Reflexiones del documento

MANUAL DE DISCIPLINA POSITIVA

Es un texto enfocado y redactado para padres y madres pero considero que la base es extrapolable a la relación maestr@/alumnado así como muchas de las actuaciones que aquí se recomiendan para la familia.

La "disciplina positiva" es no-violenta y es respetuosa del niño como aprendiz. Es una aproximación a la enseñanza para ayudarlos a tener éxito, les da la información, y los apoya en su crecimiento.

La disciplina positiva NO es:

• Ser padres y madres permisivos.

• Dejar que su niño(a) haga lo que él desea.

• No tener reglas, límites o expectativas.

• La disciplina positiva no consiste en reacciones de corto plazo o castigos alternativos a dar unas palmadas o golpear.

La disciplina positiva ES:

• Encontrar soluciones a largo plazo que desarrollen la autodisciplina de los hijos(a).

• Comunicar a sus hijos con claridad sus expectativas, reglas y límites.

• Construir una relación mutuamente respetuosa con ellos(as).

• Enseñarles habilidades que les serán útiles para toda la vida.

• Aumentar la capacidad y la auto-confianza de sus hijos para manejar desafíos vitales.

• Enseñarles cortesía, no-violencia, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros.

Según se vayan desarrollando las habilidades de disciplina positiva, no debe olvidarse que todos somos principiantes. Todos lo intentamos, fallamos, intentamos otra vez, y finalmente tenemos éxito. La disciplina positiva es un enfoque de la crianza de los hijos(as).

• Es una manera de pensar.

• Se basa en cuatro principios: centrándose en la identificar objetivos de largo plazo, entregar calidez, proporcionar estructura, comprender cómo piensan y sienten los niños(as), y solucionar de conflictos.

A medida que interactúe con nuestro alumnado, empecemos a pensar en sus objetivos de largo plazo, en las formas en que le podemos proporcionar calidez y estructura, y por qué nuestro alumnado se comporta como lo hace….. poco a poco, nuestra manera de pensar comenzará a cambiar. Luego, con algo de práctica, nuestras habilidades mejorarán.

**METAS A LARGO PLAZO**

Nuestro hij2 o alumno/a ya es adulto/a. Está a punto de cumplir 20 años. Cierre los ojos e imagine

cómo se verá él/a a esa edad?

¿Qué clase de persona espera que sea a esa edad?

¿Qué tipo de recuerdo espera tenga del colegio a esa edad?

• Que consiga resolver problemas de buena manera

• Una adecuada comunicación con los demás

• Que sea empático(a) y respetuoso(a) con los demás

• Que distinga entre el bien y el mal

• Que asuma responsabilidades

• Que sea una persona honesta e íntegra

• Que sea leal con la familia y los amigos

* Que tenga motivación para dominar los retos difíciles

• Que tenga la capacidad de pensar independientemente

Una de las cosas más difíciles de la crianza de los hijos(as) es conciliar nuestros objetivos a largo plazo con los de corto plazo - porque a menudo ambos entran en conflicto.

El modo en que actuamos en situaciones de corto plazo es un modelo para nuestros niños(as). Es entonces cuando aprenden cómo enfrentar el estrés, según como lo hagamos los adultos. Si gritamos y esto es lo que va a aprender a hacer en la misma situación.

Cada vez que usted reaccione de esa manera, se pierde la oportunidad de mostrar a sus niños(as) la mejor manera de hacer las cosas.

Una de las claves para la eficacia de la disciplina es ver los retos de corto plazo como oportunidades de trabajar en sus objetivos a largo plazo.

Cuando usted se sienta frustrado, esta es una señal de que usted tiene la oportunidad de enseñarle a su niño(a) algo importante, algo mucho más importante que el que se ponga los zapatos rápidamente.

**ENTREGAR CALIDEZ**

Desarrollar esas habilidades para la Disciplina Positiva requiere dos herramientas: calidez y estructura. ¿Qué significa proporcionar calidez?

• Seguridad emocional

• Amor incondicional

• Afecto demostrado física y verbalmente

• Respeto por el nivel de desarrollo del niño(a)

• Sensibilidad a las necesidades del niño(a)

• Empatía con los sentimientos del niño(a)

En un ambiente familiar cálido, los niños quieren complacer a sus maestros y maestras. La calidez alienta a cumplir las metas de corto plazo y enseña los valores de largo plazo.

