

A DISCIPLINA POSITIVA

ÁMPARO JIMÉNEZ DÍAZ. ORIENTADORA

Con frecuencia pénse que a disciplina se consigue a través do castigo. Con todo, a auténtica disciplina é a que provén do interior da persoa, de sentirse ben cando se produce o comportamento adecuado. O neno ou a nena non se deben comportar ben polo medo ao castigo, senón porque o

seu bo comportamento lles trae consecuencias positivas. Cando se lles pregunta porque hai que portarse ben, a maioría responden: para que non me castiguen. Consecuentemente, isto haino que evitar.



Os problemas de conduta

No ámbito familiar, moitos pais e nais sénse desbordados diante dos problemas de conduta dos seus fillos, xa que amosan condutas perturbadoras que alteran as actividades familiares.

Qué poderían facer as familias

En primeiro lugar ter confianza en que a situación pode mellorar sensiblemente. A mellor intervención sobre os problemas de conduta é a prevención. A estratexia preventiva máis eficaz é o estilo educativo democrático e unha disciplina positiva.

¿Que se acostuma entender por disciplina positiva?

Unha disciplina positiva é unha metodoloxía que ten as súas orixes nos anos 20 nas ideas de Adler, Psiquiatra Infantil, xunto con Dreikurs. Pero desde os anos 80, con Jane Nelsen, o beneficio desta forma de educar foi sistematizado, experimentado e probado ata o momento actual.

Esta, baséase nun estilo de educar democrático ou assertivo que se caracteriza por expresar de forma aberta, verbal e fisicamente o afecto e o interese polas cousas do neno ou da nena, pero poñendo límites e facendo respectar as normas, explicándolle as razóns do establecemento das mesmas e manténdoas no tempo. Os pais e nais recoñecen e respectan a individualidade dos fillos e fillas e os seus dereitos, negocian e toman decisións conxuntamente intentando fomentar comportamentos positivos e inhibindo os non adecuados.

Normas de convivencia

Poñer límites e establecer normas é o primeiro paso para desenvolver unha disciplina positiva.

Poderíase utilizar:

- Establecer regras e límites claros e atreverse a eles: por exemplo, a hora de levantarse e deitarse, horario de estudo, uso das tecnoloxías da información e comunicación, axudas nas tarefas domésticas, preparar a mochila e revisar a axenda.
- Establecer as consecuencias das condutas, positivas e negativas, e ser coherentes na súa aplicación.
- As consecuencias deben ser proporcionadas e inmediatas á conduta, para que sexan efectivas.
- Prever os problemas antes de que se produzcan. Acordar un sinal cando empeza a portarse mal.
- Mostrarse tranquilos e relaxados, xa que a conduta dos pais é modelo para os fillos.
- Evitar a confrontación sobre as normas, unha vez acordadas hai que respectalas. Caso de non respectárenas, aplicar de inmediato a consecuencia axeitada.
- Aplicar castigos únicamente cando sexan necesarios. Asegurarse que garda relación e proporción coa conduta inadecuada.
- Unificar criterios entre as persoas adultas da familia.
- Definir o comportamento positivo e ignorar a conduta que busca chamar a atención.
- Ensinar a enfrentarse ao fracaso.
- Prestarlle atención aos fillos, escóitalos e falarlles con calma.
- Evitar as comparacións entre irmáns.

¿Como aumentar o comportamento adecuado?

Os adultos temos unha forte tendencia a fixarnos máis nas condutas disruptivas e inadecuadas dos nenos e nenas que nas condutas adecuadas. É evidente que

esta tendencia ten que ver coa boa intención de que corrixan a súa conduta. Non obstante, é importante asumir que cando nos centramos nas condutas adecuadas dos nosos fillos e as reforzamos apropiadamente, estas tenden a aumentar e a consolidarse.

Antes de elixir unha estratexia é preciso pensar e decidir que comportamento queremos fomentar e aplicar o reforzo de forma inmediata. Nun principio, esta estratexia debe aplicarse frecuentemente.

