

❖ MÉTODOS PARA INVITAR A LA COOPERACIÓN

IMPLICAR AL NIÑO. En lugar de decirle lo que debe hacer el niño, es mejor encontrar la manera de implicar lo en las decisiones. Algunas sugerencias:

- Crear rutinas juntos
- Ofrecer opciones limitadas previamente seleccionadas por el adulto: “¿Quieres recoger ahora los cubos o las muñecas?”, “¿prefieres limpiarlo tú solo o que te ayude yo?”.
- Proporcionar al niño oportunidades para ayudar

ENSEÑAR RESPETO SIENDO RESPETUOSO. Los padres queremos que los niños demuestren respeto, pero estos aprenden respeto sólo cuando lo comprueban y observan en acción. Hacer sentir al niño avergonzado o humillado es irrespetuoso.

UTILIZAR EL SENTIDO DEL HUMOR. La educación no tiene que aburrir. La risa suele ser la mejor forma de afrontar una situación.

REDIRIGIR Y DISTRAER. Con niños pequeños se puede redirigir la conducta hacia lo que queremos que haga. “La tele se rompe, puedes tocar esto”, Podemos distraerle y llevarle hacia otro objetivo: “¿Qué te parece si nos vamos del parque andando como un elefante?, “¿hacemos una carrera para lavarnos los dientes?”.

HACER PREGUNTAS EN VEZ DE ORDENAR. En vez de decir “¡lavate ya los dientes!”, podemos decir: ¿Qué puedes hacer para tener los dientes sanos?, ¿Qué sigue en tu rutina de la noche?, ¿necesitas mi ayuda para lavarte los dientes?

ENTRAR EN EL MUNDO DEL NIÑO. Comprender y ser empático con sus necesidades y limitaciones es esenciales para educarle.

DECIR LO QUE SE QUIERE DECIR Y MANTENERLO CON FIRMEZA Y CARIÑO.

SER PACIENTE. Los padres debemos enseñar al niño muchas cosas una y otra vez antes de que esté listo para comprenderlas. La prisa y la urgencia nos lleva normalmente a utilizar métodos correctivos.

ACTUAR, NO HABLAR, Y SUPERVISAR DE CERCA. Lo mejor suele ser no decir algo si no se va en serio y no se puede decir respetuosamente. Es mejor minimizar el uso de palabras y maximice las acciones. Además, hay que supervisar sus acciones de cerca cuando esté aprendiendo, a la vez que se le deja hacer.

ACEPTAR LA SINGULARIDAD DE CADA NIÑO. Los niños se desarrollan de formas diferentes y poseen puntos fuertes diferentes. Esperar algo que no pueda dar, sólo conlleva frustración para padres y niños.

Bibliografía:

- “Como educar con firmeza y cariño”. Jane Nelsen
- “Disciplina sin lágrimas”. Daniel J. Siegel, Tina Payne



DISCIPLINA POSITIVA Educar con cariño y firmeza

Juan, un niño de dos años y medio, está jugando en el parque con otros niños. Al llegar la hora de irse, su padre, Carlos, le dice:

- Venga Juan, ven que nos vamos a casa.

- ¡No, no quiero! - grita Juan mientras se aleja corriendo de su padre mientras éste se acerca a él.

Carlos, le alcanza y le agarra del brazo, momento en el que Juan se echa a llorar, gritando y tirándose al suelo. Carlos, cada vez más nervioso, grita a Juan y le amenaza con no volver nunca más al parque, con quitarle los juguetes, sin ir a casa de los primos el fin de semana..., a la vez que le coge en brazos y lo lleva a casa, entre los gritos y los lloros de Juan.

Esta puede ser una situación con la que muchos padres y madres pueden sentirse identificados y cuya resolución genera frustración y enfado tanto en padres como en hijos. Desde este documento se pretende ofrecer alternativas a través de la “disciplina positiva”.

❖ ¿QUÉ ES LA DISCIPLINA POSITIVA?

La disciplina positiva es un modelo educativo para entender el comportamiento de los niños y la forma de abordar su actitud, para guiarles en su camino siempre de forma positiva, afectiva, pero firme, además de respetuosa tanto para el niño como para el adulto.

❖ BASES DE LA DISCIPLINA POSITIVA

RESPECTO. No hay que olvidar que el niño no es una persona futura, sino que ya, hoy, es una persona, que ya tiene sus derechos y necesidades

COMPRENSIÓN DEL MOTIVO QUE HAY DETRÁS DEL COMPORTAMIENTO. Todo comportamiento tiene un propósito y es más fácil cambiar el comportamiento del niño cuando se conoce y comprende lo causa.

COMUNICACIÓN EFECTIVA. Los niños “oyen” mejor cuando se les invita a pensar y participar. Además, cuando los padres utilizan palabras respetuosas y practican la escucha, sirven de ejemplo para sus hijos.

COMPRENDER EL MUNDO DEL NIÑO. Cuando se conoce el momento de desarrollo del niño, su carácter, sus habilidades sociales y emocionales, etc. es más fácil para los padres elegir la respuesta que le quieren dar a su comportamiento.

DISCIPLINA QUE ENSEÑA. La disciplina positiva se centra en la enseñanza de habilidades. No es permisiva ni punitiva.

CENTRARSE EN LAS SOLUCIONES EN LUGAR DEL CASTIGO. La culpa nunca soluciona un problema. Al principio, son los padres los que deciden cómo solucionarlos, pero, poco a poco, los niños se pueden involucrar y colaborar más en la búsqueda de soluciones.

