

GUIAS PARA LA DISCIPLINA POSITIVA

Del libro *Disciplina Positiva* de Jane Nelsen
www.positivediscipline.com

1. Los niños con mala conducta son “niños desanimados” que tienen ideas erróneas de cómo lograr su meta principal que es pertenecer. Estas ideas los guían al mal comportamiento. No podemos ser efectivos a menos que abordemos las creencias erróneas en vez de solamente el mal comportamiento.
2. Animar a los niños los ayuda a sentir “que pertenecen”, de tal manera que la motivación al mal comportamiento es eliminada. Celebre cada paso en dirección a una mejoría en vez de enfocarse en los errores.
3. Una muy buena forma de ayudar a que los niños se sientan animados es “pasar con ellos un tiempo especial.” Muchos maestros han notado un cambio dramático en un “niño problema” después de pasar cinco minutos simplemente compartiendo acerca de lo que le gusta hacer para entretenerse.
4. Cuando acueste a los niños, pídeles que compartan con usted el momento “más triste” y el momento “más feliz” del día. Después usted comparte con ellos. Se sorprenderá de lo que aprende.
5. Tenga reuniones familiares o de sala de clases para resolver los problemas con cooperación y respeto mutuo. Esta es la clave para crear una atmósfera de amor y respeto mientras ayuda a los niños a desarrollar la auto-disciplina, la responsabilidad, la cooperación y las destrezas de cómo resolver problemas.
6. Dé a los niños trabajos de importancia. Por conveniencia, muchos padres y maestros hacen cosas que los niños podrían hacer por sí mismos y ayudar a otros. Los niños sienten que pertenecen cuando saben que pueden hacer una contribución verdadera.
7. Decidan juntos qué trabajos se necesita hacer. Escríbalos, póngalos en una caja y deje que cada niño saque algunos cada semana; de esa forma nadie hace los mismos trabajos todo el tiempo. Los maestros pueden invitar a los niños a que les ayuden a establecer las reglas de la clase y hacer una lista en un cuadro titulado, “Nosotros decidimos”. Los niños sienten pertenencia, motivación y entusiasmo cuando son incluidos en las decisiones.
8. Tome tiempo para entrenar. Asegúrese de que los niños comprenden lo que significa para usted “limpiar la cocina.” Para ellos puede que signifique poner los platos en el lavaplatos. Los padres y maestros podrían preguntar, “¿Qué entendiste de lo que se espera?”
9. El castigo puede “funcionar” si usted está interesado solamente en detener el mal comportamiento por “el momento.” A veces debemos tener cuidado de lo que “funciona” cuando los resultados de largo alcance son negativos: resentimiento, rebeldía, venganza o retraimiento.
10. Enseñe y modele el respeto mutuo. Una forma es siendo afectuoso y firme al mismo tiempo: afectuoso para mostrar respeto por el niño y firme para mostrar respeto por usted mismo y “las necesidades de la situación.” Esto es difícil durante un conflicto, así que use lo siguiente cuando pueda:
 11. Elegir el momento oportuno mejorará su eficacia en diez veces. No “funciona” tratar un problema en el momento del conflicto, porque las emociones se cruzan en el camino. Enseñe a los niños acerca de los períodos para tranquilizarse. Usted o los niños pueden decidir hacer algo que los haga sentirse mejor y después conversar el problema con respeto mutuo.

12. Deje de lado la idea de que para hacer que los niños sean mejores, primero hay que hacerlos sentirse muy mal." ¿Crees que quieres hacer mejor las cosas cuando te sientes humillado? Esto indica una nueva mirada al "tiempo de tranquilizarse." Dígale a los niños por adelantado que todos necesitamos un "tiempo para tranquilizarnos" a veces, cuando nos sentimos desregulados. Al tomarse ese tiempo, ellos pueden hacer algo que los haga sentirse mejor. "Cuando estés listo, vuelve y conversaremos juntos las soluciones."

13. Cuidado con las Consecuencias Lógicas. Habitualmente son castigos disfrazados.

14. Durante las reuniones familiares o de clase, los niños pueden ayudar a buscar soluciones para los problemas generados por no mantener sus acuerdos.

15. Enseñe a los niños que los errores son oportunidades maravillosas para aprender.

Una forma de enseñar a los niños que los errores son oportunidades maravillosas para aprender es modelando usted mismo al usar las "Tres R's de la Recuperación", después de haber cometido un error:

(1) Reconozca su error con buena intención

(2) Reconcílese. Esté dispuesto a decir "lo siento, no me gustó la forma como traté ese asunto"

(3) Resuelva. Enfóquese en las soluciones en vez de la culpa.

16. Asegúrese de que se comunica un mensaje de amor y respeto. Empiece con "eres importante para mí. Estoy preocupado por esta situación. ¿Me ayudarías a encontrar una solución?"

17. ¡Diviértanse! Lleve la alegría a los hogares y salas de clases.