

Pozytywna dyscyplina

Skuteczna metoda wychowawcza oparta na wzajemnym szacunku i miłości. Została stworzona, aby kształcić młodych ludzi do bycia odpowiedzialnymi, pełnymi szacunku i zaradności członkami społeczeństwa. W założeniach **pozytywna dyscyplina** to metoda wychowywania dziecka bez nagród i kar, która ma pomóc rodzicom zrozumieć swoje dzieci, a dzieciom - wyrosnąć na mądrych dorosłych, umiejących podejmować samodzielne decyzje. Rodzic, stosujący tę metodę pamięta, jak ważne jest okazywanie dziecku uczuć, tworzy w domu ciepłą atmosferę, często rozmawia z dzieckiem, przytula je, zapewnia o swoich uczuciach.

Pozytywna dyscyplina bierze pod uwagę to, co dziecko myśli, czuje, czego się uczy.

Ma pomóc nie tylko dziecku, ale również rodzicom, przede wszystkim w zrozumieniu zachowania dziecka, lepszym poznaniu jego potrzeb, myśli i uczuć. Dzięki **pozytywnej dyscyplinie** dzieci mają łatwiej radzić sobie z codziennymi czynnościami, które często budzą w nich duże zniecierpliwienie, zwłaszcza jeśli początkowo im nie wychodzą. Mycie zębów, ubieranie się, sprzątanie - to tylko niektóre z nich. Ta metoda wychowawcza ma też pomóc rodzicom wychować dzieci mądre i pewne siebie, ale nie zarozumiałe, z których wyrosną odpowiedzialni i wrażliwi dorośli, którzy potrafią nie tylko kontrolować swoje emocje i zachowanie, ale także potrafią trafnie reagować w trudnych sytuacjach i dobrze znają swoje najmocniejsze strony.

Pozytywna dyscyplina opiera się na koncepcji Alfreda Adlera i Rudolfa Dreikusa, którzy promowali edukację dla rodziców i nauczycieli traktowania dzieci stanowczo z szacunkiem, uprzejmie ale bez rozpieszczania (co zdaniem Adlera przyczyniało się do późniejszych problemów w funkcjonowaniu dziecka w rodzinie i społeczeństwie).

Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych nad pozytywnym wpływem stosowania specyficznych narzędzi Pozytywnej Dyscypliny, w powtarzalny sposób potwierdzają, że doświadczanie przez uczniów poczucia bycia częścią szkolnej społeczności (poczucia przynależności do szkoły) zmniejsza liczbę ryzykownych zachowań (takich jak: stany depresyjne, myśli/próby samobójcze, sięganie po papierosy, alkohol, marihuanę, zachowania agresywne) i poprawia wyniki w nauce.

Badania prowadzone w Polsce przez zespół badawczy pod kierunkiem dr Agnieszki Wilczyńskiej w latach 2011-2014 pokazały, że dzieci i młodzież, które czują się przynależne mają wyższą samoocenę, lepiej kontrolują wyrażanie gniewu, mają lepszy nastrój, nie mają większych trudności w nauce ani innych problemów szkolnych (red. Wilczyńska, 2014).

Pozytywna Dyscyplina to przede wszystkim pozytywne wyznaczanie reguł i uczenie dzieci tego, co uznajemy za ważne, polega na okazywaniu szacunku dla innych ludzi, postrzeganiu dziecka, które się źle zachowuje, jako dziecka zniechęconego oraz wspieraniu i uczeniu umiejętności życiowych.

Pozytywna Dyscyplina funkcjonuje w oparciu o **pięć podstawowych zasad opisanych poniżej**. Wszystkie proponowane przez nią techniki spełniają te pięć zasad. Dzięki temu

korzystając z tej metody, masz pewność, że zawsze działasz dla dobra dziecka i bierzesz pod uwagę nie tylko to, co dzieje się z twoim dzieckiem teraz, ale również to, jak twoje obecne działania, wpłyną na nie w przyszłości.

Zasada 1: Przynależność i znaczenie to podstawa.

Główną motywacją wszystkich ludzi jest potrzeba przynależności oraz poczucia znaczenia, czyli tak naprawdę potrzeba miłości. Przede wszystkim jesteśmy istotami społecznymi, stąd wszelkie nasze zachowania (nawet nieodpowiednie) są uporządkowane, celowe oraz ukierunkowane na uzyskanie akceptacji społecznej.

Zaspokajanie tych dwóch podstawowych potrzeb dziecka na bieżąco, sprawi że wiele zachowań, które rodzic uważa za niepożądane lub nieodpowiednie po prostu zniknie.

