Porozmawiajmy o...



Rozmowy o pozytywnej dyscyplinie

Porozmawiajmy o...



Rozmowy o pozytywnej dyscyplinie

Wstęp ... 3
Na czym polega wychowywanie potomstwa? ... 4
Na jakiego człowieka chcesz wychować swoje dziecko? ... 6
Skąd się wzięła pozytywna dyscyplina? ... 8
Pięć kryteriów pozytywnej dyscypliny ... 10
Ważne jest twoje podejście ... 12
Omówienie niektórych narzędzi pozytywnej dyscypliny ... 14
Narzędzie nr 1 — bądź życzliwy i stanowczy jednocześnie ... 15
Narzędzie nr 2 — zrezygnuj z kar i skoncentruj się na rozwiązaniach, a nie problemach; błędy są okazją do nauki ... 17
Narzędzie nr 3 — stosuj pytania „pełne ciekawości" ... 21
Narzędzie nr 4 — wprowadź ograniczony wybór ... 22
Narzędzie nr 5 — twórz plany, rytuały, kontrakty ... 24
Narzędzie nr 6 — stosuj pozytywną przerwę ... 26
Narzędzie nr 7 — stwórzcie koło złości ... 28
Narzędzie nr 8 — nie zapominaj o poczuciu humoru ... 30
Narzędzie nr 9 — nie bój się mówić „NIE" ... 33
Narzędzie nr 10 — miej swoje życie ... 34
Narzędzie nr 11 — organizuj spotkania rodzinne ... 36
Podsumowanie ... 38
Źródła i materiały dodatkowe ... 40
O Fundacji Dorastaj z Nami ... 42
O Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa ... 43
O Fundacji PGZ ... 44

Szanowni Państwo!

- Przed przystąpieniem do lektury tego poradnika warto szczerze odpowiedzieć sobie na kilkanaście kluczowych pytań dotyczących wychowywania własnych dzieci — pytań z pozoru łatwych, ale, jeśli się głębiej zastanowimy, okaże się, że na każde z nich można odpowiedzieć różnie.

- Czy krzyczę na dzieci, czy raczej daję sobie wejść na głowę? Czy jako rodzic mam poczucie winy z tego powodu? Co robię, gdy dzieci są niegrzeczne? Jakie kary stosuję i jakie to daje efekty? Czy w różnych życiowych sytuacjach tłumaczę, co się dzieje oraz dlaczego i co powinno się teraz zrobić? Czy dzieci często zapominają o swoich obowiązkach, czy mnie to denerwuje, jak z tym walczę? Czy odpuszczam, czy załatwiam sprawę do końca? Jak w moim domu regulujemy emocje? Nie tylko złe, dobre też... Kiedy ostatnio żartowaliśmy, w jakich okolicznościach? Czy odmawiam czegokolwiek swoim pociechom? Czy lubię zająć się sobą, a dzieci mogą poczekać? Kiedy ostatnio siedzieliśmy razem całą rodziną i długo rozmawialiśmy na jakiś trudny temat?

- A co do tego ma pozytywna dyscyplina? To ona pomaga znaleźć odpowiedzi na wszystkie te pytania i sprawia, że w rodzinie jest zwyczajnie... lepiej!

- Przypomnijmy, że cykl bezpłatnych warsztatów „Porozmawiajmy o...", na podstawie których powstają poradniki edukacyjne, wychowawcze i terapeutyczne jest wspólnym projektem Fundacji Dorastaj z Nami oraz Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa i Fundacji Polskiej Grupy Zbrojeniowej. Dotychczas ukazało się dwanaście pozycji z tego cyklu. Wszystkie dostępne są na stronie dorastajznami.org.

- Owocnej lektury!



Magdalena Pawlak

Prezes Zarządu
Fundacji Dorastaj z Nami



Aneta Kordowska

Prezes Zarządu
Fundacji PGZ



mjr dr Katarzyna Rzadkowska

Dyrektor Centrum Weterana
Działań Poza Granicami Państwa

Na czym polega wychowywanie potomstwa?



Zadaniem rodziców jest nauczenie dzieci kompetencji życiowych i społecznych, tak by w dorosłym życiu mogły być wartościowymi i zaradnymi ludźmi.

Rodzice mają obecnie dostęp do wielu informacji dotyczących wychowywania dzieci, a właściwie towarzyszenia im w dorastaniu, bo właśnie na tym powinno polegać rodzicielstwo. Problem w tym, że wśród tych informacji wiele jest sprzecznych, co nie ułatwia wybrania właściwej drogi. Z jednej strony rodzice mają być cierpliwi, wyrozumiali, mają podążać za potrzebami dziecka, z drugiej zaś powinni być konsekwentni, stanowczy, powinni stawiać granice. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, tym bardziej że każde dziecko jest inne, a jak dobrze wiemy, jeszcze ani jedno nie urodziło się z instrukcją obsługi.
I tu z pomocą przychodzi nam **pozytywna dyscyplina**.
Na pierwszy rzut oka nazwa budzi wiele kontrowersji, bo przecież jak dyscyplina może być pozytywna... Sprawcą zamieszania jest negatywne nacechowanie słowa dyscyplina, które po łacinie oznacza po prostu naukę i przekazywanie informacji. A przecież właśnie na tym polega wychowywanie potomstwa, bo zadaniem rodziców jest nauczenie dzieci kompetencji życiowych i społecznych, tak by w dorosłym życiu mogły być wartościowymi i zaradnymi ludźmi.

Na jakiego człowieka chcesz wychować swoje dziecko?



Bez względu na to, ile lat ma twoje dziecko, pozytywna dyscyplina jest metodą wychowawczą, która pomoże ci zamienić wyzwania w okazję do rozwoju.

Zanim ci przybliżę temat pozytywnej dyscypliny i jej wspaniałych narzędzi, w które wyposaża rodziców, weź, proszę, coś do pisania, zamknij na chwilę oczy i wyobraź sobie, że twoje dziecko ma już trzydzieści lat, spotykacie się w uroczej kawiarni na pysznej kawie. Spójrz na swojego dorosłego syna, dorosłą córkę i opisz, kogo widzisz. Jakim człowiekiem jest twoje dziecko? Jakie ma umiejętności, jakie wartości wyznaje? Kogo chciałbyś zobaczyć, drogi rodzicu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Teraz wróć do teraźniejszości i pomyśl, z jakimi wyzwaniami mierzysz się każdego dnia. Jakie trudności sprawia twoje dziecko? Czego masz dość lub z czym sobie nie radzisz? Wypisz wszystko, co ci przychodzi do głowy.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bez względu na to, ile lat ma twoje dziecko i jakim problemom musisz stawiać czoła, pozytywna dyscyplina jest metodą wychowawczą, która pomoże ci zamienić wyzwania w okazję do rozwoju. Jeśli tylko z zaangażowaniem i zrozumieniem zaczniesz korzystać z jej narzędzi, szybko zobaczysz pierwsze efekty, a twoje rodzicielstwo nabierze innego wymiaru.