Estas son algunas formas en que los padres y madres dan calidez a sus hijos(as) y de ahí podemos sacar las formas en que los maestr@s podemos dar calidez a nuestro alumnado:

• Divirtiéndonos con ellos

• Diciéndoles "te aprecio"

• Demostrándoles que confíamos en ellos

• Mostrándoles que son valorados, aunque hagan algo mal

• Reconociendo sus esfuerzos y éxitos

• Leyéndoles historia,s a veces propias

• Diciéndoles que creemos en ellos

• Abrazándolos

• Estimulándolos cuando enfrenten retos difíciles

• Reconfortándolos cuando estén heridos o tengan miedo

• Riéndonos con ellos

• Escuchándolos

• Viendo las cosas desde sus puntos de vista

• Jugando con ellos

• Alentándolos

**PROPORCIONAR ESTRUCTURA**

¿Qué es la estructura?

• Directrices claras de comportamiento

• Expectativas señaladas con toda precisión

• Razones claramente explicadas

• Apoyo para ayudar al niño(a) a tener éxito

• Fomento a que el niño(a) desarrolle un pensamiento independiente

• Negociación

La estructura ayuda a su hijo(a) y extrapolamos al alumnado a aprender lo que es importante.

• Le ayuda a comprender sus errores y a hacer lo posible por enmendarlos

• Le da la información que necesita para tener éxito la próxima vez

• Le entrega herramientas para resolver los problemas cuando usted no esté presente

• Le muestra cómo arreglar los desacuerdos con otras personas de manera constructiva, no violenta

Las siguientes son algunas formas en que los maestros proporcionan estructura a sus alumnos(as):

• Preparándolos para situaciones difíciles diciéndoles lo que pueden esperar y cómo pueden hacerles frente

• Explicándoles por qué existen reglas que se deben cumplir

• Discutiendo las normas con ellos y escuchando sus puntos de vista

• Ayudándolos a encontrar la manera de corregir sus errores de manera que aprendan

• Siendo justos y flexibles

• Controlando la ira

* Enseñándoles acerca de las consecuencias de sus acciones sobre otras personas

• Dándoles la información que necesitan para tomar buenas decisiones

• Hablando a menudo con ellos.

• Evitando las amenazas y miedos.

• Actuando como un modelo positivo y guía

**COMPRENDER COMO PIENSAN Y SIENTEN LOS NIÑOS**

3 a 5 años

Si tienen tiempo para desarrollar su imaginación, serán más creativos para resolver problemas.

Si pueden desarmar cosas y armarlas de nuevo, se darán cuenta de que pueden resolver otras situaciones.

Si pueden dibujar y cantar, adquirirán más confianza en sí mismos para expresarse a través del arte.

Si tienen la oportunidad de elaborar argumentos, serán mejores en la solución de conflictos.

Otra característica de esta etapa es el deseo de los niños(as) de ayudar.

Así como a nosotros tampoco nos salen bien las cosas a la primera vez, los niños(as) también necesitan la oportunidad de cometer errores para así aprender.

Cuando alentamos a los niños(as) a que nos ayuden, les estamos dando la oportunidad de aprender. Y cuando les dejamos practicar, les estamos demostrando respeto por sus aptitudes y sus capacidades.

Este mensaje tiene un gran impacto en los niños(as). Si ellos se ven a sí mismos como capaces, tendrán más confianza para aprender cosas nuevas.

Una tarea importante para los maestros/as en esta etapa es fomentar en sus alumnos/as la confianza en su propia capacidad de esta manera:

• Responder a sus preguntas, o ayudarles a encontrar las respuestas

• Asegurarse de que tienen tiempo para jugar

• Alentarlos a ayudar

La confianza de un niño(a) en su propia capacidad de aprendizaje es la base de todo futuro aprendizaje.

El niño(a) se enfrentará a muchos retos en los próximos años. Si comienza este viaje creyendo que es capaz, es mucho más probable que pueda superar esos retos.

5 a 9

La primera experiencia escolar de los niños(as) puede afectar sus sentimientos hacia el colegio y su futuro aprendizaje.

El temperamento de un niño es innato. No puede ser cambiado. Es una gran parte de lo que su hijo(a) es. No hay temperamentos "buenos" ni "malos", sólo diferentes.

Nuestros temperamentos son lo que nos hacen únicos. Cada temperamento tiene sus propias virtudes.

Dimensiones importantes del temperamento.

