**ORIENTACIONES GENERALES PARA****PADRES ANTE PROBLEMAS DE INDISCIPLINA DE LOS HIJOS**

            Durante la etapa de la adolescencia  los chicos y chicas manifiestan conductas más perturbadoras y de autoafirmación de la personalidad que les pueden llevar a la indisciplina entre otras conductas no deseadas, por tanto debemos entender este problema como algo “normal” en el desarrollo evolutivo de las personas.

             Una de las primeras premisas que debemos tener en cuenta es que ambos cónyuges adopten una postura única y que estén en contacto frecuentemente para poder resolver el problema. La inhibición de una de las partes puede llevar aparejado el fracaso de cualquier intento de solución.

            En segundo lugar, hay que tener en cuenta que su hijo ya no es un niño, aunque tampoco sea un adulto, por lo que interesa hacerle ver que lo consideramos más como adulto que como niño haciéndole partícipe de algunas tomas de decisiones que afectan a toda la familia, apelando a su “madurez” para que afronte los problemas con responsabilidad y no como un niño.

             El diálogo es fundamental, hay que escucharle, conocer su punto de vista y darle oportunidad para que él diga que quiere y también para que nos diga qué está dispuesto a dar, ya que en toda relación se da y se recibe, por lo tanto todas las posturas de los padres de “Esto se hace porque lo digo yo” no contribuyen a que él adopte una postura de diálogo sino todo lo contrario.

             Si a pesar del diálogo y de todo lo anterior siguen las conductas de indisciplina se pueden seguir estas pautas, dejando previamente claro cuáles son las responsabilidades de cada persona en el núcleo familiar, preferiblemente dialogadas:

1.      REFORZAMIENTO DE OTRAS CONDUCTAS.

 Se puede realizar de dos maneras que se pueden combinar incluso:

        Reforzando todas las conductas incompatibles con la que se desea eliminar.

        Reforzando la ausencia de la conducta a eliminar en un intervalo de tiempo determinado.

Poco a poco se debe ir reduciendo los refuerzos hasta eliminarlos por completo.

Con este método se va reduciendo la conducta no deseada de modo gradual.

Los refuerzos pueden ser sociales, es decir, comentarios como “me gusta lo que has hecho”, “estoy contenta porque has hecho...”, “comprendo tu esfuerzo...” etc. o pueden ser materiales, como puntos canjeables al cabo de un tiempo corto (un mes como máximo) por cosas que el hijo quiera conseguir.

2.      COSTO DE RESPUESTA.

Se trata de quitar al sujeto refuerzos ya adquiridos. Para poner en funcionamiento este método es necesario que el chico pueda obtener esos refuerzos por ejemplo le podemos ir dando puntos por las conductas deseadas y quitar (siempre menos que le damos) por las indeseadas.

Se podría combinar este procedimiento con el anterior si vemos que el primero no diera los resultados apetecidos.

3.      CONTRATO DE CONTINGENCIAS.

Consiste en formar un contrato por el que se comprometen padres e hijos a llevar determinados comportamientos. El contrato debe ser justo y que ambas partes se vean comprometidas (evidentemente los padres siempre lo deben estar más).

Este contrato debe revisarse frecuentemente, por ejemplo cada semana por si hay que revisar o cambiar algo.

El contrato deberá utilizarse después de las dos técnicas anteriores.

 4.      CASTIGO.

Los castigos deberán utilizarse lo menos posible y de manera esporádica. Pueden combinarse con los métodos anteriores.

Para que el castigo sea eficaz debe cumplir unos requisitos:

        Que realmente sirva como castigo.

        Que se de inmediatamente seguido a la conducta que se quiere eliminar, no puede aplazarse en el tiempo. Por ejemplo “cuando termine el curso...”

        Que sea adecuado a la conducta a castigar, ni muy leve ni muy rígido.

        Que se explique claramente por qué se pone el castigo.

        Que se diga cuál es la conducta que se desea y cómo realizarla.

  Por último, deben tener en cuenta que las conductas no cambian de la noche a la mañana por lo que debemos tener paciencia y no “arrojar nunca la toalla”.