

Pozytywna dyscyplina w wychowaniu dziecka

Powszechnie dyscyplina kojarzy się z wprowadzaniem porządku według zasad znanych tylko osobie dyscyplinującej. Dyscyplina to także podporządkowanie regułom, które określają sposób zachowania w danym środowisku. Ma na celu zmianę zachowania u dzieci. Jednak często jest kojarzona negatywnie, w związku ze sposobami jej wprowadzania, które mogą powodować strach u dziecka. A strach nie jest dobrym fundamentem do budowania relacji i wzmacniania pożądaných zachowań u dzieci.

Nową metodą w wychowaniu dziecka jest pozytywna dyscyplina. Jest to metoda wychowawcza, oparta na wzajemnej miłości i szacunku. Zakłada uprzejmość i stanowczość jednocześnie, a interakcję dorosły – dziecko opiera na wolności i porządku. Przyjmuje przy tym, że w miejsce braku wyboru (co jest typowe dla tradycyjnie pojmowanej dyscypliny), dziecko posiada ograniczony wybór uwzględniający granice innych ludzi.

Kryteria, na których opiera się pozytywna dyscyplina to:

- **wieź** – pozytywna dyscyplina opiera się na kształtowaniu u dzieci poczucia przynależności i znaczenia;
- **szacunek i zachęcenie** – pozytywna dyscyplina jest pełna szacunku wobec dziecka i jednocześnie stanowcza, a przy tym zachęcająca je do działania. Rodzice wyrażają stanowczość, okazując szacunek sobie oraz wymogom sytuacji, a uprzejmość, szanując potrzeby dziecka;
- **czas** – w opozycji do np. kary, pozytywna dyscyplina przynosi długofalowy efekt;
- **umiejętności społeczne/życiowe** – pozytywna dyscyplina opiera się na wzajemnym szacunku, poszukiwaniu rozwiązań oraz trosce o innych. Uczy współpracy, zaangażowania, a także dotrzymywania słowa.

Załoženiami pozytywnej dyscypliny są:

- **Rozumienie przekonania stojącego za zachowaniem.** Za każdym ludzkim zachowaniem stoi jakiś cel. Rozumiejąc motywację dziecka będącą podstawą niewłaściwego zachowania można łatwiej na nie wpływać i zmieniać je. Odnoszenie się do przekonań jest tak samo ważne, jeśli nie ważniejsze niż odnoszenie się do samego zachowania.
- **Skuteczna komunikacja.** Rodzice i dzieci (nawet te najmłodsze) mogą nauczyć się dobrze słuchać i zwracać się do siebie nawzajem z szacunkiem, by prosić o to, czego potrzebują. Rodzice przekonają się, że dzieci „słyszają” lepiej, kiedy zaprasza się je do procesu wymyślania rozwiązań i aktywnego uczestnictwa, a nie tylko mówi im się, co mają robić.
- **Rozumienie świata dziecka.** Dzieci przechodzą przez różne etapy rozwoju. Poznając je i biorąc pod uwagę takie cechy jak temperament czy umiejętność lub brak umiejętności

społecznych i emocjonalnych, łatwiej będzie zrozumieć zachowanie dziecka. Poznanie jego świata pozwala z kolei lepiej reagować na jego zachowanie.

- **Koncentracja na rozwiązaniach zamiast na karze.** Poczucie winy nigdy nie rozwiązuje żadnych problemów. Pozytywna dyscyplina zakłada współpracę z dzieckiem, by wspólnie z nim znajdować pomocne i pełne szacunku rozwiązania.
- **Zachęta.** Zachęta to docenianie postępów i wysiłku, a nie tylko sukcesów. Dzięki niej dzieci rozwijają wiarę we własne siły i umiejętności.
- **Dzieci zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej.** Dzieci chętniej współpracują, uczą się nowych umiejętności i okazują ciepłe uczucia wtedy, kiedy ze strony dorosłych czują wsparcie i miłość.

Pozytywna dyscyplina podkreśla zdolność i kompetencje dzieci. Stoi w opozycji do założenia, wedle którego, by dzieci zaczęły zachowywać się lepiej, najpierw muszą poczuć się gorzej. Zachęca do tworzenia zasad postępowania wspólnie z dorosłymi, co może przynieść ciekawy skutek – dzieci mogą chętniej tych zasad przestrzegać, ponieważ uczestnicząc w procesie ich tworzenia dowiadują się, dlaczego ich przestrzeganie jest tak ważne.

