



# POZYTYWNA DYSCYPLINA

Natalia Gomolec

Co to  
takiego?

Nauka  
wartościowych  
umiejętności  
życiowych



Nauka  
wartościowych  
umiejętności  
społecznych



Pozytywna  
dyscyplina



- Każdemu rodzicowi zależy na dobrym wychowaniu dziecka.
- Każdemu rodzicowi zależy też na tym, by dziecko wyrosło na osobę odpowiedzialną, zaradną, znającą normy i zasady, a także będącą częścią większej całości - społeczeństwa.
- Każdemu rodzicowi zależy na zbudowaniu relacji z dzieckiem.
- Filarem Pozytywnej Dyscypliny jest wzajemny **szacunek**. Opiera się on na **stanowczości** i **uprzejmości**.

# JAK DOBRZE WYCHOWAĆ?

## 1. KOMUNIKACJA

---

# Porozumienie bez przemocy

Język szakala vs język żyrafy



# Język szakala



- Jest drapieżnikiem;
  - Stosuje agresję słowną, manipuluje innymi, kłamie, jest obłudny. Nawet jeśli kogoś chwali, słowa te nie są szczerze;
  - Szuka winy w innych, nie w sobie;
  - Krytykuje, osądza, karci, grozi, rozkazuje i uogólnia;
  - Wyraża pretensje, nie uwzględnia uczuć innych;
  - Chce wygrywać, nawet kosztem innych.
- 
- "Jeśli natychmiast tego nie zrobisz, to..."
  - "Jak można żyć w takim bałaganie?"
  - "Ale ty jesteś beznadziejny, jak można tego nie umieć?"
  - "Ty zawsze... / ty nigdy..."



# Język żyrafy

- Żyrafa ma największe serce ze wszystkich zwierząt. Długa szyja pozwala jej jeść, nie przeszkadzając innym;
- Wyraża swoje potrzeby i prośby, nie raniąc przy tym innych;
- Nie ocenia, nie obwinia i nie krytykuje. Skupia się na faktach, dzieli się spostrzeżeniami, nie rozkazuje;
- Formułuje komunikaty zawierające emocję i oczekiwanie. Mówi, co ważne dla niej i pyta, co jest ważne dla innych;
- Stawia na współpracę i dialog, szuka rozwiązań, które uwzględnią ją i innych;
- Jest empatyczna i współczująca.
  
- "Irytuję się, kiedy widzę porzucane zabawki w salonie. To miejsce, w którym ja też przebywam, wolałabym, żebyś trzymał te samochody w swoim pokoju. Mógłbyś je tam zanieść?"

# Komunikaty z perspektywy JA

- W każdej relacji niezbędna jest umiejętność wyrażania siebie i swoich potrzeb. Ważne, by robić to w sposób empatyczny. Skutecznym sposobem jest formułowanie komunikatów z perspektywy JA:
- Komunikat taki składa się z elementów:
  - Spostrzeżenia, które nie zawiera sądów i oceny, np. czyjegoś zachowania czy cech osobowości;
  - Emocji;
  - Potrzeby.
- "Czuję złość, kiedy przychodzę do domu, a puzzle są rozsypane po podłodze. Chciałabym, żebyś odłożyła te zabawki na miejsce" ✓
- "Straszna z ciebie bałaganiara. Nigdy po sobie nie sprzątasz." ✗





# JAK DOBRZE WYCHOWAĆ?

## 2. EMOCJE

---

Inteligentny, mądry, sprytny, elokwentny i rezolutny - chcielibyśmy, aby takimi cechami można było opisać nasze dzieci.

Czy można być także inteligentnym emocjonalnie? Oczywiście! Nawet oczekuje się tego od innych.

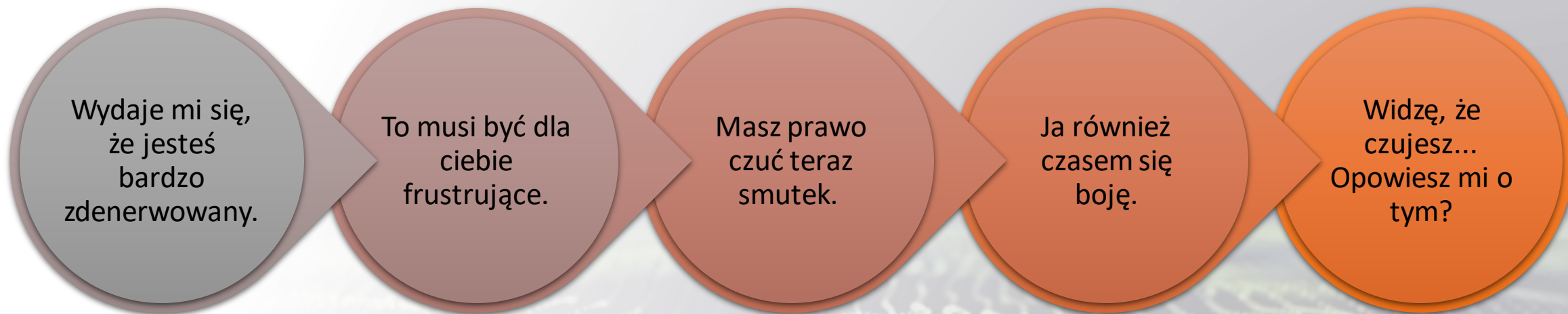


### Inteligencja emocjonalna zakłada:

- Umiejętność rozpoznawania emocji własnych i cudzych;
- Umiejętność wyrażania swoich emocji;
- Rozumienie ich funkcji, tego, skąd się biorą, i jakie niosą konsekwencje;
- Łączenie emocji z konkretnymi sytuacjami, np. radości z czymś wyzdrowieniem;
- Regulowanie swoich emocji i ich kontrola.

