

Pozytywna Dyscyplina

Dlaczego nie należy karać dzieci?

Wielu rodziców uważa karę za sprawdzone i skuteczne rozwiązanie w sytuacjach, gdy dziecko zachowuje się nieodpowiednio. To prawda, że kara natychmiast kładzie kres niewłaściwemu zachowaniu. Jednak na dłuższą metę przynosi negatywne rezultaty. Mimo pozorów chwilowej skuteczności kara nie uczy umiejętności społecznych i emocjonalnych, których pragną dla swoich dzieci rodzice.

Długofalowe konsekwencje zastosowania kary, czyli 4 „R”:

- rozgoryczenie – w dziecku rodzi się poczucie niesprawiedliwości i przekonanie, że dorosłym nie należy ufać;
- rewanż – dziecko, z powodu odczuwania niesprawiedliwości i przegranej, będzie chciało zrewanżować się dorosłemu za krzywdę wyrządzoną przez karę;
- rebelia – dziecko zakłada, że nadal będzie robiło na złość dorosłym, aby pokazać, że nie musi wykonywać tego, co zostało mu nakazane;
- rejterada – dziecko prezentuje wycofanie, które może przybrać jedną z dwóch form:
 - ✓ przebiegłość – dziecko będzie dokładało starań, żeby następnym razem nie zostać przyłapanym na niewłaściwym zachowaniu i nie otrzymać kary,
 - ✓ obniżone poczucie własnej wartości – dziecko będzie dorastało w przekonaniu, że jest złą osobą, ponieważ zostało ukarane.

Ważne jest uświadomienie sobie prostej zasady: aby dzieci zachowywały się lepiej nie mogą czuć się gorzej, być upokorzone lub niesprawiedliwie potraktowane, ponieważ nie mają wtedy gotowości do współpracy oraz motywacji do zaangażowania się i podjęcia wysiłku. Badania pokazują, że dzieci, wobec których często stosuje się kary są skłonne do buntu lub stają się strachliwe i uległe.

Pozytywna Dyscyplina, czyli wychowanie bez kar

Pozytywna Dyscyplina jest klasyczną metodą wychowawczą opartą na wzajemnej miłości i szacunku rodziców i dzieci. Dostarcza rodzicom gotowych narzędzi i technik do pracy nad sobą i dzieckiem. Metoda ta uczy dzieci ważnych umiejętności społecznych i życiowych. Opiera się na założeniu, że dzieci zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej. W pozytywnej dyscyplinie chodzi o uczenie, zrozumienie, zachętę i komunikację.

Metoda Pozytywnej Dyscypliny pomaga rodzicom zrozumieć swoje dzieci, wspierać ich naturalny potencjał, wychowywać je na mądrych, pewnych siebie, odpowiedzialnych i wrażliwych dorosłych. Ponadto to uczy rodziców jak skutecznie radzić sobie z codziennymi trudnościami wychowawczymi.

5 fundamentalnych zasad Pozytywnej Dyscypliny

1. Pomaga dzieciom zrozumieć, że są ważne w rodzinie i społeczności oraz poczuć łączność i przynależność.
2. Jest jednocześnie pełna szacunku i wymagająca.
3. Jest skuteczna długofalowo. Bierze pod uwagę to, co dziecko myśli, czuje, czego się uczy, jakie podejmuje decyzje, jak decyduje się postępować, aby odnosić sukcesy w przyszłości.
4. Uczy ważnych umiejętności społecznych i życiowych: szacunku, dbania o innych, rozwiązywania problemów, współpracy oraz umiejętności bycia pożytecznym w domu, przedszkolu, szkole i większej społeczności.
5. Zaprasza dzieci do odkrywania tego, jak bardzo są zdolne i kompetentne. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii.

Narzędzia i koncepcje, które obejmuje Pozytywna Dyscyplina

- Efektywna komunikacja i wzajemny szacunek rodziców i dzieci.
- Identyfikacja przekonań stojących za zachowaniami przejawianym przez dziecko.
- Koncentracja na poszukiwaniu rozwiązań, a nie na karaniu.
- Wdrażanie dyscypliny, która uczy.
- Rozwijanie w dziecku umiejętności rozwiązywania problemów.
- Stosowanie zachęt.

Zachęcamy do sięgnięcia po książki prezentujące metodę Pozytywnej Dyscypliny

„Pozytywna Dyscyplina” Jane Nelsen

Autorka prezentuje odpowiedzi na wiele rodzicielskich pytań, m.in.: Jak mówić, żeby dziecko 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 budować w dziecku zdrowe poczucie własnej wartości?

