

## POZYTYWNA DYSCYPLINA

Pozytywna dyscyplina to jedna z klasycznych metod wychowawczych, która opiera się na szacunku i wzajemnej miłości. Wywodzi się z nurtu psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera. Badacz ten jako jeden z pierwszych zainteresował się jednostką w szerszym kontekście społecznym i uważał, że każdy z nas ma jedno pragnienie - poczucie przynależności i tego, że jest ważny.

### 1. Czym jest pozytywna dyscyplina?

Rodzice często spotykają się z **różnymi metodami wychowawczymi**. Jedną z nich jest pozytywna dyscyplina. Nazwa tej metody składa się z dwóch członów, a każdy z nich jest tak samo ważny, jeden bez drugiego nie funkcjonuje.

Samo określenie "**dyscyplina**" odnosi się do uporządkowania, a także jasno określonych i przyjętych przez każdego zainteresowanego reguł i zasad.

Drugi wyraz - "**pozytywna**" przypomina nam, że podstawą każdego wychowania jest **szacunek i miłość do siebie i do innych**, a bez nich nie można zbudować niczego dobrego i trwałego.

Słowo dyscyplina współcześnie jest odbierane raczej negatywnie i najczęściej kojarzy się z posłuchem, posłuszeństwem i subordynacją, mimo że wywodzi się od łacińskiego "disciplina" co oznacza uczenie się, nauczanie.

Podsumowując, określenie "**pozytywna dyscyplina**" to **inaczej pełne szacunku i miłości wyznaczanie reguł, oraz uczenie najmłodszych tego, co my uznajemy za ważne.**

### 2. Korzyści ze stosowania pozytywnej dyscypliny

Dzięki wdrożeniu tej metody wychowawczej rodzicom łatwiej:

- **rozumieć** ich dzieci;
- **wspierać** ich naturalny potencjał;
- w sposób skuteczny **radzić sobie** z codziennie pojawiającymi się trudnościami, takimi jak sprzątanie, wychodzenie z domu, ubieranie się itp.;
- **wychowywać** dzieci na mądrych, odpowiedzialnych, pewnych siebie, a jednocześnie wrażliwych dorosłych.

### 3. 5 zasad pozytywnej dyscypliny

Pozytywną dyscyplinę określa jej 5 podstawowych zasad. Dzięki ich przestrzeganiu mamy pewność, że zawsze działamy dla dobra dziecka, a także bierzemy pod uwagę nie tylko to, co się z nim dzieje w danym momencie, ale także jak nasze obecne działania wpłyną na nie w przyszłości. Oto one:

- Podstawą jest **przynależność i znaczenie**

Według twórcy pozytywnej dyscypliny, główną motywacją ludzi jest poczucie znaczenia i potrzeba przynależności, co można określić jako **potrzeba miłości**. Jesteśmy istotami społecznymi, a każde

nasze zachowania, również te niewłaściwe, są uporządkowane, celowe i ukierunkowane na uzyskanie akceptacji społecznej.

Jeśli te dwie potrzeby będziemy zaspokajać na bieżąco, okaże się, że mnóstwo zachowań dziecka, które uważamy za niewłaściwe, zniknie.

Dlaczego tak ważne jest, aby zaspokajać je na bieżąco? Dzieci przez cały czas potrzebują wiedzieć i czuć, że są dla nas ważne. Z ich punktu widzenia, zdenerwowanie rodzica może oznaczać stan zagrożenia, któremu należy natychmiast przeciwdziałać, aby ponownie poczuć się ważnym i kochanym.

- **Uprzejmość i stanowczość**

Bycie uprzejmym to **wyraz szacunku dla dziecka**, a stanowczość jest wyrazem szacunku dla samego siebie, a także umiejętność dostosowywania się do wymogów sytuacji. Jeśli pozbawimy uprzejmość stanowczości, spowodujemy nadmierną pobłażliwość, a gdy stanowczość z kolei pozbawimy uprzejmości, wyrazimy potrzebę kontrolowania sytuacji i pozbawimy dziecko szacunku.

Uprzejmość to między innymi **rozumienie dla uczuć dziecka i empatia**. W przypadku napadu złości, np. w sklepie, gdy dziecko płacze, ponieważ nie chcemy kupić mu wypatrzonej zabawki, choć było uprzedzane, że tego nie uczynimy, warto powiedzieć: "widzę, że jest ci przykro, ponieważ nie mogę kupić ci tej zabawki, umawialiśmy się, że możemy na nią jedynie popatrzeć".

- **Myślenie długofalowe**

Pozytywna dyscyplina nie zakłada, że kary i podobne im mechanizmy nie dają efektów. Jeśli musimy zareagować w sposób stanowczy i położyć kres **nieodpowiedniemu zachowaniu dziecka**, kara może spełnić swoją funkcję.

Warto jednak w każdej takiej sytuacji zadać sobie pytanie, jak takie działanie wpłynie na dziecko w dłuższej perspektywie. Pozytywna dyscyplina bierze pod uwagę to, co dziecko czuje, myśli i jakie decyzje o sobie i otaczającym świecie podejmuje oraz jaki będą one miały **wpływ na jego przyszłość**. Często w relacjach z dziećmi zdarza nam się działać mechanicznie, powielając znane nam wzorce, znane z rodzinnych domów, nie zastanawiając się, jaki będą miały na nie wpływ.

- **Nauka ważnych umiejętności społecznych i życiowych**

Z uwagi na **społeczny charakter ludzi**, żyjących w mniejszych i większych grupach, warto uczyć najmłodszych umiejętności, które to funkcjonowanie uczynią pożytecznym, skutecznym i przyjemnym.

Dzięki pozytywnej dyscyplinie pomagamy dzieciom wzrastać w szacunku do siebie i innych, nabywać **umiejętności rozwiązywania problemów**, słuchania potrzeb innych i komunikowania swoich oraz współpracy. Dzieci uczą się bycia pożytecznym w domu, w przedszkolu, szkole lub innych społecznościach, a także, jak bardzo ważny jest wkład każdej osoby we wspólne dobro.

- **Zachęcanie dzieci do odkrywania, jak bardzo są kompetentne i zdolne**

Mimo że człowiek jest zwierzęciem stadnym, każdy na swój własny sposób wpływa na to, jak wygląda nasz świat i rzeczywistość. Będąc rodzicami, nie chcemy, aby nasze dzieci ślepo podążały za tym, co mówią inni, ale aby ufały sobie i potrafiły **podejmować niezależne od innych decyzje**.

Pozytywna dyscyplina zachęca do budowania własnej siły i autonomii i do ich konstruktywnego wykorzystania, do wymyślania autonomicznych rozwiązań oraz do twórczego wykorzystania wszystkich posiadanych umiejętności i zasobów.

Pozytywna dyscyplina to **tworzenie więzi i budowanie poczucia bezpieczeństwa** - fundamentu dla każdego innego aspektu rozwoju i edukacji dziecka. To branie pod uwagę jego punktu widzenia, okazywanie mu zrozumienia, wiary w jego możliwości i troski.

**To wychowanie bez nagród i kar**, skupiając się na rutynie i wewnętrznej motywacji dziecka. Warto zachęcać najmłodszych do podejmowania wysiłku, za każdym razem pamiętając, aby odpowiednio go docenić. Z pewnością takie wychowanie zaowocuje i w przyszłości przyniesie dziecku mnóstwo korzyści.

Opracowała: Katarzyna Fidos

Bibliografia:

“Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków” Jane Nelsen