

Disciplina positiva

Se fundamenta en las enseñanzas de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs.

Nos enseña valiosas habilidades para la vida y ofrece diversas herramientas para aquellos padres y maestros que deseen conocer y educar desde este enfoque.

Veamos algunas herramientas

Tiempo fuera positivo

Efectiva para adultos y niños, nos hace recordar que ante un conflicto lo que muchas veces hacemos es pelear (lucha de poderes) o huir (retirarse o tener una mala comunicación).

Tomar un tiempo fuera positivo, es una opción que nos puede ayudar a sentirnos mejor y así poder resolver la situación basándonos en la cercanía y la confianza y no en la distancia y hostilidad.

Comprenda cómo funciona el cerebro



Cuando la gente se altera, acceden a la parte del cerebro de "lucha/huida".

- 1) No intente solucionar un problema cuando usted o su hijo estén alterados.
- 2) Espere un tiempo para calmarse (tiempo fuera positivo) para que ambos puedan acceder a la parte racional de sus cerebros.
- 3) Agenden el problema para la junta familiar. Eso les dará tiempo para calmarse y acceder a la parte racional de sus cerebros.

Cumplidos y agradecimientos



Los cumplidos, agradecimientos y expresiones de aprecio crean cercanía.

Enfóquese en los logros y muestras de buena disposición hacia los demás.

- 1) "Aprecio la rapidez con la que te vestiste y te preparas para ir al colegio".
- 2) "Vi lo amable que fuiste con Ana cuando estuvo triste. Seguro que después de eso se sintió mejor".
- 3) "Gracias por poner la mesa".

Uso eficiente de la motivación

Es una habilidad importante que los adultos debemos adquirir para ayudar a los niños. "Ellos necesitan el estímulo tanto como las plantas necesitan del agua"

No es fácil porque habitualmente reaccionamos ante la mala conducta de manera negativa, en lugar de actuar para enfrentar el mensaje detrás de la conducta y entonces motivarlos a superarla.

Programar tiempo especial

Regálale ese tiempo especial y no casual con su hijo.

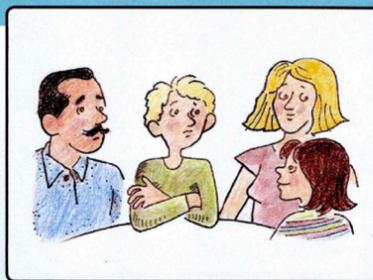
La cantidad, la pueden determinar ambos al igual que la hora.

Lo primordial es que sepan que cuentan con ese tiempo programado.

Disfrute cada etapa de su hijo.

Que sientan que pertenecen y son importante para usted.

Juntas familiares



Los niños aprenden habilidades sociales y de vida durante las juntas familiares semanales.

Formato para una Junta familiar:

- 1) Agradecimientos y apreciaciones.
- 2) Evaluación de soluciones pasadas.
- 3) Temas de la agenda. Las personas pueden elegir:
 - a) Compartir sentimientos.
 - b) Invitar a una discusión.
 - c) Proponer una lluvia de ideas para encontrar soluciones.
- 4) Calendario: eventos, planear la comida.
- 5) Actividad divertida y postre.

Citas de los libros de disciplina positiva @Jane Nelsen

Más contenido en:

<https://colegioclairet.edu.pa/wp-content/uploads/2023/10/DISCIPLINA-POSITIVA-1.pdf>