Skąd się wzięła pozytywna dyscyplina?

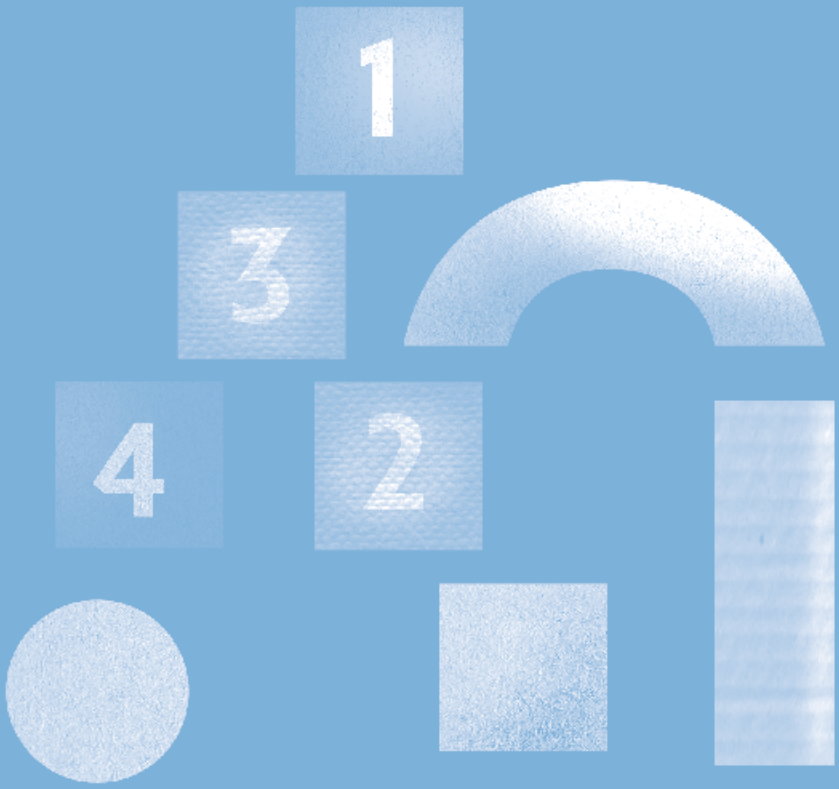


Podstawą tej metody są relacje oparte na wzajemnym szacunku, według których rodzic szanuje zarówno dziecko, jak i siebie oraz swoje granice.

Myślę, że nadszedł czas, by wyjaśnić, skąd się wzięła pozytywna dyscyplina, na czym polega oraz jak wyglądają jej podstawowe założenia i narzędzia.

Jej twórczynią jest Jane Nelsen z USA, doktor psychologii, mama siedmiorga dzieci i babcia osiemnaściorga wnucząt. Metoda została oparta na psychologii indywidualnej austriackiego psychiatry, psychologa i pedagoga Alfreda Adlera oraz naukach jego ucznia, również austriackiego psychiatry Rudolfa Dreikursa. Pozytywna dyscyplina nie ma nic wspólnego z karami, nie polega też na kontrolowaniu dziecka. Skupia się na wspieraniu, uczeniu, przygotowywaniu do życia, ćwiczeniu i wpajaniu nawyku skupiania się na rozwiązaniach. Podstawą tej metody są relacje oparte na wzajemnym szacunku, według których rodzic szanuje zarówno dziecko, jak i siebie oraz swoje granice. Zawiera w sobie zasadę *win-win*, co oznacza obustronną dbałość — o dobro dzieci i ich rodziców. Wszystkie narzędzia pozytywnej dyscypliny są zachęcające dla obu stron i zostały zaprojektowane tak, by spełniać kryteria, które stanowią fundament tej metody.

Pięć kryteriów pozytywnej dyscypliny



1. Pomaga dzieciom mieć poczucie więzi, przynależności i znaczenia.
2. Opiera się na byciu życzliwym i stanowczym jednocześnie.
3. Jest skuteczna długofalowo.
4. Uczy ważnych dla rozwoju dobrego charakteru kompetencji społecznych i życiowych, wzmacniając szacunek, troskę o innych, rozwiązywanie problemów i współpracę.
5. Zachęca dzieci, aby odkryły, jak bardzo są zdolne i jak w konstruktywny sposób mogą wykorzystać swoje umiejętności.

Ważne jest twoje podejście



Gdy przestajemy walczyć z dziećmi, okazuje się, że są bardzo rozsądnymi partnerami.

Zanim przejdę do omówienia wybranych narzędzi pozytywnej dyscypliny, pragnę zaznaczyć, że aby mogły wnieść w twoje życie świeży powiew i cię wspierać w rodzicielskich wyzwaniach, musisz zadbać o relacje ze swoimi dziećmi, postawić na ich jakość, a narzędzia stosować z dużym zrozumieniem, wkładając w swoje działania serce i mądrość. Jeśli je potraktujesz jak gotowe schematy, mające sprawić, że dzieci będą posłuszne, poniesiesz porażkę. **Pozytywna dyscyplina jest oparta na szacunku do siebie i do dzieci oraz na respektowaniu wymogów sytuacji.** Zobowiązuje nas do świadomości naszych celów, ale też elastyczności i zrozumienia celów dzieci. Dzięki pozytywnej dyscyplinie nauczysz się budowania pełnej szacunku współpracy. Gdy przestajemy walczyć z dziećmi, okazuje się, że są bardzo rozsądnymi partnerami.

Omówienie niektórych narzędzi pozytywnej dyscypliny



Ci, którzy decydują się na stosowanie narzędzi pozytywnej dyscypliny, praktykują stanowczość w parze z życzliwością.

NARZĘDZIE NR 1 — bądź życzliwy i stanowczy jednocześnie

Ogromna liczba rodziców każdego dnia zmaga się z poczuciem winy, ponieważ albo krzyczą i szantażują, ich postawa wobec dzieci jest autorytarna („JA TU RZĄDZĘ!"), albo dają sobie wejść na głowę, są zbyt pobłażliwi („NO DOBRZE, JESZCZE JEDNA BAJKA, ALE TO JUŻ OSTATNI RAZ" i tak w nieskończoność). Niektórzy rodzice natomiast łączą te dwa skrajne podejścia, przeskakując z jednego na drugie w zależności od sytuacji. Ci, którzy decydują się na stosowanie narzędzi pozytywnej dyscypliny, praktykują stanowczość w parze z życzliwością. W praktyce oznacza to oprócz zmiany perspektywy zmianę wypowiadanych komunikatów. Rodzic uprzejmy i stanowczy zamiast krzyczeć: „ILE RAZY MAM DO CIEBIE MÓWIĆ?! NATYCHMIAST ODDAJ TELEFON I SIADAJ DO KOLACJI!", powie: „WIDZĘ, ŻE WCIĄGNĄŁEŚ SIĘ W TĘ GRĘ I SPRAWIA CI ONA OGROMNĄ PRZYJEMNOŚĆ, ALE JUŻ CZAS NA KOLACJĘ. ZAPRASZAM DO STOŁU". Albo zamiast: „MARSZ DO POKOJU I BIERZ SIĘ DO ODRABIANIA LEKCJI", powie: „ROZUMIEM, ŻE NIE CHCE CI SIĘ ODRABIAĆ PRACY DOMOWEJ, ALE TERAZ JEST JUŻ CZAS, ABYŚ TO ZROBIŁA. ZACZNIESZ OD POLSKIEGO CZY MATEMATYKI?".