1. Nivel de actividad: muy activos, medios, muy tranquilos
2. Regularidad: ritmos previsibles, ritmos imprevisibles (cansancio, hambre…)
3. Respuesta ante nuevas situaciones:
4. Adaptabilidad
5. Distractibilidad: algunos se distraen con facilidad y tardan mucho en realizada actividades, los estados de ánimo le influyen más para dispersarse…
6. Persistencia: Perseveran ante tareas difíciles…otros en seguida se desmotivan (necesitan actividades más secuenciadas de dificultad)
7. Intensidad:

El temperamento tiene una poderosa influencia en la disposición para la escuela.

Algunos niños(as) encontrarán el nuevo entorno interesante y emocionante, se adaptarán rápidamente a las nuevas rutinas, y disfrutarán de los nuevos amigos.

Otros encontrarán el ambiente estresante, les tomará mucho tiempo adaptarse a las nuevas rutinas, y tendrán dificultades para hacer amigos.

Es importante que los maestros reconozcan el temperamento de sus alumnos y respeten su individualidad.

No es posible convertir un niño(a) activo en uno inactivo, o hacer que uno poco persistente se convierta en uno muy persistente.

Pero podemos identificar las fortalezas de cada niño(a) y construir sobre esas fortalezas.

Podemos también identificar los problemas particulares de cada niño y crear un entorno que permita a cada niño(a) prosperar.

Las relaciones entre maestros y alumnos se ven afectadas por la combinación entre el temperamento del niñ@ y el temperamento del docente.

En esta etapa los niños(as) se ven enfrentados a situaciones complicadas por primera vez. Tiene que resolver dilemas como:

• Solucionar conflictos con otros niños

• Comunicarse con otros, aunque les desagrade

• Defenderse solos

• Defender a otros

• Enfrentarse a chicos agresivos, matones, “bullies”

• Ser leales, aún cuando sea difícil

• Ser gentiles, aún cuando otros no lo sean

Todas las habilidades y la confianza que el niñjo(a) haya adquirido en las etapas anteriores, serán una fuerte base para enfrentar estos nuevos desafíos.

Los niños(as) que se ven a sí mismos como considerados y capaces, es más probable que tomen buenas decisiones.

Los niños(as) que se consideran comprendidos y aceptados por sus adultos de referencia, es más probable que se dirijan a ellos en busca de consejo y ayuda.

Los niños(as) que han visto a sus padres y madres manejar situaciones de conflicto, rabia y stres sin agresión ni violencia, es más probable que resuelvan sus propios conflictos de buena manera.

Los niños(as) que aprendieron de sus padres y madres cómo escuchar, comunicarse y tratar a otros con respeto, tratarán a sus iguales y a sus profesores de la misma forma.

Tenemos que ser las personas que queremos que nuestros alumnos lleguen a ser.

Podemos demostrarles, mediante nuestro propio comportamiento, a:

• Respetar los derechos ajenos

• Mostrarse amables

• Ayudar a otros

• Comprender cuando han herido a otro

• Corregir sus propias faltas

• Pedir disculpas de verdad

• Ser leales

• Comportarse con integridad

Esta etapa es importantísima porque es el puente entre la infancia y la adolescencia.

**SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS**

Datos para controlar la ira el adulto (somos modelo):

1.- Contamos hasta 10 antes de decir o hacer cualquier cosa. Si todavía estamos enojado, nos alejamos hasta calmarnos.

2.- Relajar los hombros, respirar profundo y decirnos: “cálmate”, o “tómalo con calma”.

3.- Juntar las manos tras la espalda y esperar. No decir nada hasta que no nos hayamos calmado.

4.- Pensar en por qué el niño(a) actúa de esa manera. Mirarlo desde su punto de vista. Planear una respuesta que respete su punto de vista y también explique por qué se ha enojado.

5.- Ir a un lugar tranquilo y repensar los pasos de la disciplina positiva. Regresar donde esté el ni@ cuando haya planeado una respuesta que satisfaga nuestras metas de largo plazo, de vínculos afectivos y normas y tome en cuenta cómo siente y piensa el niño(a).

6.- Recordar que se trata de una oportunidad para enseñarle cómo resolver conflictos mediante la comunicación.

La cólera es un signo de que nosotros y el niño(a) no entendemos nuestros respectivos puntos de vista. Demuestra que la comunicación entre nosotros debe ser restablecida.