„Pozytywna Dyscyplina. Pierwsze 3 lata życia” Jane Nelsen, Cheryl Erwin, Roslyn Ann Duffy

Autorki prezentują odpowiedzi na wiele rodzicielskich pytań, m.in.: Jak zachęcać dzieci do samodzielności i eksplorowania, ustalając odpowiednie granice? Jak korzystać z metod, które nie opierają się na karach? Jak wspierać poczucie kompetencji i własnej wartości rozumiejąc, które zachowania są odpowiednie do wieku?

„Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków” Jane Nelsen, Cheryl Erwin, Roslyn Ann Duffy

Autorki prezentują odpowiedzi na wiele rodzicielskich pytań, m.in.: Jak wykorzystać nieodpowiednie zachowanie dziecka do uczenia życiowych kompetencji – bez kar i nagród? Jak uczyć dzieci wartościowych umiejętności społecznych i pozytywnego zachowania w domu i poza nim?

„Pozytywna Dyscyplina dla nastolatków” Jane Nelsen, Lynn Lott

Autorki prezentują odpowiedzi na wiele rodzicielskich pytań, m.in.: Jak uczyć nastolatka realizować cele, które są ważne dla niego i jego rodziców? Jak unikać pułapek nadmiernej kontroli i pobłażliwości? Jak prawdziwie i szczerze rozmawiać z nastolatkiem? Jak pomagać nastolatkowi radzić sobie z wyzwaniami wirtualnego świata?

„Pozytywna Dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi” Jane Nelsen, Steven Foster, Arlene Raphael

Autorzy prezentują odpowiedzi na wiele rodzicielskich pytań, m.in.: Jak uwzględniać specyficzne potrzeby dziecka, ucząc je jednocześnie, podejmowania ambitnych wyzwań? Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z gniewem? Jak sprawić, by dziecko, któremu z dużym trudem przychodzi najprostsze zdawałoby się czynności, mogło wносить znaczący wkład w życie rodziny?

52 Karty Technik Pozytywnej Dyscypliny

Metodę Pozytywnej Dyscypliny prezentują także 52 Karty Technik Pozytywnej Dyscypliny, które stanowią wsparcie w procesie stawania się dobrym i skutecznym rodzicem.

Rady dla rodziców dotyczące uczuć, komunikacji i współpracy

(wg. Kart Technik Pozytywnej Dyscypliny)

Akceptacja uczuć dziecka

- Pozwól dziecku na odczuwanie tego, co odczuwa i pamiętaj, że nie ma złych emocji.
- W sytuacjach silnego pobudzenia emocjonalnego nie próbuj odwracać uwagi dziecka od tego, co przeżywa.
- Zaakceptuj i uszanuj uczucia dziecka. Wesprzyj je słowami: „Widzę, że naprawdę jesteś... (rozgniewany, sfrustrowany itp.)
- Uwierz w to, że dziecko jest w stanie poradzić sobie ze wszystkimi uczuciami i pozwól mu się o tym przekonać.

Ton głosu i szacunek w rozmowie z dzieckiem

- Zapamiętaj, że te same słowa mają inny wydźwięk w zależności od tonu głosu, którego używasz w rozmowie.
- Kiedy jesteś rozdrażniony(-a) lub zdenerwowany(-a), skup się na tym, jak bardzo kochasz swoje dziecko. Odejdź się na chwilę (wyjdź do drugiego pokoju, łazienki) i spróbuj się uspokoić. Wróć do dziecka dopiero wówczas, gdy postanowisz zwracać się do niego uprzejmie i z szacunkiem.
- Kiedy zauważysz, że jesteś nieuprzejmy(-a) w stosunku do dziecka, przeproś je za to. Będzie to wyraz szacunku, a także szansa na kontynuowanie rozmowy.

Gesty w komunikacji z dzieckiem

- Razem z dzieckiem wymyśl gesty, którymi będziecie się posługiwać w chwilach konfliktu/kłótni.
- W chwilach poprzedzających konflikt/kłótnię spróbuj uspokoić oddech, a następnie uśmiechnij się i użyj wcześniej ustalonego gestu np. wskaż na brudne ubrania, które należy włożyć do pralki.