Styl, który ci zapewni stabilność

Decydując się na taki styl rodzicielstwa, skazujesz poczucie winy na banicję. Masz świadomość, że nikt nie jest idealny i dzieci tak samo jak rodzice mają prawo popełniać błędy, mogą być niedoskonałe i podejmować próby robienia różnych rzeczy tak długo, jak będą tego potrzebowały. Bycie stanowczym i życzliwym jednocześnie sprawia, że stajesz się jak mocno osadzone w ziemi drzewo, a nie jak chorągiewka na wietrze, dlatego twoje dzieci czują się bezpieczne i doskonale znają zasady waszej rodzinnej drużyny.

Jakim cudem dorośli wpadli na tak szalony pomysł, że dzieci, aby zachowywać się lepiej, najpierw muszą się poczuć gorzej?



NARZĘDZIE NR 2 — zrezygnuj z kar i skoncentruj się na rozwiązaniach, a nie problemach. Błędy są okazją do nauki

Dlaczego w pozytywnej dyscyplinie nie ma miejsca na kary? Powodów jest wiele. Przede wszystkim setki prac badawczych wykazały, że kara jest niezbyt efektywnym sposobem osiągania pozytywnych wyników wychowawczych. Działa tylko przez chwilę, bo przecież rodzice wciąż muszą szukać nowych pomysłów na kolejne kary. Jest odbierana przez dziecko jako krzywda, obniża jego poczucie własnej wartości i motywację do słuchania rodziców. Zostaje strach. Nie muszę chyba wspominać, że tak istotna w naszym życiu relacja z dziećmi ulega osłabieniu, a czasem nawet się rozpada. Jane Nelsen często zadaje pytanie: „JAKIM CUDEM DOROŚLI WPADLI NA TAK SZALONY POMYSŁ, ŻE DZIECI, ABY ZACHOWYWAĆ SIĘ LEPIEJ, NAJPIERW MUSZĄ SIĘ POCZUĆ GORZEJ?". Czy zadanie komuś bólu zmotywuje go do tego, by stał się lepszym człowiekiem?

- Każdy z nas popełnia błędy. Zapominamy, robimy różne rzeczy źle, czasem czegoś nie robimy, bo nie mamy sił albo ochoty. Dzieci mają takie same odczucia i warto, żeby rodzice spojrzeli na nie z innej perspektywy i dali im więcej zrozumienia. To z pewnością wniesie większą wartość w życie każdej rodziny. Bez błędów nie możemy iść do przodu, to one pozwalają nam się uczyć i robić postępy. Dlatego dajmy dzieciom prawo do błędów i nie karzmy ich, gdy je popełniają. Najlepszą metodą jest skupienie się na rozwiązaniach. Na czym polega to narzędzie? Na wspólnym omówieniu z dzieckiem trudnej sytuacji, bez emocji, wtedy, gdy obie strony są na to gotowe, i na poszukaniu rozwiązania, które w przyszłości pomoże uniknąć niewłaściwego zachowania.
- Zamiast gderać, możesz zadać pytanie: „JAKI MASZ PLAN NA POPRAWIENIE TEJ OCENY?", „OD CZEGO ZACZNIESZ SPRZĄTANIE POKOJU?", „CO TRZEBA ZAŁOŻYĆ, ABY CI BYŁO CIEPŁO NA DWORZE?".

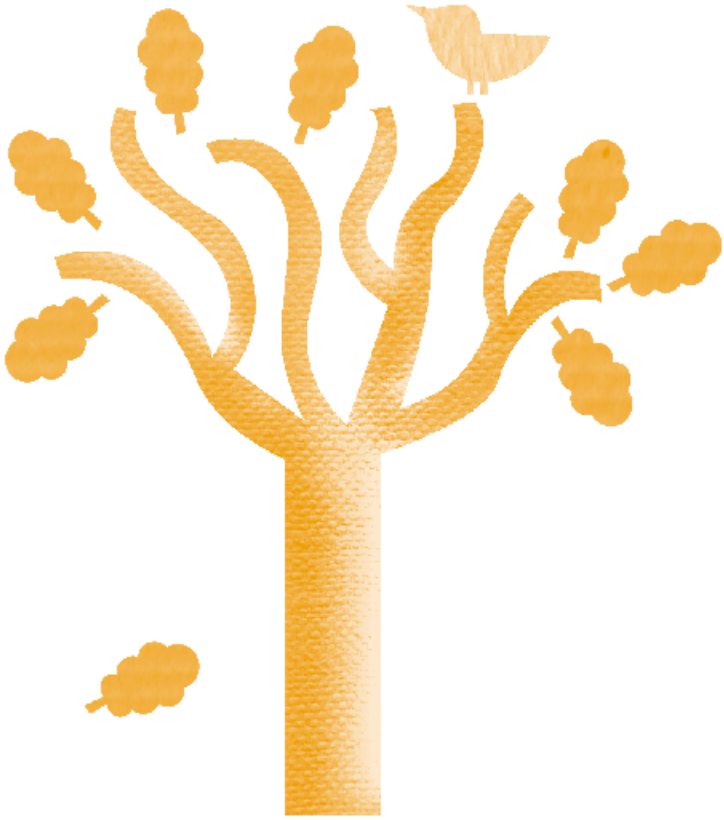
Z racji tego, że my, dorośli, mamy tendencję do amnezji dotyczącej naszej przeszłości, chcę cię zaprosić do wykonania małego ćwiczenia.

Zamknij oczy i przypomnij sobie sytuację, gdy ktoś cię ukarał (pierwszą, która ci przyjdzie do głowy). Jeżeli masz już przed oczami jej obraz, przypomnij sobie, co wtedy myślałaś/myślałeś o osobie, która cię ukarała. A teraz spójrz na siebie w tamtej sytuacji i przypomnij sobie, co myślałaś/myślałeś wtedy o sobie? Możesz zapisać swoje spostrzeżenia.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Niech te odpowiedzi pomogą ci się utwierdzić w przekonaniu, że kary nie są dobrym rozwiązaniem.

