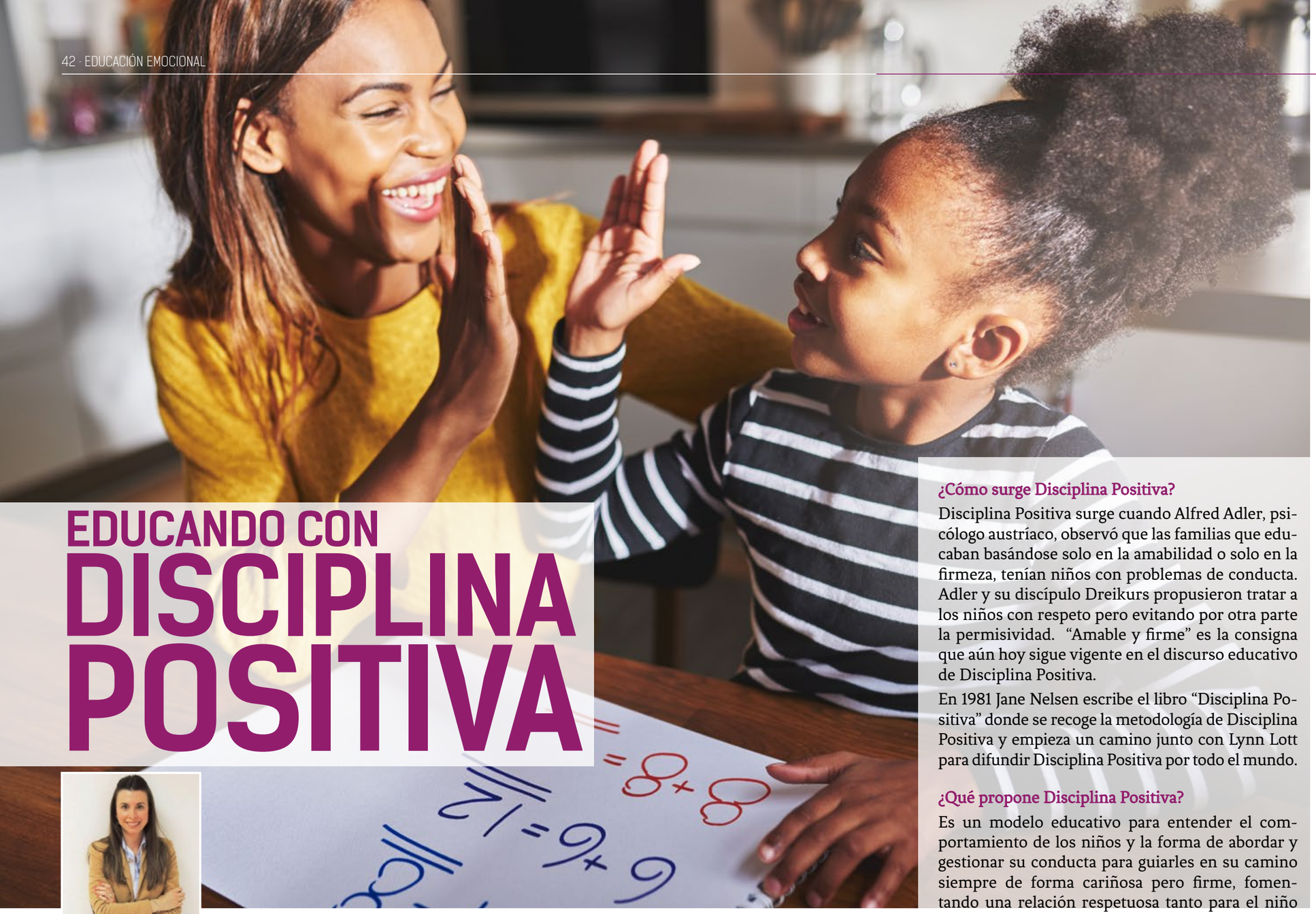

EDUCANDO CON DISCIPLINA POSITIVA

Alejandra García Pueyo
Psicóloga, psicoterapeuta familiar y educadora de padres certificada en disciplina positiva