Reforzos positivos

Reforzos positivos son aqueles que favorece a reiteración da conduta a partir da concesión dun premio ou dalgún tipo de gratificación.

Aloanza

As loanzas son moi importantes para que as nenas e nenos se sintan contentos e orgullosos de si mesmos. Favorecen a autoestima, de aí que se lles deba dicir expresións como “síntome moi orgullosa de ti”, “encántame que te compores así”...

Para que a loanza sexa positiva e produza o efecto desexado nos nenos e nenas, debe cumplir varios requisitos:

- a. Ten que ser descriptiva. Así saben o que teñen que facer para conseguir novas loanzas: Gústame moito como recollches as cousas no teu cuarto.
- b. Deben aparecer sempre comentarios positivos e motivadores como: fixate; escribiches cunha letra preciosa, e ademais o fixeche todo moi limpo!estupendo!
- c. Loar aquelas condutas que parecen ser pouco importantes: non interromper cando os pais falan con outras persoas, sentarse correctamente, etc.



- d. Evitar o sarcasmo: recolliches os xoguetes sen axuda, non mo podo crer;
- e. Para que a loanza non perda efecto, non dicirlle sempre as mesmas frases.
- f. Ao iniciar esta estratexia pode combinarse cunha recompensa afectiva e/ou material.
- g. Non referirse a condutas anteriores inadecuadas: hoxe portácheste moi ben, non coma onte que non había quen te aguantara.
- h. Expresar satisfacción por non ter unha conduta inadecuada, especificando dita conduta. Estou orgullosa de ti porque hoxe non saltaches na cama e non berraches.
- i. Non incluír as palabras: ben, pero...nas loanzas, xa que terminan prestando más atención á crítica que á loanza.

Aatención

Prestarles atención, escuchar o que din e falarles con calma ten un gran efecto sobre os nenos e nenas.

O contacto físico

É moi importante abrazar e bicar aos nosos fillos, facerelles cóxegas, sentalos no colo,...Este tipo de reforzo é tremendañamente poderoso e fácil de realizar.

As recompensas e privilexios

Cando a atención, o contacto físico e a loanza van acompañados dalgún tipo de recompensa a súa efectividade é moito maior.

As recompensas deberán ir variando para que non perdan a súa forza. Deben aplicarse inmediatamente despois de que o neno ou a nena realice a conduta que desexamos favorecer. Nunca debe darse antes de que se produza a conduta.

A recompensa non debe utilizarse para que diminúa unha conduta inadecuada (se deixas de saltar na cama, podes ver os debuxos animados), porque o que se conseguirá é que logren o que queren realizando una conduta que moleste ás persoas adultas.

É importante que os pais e as nais teñan claro e que sexan conscientes de que os cambios de conduta non son inmediatos.

Aleida avoa

Trátase de que as nenas e nenos inicialmente, de forma indispensable, fagan algo que non lles gusta; por exemplo (recoller os xoguetes, comer peixe ou verdura, lavar os dentes, etc.) para obter algo que desexan (xogar coa tableta, comer un flan, ver os debuxos animados, ...).

A forma de dicirlle algo a un fillo ou filla é falando en positivo e tranquilamente: se recolles os xoguetes, logo poderás xogar coa tableta que tanto che gusta.

Non funciona cando se fan formulacións en negativo: non xogarás coa tableta mentres non recollas os xoguetes.



Os pais e nais como modelo de conduta reflexiva

A maioría das condutas humanas apréndense a través da observación. As nenas e os nenos tenden a imitar ás persoas adultas, fundamentalmente ás nais, pais e ás mestras; de aí que sexa importante non “activar” as condutas problemáticas con tons de voz elevados ou agresivos, non dar demasiadas ordes ao mesmo tempo e non repetirse de maneira excesiva.

A disciplina non debemos entendela como unha imposición de normas, regras e formas de actuar. A disciplina positiva ten como fin favorecer a maduración das nenas e nenos para que sexan adultos responsables, autónomos e felices.