Aby czuć przynależność i znaczenie, dziecko zakłada, że należy zwrócić na siebie uwagę. Robi to często w sposób, którego dorośli nie akceptują (np. krzyczy, dokucza młodszemu rodzeństwu, rozrzuca zabawki). Dziecko uważa także, że warto mieć władzę - rządzić dorosłym lub sprzeciwiać się próbom rządzenia sobą. W trudnych dla niego sytuacjach zakłada, że można ranić innych zgodnie z błędnym przekonaniem: *“Czuję smutek, ponieważ nie przynależę i dlatego mogę cię zranić!”*. W innych przypadkach dziecko poddaje się, co w efekcie przynosi spokój – stanowi to oznakę braku wiary w siebie - sytuacja, w której motywowane do działania dziecko chce, by zostawić je w spokoju.

Warto pamiętać, że dorośli mają realny wpływ na zachowanie swoich dzieci. Mając świadomość tego, w jaki sposób zachowanie rodzica wpływa na nieodpowiednie zachowanie dziecka, dorosły może dokonywać zmian w swoim postępowaniu, wpływając przez to na dziecko. Stosowanie pozytywnej dyscypliny jako metody wychowawczej polega na decydowaniu przez rodzica/opiekuna co chce robić, a potem stanowczym i uprzejmym wprowadzaniu tej decyzji w życie. Nie jest to oczekiwanie, że dziecko od razu dostosuje się do danej decyzji i zacznie się odpowiednio zachowywać. Jako podstawę tej metody uważa się wzajemny szacunek i współpracę, a fundamentem do uczenia dzieci życiowych kompetencji jest właśnie uprzejmość poparta stanowczością.

Zamiast upominania dziecka lub ciągłego zachęcania do podjęcia działania, dorosły może:

- poprosić dziecko o zrobienie czegoś konstruktywnego,
- ustalić wspólny niewerbalny sygnał, który ma przypomnieć dziecku o niepożądanym

zachowaniu;

- wspierać i podkreślać, że wierzy w dziecko, mówiąc np.: *“Kocham cię i ufam, że sobie z tym poradzisz”*;
- zrobić coś nieoczekiwanego, np. rozśmieszyć dziecko albo je przytulić.

Stosowanie pozytywnej dyscypliny w wychowaniu dziecka odbiega od walki rodzic-dziecko. Przykładami zastosowania tej metody w praktyce są:

- zaangażowanie dziecka we wspólne szukanie rozwiązania;
- dawanie ograniczonego wyboru;
- uprzejme i stanowcze działanie – rodzic (bez upominania i dawania kazań) informuje dziecko, co zamierza zrobić (a nie do czego będzie je zmuszał), np.: *“Potrzebuję wiedzieć, że mnie słuchasz, ponieważ nasza rozmowa jest dla mnie ważna. Zacznę mówić, jak przestaniesz krzyczeć i usiądziesz na krześle.”*;
- przyznanie, że dorosły nie może dziecka do niczego zmusić i wyartykułowanie prośby o wspólne poszukanie rozwiązania dobrego dla obojga, np.: *“Masz rację, że nie mogę cię do niczego zmusić. Zależy mi na wspólnym rozwiązaniu, które będzie odpowiednie dla nas obu. Jak możemy to zrobić?”*.

W związku z założeniem pozytywnej dyscypliny rodzic może wzmacniać dziecięcą wiarę w siebie stwarzając okazję do odnoszenia małych sukcesów przez dziecko; doceniać każdą próbę i odnosić się do intencji dziecka, a nie samego zachowania; pozbyć się oczekiwań związanych z byciem perfekcyjnym; dostrzegać i nazywać mocne strony dziecka.

Pozytywna dyscyplina pomaga dzieciom poczuć, że są ważne w rodzinie i społeczności. Jest pełna szacunku i wymagająca. Ma cechy postępowania miękkiego (dla osoby) oraz twardego (dla problemu). Uprzejmość, którą się kieruje to wyraz szacunku dla dziecka, natomiast stanowczość, to wyraz szacunku dla rodzica. W porównaniu do stosowania kar i nagród jest skuteczna długofalowo, ponieważ bierze pod uwagę to, co dziecko czuje i jakie podejmuje decyzje o sobie samym, aby odnosić sukcesy. Pozytywna dyscyplina uczy ważnych umiejętności społecznych i życiowych, czyli szacunku, dbania o innych, rozwiązywania problemów i współpracy, a także motywuje dzieci do odkrywania, jak bardzo są zdolne. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii.

Bibliografia:

J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2015.

Opracowała: Maria Stekla-Kiełbas