Bez błędów nie możemy iść do przodu, to one pozwalają nam się uczyć i robić postępy. Dlatego dajmy dzieciom prawo do błędów i nie karzmy ich, gdy je popełniają.





Pytania otwarte zachęcają dzieci do udzielenia odpowiedzi, do przeanalizowania sytuacji, rozwijają umiejętność samodzielnego myślenia i oceny.



Zadając pytania, dajesz dziecku możliwość wypowiedzenia się, poczucia się wysłuchanym i szukania rozwiązań w sytuacjach problematycznych.

NARZĘDZIE NR 3 — stosuj pytania „pełne ciekawości"

Niejeden rodzic ma skłonność do tłumaczenia dziecku, co się stało, dlaczego i co powinno w zaistniałej sytuacji zrobić lub myśleć. Niestety w ten sposób zniechęca je do samodzielnego myślenia, dostrzegania konsekwencji, brania na siebie odpowiedzialności oraz pozbawia umiejętności dostrzegania w błędach okazji do nauki. Dodatkowo nadużywa poleceń, które zachęcają młodego człowieka do buntu i nie dają mu okazji do samodzielnego działania, a przy tym pokazują, że nie warto słuchać rodziców, bo przecież nie biorą pod uwagę zdania dziecka. Dlatego w pozytywnej dyscyplinie stosujemy elementy coachingu rodzicielskiego — pytania „pełne ciekawości". Są to pytania otwarte, które zachęcają dzieci do udzielenia odpowiedzi, do przeanalizowania sytuacji, rozwijają umiejętność samodzielnego myślenia i oceny. Zadając pytania: „JAK SIĘ Z TYM CZUJESZ?", „CO POMOGŁOBY CI POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?", „JAKI MASZ PLAN NA ODROBIENIE DZISIEJSZEJ PRACY DOMOWEJ?", dajesz dziecku możliwość wypowiedzenia się, poczucia się wysłuchanym i szukania rozwiązań w sytuacjach problematycznych.

NARZĘDZIE NR 4 — wprowadź ograniczony wybór

To narzędzie doskonale się sprawdza, nie tylko u młodszych dzieci. Jeśli masz ku temu sposobność, dawaj dziecku wybór pomiędzy co najmniej dwiema akceptowalnymi opcjami. Co oznacza w tym przypadku owo „akceptowalne"? Muszą to być możliwości adekwatne do sytuacji. Nie dawaj wyboru między myciem zębów a pójściem do przedszkola albo między uderzeniem brata a przytuleniem go. Możliwości akceptowalne to takie, na które ty jako rodzic dasz pełną zgodę, gdy dziecko je wybierze. „ZAŁOŻYSZ DZIŚ NIEBIESKIE SPODNIE CZY RÓŻOWĄ SUKIENKĘ?", „POŁOŻYSZ SIĘ DO ŁÓŻKA O 8.15 CZY 8.30?". Starszym dzieciom możesz dać inny wybór, np. „MOŻESZ OSZCZĘDZAĆ KIESZONKOWE LUB OD RAZU JE WYDAĆ", „ĆWICZ GRĘ NA GITARZE ALBO ZREZYGNUJ Z LEKCJI", „WRZUCAJ SWOJE BRUDNE UBRANIA DO KOSZA NA PRANIE ALBO ZAKŁADAJ BRUDNE" (Uwaga! Jeśli nie zgadzasz się, żeby twoje dziecko chodziło w brudnych ubraniach, nie dawaj takiej opcji, to musi być zgodne z tobą, czyli akceptowalne). Pamiętaj też, że im dziecko jest starsze, tym większy powinien być wybór, który mu dajesz. A najlepiej jeśli będziecie podejmować decyzje, na które zgadzają się obie strony, po wcześniejszym omówieniu wszystkich możliwych opcji.

Dawaj dziecku wybór pomiędzy co najmniej dwiema akceptowalnymi opcjami.



Pamiętaj też, że im dziecko jest starsze, tym większy powinien być wybór, który mu dajesz. A najlepiej jeśli będziecie podejmować decyzje, na które zgadzają się obie strony.

Nasze dzieci mają inną listę priorytetów, a obowiązki lub nauka są na jej końcu.



NARZĘDZIE NR 5 — twórz plany, rytuały, kontrakty

Tym, co niezwykle skutecznie pomaga w wytyczaniu granic dzieciom, jest tworzenie rytuałów, czyli takich wspólnych planów, które porządkują nam np. przebieg poranków lub wieczorów. Dzięki takim rytuałom dzieci czują się dużo bezpieczniej, atmosfera w domu jest spokojniejsza, a nasze pociechy mają wiele okazji do tego, by zdobywać życiowe umiejętności. Uczą się robić coś regularnie, uczą się też brania odpowiedzialności za swoje zachowanie oraz współpracy z innymi członkami rodziny. Rytuały to też świetna okazja, by dzieci poczuły swoją sprawczość.

Jak stworzyć taki rytuał lub plan całego dnia?

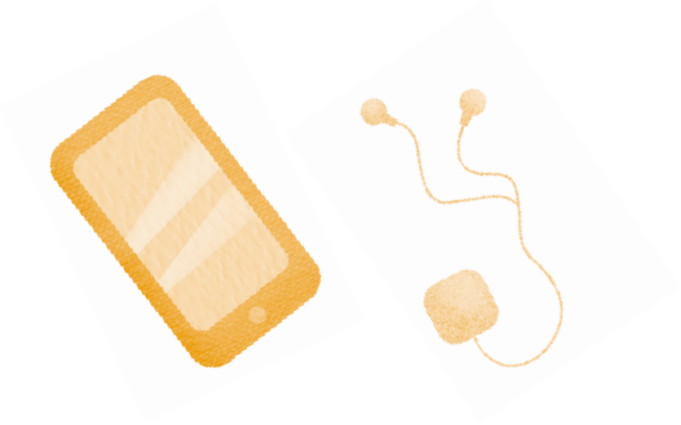
Przygotuj kartki, kredki, mazaki i zorganizuj spotkanie z dziećmi. Zadaj im pytanie: „CO ROBIMY PRZED POŁOŻENIEM SIĘ DO ŁÓŻKA?". Pozwól im na burzę mózgów i zapisuj każdą podaną przez nie odpowiedź, bez oceniania. Następnie wybierzcie te czynności, które rzeczywiście wykonują dzieci, i ułóżcie je w odpowiedniej kolejności. Możecie je wspólnie zapisać lub narysować na kolorowej kartce. Gdy wszystko będzie gotowe, powieście kartkę w widocznym miejscu w domu i od tej pory wspólnie uzgodniony plan będzie „szefem", który zwolni rodziców z wiecznego upominania dzieci. Gdy wieczorem zauważysz, że dziecko zajmuje się czymś innym niż to, co było ustalone, zapytaj łagodnie: „JAKI JEST NASZ PLAN NA WIECZÓR?" albo „CO JEST NASTĘPNE W NASZYM PLANIE?", i pozwól, aby dziecko dało ci odpowiedź lub podeszło do zapisanego planu, żeby sprawdzić, jaki jest kolejny punkt.

