

:

## Pozytywna dyscyplina- czym jest?

Chociaż samo słowo „dyscyplina” może kojarzyć się negatywnie, w poniższym artykule znajdą Państwo dowody na to, że pozytywna dyscyplina, niewiele ma wspólnego z rygiorem i ciągłą kontrolą. Wzmocnienia negatywne tutaj nie istnieją.

Brzmi dobrze, prawda? Zobaczmy więc, co tak naprawdę skrywa się za jej definicją i jak stosować ją na co dzień.

Pozytywna dyscyplina to metoda wychowawcza, oparta na wzajemnej miłości i szacunku, która czerpie z psychologii Alfreda Adlera i Rudolfa Dreikursa. Zakłada, że można stawiać na równi uprzejmość i stanowczość, a relację dorosły - dziecko opiera na porządku i wolności.

Pozytywna dyscyplina ma wiele wspólnego z nauczaniem, ponieważ polega na modelowaniu umiejętności i wartości, jakie powinno zaszczepić się w młodym człowieku. Jest to proces nauczania norm i zasad w sposób życzliwy i stanowczy, pozwalający dzieciom na błędy, uczący ich umiejętności rozwiązywania problemów.

Filarem pozytywnej dyscypliny jest dziecięce poczucie przynależności. Zadaniem rodziców i nauczycieli jest wspierać dzieci w długim procesie socjalizacji. Jeżeli dziecko będzie czuło przynależność do rodziny, czy grupy przedszkolnej i będzie traktowane z szacunkiem, to łatwiej mu będzie przestrzegać norm społecznie akceptowanych. W dalszym ciągu zarówno nauczyciele, jak i rodzice powinni się zastanowić, jaki cel wychowawczy chcą osiągnąć oraz jakie wartości wpoić dzieciom. Następnym krokiem jest określenie środków niezbędnych do osiągnięcia tego celu. Istotne jest, aby powtarzać te czynności codziennie i pamiętać, że całość oddziaływań wychowawczych to proces.

Poniżej znajduje się kilka praktycznych wskazówek, w jaki sposób stosować pozytywną dyscyplinę.

### **Dekalog pozytywnej dyscypliny<sup>1</sup>:**

1. Wzajemny szacunek – dbaj o dobrą atmosferę w przedszkolu i w domu, zwracaj się do dziecka z szacunkiem. Cechuj się serdecznością, uprzejmością i stanowczością. Poczucie humoru jest kluczem do dobrej komunikacji z dziećmi.
2. Rozumienie przekonania stojącego za zachowaniem dziecka - za każdym zachowaniem człowieka, nawet tym niewłaściwym, stoi jakiś cel. Jeśli zrozumiesz, co kierowało dzieckiem, jaką miało motywację i intencję, będziesz mógł skutecznie wpłynąć na jego zachowanie.
3. Skuteczna komunikacja- naucz dziecko słuchać i wyrażać własne potrzeby. Stwórz wraz z nim zasady i zaangażuj je w proces aktywnego poszukiwania

---

<sup>1</sup>J. Nelsen, Ch. Erwin, R.A. Duffy „Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków”, Milanówek 2023, s. 20-22

- rozwiązań danej sytuacji, czy zachowania. Świetnie może się tu sprawdzić tworzony wraz z dziećmi kontrakt.
4. Rozumienie świata dziecka - pamiętaj, że dziecko przechodzi różne etapy rozwoju i w związku z powyższym pewne zachowania mogą wynikać z jego potrzeb rozwojowych np. Nadmierna ruchliwość uwarunkowana głodem ruchu, czy egocentryzm, gdy dziecko nie chce dzielić się zabawkami.
  5. Dyscyplina, która uczy- nie stosuj kar i nie bądź pobłażliwy. Ucz wartościowych umiejętności społecznych oraz postaw życiowych. Zadawaj dużo pytań, nie dawaj dziecku gotowych odpowiedzi.
  6. Koncentracja na rozwiązaniach zamiast na karze - nie wpędzaj dziecka w poczucie winy, które i tak nie rozwiązuje problemów. Wskaż rozwiązanie sytuacji - z czasem będziecie robić to wspólnie. Zapobiegaj sytuacjom, które mogą prowokować konflikty, oznajmiaj dzieciom, co będą robiły danego dnia. Stwórzcie razem jego plan.
  7. Zachęta - doceniaj wysiłki i zaangażowanie dziecka, nie tylko jego sukcesy.
  8. Dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej - nie wprawiaj dziecka w poczucie wstydu, czy zakłopotanie. Maluchy chętniej współpracują, gdy czują wsparcie i zachętę.
  9. Najpierw nawiązanie relacji, potem naprawienie sytuacji - fundamentem pozytywnej dyscypliny są relacje. Nawiąż pozytywną relację z dzieckiem w atmosferze wzajemnego szacunku. Codziennie twórz okazję do indywidualnych rozmów z dzieckiem.
  10. Wnoszenie wkładu - dziecko, które nie czuje poczucia sprawstwa i wpływu, może wykazywać postawę roszczeniową. Aby uniknąć tego typu zachowania, trzeba umożliwić dziecku czynny udział w codziennych czynnościach.

Pozytywna dyscyplina jest długofalowa i skuteczna oraz odgrywa ważną rolę w wychowaniu młodego człowieka.

Docenianie dziecka: jego dobrych uczynków oraz zachowań wzmacnia poczucie wartości oraz podnosi długofalowe korzyści.

Powstało wiele publikacji na ten temat <https://mojprzedszkolak.pl/artukul/pozytywna-dyscyplina-1>, <https://sto2.pl/pozytywna-dyscyplina-jak-wprowadzic-ja-w-zycie/>, <https://edoo.pl/blog/pozytywna-dyscyplina/> oraz książek (m. in. J. Nelsen „Pozytywna dyscyplina”), które warto przeczytać, aby jeszcze dokładniej poznać to zagadnienie.

Pamiętajmy: tylko pozytywne zachowania dorosłych przyniosą pozytywne efekty dla dzieci.