DAR ALIENTO. Como decía R. Dreikurs, uno de los padres de la Disciplina Positiva, “un niño necesita aliento como una planta necesita agua”. El aliento se diferencia de la alabanza o el elogio en que no recompensa la conducta final del niño si no que reconoce el esfuerzo y las ganas de mejorar. Además, ayudan al niño a desarrollar la confianza en sus propias capacidades. En vez de decir “Muy bien”, o “¡qué bien te has portado!”, prueba a decir: “Te has esforzado mucho”, “¡Enhorabuena, lo conseguiste!”, “Tienes que estar muy orgulloso”.

LOS NIÑOS SE PORTAN MEJOR CUANDO SE SIENTEN MEJOR. Jane Nelsen autora de “Como educa con firmeza y cariño” dice, “de dónde hemos sacado la loca idea de que para que un niño se porte mejor, primero ha de sentirse mal”. Un niño que se siente escuchado y comprendido estará más abierto a colaborar que un niño que es amenazado o castigado continuamente. Se sienten más motivados para colaborar, aprender y ofrecer afecto cuando se sienten importantes y que pertenecen. Es muy importante que el niño se sienta conectado con nosotros.

❖ MÉTODOS QUE DEBEMOS INTENTAR EVITAR

Hay algunos métodos que se han utilizado siempre y aún utilizamos, pero que actualmente se han demostrado ineficaces para una educación a largo plazo. Gritar, sermonear, chillar, pegar, amenazar o castigar son algunos ejemplos. Estos métodos faltan al respeto y favorecen la duda, la culpabilidad, la vergüenza o la rebeldía. Además, los niños (como los adultos) no escuchan cuando están asustados, heridos o enfadados. Es normal y humano que alguna vez se nos “escapen” alguno de estos métodos, todos tenemos días y momentos mejores y peores, pero siendo conscientes de que no son las bases sobre las que se asienta una educación efectiva y respetuosa.

Entonces, ¿tenemos que dejar que nuestros hijos hagan lo que les apetezca? Por supuesto que no. Ser permisivo tampoco ayuda a nuestros hijos a aprender habilidades sociales. Las palabras claves son cariño, firmeza y respeto.

Pero ¿qué pasa con el castigo? Si lo hemos utilizado toda la vida... Efectivamente el castigo se ha visto útil para cambiar la conducta a corto plazo de los niños. Sin embargo, a largo plazo, se ha observado que puede afectar negativamente a la autoestima, produce ansiedad, miedo y problemas de autocontrol, disminuye la confianza de los niños hacia las personas y crea una barrera afectiva entre padres e hijos. Además, lo que realmente queremos es que a largo plazo nuestros hijos adquieran una serie de habilidades sociales como son la autorregulación emocional, la empatía, la responsabilidad o la asertividad.

Llegados a este punto os preguntaréis, entonces ¿qué herramientas e ideas ayudarán a aprender al niño lo que necesita saber? Si el castigo no funciona, ¿qué funciona? A continuación, se indican algunas sugerencias.

CONSECUENCIAS NATURALES

Consiste en dejar al niño que experimente las consecuencias de sus actos o conducta sin la intervención del adulto: ejemplo se empeña en salir con las botas de agua a la calle a pesar de ser un día caluroso, o salir sin chaqueta cuando hace frío. Las consecuencias naturales producen un aprendizaje directo y más rápido en el comportamiento de un niño que cualquier amenaza o castigo: si el niño no se duerme temprano va a estar cansado a la mañana siguiente, si pierde su juguete no tendrá con qué jugar, si no come va a tener las molestias del hambre.

CONSECUENCIAS LÓGICAS

Muchos comportamientos no tienen una consecuencia natural o esta no es suficiente, por lo cual se deben aplicar las consecuencias lógicas del comportamiento, que requieren la intervención del adulto. “Si no me das la mano para cruzar, tendré que sujetártela yo fuertemente”, “si pegas al perro con un palo, tendré que retirártelo” y “si juegas a la pelota dentro de casa, tendré que guardarla hasta que salgamos a la calle”, “Si se derrama la leche hay que limpiarlo”. Hay que tener cuidado con las consecuencias lógicas, ya que si no se enfocan adecuadamente pueden convertirse en un castigo. En la aplicación de las consecuencias no se debe mostrar rabia ni mal humor, pues la consecuencia se convierte en un castigo. Los padres deben demostrar respeto por sí mismos y por el niño, así como combinar la firmeza y el cariño.

Para que una consecuencia lógica lo sea tiene que cumplir cuatro requisitos esenciales: Las 4 Rs (**relacionada, respetuosa, razonable y revelada con anticipación**). Las consecuencias naturales y lógicas no son prácticas en ciertos momentos:

- **Cuando el niño está en peligro o interfiere con un límite:** pretender que no juegue en la calle experimentando los daños de jugar en una calle con mucho tráfico.
- **Cuando el comportamiento interfiere con los derechos de los demás:** pretender que deje de agredir con piedras experimentando lo que ocurre al tirar piedras a otra persona.
- **Cuando los resultados de un comportamiento no son problemas para el niño:** pretender que se lave los dientes porque si no se los lava le dará caries.

ENFOQUE EN SOLUCIONES

En todos y cada uno de estos casos es mejor enfocarse en soluciones. Primero porque es más efectivo: ¿Qué podemos hacer para jugar con el perrito sin hacerle daño? ¿Te gustaría que al cruzar la calle te diera la mano papá o mamá (o cualquier tipo de relación familiar)? Observo que estás jugando con la pelota y la mesa de cristal es frágil, ¿me ayudas a preparar la merienda para salir a la calle cuanto antes y que puedas jugar en el parque?.