Ważna informacja!

Musisz wiedzieć, że dzieci będą zapominały o planie, a starsze o ustalonych obowiązkach, bo mają inne priorytety. Tu niezwykle ważne są nasza konsekwencja oraz jak najściślej określone terminy realizowania różnych zadań. Wtedy będzie ci łatwiej doprowadzać sprawy do końca.

Zrozum działanie dziecka

Wielu rodziców ustala kontrakty z nastolatkami, a potem narzeka, że ich dzieci zupełnie do tych ustaleń się nie stosują. Jest im ciężko zrozumieć, czemu coś, co zostało wspólnie omówione, nie jest respektowane, chociaż braliśmy pod uwagę zdanie dziecka. Jak już wcześniej wspomniałam, nasze dzieci mają inną listę priorytetów, a obowiązki lub nauka są na jej końcu. Dlatego łatwiej jest im pamiętać o zabawie, słuchaniu muzyki, spotkaniu ze znajomymi albo ulubionych zajęciach jazdy konnej niż o wyrzucaniu śmieci, sprzątaniu pokoju lub odrabianiu pracy domowej. Tak są skonstruowane i ważne, żebyśmy mieli świadomość, że to nie kwestia czystej złośliwości. Dzieci nie rodzą się odpowiedzialne. Gdyby tak było, nie potrzebowałyby dorosłych, dlatego nasze zrozumienie i pełna szacunku konsekwencja są tak istotne w osiąganiu codziennych sukcesów we współpracy z naszymi latoroślami.



NARZĘDZIE NR 6 — stosuj pozytywną przerwę

Gdy między tobą a dzieckiem dojdzie do jakiegoś konfliktu, puszczą ci nerwy i przestaniesz nad sobą panować, przede wszystkim pamiętaj, że to najgorszy moment na przeprowadzanie rozmów lub podejmowanie decyzji.

Dlaczego?

Gdyż wtedy twój mózg nie działa tak, jak powinien, jest zalany emocjami i pewnie się ze mną zgodzisz, że w takich chwilach najczęściej mówisz rzeczy, których potem żałujesz. Niestety, wielu rodziców wychodzi z założenia, że sprawę trzeba załatwić jak najszybciej, żeby nic nie uszło dziecku na sucho. Takie wydarzenia bardzo często kończą się popularnym tekstem wypowiadanym przez rodziców: „A TERAZ IDŹ DO POKOJU I PRZEMYŚL SWOJE ZACHOWANIE". Nie muszę chyba wspominać, że twarz rodzica nie wygląda wówczas przyjaźnie, a ton głosu nie należy do najłagodniejszych. Tacy rodzice są przekonani, że poczucie winy i doznana przykrość zmotywują dziecko do poprawy. Nic bardziej mylnego. Fakty są takie, że dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej. Dlatego odprawione do pokoju dziecko skupi się najprawdopodobniej na negatywnym myśleniu o sobie: „JESTEM NIEDOBRY", albo o rodzicu: „KIEDYŚ SIĘ ZEMSZCZĘ, A NASTĘPNYM RAZEM NIE DAM SIĘ ZŁAPAĆ".

Rodzice są przekonani, że poczucie winy i doznana przykrość zmotywują dziecko do poprawy.

Dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej.



Czym jest pozytywna przerwa?

Jednak wcale nie musi tak być, możesz zastosować pozytywny time-out, czyli pozytywną przerwę. Jest to czas, który dajemy sobie i dziecku na uspokojenie się. Najlepiej zająć się w tym czasie czymś, co sprawia nam przyjemność, wycisza nas i powoduje, że wracamy do równowagi. Można urządzić w domu specjalne, przytulne miejsce na pozytywną przerwę. Gdy dziecku zdarzy się trudne zachowanie, zapytaj: „CZY NIE POMOGŁOBY CI TERAZ KILKA CHWIL W TWOIM MIEJSCU WYCISZENIA?". Jeśli odmówi, możesz zadać kolejne pytanie: „A MOŻE CHCESZ, ABYM POSZŁA/POSZEDŁ TAM Z TOBĄ?". Gdy nadal odmawia, możesz powiedzieć: „W PORZĄDKU, W TAKIM RAZIE PÓJDĘ SAMA/SAM". I naprawdę idź do swojego miejsca spokoju. W ten sposób dajesz przykład i modelujesz zachowanie dziecka. Możesz też wybrać inną opcję i zaproponować przytulenie, które działa na dzieci niezwykle uspokajająco. Sposobów jest wiele, najważniejsze, by dać sobie i dziecku czas, absolutnie nie działać w emocjach.

NARZĘDZIE NR 7 — stwórzcie koło złości

Kontynuując temat wybuchowych sytuacji w twoim domu, chciałabym poruszyć niezwykle ważną kwestię. Musisz wiedzieć, że twoje dziecko bez względu na to, czy ma lat pięć, czy trzynaście, ma duże trudności z samoregulacją, czyli panowaniem nad emocjami. Szczerze mówiąc, wielu dorosłych ma z tym spory problem, jednak u dzieci ta sprawa ma uzasadnienie naukowe. Kora czołowa, odpowiedzialna za racjonalne myślenie i regulację emocji część mózgu, jest w ciągłej przebudowie, a całkowitą dojrzałość osiąga około dwudziestego piątego roku życia każdego człowieka. Dlatego tak ważne w tej kwestii są wsparcie rodzica i stopniowa nauka samoregulacji.

Czym jest koło złości, jak je zrobić i do czego służy?

Zacznij od rozmowy z dzieckiem, gdy macie na to przestrzeń i jesteście spokojni. Zapytaj, w jaki sposób możemy sobie radzić ze złością, co nam pomaga rozładować emocje. Mogą tu padać różne odpowiedzi, np. przytulanie misia, tupanie nogami, skakanie jak żabka, wykrzyczenie złości, głębokie oddechy, liczenie do dziesięciu (u dzieci to się sprawdza, jednak dorosłym nie zalecam tej metody, bo dla nas to zbyt łatwe zadanie, które nie sprawi, że nasz mózg zajmie się czymś innym i wyciszy naszą złość). Zapisz na kartce wszystko, co powie dziecko. Następnie narysujcie duże koło i podzielcie je na kawałki, jakby to była pizza. Możecie zacząć od czterech części. Teraz poproś dziecko, aby wybrało cztery pomysły na radzenie sobie ze złością, które według niego są najlepsze lub najbardziej mu się podobają. Wpisz po jednym w każdą część koła i następnie powieś je w widocznym miejscu w domu. Następnym razem, gdy twoje dziecko wpadnie w złość, powiedz: „WIDZĘ, ŻE COŚ CIĘ BARDZO ROZZŁOŚCIŁO, MOŻE PODEJDZIEMY DO TWOJEGO KOŁA ZŁOŚCI I WYBIERZESZ, CO CI TERAZ POMOŻE SIĘ USPOKOIĆ?”, albo:

Poproś dziecko, aby wybrało cztery pomysły na radzenie sobie ze złością, które według niego są najlepsze lub najbardziej mu się podobają.



