**TAREA 1**

**REFLEXIÓN SOBRE EL MANUAL DE DISCIPLINA POSITIVA.**

 Tras realizar la lectura observamos que, aunque el texto va dirigido a padres y madres, es muy práctico para desarrollarlo y llevarlo a cabo en el aula con nuestros alumnos y alumnas.

 La disciplina positiva tiene que ver con enseñar, educar, preparar, entrenar, moderar, construir habilidades y centrarse en las soluciones. Es constructiva, alentadora, afirmativa, útil, afectuosa y optimista.

 La disciplina positiva enfatiza el equilibrio entre la firmeza, el cariño y el respeto que se debe tanto al maestro/a como al alumno/a.

Por tanto, la disciplina positiva no es:

* Ser padres, madres y maestros/as permisivos.
* Dejar que el niño/a haga lo que desee.
* 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 si es:

* Encontrar soluciones a largo plazo que desarrollen la autodisciplina de los niños/as.
* Comunicar con claridad las expectativas, reglas y límites.
* Construir una relación respetuosa con ellos/as.
* Enseñar habilidades que les serán útiles para toda la vida.
* Aumentar la capacidad y la auto- confianza de los niños/as para manejar desafíos vitales.
* Enseñarles cortesía, no violencia, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros.

Para alcanzar el éxito de la disciplina positiva debemos tener presente que:

* Es una manera de pensar. Debemos cambiar nosotros/as antes que pretender que los alumnos/as cambien.
* Se basa en cuatro principios fundamentales:
1. Metas a largo plazo.
2. Proporcionar calidez y estructura.
3. Comprender cómo los niños/as piensan y sienten.
4. Solucionar problemas.

1. Metas a largo plazo.

 Los objetivos a largo plazo son los que los padres y madres quieren para sus hijos/as cuando sean adultos.

Una de las cosas más difíciles 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 sirve de modelo para nuestros niños/as, pero no debemos olvidar que es un modelo erróneo. Solemos reaccionar frente a frustraciones de corto plazo de forma que bloqueamos los objetivos a largo plazo. Cuando actuemos de esta forma estaremos perdiendo la oportunidad de mostrar que las cosas se pueden hacer de una mejor manera.

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

Debemos enseñar a nuestros niños/as a:

* Manejar el estrés.
* Comunicarse respetuosamente.
* Manejar los conflictos sin agresión física.
* Considerar los sentimientos de los demás.
* Lograr sus objetivos sin hacer daño a otros/as física o emocionalmente.

2. Proporcionar calidez y estructura.

Proporcionar calidez significa:

* 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.

Estructura es:

* Directrices claras de comportamiento.
* Expectativas señaladas con toda precisión.
* Razones claramente explicadas.
* Apoyo para ayudar al niño/a a tener éxito.
* Fomenta que el niño/a desarrolle un pensamiento independiente.
* Negociación.

La disciplina positiva combina la calidez y la estructura a lo largo de todo el desarrollo de los niños y niñas, desde la infancia hasta la edad adulta. Es una forma de pensar que ayuda tanto a padres como a maestros/as a satisfacer sus objetivos a corto y largo plazo.

De esta forma podemos enseñar a los niños/as a: resolver problemas, pensar por sí mismos, llevarse bien con los demás, resolver los conflictos de forma no violenta y hacer las cosas correctamente cuando el adulto no está presente.

3. Comprender cómo los niños/as piensan y sienten.

De 3 a 5 años.

A esta edad los niños/as hacen muchas preguntas, por tanto, como maestros/as y padres debemos fomentar en ellos/as la confianza en su propia capacidad, de esta forma:

* Respondiendo a sus preguntas y ayudándoles a encontrar respuestas.
* Dejándoles tiempo para jugar.
* Alentarlos a ayudar.

Debemos fomentar la confianza en su propia capacidad de aprendizaje para establecer la base de su futuro aprendizaje.

De 5 a 9 años.

En este periodo empieza el colegio y la primera experiencia escolar puede afectar sus sentimientos hacia el colegio y su futuro aprendizaje.

En esta edad hace referencia al temperamento innato del niño/a y la poderosa influencia en la disposición para la escuela.

Los maestros/as debemos reconocer el temperamento de nuestro alumnado y respetar su individualidad. Podemos identificar cuáles son las fortalezas de cada niño y niña, y construir sobre esas fortalezas.

En esta etapa los niños/as tienen que resolver problemas como:

* Solucionar problemas con otros niños/as.
* Comunicarse con otros, aunque sea desagradable.
* Defenderse solos.
* Defender a otros.
* Enfrentarse a chicos/as agresivos.
* Ser leales, aun cuando sea difícil.
* Ser gentiles, aun cuando otros no lo sean.

Tanto padres como maestros/as en esta etapa, debemos apoyar y guiar a los niños/as, ya que nos ven como modelos y guías.

Mediante nuestro comportamiento, podemos demostrarles 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.

4.Solucionar problemas.

Dentro de este principio debemos controlar la ira del adulto porque somos modelos, como hemos nombrado anteriormente. Para ello debemos tener siempre presente una serie de pautas a desarrollar:

 1º) Cuente hasta diez antes de decir o hacer cualquier cosa.

 2º) Relaje los hombros, respire profundo.

 3º) No diga nada hasta que se haya calmado.

 4º) Piense en la situación y en porqué el niño o la niña está actuando de cierta forma. Hay que planear una respuesta que respete su punto de vista y también explique el porqué de su enfado.

 5º) Repensar los pasos de la disciplina positiva, regresar al lugar en el que se encuentre el niño o la niña cuando haya pensado una respuesta que satisfaga las metas a largo plazo y de vínculos afectivos y normas. Tener en cuneta también como se siente el niño/a.

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