

Disciplina positiva Jane Nelsen

Capítulo 1: El enfoque positivo

La sociedad ha cambiado y con ella sus adultos y sus niños y niñas. A menudo nos preguntamos porque el comportamiento de los niños es hoy en día tan diferente. Esto se debe a que en la actualidad la vida es diferente. Las madres ahora también trabajan, no hay modelos de sumisión, los adultos están muy ocupados, la televisión, los video juegos etc.

Además de todo eso, los niños no se sienten necesitados como antiguamente, que eran imprescindible para traer dinero y comida a casa. A los niños y niñas de ahora no le damos oportunidades de sentirse responsables e imprescindibles y además están sobre protegidos.

La sobreprotección les puede llevar a tener miedo a equivocarse y por tanto temer intentar hacer algo. Si arriesgan y fallan, pueden sentir que no son lo bastante buenos o que si el padre o la madre no se hace cargo de sus hijos las 24h del día, puede que no se sientan queridos.

Para evitar todos estos temores debemos crear niños capaces, desarrollando la siguientes competencias:

1. Capacidades propias: soy capaz de...
2. Sentirse importante en relaciones: se me necesita...
3. Influencia propia en su vida.
4. Competencia intrapersonal: comprender sus emociones y autocontrol.
5. Competencia interpersonal: colaborar con otras personas y hacer amigos.
6. Competencias sistemáticas: límites, consecuencias y responsabilidad.
7. Competencias críticas: sabiduría y valores.

Enfoque interacción adulto-niño

Existen tres enfoques:

- Severidad (control excesivo)
- Permisividad (Sin límites)
- Disciplina positiva (Amabilidad y firmeza)

En una conducta severa, al regañar a un niño, su conducta cesa de momento, pero luego vuelve a aparecer, en cambio en la disciplina positiva, no existe el castigo y los resultados son a largo plazo.

En el enfoque permisivo, los niños crecen creyendo que lo merecen todo, eluden responsabilidad y no desarrollan la independencia y capacidades que se consiguen con la disciplina positiva.

En el enfoque severo, el castigo es lo principal, pero esta medida provoca en el niño las 4r:

- Resentimiento (esto es injusto)
- Revancha (me las pagarán)
- Rebelión (hacer justo lo contrario)
- Retraimiento (disimulo o baja autoestima, los niños creen que son malas personas...)

Con el castigo los niños se pueden volver rebeldes y hacer el papel de malos o también buscar siempre una aprobación externa que creen no merecer por ser malos.

El enfoque permisivo es humillante para los adultos y los niños, además crea niños irresponsables y dependientes.

La disciplina positiva no incluye culpa, vergüenza o dolor y los resultados se ven a largo plazo. Hay que ser amable y firme al mismo tiempo, para crear niños respetuosos con independencia y autodisciplina.

Disciplina positiva

La disciplina positiva se basa en el **respeto mutuo**. Ser firmes pero ser siempre amables ello muestra respeto.

En la disciplina positiva las **reglas** se elaboran y se toman **decisiones juntos**.

Los niños deben aprender a tener **autocontrol** sobre si mismos y colaborar en casa, en el colegio y en la sociedad.

Los niños deben aprender a tomar decisiones, auto regularse, pensar antes de actuar y calmarse en situaciones excitantes, para poder estar en contacto con su **cerebro racional** y no con su cerebro primitivo, el cual no atiende ni escucha a la razón.

Los **cuatro criterios** para una disciplina eficaz son los siguientes:

1. **Amable y firme** al mismo tiempo (respetuosa y motivadora)

Los limites y reglas se establecen juntos y han de ser respetados. El hecho de participar en la toma de decisiones hace que los niños se sientan más motivados a participar.

2. **Conexión** (sentirse tenido en cuenta) los niños necesitan sentirse importantes y necesitados en tareas del colegio, la casa y la sociedad. Así se convierten en personas responsables de sus actos.

3. **Eficaz a largo plazo**. Los resultados no son inmediatos y un niño no se hace responsable y autónomo de la noche a la mañana pero poco a poco conocen su rol, el cual han elegido de forma justa y lo adoptan.

4. **Competencias sociales para la vida**. (respeto, interés por otras personas, participación y colaboración)