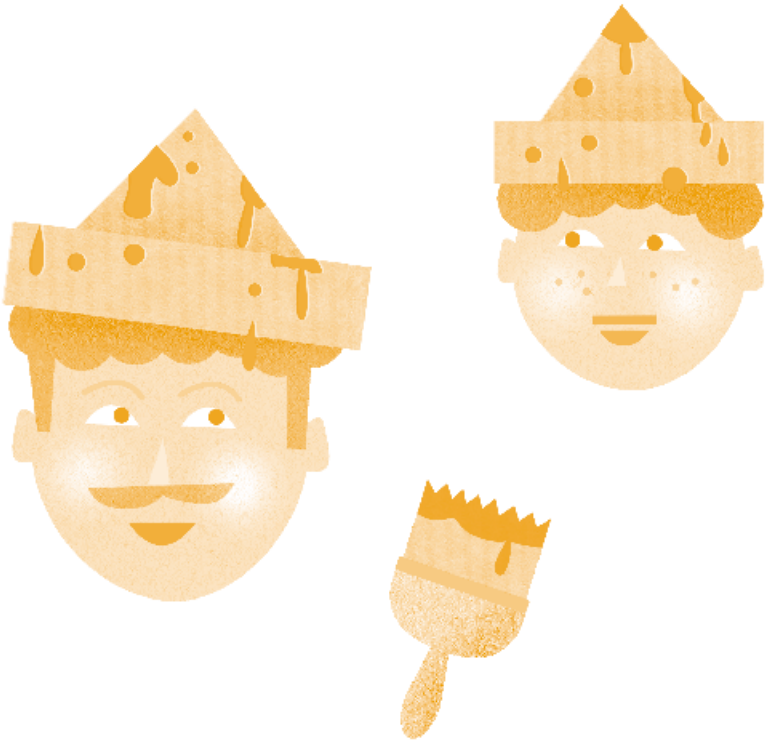
„Widzę, że jesteś zdenerwowana, chciałabyś teraz pójść do swojego miejsca uspokojenia czy chcesz skorzystać z koła złości?" (w tym przypadku dodatkowo stosujesz ograniczony wybór). W ten sposób uczysz dziecko, że złość to coś normalnego, bardzo ważna w naszym życiu emocja, z którą możemy sobie poradzić różnymi sposobami. I pamiętaj — złość nie jest zła, jest nam bardzo potrzebna, tylko musimy się nauczyć złościć tak, żeby nie krzywdzić siebie ani innych.

NARZĘDZIE NR 8 — nie zapominaj o poczuciu humoru

To narzędzie, którego często nie doceniamy, a potrafi zdziałać cuda. Trzeba przyznać, że im starsze mamy dzieci, tym stajemy się poważniejsi. Tematy szkoły, obowiązków domowych albo zasad używania smartfonów są powodem wielu walk i przykrości, które sobie sprawiamy. Kiedy dzieci są małe, zachwycamy się z nimi, na naszych twarzach często gości uśmiech. Nawet gdy coś rozsypią lub zabrudzą, z miejsca im wybaczamy i cieszymy się nimi dalej. Gdy dorastają, nasz zachwyt mija i skupiamy się na rozliczaniu ich ze wszystkiego, całkowicie zapominając o poczuciu humoru, które ma moc rozbrajania domowych ładunków wybuchowych.

- Nie musisz być stale poważna/poważny. Jeśli dziecko zapomina wykonać obowiązki domowe, zażartuj, że napisali o nim w gazecie. Gdy niewyrzucone śmieci czekają pod drzwiami, zapytaj z uśmiechem, czy nastolatek zamówił im limuzynę i czekają na swojego kierowcę. Maluchowi, który nie chce umyć zębów, zorganizuj wyścigi do łazienki, a potem zamień się w łowcę bakterii nazębnych. Opcji jest mnóstwo, wystarczy, że troszkę odpuścisz i włączysz swoją wyobraźnię. Wtedy poczuciem humoru rozbroisz napiętą sytuację i z pewnością zachęcisz dziecko do współpracy.

Wystarczy, że troszkę odpuścisz i włączysz swoją wyobraźnię. Wtedy poczuciem humoru rozbroisz napiętą sytuację i z pewnością zachęcisz dziecko do współpracy.



Chodzi o to, by nasza odmowa również była pełna szacunku.



NARZĘDZIE NR 9 — nie bój się mówić „NIE”

To małe słowo sprawia rodzicom wiele kłopotów. Jedni go nadużywają, inni boją się je wypowiadać, gdyż nie chcą rozczarowywać swoich dzieci. I ta druga postawa jest całkowicie błędna. Po pierwsze, dzieci potrzebują granic, wtedy czują się bezpieczne. Po drugie, to dom rodzinny jest przystanią, w której dziecko powinno doświadczyć pierwszych rozczarowań. Jeśli mu tego oszczędzamy, zgadzając się na wszystko, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w przyszłości nie będzie potrafiło sobie poradzić z odmową innych ludzi. Poza tym powiedzmy sobie szczerze — dzieci nie mogą zawsze robić tego, na co mają ochotę, bo często ich pomysły są dość szalone lub niebezpieczne, a to my jesteśmy odpowiedzialni za ich bezpieczeństwo.

„Nie” z szacunkiem

W pozytywnej dyscyplinie często przytaczamy takie zdanie: „KOCHAM CIĘ I MOJA ODPOWIEDŹ BRZMI NIE”. Chodzi o to, by nasza odmowa również była pełna szacunku. Nie jest sztuką wykrzyczeć dziecku, że na coś się nie zgadzamy, ale to z pewnością nie jest asertywność. Asertywne zachowanie to umiejętność stawiania granic bez ranienia drugiej osoby, z zachowaniem jej godności. I uwierz mi, jeśli będziesz stawiać granice, mówiąc „NIE” stanowczo z jednoczesną życzliwością, twoje dziecko będzie od ciebie się uczyło i w taki sam sposób zacznie stawiać swoje granice.

