

psicopedagogia:

Les conductes disruptives són aquelles conductes moralment inadmissibles i inadequades. Són actituds conflictives i d'agressivitat tant verbal com física. Les causes d'aquestes conductes poden ser heterogènies i de diferent importància, però totes es donen com a conseqüència d'una insuficiència d'estratègies a l'hora d'afrontar certes situacions. El que sí que és evident és que generen malestar emocional en l'àmbit on es produeixen, ja sigui el familiar o l'escolar. No hem de permetre que l'infant obtingui beneficis actuant de forma agressiva o oposicionista, perquè si ho fem estarem reforçant aquestes conductes.

En aquest article pretenc fer un recull d'estratègies i conductes que podem aplicar a l'hora de confinar o mitigar aquests comportaments, que sembla que han anat en augment a les nostres aules.

Algunes tècniques que ens poden ajudar a reduir la conducta disruptiva dels alumnes, en detriment de la confrontació, són les que descriu a continuació:

- **Reforç positiu envers les conductes adequades:** es tracta d'oferir recompenses en situacions contraposades a la conducta no desitjada. Aquest reforç pot ser material, de reconeixement personal o social, o d'augment de conductes preferides per l'estudiant.

- **Contracte de contingències (aplicable bàsicament en adolescents):** s'acorda i es pacta en quines ocasions s'obtindran conseqüències positives o negatives. És un acord que delimita responsabilitats.

- **Reforçament negatiu:** consisteix a presentar una situació no desitjada pel nen quan aquest presenti un comportament intolerable.

- **Economia de fitxes:** està tècnica relacionada amb el reforç positiu: s'obtenen "fitxes" a partir de conductes positives o desitjades que són bescanviables per un nombre determinat de recompenses secundàries prèviament concertades.



AFRONTAMENT DE CONDUCTES DISRUPTIVES EN L'ÀMBIT ESCOLAR

Noèlia Bueno Camós

- **Cost de resposta:** al revés que l'anterior: retirem les "fitxes" o reforçadors positius quan es presenta una conducta desajustada.
- **Extinció o omissió:** consisteix a ignorar alguna conducta molesta però poc important a la qual recorre el nen per cridar l'atenció.
- **Temps fora:** consisteix a separar l'infant del grup durant un temps breu (segons l'edat) en un lloc on no hi ha estímuls positius. Un cop acaba aquest espai de temps, el nen es pot reincorporar a l'activitat sense recriminacions. És més positiu si prèviament es pacta amb l'alumne en quines situacions s'aplicarà el temps fora. És útil perquè atorga uns moments de reflexió. Als adolescents se'ls pot explicar que marxem o els deixem sols fins que hagin pogut pensar en el que han fet.
- **Sobrecorrecció:** es tracta que el mateix nen repari els efectes causats pel seu comportament disruptiu.

Per dur a terme totes aquestes estratègies conductuals s'han de definir clarament les normes i les conseqüències de no respectar les normes. Ser sistemàtic i coherent és de vital importància.

Hem de tenir clar que es tracta d'estratègies puntuals i que, de mica en mica, segons l'evolució del nen, s'han de substituir o extingir.

D'igual interès són les estratègies cognitives que parteixen de l'expressió del pensament a través del llenguatge. Les detallo tot seguit:

- **Tècniques d'autocontrol o de relaxació** perquè l'alumne pugui portar-les a la pràctica en els moments d'exaltació.



- **Modelatge participatiu:** consisteix a donar exemples de com evitar les situacions conflictives i a mostrar alternatives més desitjables. Convé que el model que es doni s'adigui com més millor amb el tarannà del nen, perquè d'aquesta manera augmentarà la probabilitat d'imitació.

- **Pràctica d'habilitats socials:** consisteix a buscar alternatives conductuals i desenvolupar habilitats sociocognitives. Afavorir l'expressió verbal del nen i la interrelació amb els seus iguals és molt fructífer.

- **Tècniques per aprendre a autoavaluar-se:** es tracta d'ajudar-lo a prendre consciència de quins són els seus punts forts i febles, a saber analitzar les situacions, i a anticipar les possibles dificultats amb què es pot trobar. Aquesta estratègia també engloba l'entrenament per atribuir de manera adequada les conseqüències dels èxits i dels fracassos.



valuosa que les estratègies que usem. Així doncs, una postura adient per portar a terme les estratègies anteriors podria ser la següent:

- Ens hem de mostrar relaxats, empàtics i respectuosos amb l'infant, però també fermes.
- És important que ens moderem davant una situació crítica. No hem d'obrar impulsivament ni deixar-nos endur per la tensió. És millor esperar un temps fins que es rebaixi l'exaltació abans d'intervenir en la situació conflictiva, per tal de poder evitar un enfrontament violent.
- Hem de mostrar una capacitat dinàmica i innovadora i saber buscar estratègies diferents de les aplicades amb anterioritat. L'ús de la mateixa conseqüència en repetides ocasions acaba provocant que es perdi l'objectiu que pretenem.
- La comunicació verbal i no verbal que utilitzem en aquests casos també és de gran rellevància. Hem de mostrar senyals de proximitat i de persuasió abans que de coerció. El llenguatge ha de ser assertiu i l'escolta activa.
- Centrar-nos en una conducta o situació i no en l'infant en general. Hem de fer servir el verb "tenir" en lloc del verb "ser".

M'agradaria destacar que totes les estratègies i conductes que he esmentat donen els seus fruits si s'apliquen de manera coherent, sistemàtica i complementària. Per obtenir uns resultats substancials, el treball que portem a terme ha de ser compatible amb la família i s'ha de fer entorn del nen; així aconseguirem una bona mediació escola-família.

Noèlia Bueno Camós
Psicòloga i Tutora del curs
Trastorn per Dèficit d'Atenció
amb o sense Hiperactivitat de Prisma
noelia.bueno@prisma.cat

- Jocs de rol: es tracta de fer una representació sobre una situació fictícia concreta; això ajudarà els nens a adquirir habilitats noves.
- Entrenament en transferència de conductes: es tracta de treballar actituds per tal que els patrons de conducta desitjable que es treballin en un àmbit, com podria ser l'escola, siguin transferibles a altres entorns.
- Exercicis d'educació emocional: consisteix a realitzar exercicis en els quals es treballi l'educació emocional perquè l'estudiant aprengui a reconèixer les seves pròpies emocions i les emocions dels altres i aprengui a gestionar-les de manera eficient.
- Entrenament en autoinstruccions: es tracta d'un entrenament per a l'organització i planificació del pensament que proporciona als nens eines perquè puguin regular la seva pròpia conducta.

D'altra banda, l'actitud que mostrem davant l'infant en la situació de conflicte és igual de

Prisma

serveis psicopedagògics

Centre d'Atenció al Desenvolupament Infantil i Familiar

▣ Especialistes en les dificultats en
lectoescriptura i matemàtiques

▣ Atenció a les famílies

▣ Orientació a l'entorn escolar

Pl. Poeta Marquina 5, 1r 2a
17002 Girona
Tel. 972 21 64 23

Rbla. Generalitat 45
17220 Sant Feliu de Guíxols
Tel. 972 32 61 75

www.centreprisma.cat
centre@prisma.cat