Słowa kluczowe w komunikacji z dzieckiem

- Urządźcie rodzinną radę i ustalcie słowa, które będą stanowiły uprzejme upomnienie w konfliktowych sytuacjach lub przypomnienie o obowiązkach i zasadach.
- Unikaj wygłaszania długich kazań i ciągłego napominania dziecka. Pamiętaj, że uprzejme upomnienie lub przypominanie może składać się tylko z jednego słowa.
- Jeśli wcześniej wszyscy członkowie rodziny zgodzili się na pewne ustalenia, jedno słowo upomnienia lub przypomnienia zwykle pomaga, by nie doprowadzić do konfliktu lub kłótni.

Wysłuchiwanie dziecka

- Najważniejsza zasada: Dzieci cię wysłuchają, kiedy najpierw same zostaną wysłuchane.
- Zauważ i przemyśl to, jak często przerywasz, wyjaśniasz, bronis swojego zdania, wydajesz polecenia, nakazujesz wtedy, gdy twoje dziecko próbuje ci coś powiedzieć.
- Przestań mówić, zacznij słuchać oraz zadawaj dociekliwe pytania: „Czy możesz mi to wyjaśnić lub podać jakiś przykład”, „Czy możesz opowiedzieć mi o tym dokładniej?”
- Gdy dziecko skończy mówić, zapytaj je czy teraz jest gotowe wysłuchać ciebie.
- Kiedy ty skończysz mówić, wspólnie z dzieckiem postarajcie się znaleźć rozwiązanie problemu korzystne dla obu stron.

Skuteczna nauka przez naśladownictwo

- Najpierw w obecności dziecka wykonaj zadanie, o które chcesz je prosić. Ważne, by dziecko towarzyszyło ci podczas wykonywania zadania – obserwowało.
- Potem wykonajcie zadanie wspólnie.
- Następnie poproś dziecko, aby samo wykonało zadanie, ale pod twoją kontrolą.
- Kiedy uznasz, że dziecko w wystarczającym stopniu opanowało potrzebne umiejętności i jest gotowe do wykonywania zadania, pozwól mu działać samodzielnie.
- Cieszcie się wspólnie z efektów pracy, chwal i doceniaj sukces dziecka, a także jego motywację i zaangażowanie.

Metoda małych kroków w realizacji codziennych czynności

- Dziel czynności na etapy, tak aby dziecko mogło doświadczać małych sukcesów.
- Dzieci przestają myśleć, że nie mogą lub nie potrafią, kiedy udaje im się osiągać małe sukcesy na każdym etapie pracy.

Tworzenie planów działania

- Pomóż dziecku tworzyć plany działania, aby zachęcić je do rozwijania samodyscypliny.
- Podczas burzy mózgów wymieńcie wszystkie czynności, które trzeba wykonać rano, po powrocie z przedszkola/szkoły, podczas odrabiania zadań domowych, wieczorem, a następnie stwórzcie z nich plan działania.
- Zamiast przypominać dziecku, co należy zrobić w danym momencie dnia, spytaj: „Co jest kolejnym krokiem na liście zadań?”.

Zjednywanie dziecka do współpracy

- Kiedy dziecko ma jakiś problem opowiedz mu o swoich doświadczeniach, gdy czułeś(-łaś) lub zachowałeś(-łaś) się podobnie. Podziel się swoimi myślami i uczuciami.
- Dzieci czują się zachęcane, kiedy rozumiesz i szanujesz ich punkt widzenia. Okazuj zrozumienie dla uczuć i przemyśleń dziecka.
- Wspólnie znajdźcie rozwiązanie problemu i zaplanujcie działanie.
- Działaj z empatią, ale bez pobłażliwości.

Okazywanie wiary w kompetencje i sprawczość dziecka

- Dziecko, które widzi, że w nie wierzysz samo zaczyna w siebie wierzyć i staje się odważniejsze.
- Zamiast poprawiać i naprawiać powiedz: „Wierzę, że sobie z tym poradzisz”.
- Nazywaj i akceptuj uczucia. Może powiedzieć: „Wiem, że jesteś niezadowolony. Na twoim miejscu też bym się tak czuł. Jednak wierzę, że sobie z tym poradzisz”.
- Dzieci ćwiczą umiejętność rozwiązywania problemów i radzenia sobie z rozczarowaniem poprzez doświadczenie. Pozwól im doświadczać i uczyć się na błędach.

opracowała Patrycja Bogusz -pedagog PPP 4

na podstawie:

„Pozytywna Dyscyplina” Jane Nelsen

„Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków” Jane Nelsen, Cheryl Erwin, Roslyn Ann Duffy

„ 52 Karty Technik Pozytywnej Dyscypliny” Jane Nelsen, Adrian Garcia