

## ORIENTACIONES PARA AFRONTAR TRASTORNOS DE CONDUCTA

La educación de un adolescente con trastornos de conducta es un verdadero reto pues la mayoría de ellos no responden a las recompensas y castigos ni aprenden de sus errores en la misma medida que los adolescentes sin esta problemática. Esto, combinado con su impulsividad y a veces conducta desafiante, hace que sean muy difíciles de manejar por sus padres y educadores.

**Seguir usando refuerzos positivos y negativos.** Frente a sus conductas inadecuadas (impulsividad, perder cosas, olvidos frecuentes, no escuchar, dificultades en los estudios....) debe recordarse que sólo con castigos no va a conseguirse que estas conductas desaparezcan. Los padres y profesores deben aprender a imponer consecuencias razonables ante las conductas inadecuadas y usar refuerzos positivos para mejorar las conductas adecuadas.

**Las grandes “des”: democracia y disciplina.** El reto para los adultos consiste en encontrar un equilibrio entre los principios democráticos y los disciplinarios, implicando al adolescente a reconocer sus puntos débiles y sus limitaciones con la idea de que incrementa sus niveles de responsabilidad.

**Ajustar las expectativas.** Hay que aceptar al adolescente con trastorno de conducta tal y como es, con todas sus virtudes y defectos. Muchas de estas virtudes, aunque a veces son molestas, pueden ayudarle a tener éxito en el camino que elija ( capacidad de persuasión, energía, tenacidad, son creativos, arriesgados... ) ; por otra parte actúan como si fueran más jóvenes de lo que son según su edad y parecen menos maduros al aceptar las responsabilidades, completar tareas, seguir órdenes o regular sus emociones.

**Tratar al alumno como un igual en el proceso de tratamiento.** Se le puede involucrar en las decisiones sobre la medicación, cómo se siente, si nota que le ayuda a concentrarse mejor...

**Ofrecerle opciones.** Es mejor darle opciones frente a las cosas que debe hacer antes que imponer o discutir (ej. ¿a que hora empezarás los deberes a las 7 o a las 7.30?).

**Negociar compromisos.** Cuando aparecen problemas sobre horarios de estudio, horarios de llegada, orden etc, hay que hablarlo en un momento tranquilo, explicando las partes lo que piensan y buscar una solución. Hay más probabilidades de que el adolescente siga una norma o solución que él mismo ha tomado o en la que ha participado.

**Despersonalizar los problemas.** Sirve de gran ayuda a los padres y profesores de adolescentes con problemas de conducta dejar pasar un tiempo para tratar los problemas, y hacerlo en frío, sin culpabilizar ni perder el control.

**Asumir buenas intenciones.** Se recomienda asumir que las intenciones del adolescente con TDAH o problemas de conducta son buenas (no llega tarde a propósito, ni se olvida las cosas intencionadamente, le preocupa suspender...).

**Mantener una buena comunicación.** Si la única comunicación que se establece con el adolescente es negativa éste acabará por evitar hablar con los padres o con los profesores, y una vez esto ocurra, la relación se irá deteriorando progresivamente. Es importante escucharlo e intentar entender su punto de vista.

**Fijarse en el principio y no en el final.** Muchos adolescentes con estos problemas se muestran enfadados ante situaciones estresantes; ante esto los profesores deben centrarse en el asunto principal que ha causado el malhumor, y de forma calmada comentar qué es lo que hay que hacer.

**Estimular la expresión de sentimientos.** La mayoría de estos chicos suelen ocultar los sentimientos de tristeza y sufrimiento que padecen, porque tienen dificultad para afrontarlos y sobre todo para expresarlos. Los padres pueden estimular al adolescente a que sea consciente de sus sentimientos y que los exprese planteándole a menudo cuestiones para que trate de explicar lo que sintió en un momento determinado.

**Evitar mensajes negativos inconscientes.** Muchas veces el adolescente percibe los sentimientos reales de los profesores aunque éstos no se los digan a través de miradas no aprobatorias, frunciendo el ceño, o con la falta de comentarios positivos o de contacto físico.

**Conocer los factores que influyen en su conducta.** Situaciones en las que los adolescentes con estos problemas parecen funcionar mejor y peor:

<b>MEJOR</b>	<b>PEOR</b>
En situaciones de 1 a 1	En grupo
Situaciones novedosas	Situaciones familiares
Actividades de alto interés	Actividades de bajo interés
Consecuencias inmediatas	Consecuencias demoradas
Ambientes supervisados	Ambientes no supervisados
Por las mañanas	Al final del día

**Negociar un contrato.** Puede desarrollarse un contrato en el cual el adolescente y los profesores definan claramente las expectativas de comportamiento y sus consecuencias positivas para la conducta adecuada y las negativas para la conducta inapropiada.

**Negociar Conductas responsables por privilegios.** Los privilegios que tienen los adolescentes (conducir moto, salir con los amigos, videoconsolas...) dan a los padres enormes influencias o ventajas a la hora de retirarlos si no hace lo que se espera de él. A veces, el adolescente no consigue los objetivos a pesar de estar dando todo de sí (sobre todo con los estudios) en este caso no es adecuado, sino totalmente contraproducente regañarle o castigarle.

**Ponerle límites/Transmitir expectativas.** Los profesores imponen ciertas normas que no son negociables, se trata de cuestiones importantes en las que los límites deben quedar fijados y expresar lo que se espera de él.

**Continuar siendo su supervisor.** El adolescente sigue necesitando que se le revise para que complete la mayoría de su trabajo escolar. Además, los padres deben saber dónde está, qué está haciendo y con quién. Esta supervisión deberá ajustarse a su capacidad de responsabilizarse y organizarse, y a medida que actúen responsablemente se les podrá dar más libertad.

**Estimularle para que dé lo mejor de sí mismo.** Es mejor que el adolescente tome tanta responsabilidad como le sea posible.