acord amb el que ens està expressant) i que acceptem la seva opinió; així aconseguim que continuï parlant. Si el sentiment que percebem no ens agrada (odi, ira desproporcionada...) després d'acceptar-ho ("sembles disgustat", "hauràs tingut un mal dia" ...) podem afirmar que no estem d'acord amb la forma d'expressar-ho.

### El diàleg en les discussions:

- > Els adults, quan s'enfaden, poden actuar de forma poc correcta. Alguns dels errors són:

#### **X Acusar:**

"Ets un mentider/a", "Quantes vegades he de repetir-ho!",  
"Tu tens la culpa"...

#### **X Insultar:**

"Sembles idiota!"

#### **X Amençar:**

"Com vinguis tard aquesta nit, no entres a casa"

#### **X Sermonejar:**

"Et sembla normal el que has tornat a fer? Amb la carrera que portes..."

#### **X Victimitzar:**

"Què vols, matar-me a disgustos?"

#### **X Comparar:**

"Aprèn del teu germà"

#### **X Ironitzar:**

"Aquesta és la millor manera que se t'ocorre de demanar les coses?"

#### **X Fer profecies:**

"Si segueixes així et quedaràs sol a la vida; seràs un fracassat!"

En lloc d'aquestes respostes negatives que dificulten la comunicació i a la llarga deterioren la relació amb el fill i la seva autoestima, es pot fer ús d'altres actituds i estratègies positives en les quals, tot i que es mostra que s'està enfadat, s'afavoreix l'entesa i el canvi de conducta del nostre fill.

- > Quan s'està molt nerviós i alterat, és millor esperar i retardar la conversa.
- > En lloc d'atacar i donar ordres és millor descriure la situació i els sentiments.
- > Sovint, les ordres imposades sense diàleg generen ressentiment i resistència: quan es descriu el problema i animem el nen a participar en la solució és més fàcil arribar a acords.
- > En descriure els nostres sentiments sense atacar, resulta més fàcil per als adolescents escoltar-nos i respondre'ns de forma més col·laboradora.
- > Utilitzar missatges JO. Per exemple, en comptes de dir "tu mai no reculls la teva habitació" dir "jo em sento frustrat/ada quan no reculls l'habitació". En fer ús de missatges JO, expressem als nostres fills com ens fa sentir la seva conducta en lloc d'acusar-los i atacar-los personalment.
- > És important transmetre que no ens agrada la seva conducta, però ell sí.

### 2.3.2. La negociació

Sovint, quan els nostres fills es mostren hostils i desafiants, cal negociar per poder reconduir la situació i mostrar-se intransigent només en els aspectes essencials de la seva educació.

La negociació aplicada a l'educació es refereix a la resolució de problemes mitjançant el diàleg.

#### Procediment:

- > Tractar de mantenir una actitud positiva i de comprensió, intentant comprendre els sentiments de l'infant, respectant la seva opinió, sense sermonejar-lo ni imposar la nostra opinió.
- > Assegurar-nos que és un bon moment per negociar amb el nostre fill o filla: **no es poden resoldre problemes si no tenim temps o alguna de les dues parts no manté la calma.**
- > Deixar que parli en primer lloc, sense interrupcions, intentant entendre com defineix ell el problema.

- > A continuació, nosaltres definim el problema i busquem múltiples alternatives fins a arribar a un consens. Ens mostrarem respectuosos davant de qualsevol alternativa i passarem a avaluar els seus pros i els seus contres. Negociar significa que cadascuna de les parts cedirà alguna cosa per arribar a un acord igual de bo per a totes dues parts.
- > Si no es pot arribar a una solució, això voldrà dir que necessitem més temps per reflexionar, cadascú per separat, abans d'arribar a un acord.

#### Estratègies:

- > Ens hem de posar al lloc del nostre fill per cercar l'entesa, recordant com ens sentíem a la seva edat i allò que ens agradava.
- > Probablement trobarem que el nostre fill és molt més exigent del que nosaltres érem quan teníem la seva edat. Cal recordar que ara hi ha més confiança amb els progenitors i que això fa que s'atreveixin a demanar més. Si creieu que el que esteu demanant no és convenient, no hem de contestar-li amb un "no" sinó que li hem de comunicar els nostres motius (to informatiu). Possiblement al principi s'enfadarà i intentarà sortir-se'n amb la seva, però si estem segurs que no pertoca fer el que demana ens hem de mantenir fermes, a la llarga ho entendreà. Si cedim, aprendrà que pot "burxar-nos" perquè, si ho fa, finalment "guanyarà".
- > Gairebé tots els problemes es poden solucionar arribant a un acord mutu. Si això no és possible, no oblideu que vosaltres sou els seus educadors i els responsables.
- > El diàleg és el millor mitjà per conèixer el nostre fill per resoldre problemes i incrementar la cohesió familiar.
- > Cal buscar temps per parlar o cercar ambients en què el nostre fill se senti més de gust. Parlem, encara que sigui de coses poc interessants. El diàleg és un hàbit après.
- > Si tenim l'hàbit de parlar de tot a casa, al nostre fill li resultarà més fàcil parlar d'allò que li causa preocupació.
- > Aprendre a escoltar activament.