Narzędzie nr 10 — miej swoje życie

Jest takie słynne powiedzenie: „SZCZĘŚLIWE DZIECI SZCZĘŚLIWYCH RODZICÓW", i jest ono niezwykle prawdziwe. Wielu rodziców tak bardzo się angażuje w wychowywanie dzieci, że traci siebie z pola widzenia. Rezygnują z pasji, z przyjaciół i całkowicie zanurzają się w przeżywanie życia swoich dzieci, nawet gdy te już są dorosłe. Zupełnie nie widzą, że takim postępowaniem najczęściej krzywdzą swoje pociechy, odbierając im wolność i możliwość stanowienia o sobie. Oczywiście dzieci potrzebują naszego wsparcia, naszej obecności i miłości. Jednak tylko wtedy, gdy żyjemy pełnią życia i realizujemy swoje marzenia, robimy w sobie przestrzeń do cieszenia się swoimi latorośla mi, gdyż nie jesteśmy od nich uzależnieni.

Zatroszcz się o siebie

Dlatego pomyśl dziś, czego dawno nie robiłaś/nie robiłeś, a co kiedyś ci sprawiało ogromną przyjemność i wywoływało uśmiech na twojej twarzy. Może czas, żeby do tego wrócić? A może to dobry pomysł, aby się umówić z przyjaciółmi i spędzić z nimi wspaniały czas, którego od dawna sobie odmawialiście?

Tylko wtedy, gdy żyjemy pełnią życia i realizujemy swoje marzenia, robimy w sobie przestrzeń do cieszenia się swoimi latoroślami, gdyż nie jesteśmy od nich uzależnieni.



Narzędzie nr 11 — organizuj spotkania rodzinne

Jednym z podstawowych narzędzi pozytywnej dyscypliny, które niesamowicie angażuje i scala rodzinę, jest spotkanie w gronie najbliższych. Powinno się odbywać raz w tygodniu, najlepiej o stałej porze. Siadamy wówczas razem przy stole lub w fotelach i spędzamy razem pół godziny zgodnie z określonym harmonogramem. Każde spotkanie zaczynamy rundą doceniania. To okazja, by wszyscy członkowie rodziny mieli możliwość usłyszenia o sobie i powiedzenia o innych czegoś pozytywnego. Następnie przewodniczący (na każdym spotkaniu może nim być ktoś inny) przedstawia kolejno tematy wpisane do agendy (zbieramy je w tygodniu, zapisując w specjalnie do tego przeznaczonym zeszycie). Bardzo ważne jest przestrzeganie szacunku i zasady kolejności zabierania głosu (pomocna tu bywa „pałeczka mowy" — może to być zwykły długopis lub specjalnie na tę okazję wykonany przyrząd) i uwaga, obowiązuje reguła: jedna osoba mówi, a reszta słucha.

Każde spotkanie zaczynamy rundą doceniania. To okazja, by wszyscy członkowie rodziny mieli możliwość usłyszenia o sobie i powiedzenia o innych czegoś pozytywnego.



Lekcja życia dla dzieci

Podczas takich spotkań dzieci mają okazję ćwiczenia umiejętność rozwiązywania problemów, uczą się negocjowania, empatii, szacunku do innych członków rodziny. Zanim podejmiemy ostateczne decyzje, musimy mieć pewność, że wszyscy zgadzają się na wybrane rozwiązania, w przeciwnym razie do tematu wracamy za tydzień. Zdarza się, że konieczne jest ustalenie czegoś tymczasowo, wtedy to rodzice dają rozwiązanie z zaznaczeniem, że czekają na akceptowalny dla wszystkich pomysł dzieci.

Bawcie się, robiąc burzę mózgów

Na etapie szukania rozwiązań najczęściej decydujemy się na burzę mózgów, spisując wszystkie propozycje bez wyjątku (nawet gdy niektóre są niewykonalne), a potem z nich wybieramy te, które możemy zastosować w rodzinie. Burza mózgów to wspaniała okazja do włączenia poczucia humoru i zwykłego „wyluzowania", nawet przy omawianiu trudnych tematów.

Postaw na wspólny czas

Każde spotkanie kończymy świętowaniem, zrobieniem razem czegoś przyjemnego. Może to być wspólny spacer, wycieczka, wyjście na lody, kino domowe lub rodzinne gotowanie.

- Spotkania rodzinne są dla dzieci niesamowitą okazją do nauki kluczowych kompetencji życiowych i społecznych, a dla całej rodziny znakomitym narzędziem budowania harmonii i ducha współpracy.

Podsumowanie



Uniwersalna metoda

Dla mnie jako mamy, nauczycielki, coacha i edukatorki najważniejsze jest to, że pozytywna dyscyplina działa i piszę to z pełną odpowiedzialnością jako osoba praktykująca tę metodę od kilku lat. Co więcej, działa nie tylko na dzieci! Z powodzeniem jej narzędzia i zasady możemy stosować wobec swoich małżonków, szefów i współpracowników. Pozytywna dyscyplina wyrasta z praw uniwersalnych, które główny nacisk kładą na budowanie relacji opartych na wzajemnym szacunku.

Okazja do rozwoju

Jak zapewne zauważyłaś/zauważyłeś, stosowanie tej metody wymaga od rodziców samoświadomości i pracy nad sobą. To niewątpliwie ogromna korzyść, gdy doświadczamy zmian, które pozytywnie wpływają na nasze życie i pozwalają spojrzeć na siebie i innych z zupełnie innej perspektywy. Myślę, że nie przesadzę, pisząc, iż stosując narzędzia pozytywnej dyscypliny, wchodzimy w pewien proces self-coachingu i tym samym dajemy sobie szansę na lepsze, a przede wszystkim bardziej świadome i odpowiedzialne życie.

Źródła i materiały dodatkowe



Jeśli masz ochotę zgłębić swoją wiedzę o pozytywnej dyscyplinie, koniecznie odwiedź stronę www.pozytywnadyscyplina.pl, gdzie znajdziesz więcej informacji i możesz się wyposażyć w książki, w których znajdziesz odpowiedzi na wiele trapiących cię pytań.

- Chcesz uzyskać inne ważne wskazówki dotyczące rozwoju dzieci, dopasowane do różnych grup wiekowych? Pobierz BEZPŁATNIE pierwszy rozdział wybranej książki z zakresu pozytywnej dyscypliny.
- Wejdź na www.pozytywnadyscyplina.pl/1rozdzial i wybierz spośród tytułów:
- *Pozytywna dyscyplina — pierwsze 3 lata życia*
- *Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków*
- *Pozytywna dyscyplina dla nastolatków*
- *Pozytywna dyscyplina od A do Z*

i innych.