Zasada 2: Uprzejmość i stanowczość zawsze idą w parze.

Uprzejmość to wyraz szacunku dla dziecka, a stanowczość szacunku dla siebie oraz umiejętność dostosowania się do wymogów sytuacji. Uprzejmość bez stanowczości prowadzi do nadmiernej pobłażliwości, natomiast bycie stanowczym pozbawione uprzejmości wyraża potrzebę kontrolowania sytuacji i jest pozbawione szacunku dla dziecka. Uprzejmość w dużej mierze polega po prostu na wyrażeniu zrozumienia dla uczuć dziecka i byciu empatycznym.

Zasada 3: Myśl długofalowo.

Pozytywna Dyscyplina bierze pod uwagę to, co dziecko czuje, myśli, jakie decyzje o sobie i o otaczającym je świecie podejmuje tu i teraz, jak mogą wpłynąć one na jego przyszłość. W relacjach z dziećmi zdarza nam się działać mechanicznie, powielać wzorce, które stosowali nasi rodzice i nie zastanawiać się, jakie przełożenie na to, co będą myślały o sobie nasze dzieci mają nasze dzisiejsze decyzje i reakcje. Jest to związane z **brakiem kar oraz nagród**. Zamiast tego stosujemy naturalne i logiczne konsekwencje oraz skupiamy się na wspólnym rozwiązywaniu danego problemu.

Zasada 4: Już dziś zacznij uczyć dzieci ważnych umiejętności społecznych i życiowych.

Pozytywna Dyscyplina pomaga dzieciom wzrastać w szacunku do siebie i do innych, pozwala im nabywać umiejętności rozwiązywania problemów, współpracy, słuchania potrzeb innych osób i komunikowania własnych, bycia pożytecznym w domu, przedszkolu, szkole i innych społecznościach oraz uczy, jak bardzo ważne jest, by każdy miał wkład we wspólne dobro.

Zasada 5: Zapraszaj dzieci do odkrywania, jak bardzo są zdolne i kompetentne.

Pozytywna Dyscyplina zachęca dzieci do **budowania swojej siły i autonomii** i do ich konstruktywnego wykorzystania, do wymyślania własnych rozwiązań i do twórczego wykorzystania wszystkich posiadanych przez siebie zasobów i umiejętności.

Korzyści płynące z pozytywnej dyscypliny dla rodzica

Pomaga rodzicom:

- zrozumieć swoje dzieci
- wspierać ich naturalny potencjał
- wychowywać je na mądrych, pewnych siebie, odpowiedzialnych i wrażliwych dorosłych

– skutecznie radzić sobie z codziennymi trudnościami, takimi jak ubieranie się, wychodzenie z domu, sprząatanie, mycie zębów i tym podobne.

Na rynku dostępne są książki i karty uczące Pozytywnej dyscypliny. Można je wykorzystać do pracy z dzieckiem w domu (przez rodzica), w szkole (przez nauczycieli, pedagogów i psychologów).

1. Pozytywna Dyscyplina – Jane Nelsen + karty

„Proste, logiczne i intuicyjne metody dla rodziców dzieci w każdym wieku.” „Bardzo ciekawa metoda budowania więzi z dziećmi i w całej rodzinie” „Nowy sposób komunikacji z dzieckiem i jego upodmiotowienia.” „Bardzo rozwojowe, porządkujące rodzinę podejście.” „Nareszcie książka, która wyjaśnia wszystko, co dotyczy relacji międzyludzkich i w sposób praktyczny pomaga zbudować z dziećmi relacje oparte na miłości, szacunku i tolerancji.”

Znajdziesz tu między innymi odpowiedzi na pytania:

- Co mam robić, gdy nie mogę się dogadać z dzieckiem?
- Jak mam mówić, żeby dziecko mnie słyszało i częściej słuchało?
- Jak stworzyć warunki do współpracy z dzieckiem?
- Jak wspierać dziecko bez rozpieszczania?
- Jak wyznaczać granice, ustalać i egzekwować umowy i dzielić się z dzieckiem obowiązkami?
- Jak pomóc rodzeństwu dogadać się ze sobą?
- Jak budować w dziecku zdrowe poczucie własnej wartości?
- Jak wzmacniać jego zaufanie do siebie?
- Dlaczego dzieci różnią się od siebie w zależności od kolejności urodzenia?
- Jak sprawić, żeby bycie rodzicem było łatwiejsze?

2. Pozytywna Dyscyplina w klasie – Jane Nelsen, Lynn Lott i Stephen Glenn

Wyobraź sobie, że już nie musisz kontrolować zachowania dzieci, a zamiast tego po prostu uczysz. Nie musisz mierzyć się z dziećmi w apatycznej konfrontacji, a zamiast tego odczuwasz motywującą satysfakcję z pracy z zaangażowaną klasą.

