



**KILKA SŁÓW O...**

# POZYTYWNEJ DYSCYPLINIE

Pozytywna dyscyplina to oparta na szacunku, miłości i empatii **metoda wychowawcza**, która wspiera rozwój samodyscypliny, odpowiedzialności i samodzielności u dzieci. Oparta jest na koncepcji austriackiego psychologa Alfreda Adlera. Twierdził on, że każda jednostka ma jedno podstawowe pragnienie: chce czuć, że przynależy i jest ważna.

**Najnowsze badania potwierdzają, że dzieci od chwili narodzin są „zaprogramowane” na szukanie łączności z innymi.**



Dzieci, które czują więź ze swoją społecznością, rodziną i szkołą wykazują mniej skłonności do nieadekwatnych i złych zachowań. Aby odnosić sukcesy, będąc członkiem swojej społeczności, dzieci muszą nauczyć się niezbędnych umiejętności społecznych i życiowych.

Podstawą pozytywnej dyscypliny są **wzajemny szacunek i współpraca**, a fundamentem do uczenia dzieci życiowych kompetencji jest **uprzejmość poparta stanowczością**.



**Pozytywna dyscyplina, a inne metody wychowawcze**

Główne podejścia do interakcji dziecko- dorosły:

- surowość- prezentacja dziecku obowiązujących je zasad, za nieprzestrzeganie zasad grozi kara, dzieci nie biorą udziału w podejmowaniu decyzji
- pobłażliwość- zasady nie istnieją
- **pozytywna dyscyplina- wspólne ustalenie zasad dobrych dla wszystkich, wspólne szukanie rozwiązania dla aktualnych problemów, szacunek.**

**Dzieci chętniej stosują się do zasad, które współtworzą!**



**KILKA SŁÓW O...**

# POZYTYWNEJ DYSCYPLINIE

## Główne założenia pozytywnej dyscypliny:

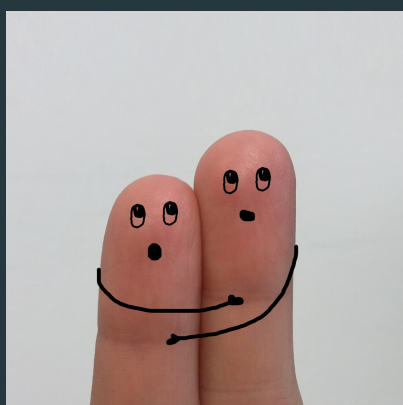
1. Pomaga dzieciom poczuć, że są ważne w rodzinie i społeczności (**łączność i przynależność**).
2. Jest jednocześnie **pełna szacunku i wymagająca**: twarda dla problemu i miękka dla osoby.
3. Jest **skuteczna długofalowo**: bierze pod uwagę to, co dziecko myśli, czuje, czego się uczy i jakie podejmuje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

**Dziecko „niegrzeczne” to dziecko zniechęcone**, które stara się osiągnąć jeden z błędnych celów (wynikających z błędnych przekonań dotyczących sposobów na osiągnięcie przynależności). Dziecko tak naprawdę chce przynależeć i poczuć się ważne.



## Błędne cele:

1. **Uwaga**- zaangażować innych, zapewnić sobie szczególne traktowanie
2. **Władza**- być szefem
3. **Zemsta**- wyrównać rachunki
4. **Brak wiary w siebie**- poddać się i dać spokój



Zadanie dorosłego- zidentyfikować błędne przekonanie dziecka oraz odpowiednio zareagować.

KILKA SŁÓW O...

# POZYTYWNEJ DYSCYPLINIE

## Narzędzia pozytywnej dyscypliny:

- Wzajemny szacunek.

- **Identyfikacja przekonań stojących za zachowaniami.** Zrozumienie powodów, dla których dzieci robią to, co robią. Próba zmiany samego zachowania bez zmiany przekonań skazana jest na niepowodzenie.

- **Efektywna komunikacja** i umiejętności rozwiązywania problemów

- **Dyscyplina, która uczy** (i nie jest ani zbyt pobłażliwa, ani zbyt każąca).

- **Koncentracja na poszukiwaniu rozwiązań**, a nie na karaniu.

- **Stosowanie zachęcania** (zamiast pochwały). Zachęcanie zauważa wysiłek włożony w działanie i osiągnięcie postępów, a nie wyłącznie sukcesy. Zachęta buduje trwałe poczucie własnej wartości i sprawczości.



## Jeśli nie kary za niewłaściwe zachowanie dziecka, to co?

### Logiczne konsekwencje:

- muszą być powiązane z zachowaniem
- nie mogą wiązać się z poczuciem winy, wstydu lub bólu oraz muszą być egzekwowane uprzejmie i stanowczo.
- zasadne z punktu widzenia dziecka i dorosłego.
- dziecko musi zawczasu dowiedzieć się, co się wydarzy lub co zrobisz, jeśli zdecyduje się zachować w określony sposób.



Więcej na [www.pozytywnadyscyplina.pl](http://www.pozytywnadyscyplina.pl), „Pozytywna dyscyplina” Jane Nelsen, Warszawa 2015