- > Usar un estil de comunicació assertiu: respectar qui ens parla i expressar els nostres sentiments i desitjos sense ferir l'altre.
- > Si estem empipats, esperar abans de parlar.
- > **I, sobretot... no perdre el sentit de l'humor.**

**Recordeu sempre que quan el nostre fill està en plena explosió conductual no és el moment de parlar. És el moment, segons la situació, d'aplicar les tècniques descrites, com l'extinció o el temps fora. Quan s'hagi calmat ja aplicarem conseqüències o en parlarem.**

## 2.4. Prevenció d'explosions conductuals

Si s'apliquen totes les estratègies fins aquí explicades, es redueixen les probabilitats de l'aparició d'explosions conductuals. Tot i així, en els infants o els adolescents amb TND és probable que no puguem evitar que apareguin alguns episodis desafiants. Depèn de com reaccioni l'adult a l'inici dels episodis, aquests podran ser més o menys intensos i greus.

Per intentar evitar que la conducta negativista i desafiant s'intensifiqui podem:

- > Acostar-nos respectuosament i de manera càlida i preguntar-li què li causa disgust, abans de renyar, quan comencem a intuir el seu enuig, o bé oferir-li que apliqui alguna de les estratègies d'autocontrol que hem explicat.
- > Escoltar activament.
- > Mostrar afecte i reconeixement, malgrat les dificultats que presenta.
- > Oferir diferents opcions per escollir, en comptes d'insistir en una proposta única.
- > Intentar distreure'l amb un altre tema de conversa.
- > Recordar-li les normes, els límits i les conseqüències pactades.

En els moments d'enuig una interacció frontal i autoritària pot agreujar la situació. En canvi, és positiu disposar d'estratègies alternatives al "no" davant de les peticions inadequades dels nostres fills que generen menor irritabilitat:

### Donar informació

Fill: "Que puc anar a casa de la Maria?"

Progenitor: "Has d'acabar els deures, en primer lloc"

### Acceptar els sentiments

Fill: "Això és un pal!! Passo de fer aquests deures"

Progenitor: "Entenc que t'avorreixi, és pesat fer coses que no ens agraden"

### Descriure el problema

Fill: "Quin rotllo, no ho penso fer"

Progenitor: "M'encantaria dir-te que no cal que ho facis, però cal que facis els deures per després poder jugar o veure una sèrie".

### Sempre que sigui possible, substituir el 'no' per un 'sí'

Fill: "que puc anar a veure la tele?"

Progenitor: "és clar que sí! quan acabis els deures"

### Donar-se temps per pensar

Fill: "Aquest cap de setmana hi ha una festa a casa de la Maria i ens hi quedem a dormir. Jo hi aniré."

Progenitor: "Abans de respondre't deixa que ho rumii."

Ara bé, com hem explicat anteriorment, els nens i els adolescents amb TND posen molt difícil l'aplicació d'aquestes pautes educatives generals. Per

això, a continuació, s'exposen alternatives que cal aplicar en els casos que presenten simptomatologia de TND. Aquestes alternatives se centren en les tècniques de modificació de conducta, que són aquelles que han demostrat més eficàcia per al maneig dels problemes de conducta en múltiples estudis.

## 2.5. Actuació davant l'explosió conductual

Tot i aplicar totes les estratègies i tècniques fins aquí comentades, de vegades no podrem evitar que hi hagi episodis de desafiament, negativistes i d'enuig. En aquests moments, quan observem que està a punt de perdre la calma, hem de recordar les seves dificultats de regulació, la seva tendència a l'hostilitat i la irritabilitat i, per tant, percebre aquesta situació com una oportunitat d'aprenentatge, mai com un atac o una qüestió personal. El nostre model i la manera d'actuar seran crucials per reconduir la situació i ajudar que es reguli millor.

### Algunes recomanacions per a les situacions de crisi són:

- No entrar en argumentacions
- Evitar l'enfrontament
- No caure en lluites de poder
- Mantenir la pròpia calma
- Mantenir-se amb fermesa
- Quan ja ha passat l'episodi, en un lloc tranquil i sense la presència de la resta de germans:

**1. Analitzar-ho:** quin ha estat el problema? què t'ha fet enfadar?

**2. Aplicar les estratègies de resolució de problemes:** de quines altres maneres ho haguéssim pogut solucionar? quines conseqüències haguessin tingut aquestes alternatives?

**3. Aplicar conseqüències:** "tinc la certesa que la propera vegada ho aconseguiràs; avui no ha estat possible i per això..."

### En el moment àlgid d'enuig, enrabiada o descontrol mai no hem de:

- Intentar raonar
- Reaccionar impulsivament
- Prendre'l com si fos un atac personal
- Demanar explicacions en aquell moment
- Acceptar desafiaments o reptes
- Escridassar
- Provocar

## 3. Referències

Barkley, R. A., & Benton, C. M. (2000). *Hijos desafiantes y rebeldes*. Barcelona: Paidós.

Barkley, R. A., & Robin, A. L. (2008). *Your defiant teen. 10 steps to resolve conflict and rebuild your relationship*. London: Constable & Robinson.

Barkley, R. (2011). *Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales*. Barcelona: Ediciones Paidós.

De Miguel, C., García, R. J., García-Fraile, F., García, D., Paniagua, G., Tabera, M. V., Torrego, J. C., & Aguado, J. C. (1996). *La entrevista un instrumento de trabajo para el profesorado*. Madrid: Consejería de Educación y Cultura.

Faber, A., & Malish, E. (2006). *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para los adolescentes le hablen*. Barcelona: Medici.

Green, R.W. (2013). *El niño explosivo: Un nuevo modelo para comprender y criar al niño fácil de frustrar y crónicamente inflexible*. Bloomington: Universe