En muchas ocasiones los padres os encontráis desbordados en el día a día en la educación de vuestros hijos y tenéis la sensación de que nada de lo que intentáis surte efecto. Una vez que entendéis cómo se siente vuestro hijo y lo que hay detrás de su mala conducta, es más fácil poder ayudarle. Porque cuando un niño se porta mal es porque no se siente bien y es cuando más necesita la ayuda y guía de sus padres.

Disciplina Positiva es un programa creado para enseñar a padres y maestros a educar a los niños desde la firmeza y la amabilidad al mismo tiempo, a convertirse en personas responsables, respetuosas y llenas de recursos.

¿Cómo surge Disciplina Positiva?

Disciplina Positiva surge cuando Alfred Adler, psicólogo austríaco, observó que las familias que educaban basándose solo en la amabilidad o solo en la firmeza, tenían niños con problemas de conducta. Adler y su discípulo Dreikurs propusieron tratar a los niños con respeto pero evitando por otra parte la permisividad. "Amable y firme" es la consigna que aún hoy sigue vigente en el discurso educativo de Disciplina Positiva.

En 1981 Jane Nelsen escribe el libro "Disciplina Positiva" donde se recoge la metodología de Disciplina Positiva y empieza un camino junto con Lynn Lott para difundir Disciplina Positiva por todo el mundo.

¿Qué propone Disciplina Positiva?

Es un modelo educativo para entender el comportamiento de los niños y la forma de abordar y gestionar su conducta para guiarles en su camino siempre de forma cariñosa pero firme, fomentando una relación respetuosa tanto para el niño como para el adulto.

Se basa en la comunicación, el amor, la conexión, la cooperación y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares, además da herramientas a los padres para entender el comportamiento de sus hijos (incluso cuando no es adecuado) y reconducirlo con respeto, enfocándose en soluciones e implicando al niño, dotándole de habilidades para la vida.

Ser amable no significa complacer a tus hijos, protegerles y rescatarles de cualquier decepción, esto es ser permisivo. Ser amable implica ser respetuoso con el niño y con uno mismo. Por otro lado, la firmeza no equivale a castigos, sermones o cualquier otra forma de control. Cuando la firmeza se combina con amabilidad equivale a respeto por el niño, por nosotros y por la situación.

La clave de la disciplina NO es el castigo, sino el respeto mutuo

JANE NELSEN

Algunas de las **herramientas** que propone disciplina Positiva son: preguntas de curiosidad, fomentar acuerdos que se establecen en reuniones familiares, ser consecuente con lo que dices, ganarse a los niños en vez de ganarles, alentar en vez de alabar y premiar, enfocarse en soluciones eliminando los castigos y las amenazas como métodos de control externo, conectar antes que corregir, aprender las metas equivocadas detrás del comportamiento del niño, entender cada error como una oportunidad de aprendizaje... en definitiva, ser firmes y amables al mismo tiempo.

5 Criterios para una disciplina efectiva

- **Ayuda a los niños a tener un sentido de conexión.** (Pertenencia y significado).
- **Es respetuosa y alentadora.** (Amable y firme al mismo tiempo).
- **Es efectiva a largo plazo.** (Considera lo que el niño está pensando, sintiendo, aprendiendo y decidiendo acerca de sí mismo y de su mundo y qué hacer en el futuro para sobrevivir o prosperar).
- **Enseña importantes habilidades sociales y de vida.** (Respeto, preocupación por los demás, solución de problemas y cooperación, así como las habilidades para contribuir en su hogar, su escuela o su comunidad).
- **Invita a los niños a descubrir sus capacidades.** (Alienta el uso constructivo del poder personal y la autonomía) ■