W książce tej znajdziecie wiedzę, umiejętności i informacje, które pomogą:

- budować w klasie klimat, który wzmocni naukę dzieci,
- zastąpić system kar i nagród, skutecznym wsparciem,
- zaszczepiać w uczniach ważne umiejętności społeczne i pozytywne zachowania,
- prowadzić systematyczne spotkania klasowe, budujące u dzieci odpowiedzialność,
- w pełni zrozumieć i doświadczyć w jaki sposób angażowanie uczniów w rozwiązywanie problemów jest bardziej efektywne niż kara,
- zrozumieć trudne zachowania uczniów, wynikające z czterech błędnych celów i reagować tak, aby z dnia na dzień zmniejszać potrzebę złego zachowania u dzieci.

3. Pozytywna Dyscyplina dla nastolatków – Jane Nelsen i in.

Książka ta pokazuje rodzicom, jak lepiej komunikować się z nastolatkiem i wychodzić poza destrukcyjne cykle zemsty i poczucia winy, wynikające z walki o to, czyje będzie ostatecznie zdanie i budować relacje oparte na szacunku. Nastolatki nadal potrzebują rodziców, po prostu potrzebują ich w inny sposób. Rodzice mogą wspierać ich ucząc zdroworozsądkowej oceny sytuacji, skupiania się na rozwiązaniach i brania odpowiedzialności, rezygnując przy tym z gderania, kar i zakazów.

Znajdziesz sprawdzone i skuteczne sposoby na to, jak:

- uczyć nastolatka, jak realizować cele, które ważne są dla *niego*, jak również te, które ważne są dla ciebie (np. domowe obowiązki),
- być po stronie swojego nastolatka i upewniać się, że *on* o tym wie,
- unikać pułapek nadmiernej kontroli i pobłażliwości,
- prawdziwie szczerze rozmawiać z nastolatkiem,
- pomagać mu radzić sobie z wyzwaniem wirtualnego świata,
- zamieniać trudne sytuacje w możliwości,
- motywować,
- jak dobrowolnie zrezygnować z kar i zabierania przywilejów na rzecz szukania rozwiązań,
- zadbać o to, by twoje osobiste tematy z okresu dojrzewania nie stawały ci na rodzicielskiej drodze.

4. Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków – Jane Nelsen i in.

„Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków” autorstwa Jane Nelsen, to pozycja dla rodziców, nauczycieli i opiekunów, którzy chcą wspierać maluchy (3-6 lat) w stawaniu się coraz bardziej odpowiedzialnymi, zaradnymi, pewnymi siebie i empatycznymi dziećmi. Bez względu na to, jak bardzo kochasz swojego szkraba, zdarzą Ci się chwile frustracji, gniewu a nawet całkowitej bezradności. Będziesz myślał: *Dlaczego mój czterolatek kłamie mi w żywe oczy? Dlaczego moja trzylatka w ogóle mnie nie słucha? Jaką karę powinnam dać mojemu przedszkolakowi, gdy ignoruje moje polecenie i prośby? W ogóle karę?!*

Ta książka skupia się tylko i wyłącznie na wyzwaniach związanych z wychowaniem przedszkolaków, omawia typowe problemy i przykładowe rozwiązania. Dostarcza opisów prawdziwych sytuacji i zastosowanych narzędzi Pozytywnej Dyscypliny. Książka bierze pod uwagę rozwój społeczny, emocjonalny i poznawczy dzieci. Pomaga przewidzieć trudności związane z etapami rozwojowymi, aby lepiej i skuteczniej sobie z nimi radzić.

Znajdziesz w niej praktyczne rozwiązania jak:

- unikać walki o samodzielnie spanie, jedzenie i załatwianie potrzeb fizjologicznych,
- wykorzystać nieodpowiednie zachowanie jako okazję do uczenia życiowych kompetencji – bez kar i nagród,
- uczyć dzieci wartościowych umiejętności społecznych i pozytywnego zachowania w domu i poza nim,
- wykorzystywać spotkania rodzinne i klasowe (w przedszkolu), by radzić sobie z trudnymi zachowaniami,

- radzić sobie w konstruktywny sposób z mnóstwem innych wyzwań.

Bibliografia:

1. Pozytywna Dyscyplina – Jane Nelsen
Wydawnictwo: CoJaNaTo
Rok wydania 2016
2. <https://pozytywnadyscyplina.pl/> (więcej informacji o metodzie i szkoleniach)

Informację opracowała mgr Anna Sankowska