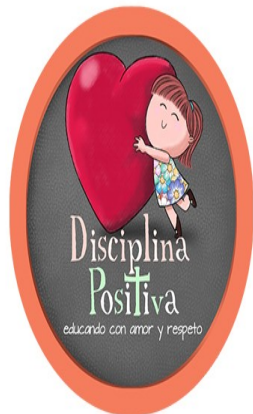


A DISCIPLINA POSITIVA

A **disciplina positiva** é unha filosofía que proporciona ferramentas ás familias para guialos no proceso de educación dos seus fillos e fillas de forma efectiva e duradeira, para ser firmes e agarimosos ao mesmo tempo. Ten as súas orixes nos anos 20 nas ideas de Adler, Psiquiatra infantil, xunto con Dreikurs.

Foi sistematizada a partir dos anos 80 por Jane Nelsen e ata o momento actual continúa a beneficiar a un gran número de familias.



5 CRITERIOS PARA UNA DISCIPLINA POSITIVA

1 AYUDA A LOS NIÑOS A TENER UN SENTIDO DE PERTENENCIA E IMPORTANCIA (**CONEXIÓN**).

2 ES AMABLE Y FIRME AL MISMO TIEMPO.

3 ES EFECTIVA A LARGO PLAZO.

4 ENSEÑA HABILIDADES PARA LA VIDA: SOCIALES, EMOCIONALES Y COGNITIVAS.

5 INVITA A LOS NIÑOS A DESCUBRIR SUS CAPACIDADES.

"La Alegría de ser padres, desarrollando hijos exitosos"



FIRMEZA

Que significa?

Directrices claras de comportamento
Expectativas sinaladas con precisión
Razóns claramente explicadas
Apoio para axudar ao nena/o a ter éxito
Fomentar para que o nena/o desenvolva un pensamento independente
Negociación

A estrutura axuda ao seu filla/o a aprender o que é importante:

Axúdalle a comprender os seus erros e a facer o posible por emendalos
Dálle a información que necesita para ter éxito a próxima vez
Entrégalle ferramentas para resolver os problemas cando vostede non estea presente
Móstralle como arranxar os desacordos con outras persoas de maneira construtiva, non violenta.

As seguintes son algunhas formas en que as nais e os pais proporcionan firmeza aos seus fillas/os:

Preparándoos para situacións difíciles dicíndolles o que poden esperar e como poden facerlles fronte
Explicándolles por que existen regras que se deben cumprir
Discutindo as normas con eles e escoitando os seus puntos de vista

Axudándoos a atopar a maneira de corrixir os seus erros de maneira que aprendan

AMABILIDADE

Que significa?

Seguridade emocional
Amor incondicional
Afecto demostrado física e verbalmente
Respecto polo nivel de desenvolvemento do nena/o
Sensibilidade ás necesidades do nena/o
Empatía cara os sentimentos do nena/o

Nun ambiente familiar amable e cálido, as nenas e os nenos queren complacer aos seus nais e pais. A calidez alenta a cumprir as metas de curto prazo e ensina os valores de longo prazo.

As seguintes son algunhas formas en que as nais e os pais proporcionan calidez e amabilidade aos seus fillas/os:

Divertíndose con eles,
Dicíndolles "querote"
Demostrándolles que confían neles
Mostrándolles que son amados, aínda que fagan algo mal,...



ESTILOS EDUCATIVOS

AUTORITARIO

(control excesivo)

Orde sen liberdade

Ningunha opción

"Ti o fas porque eu digo"

CÓMO AXUDAR A UNHA NENA E A UN NENO A SENTIRSE TIDO EN CONTA E IMPORTANTE (CONEXIÓN)

(Alfred Adler e Rudolf Dreikurs).

Este sentido de pertenza e importancia é, noutras palabras, **sentirse querido e aceptado na contorna sexa cal for este**: familia, escola, equipo de fútbol, clase de baile, etc.

Cando non obtemos esa colaboración que buscamos da nosa filla e fillo, cando "se porta mal" está a dicirnos moitas cousas, entre elas, que busca sentirse querido.

Por iso, debemos validar o sentimento das nenas e dos nenos e buscar a conexión, desta forma lograremos ser eficaces nas solucións.