- Wszystko zaczyna się w domu rodzinnym, a więc od wychowania. **Rodzice** są pierwszymi partnerami w relacjach. Dzięki doświadczeniom rodzinnym dziecko uczy się interakcji społecznych, wyrażania, rozpoznawania, kontrolowania emocji oraz tego, jak mogą w danej sytuacji czuć się inni.
- Ważne jest **mówienie o emocjach** – dziecko uczy się, czym są emocje i czemu służą. Dzieje się to, kiedy dorośli nazywają je, omawiają z dzieckiem różne sytuacje, określają, co sami czują i nazywają uczucia dziecka. Dziecko zdobywa wiedzę o doświadczeniach swoich i cudzych. Pozwala to także na naukę, że każdy z nas doświadcza emocji. Wszystkie emocje są nam **potrzebne**, nie ma emocji dobrych, ani złych. Są przyjemne i nieprzyjemne.
- Nauka określenia przez dziecko tego, jak się czuje, sprzyja jego nauce regulacji emocji oraz określeniu, co dzieje się w jego psychice. Nazwanie emocji pozwala zastanowić się, co z danym uczuciem i sytuacją zrobić.





**Aby dzieci słuchały nas, my musimy słuchać ich.**

# JAK DOBRZE WYCHOWAĆ?

3. DZIAŁANIE

---

# ZAANGAŻOWANIE DZIECKA W...

- SWÓJ PLAN DNIA
  - Niech będzie zawieszony w widocznym miejscu, tak by dziecko miało do niego wgląd.
  - Schemat sprawia, że dziecko czuje się bezpieczne, wie, co po kolei będzie się działo.
  - Każdą sytuację, zarówno zwyczajowy wieczór związany z kąpielą czy myciem zębów, jak i nowe wydarzenie, np. podróż samolotem, można rozpisać w formie planu.
  - Można uznać to za formę umowy między dzieckiem a rodzicem.



# ZAANGAŻOWANIE DZIECKA W...

- POMOC

- Dziecko chce czuć się potrzebne. Pomaganie dorosłym uczy zarówno współpracy, jak i odpowiedzialności. Relacje ulegają pogłębieniu.
- Dziecko nabywa kompetencji i nowych umiejętności. Może być dumne z siebie. To ważne dla jego poczucia własnej wartości i skuteczności.
- Pomaganie jest istotne dla umiejętności współpracy z innymi, funkcjonowania w grupie.





# ZAANGAŻOWANIE DZIECKA W...

- WYBÓR
  - Niech będzie ograniczony. Wielokrotnie w życiu rodzinnym zdarzają się awantury, m.in. o ubiór dziecka. "Wolisz rajstopy czy spodnie? Zdecyduj".
  - "Co zrobisz najpierw? Pobawisz się z psem czy dokończysz rysować swoją pracę? Wybierz".

Warto również umawiać się z dzieckiem oraz uprzedzać je, kiedy trzeba wrócić do domu, przerwać zabawę itd.

- "Gdy ta wskazówka będzie w tym miejscu, będziemy kończyć" / "Gdy zadzwoni budzik, będziemy wychodzić".



# NAGRODY I ZACHĘTY

- Stawiamy na **zachętę**.
- Nagrody niszczą wewnętrzną motywację dziecka. Zależy mu na ocenie innych.
- Sprawiają, że dziecko podporządkowuje się na chwilę.
- Stają się nieskuteczne – dziecko dąży do tego, by dostawać ich coraz więcej.
- Wykształcają przekonanie, że dziecko w danym zachowaniu ma jakiś interes. "Co mi to da?".
- Zachęty działają odwrotnie. Przede wszystkim, dziecko chce powtarzać dane zachowanie z własnej woli. Kształtuje pewność siebie bez względu na ocenę innych.



## NAGRODY

- "Podoba mi się, jak to zrobiłeś"
- "Grzeczna dziewczynka"
- "Tak należy, dobrze"



## ZACHĘTY

- "Możesz być z siebie bardzo zadowolony"
- "Zrobiłeś to najlepiej jak potrafisz"
- "Dobra robota, oby tak dalej!"
- "To zasługa twojej pracy"

# KONCENTRACJA NA...

---

- ROZWIĄZANIACH, NIE PROBLEMIE
  - Co możemy podpowiedzieć dziecku, by rozwiązało dany problem?
  - Pokazujemy, że z każdej trudnej sytuacji jest wyjście.
  - Nieistotne jest to, kto zaczął kłótnię. Ważne jest to, by ustalić nowe reguły gry/pogodzić się/znaleźć nowe rozwiązanie, np. całkiem nową zabawę.
  - Nieistotne jest to, że wieża z klocków runęła. Ważne jest znalezienie pomysłu, jak ją odbudować.
  - Lepsze od podawania gotowego sposobu jest pytanie dziecka, co ono sądzi, jakie ma pomysły na naprawę danej sytuacji.



## MODELOWANIE

- Dziecko uczy się przez obserwację. Jako dorośli dajemy dzieciom przykłady różnych zachowań, które będą uznawać za skuteczne, a tym samym traktować jako własne.
- To zarówno przywilej, jak i obowiązek.
- Ważne są: KOMUNIKACJA, EMOCJE i DZIAŁANIE.

Pozytywna dyscyplina wspiera **samodzielność** i **odpowiedzialność** dziecka. Opiera się na wzajemnym **szacunku** oraz **empii**.