Bibliografia

- Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn, *Pozytywna dyscyplina od A do Z. 1001 rozwiązań na codzienne wyzwania rodzicielskie*, Warszawa 2020 r.
- Jane Nelsen, Mary Nelsen Tamborski, Brad Ainge, *Pozytywna dyscyplina w praktyce. Narzędzia wspierające rodziców*, Milanówek 2020 r.

Fundacja Dorastaj z Nami

Fundacja Dorastaj z Nami już od 2010 r. pomaga dzieciom poległych i poszkodowanych żołnierzy, strażaków, policjantów i ratowników górskich wyjść z cienia rodzinnej tragedii.

Celem Fundacji jest pomoc dzieciom w dorastaniu poprzez wspieranie ich procesu edukacyjnego i rozwoju. Wsparcie Fundacji dla podopiecznych jest długofalowe — dziecko trafiające do Fundacji może liczyć na pomoc, dopóki się uczy, nawet do 25. roku życia.

Fundacja Dorastaj z Nami została powołana po to, by dzieci Bohaterów mogły zdobyć wykształcenie i bezpiecznie podążać drogą ku dorosłości. Współfinansujemy koszty edukacji oraz zapewniamy swoim podopiecznym pomoc psychologiczną, nie tylko po śmierci rodzica, lecz także przez cały okres dorastania, dojrzewania i kształtowania osobowości. Jesteśmy po to, by spełnić ostatnią wolę każdego Bohatera, który zginął na służbie: „Gdyby coś się stało, pamiętaj o moich dzieciach".

Dzięki wsparciu Strategicznych Partnerów Koalicji: Razem dla Bohaterów — Orange Polska, PKN ORLEN, Boeing, Fundacja BGK, Fundacja PKO BP — możemy wypełniać swoją misję.

Pamiętamy i otaczamy dzieci kompleksową opieką i wsparciem. Jeśli znasz dziecko, które potrzebuje naszej pomocy, skontaktuj się z nami.

adres: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa
telefon: (+48) 22 652 20 22
e-mail: biuro@dorastajznami.org
www: dorastajznami.org
facebook.com/FundacjaDorastajzNami



Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa jest jednostką organizacyjną Ministerstwa Obrony Narodowej, w której weterani działań poza granicami państwa oraz rodziny żołnierzy i pracowników wojska poległych podczas tych działań uzyskują pomoc, korzystają z konsultacji prawnych i psychologicznych w zakresie możliwości rozwiązania nurtujących ich problemów.

Współpracujemy z instytucjami resortowymi i pozaresortowymi oraz organizacjami pozarządowymi. Działamy na rzecz integracji środowiska weteranów wokół wspólnie realizowanych przedsięwzięć i podejmowanych inicjatyw.

Istotną płaszczyzną naszych działań jest pielęgnowanie pamięci o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa oraz realizacja zadań o charakterze edukacyjno-promocyjnym.

Proponujemy:

- spotkania z weteranami;
- prezentacje multimedialne o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa;
- zwiedzanie sali tradycji weterana;
- korzystanie z biblioteki.

adres: ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa
telefon/faks: (+48) 261 842 075
e-mail: centrumweterana@wp.mil.pl
www: centrum-weterana.mon.gov.pl
facebook.com/CentrumWeterana

FUNDACJA PGZ

TYM, CO SŁUŻĄ OJCZYŹNIE

Fundacja Polskiej Grupy Zbrojeniowej jest fundacją korporacyjną związaną z jednym z największych w Europie koncernów obronnych — Polską Grupą Zbrojeniową. Od 2017 r. konsekwentnie realizuje swoją misję powiązaną z mottem „Tym, co służą Ojczyźnie…" (wers *Pieśni XII, Księgi wtóre, Pieśni* Jana Kochanowskiego).

Oprócz autorskich projektów skupionych wokół kultywowania polskiej tradycji, krzewienia patriotyzmu oraz wsparcia kombatantów i weteranów Fundacja angażuje się w projekty zewnętrzne zgodne z jej celami statutowymi.

Fundacja PGZ, tak jak jej Fundator — PGZ SA, stara się nie tylko być blisko Wojska Polskiego, w tym środowiska weteranów, ale wspiera także projekty realizowane w różnych częściach Polski, ze szczególnym uwzględnieniem społeczności bliskich spółkom PGZ. W 2021 r. Fundacja PGZ dołączyła do grona partnerów wspierających Fundację Dorastaj z Nami, która od 2017 r. tworzy „Ogólnopolski Program Pomocy Systemowej — Koalicja: Razem dla Bohaterów". Możliwość współpracy z tak zacnymi partnerami przy tym projekcie to zaszczyt i przywilej, ale także odpowiedzialność. Cieszymy się, że znaleźliśmy się w tym gronie.

adres: ul. Nowy Świat 4a,
00-497 Warszawa
www: fundacjapgz.pl
fb: facebook.com/fundacjapgz

Agnieszka Gołąbek — certyfikowana edukatorka pozytywnej dyscypliny rodziców, nauczycieli wczesnego dzieciństwa i w klasie. Prowadzi warsztaty, webinary i konsultacje, pomagając zarówno rodzicom, jak i nauczycielom w rozwiązywaniu problemów z dziećmi i wdrażaniu pozytywnej dyscypliny w życie. Dyplomowany coach, który w swojej pracy skupia się głównie na budowaniu relacji. Właścicielka marki Stay Positive — Manufaktura Pozytywnych Relacji, miejsca, w którym praca nad sobą i relacjami z drugim człowiekiem przynosi obfite owoce. Prywatnie szczęśliwa żona i mama 14-letniej Hani.

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży

© Fundacja Dorastaj z Nami
© Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa
© Fundacja Polskiej Grupy Zbrojeniowej

Warszawa 2022

REDAKCJA: Jacek Lubaszka, Nikol Tomar
KOREKTA: Iwona Maciszewska
OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE I SKŁAD: to/studio
ZŁOŻONO PISMEM: Constantia, Zigfrid

FUNDACJA DORASTAJ Z NAMI: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa
www.dorastajznami.org

CENTRUM WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA:
ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa, www.centrum-weterana.mon.gov.pl

FUNDACJA POLSKIEJ GRUPY ZBROJENIOWEJ:
ul. Nowy Świat 4a, 00-497 Warszawa, www. fundacjapgz.pl

Publikacja sfinansowana ze środków Fundacji PGZ

DRUK I OPRAWA: Wojskowe Centrum Edukacji Obywatelskiej
im. płk. dypl. Mariana Porwita, ul. Banacha 2, 00-909 Warszawa
www.wceo.com.pl

ISBN 978-83-957759-4-9

Fundacja
Dorastaj z Nami

CENTRUM WETERANA
DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA

Wojskowe Centrum
Edukacji Obywatelskiej
im. płk. dypl. Mariana Porwita

FUNDACJA PGZ
TYM, CO SŁUŻĄ OJCZYŹNIE

ISBN 978-83-957759-4-9