

Disciplina i càstig

Disciplina

Es basa en la idea que els nens estaran millor si se senten millor.

La disciplina ajuda els nens a:

- Calmar-se
- Aprendre a resoldre problemes i conflictes
- Aprendre a controlar la seva ira
- Controlar les seves emocions
- Saber quins comportaments s'esperen d'ells

Càstig

Es basa en la idea que els nens necessiten sentir-se pitjor, sentir dolor, humiliació i vergonya per aprendre a comportar-se.

- Controla el comportament a través de la por i el poder.
- Ensenya els nens a amagar-se o mentir quan cometem errors o es porten malament.
- Està orientat cap a comportaments negatius.
- Fa que els nens siguin rancuniosos i agressius.

Disciplina positiva a totes les edats

Els mètodes de disciplina han de variar en funció de l'edat i l'etapa de desenvolupament del nen.

Des del naixement fins als 3 anys

- Supervisa sempre els teus fills.
- Atura el comportament negatiu amb una veu clara i ferma.
- Distreu el teu fill amb altres coses.

8 anys a 3 a

- Explica repetidament les teves normes i comportaments esperats.
- Fes una comanda cada vegada de manera clara i breu.
- Ignora comportaments que no són perillosos.
- Distreu el nen amb coses diferents.
- Utilitzeu les paraules "quan" i "llavors" com a recordatori i no com a amenaça.
- Utilitza el temps de reflexió per calmar els nens: Utilitza 1 minut per a cada any.
- Ignorar el nen durant el seu temps de reflexió.
- Utilitzar conseqüències lògiques i naturals per ensenyar sobre les conseqüències. - Utilitzar-los immediatament després d'un comportament negatiu. Exemples: a) Un nen trenca una joguina i no se li dóna una altra. b) Un nen pinta la paret, per tant l'haurà de netejar.

De 9 a 12 anys

- Pareu atenció als comportaments positius
- Reforça els bons comportaments

- Utilitza un llenguatge positiu
- Explica les normes i pacta les conseqüències de no complir-les amb el teu fill
- Defineix els límits clarament
- Explicar les conseqüències del compliment de les normes. Això és tot. Si acabes els deures, pots jugar a l'ordinador...
- No facis sermons ni jutgis, aplica les conseqüències que havies acordat

Retirar privilegis segons l'edat del nen. Per exemple:

Als 3 anys: Si lluites repetidament al parc, perds el privilegi d'anar al parc.

Als 4 anys: Si llances la nina de la teva germana petita a les escombraries, no pots jugar amb les joguines de la germana.

Als 5 anys: Si colpeges el teu germà gran, no li llegeixes un conte abans de dormir.

Als 6 anys: Si destrossa el trencaclosques del seu germà, es queda a casa mentre el germà va al jardí.

Als 7 anys: si els pares responen amb falta de respecte, no veuen el seu programa de televisió favorit.

1. Sigues realista i espera que els nens es comportin com nens.
2. Tria unes regles senzilles però importants i explica-les al teu fill regularment.
3. Explicar al nen com s'ha de comportar amb poques paraules i d'una manera ferma i clara.
4. Demuestra amb el teu exemple com controlar la ira.
5. Utilitza paraules –no violència– per disciplinar els teus fills.
6. Utilitza mètodes de disciplina positiva per ensenyar comportaments bons i positius als teus fills.
7. No facis que el teu fill se senti malament quan no es porti be.

 AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Alternatives al càstig

- Retirada de privilegis. Si et peguen o t'insulten es queden sense tele, Messenger, ordenador, etc. per un dia.
- Reparar els danys. Si tira un plat a terra, ha de netejar el que ha embrutat; si pinta la paret ha de netejar-lo, etc.
- Conseqüències naturals. Si es negues a vestir-te al matí, l'avisas a quina hora sortirà, si cal, en pijama. Si un adolescent no s'aixeca al matí, se li deixa arribar tard a l'escola; si no posa la roba a rentar, no es renta, etc.

Bases per a l'aplicació

- Definiu les regles del joc advertint el nen.
- Aplicar-lo de la mateixa manera i davant el mateix comportament.
- Eviteu eliminar els privilegis necessaris per a la bona evolució del nen.
- Eviteu "castigar" en excés ja que el nen/a s'acostuma i perd l'efecte.
- Ha de ser immediat, curt i intens.