

JANE NELSEN, ED.D.
CHERYL ERWIN, M.A.
ROSLYN ANN DUFFY

**POZYTYWNA
DYSCYPLINA**
dla
przedSzKOLAKÓW

DZIECI
3-6 LAT

WYDANIE II



Dla rodziców, nauczycieli i opiekunów, którzy chcą wspierać maluchy w stawaniu się coraz bardziej odpowiedzialnymi, zaradnymi, pewnymi siebie i empatycznymi dziećmi

SPIS TREŚCI

Prolog autorstwa dzieci	7
Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ I. PODSTAWY	
ROZDZIAŁ 1. Dlaczego Pozytywna Dyscyplina?	17
ROZDZIAŁ 2. Wejść w świat dziecka	35
ROZDZIAŁ 3. Zrozumieć, co to znaczy: adekwatny do poziomu rozwoju dziecka	49
ROZDZIAŁ 4. Ten cudowny mózg. Nauka i rozwój	75
CZĘŚĆ II. SPOŁECZNE UCZENIE SIĘ EMOCJI	
ROZDZIAŁ 5. Empatia, współczucie i społeczne uczenie się emocji	99
ROZDZIAŁ 6. Rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz zarządzanie nimi	115
ROZDZIAŁ 7. „Nie możesz przyjść na moje urodziny!” Umiejętności społeczne dla przedszkolaków	133
ROZDZIAŁ 8. „Potrafię to zrobić!” Radości (i wyzwania) wynikające z dziecięcej inicjatywy	157

CZĘŚĆ III. ZROZUMIENIE ZACHOWAŃ I NOWE NARZĘDZIA

ROZDZIAŁ 9.	Zaakceptuj swoje dziecko, czyli rzecz o temperamencie	181
ROZDZIAŁ 10.	„Dlaczego moje dziecko to robi?” Powody nieodpowiedniego zachowania	203
ROZDZIAŁ 11.	Błędne strategie w domu	219
ROZDZIAŁ 12.	Błędne strategie w przedszkolu	243
ROZDZIAŁ 13.	Koniec z awanturami przed snem. Przedszkolaki i sen	261
ROZDZIAŁ 14.	„Nie lubię tego!” Przedszkolaki i jedzenie	279
ROZDZIAŁ 15.	Przedszkolaki i nocniki. Niekończąca się opowieść o korzystaniu z toalety	293

CZĘŚĆ IV. ŚWIAT POZA DOMEM

ROZDZIAŁ 16.	Wybór opieki dla dziecka (i jak z tym żyć)	309
ROZDZIAŁ 17.	Spotkania rodzinne i klasowe dla przedszkolaków	333
ROZDZIAŁ 18.	Gdy twoje dziecko potrzebuje specjalnej pomocy .	349
ROZDZIAŁ 19.	Elektronika dziś i jutro	367
ROZDZIAŁ 20.	Spotkanie z matką naturą	381
ROZDZIAŁ 21.	Wzrastanie w rodzinie. Szukanie wsparcia, zasobów i zdrowia psychicznego	395
Podsumowanie		413
Podziękowania		417
O autorkach		419

PROLOG

AUTORSTWA DZIECI

„Mam na imię Susan i mam trzy i pół roku. Dużo teraz mówię. Denerwuję się, kiedy inni nie chcą czytać mi w kółko tej samej książki lub usiłują ominąć jej fragment. Moje ulubione pytanie zaczyna się od «Dlaczego...?». Uwielbiam się przebierać i udawać różne postacie. Lubię, jak opowiada mi się historyjki, i chcę zawsze mieć kogoś do zabawy. I bardzo nie lubię, kiedy przerywa mi się zabawę”.

„Jestem Jeffrey F. Fraser. To «F» w środku to pierwsza litera mojego drugiego imienia, Frank. Tak jak mój dziadek jestem do wszystkich nastawiony bardzo przyjacielsko. Wczoraj skończyłem pięć lat. Możemy zostać kolegami i zaproszę cię na moje urodziny. Kiedy wiem, co chcę robić, potrafię być bardzo skupiony. Mam małego brata. Jeśli nikogo innego nie ma w pobliżu, to bawię się właśnie z nim. Całkiem się do tego nadaje. Wydaje mi się, że ten ząb zaczyna się ruszać. Czy chcesz usłyszeć, jak liczę? Mogę ci też zaśpiewać piosenkę. Chcesz się ze mną pobawić? Ty będziesz złodziejem, a ja policjantem...”.

„Jestem Cyndi i mam cztery lata. Mam błyszczące buty. A wiesz, jakie mam majtki? Takie z dniami tygodnia. Widzisz, jak się błyszczą, kiedy robię piruety? Jestem już za duża, żeby spać w dzień. Jeśli przeczytasz mi bajkę, to będę szczęśliwsza. Wcale nie jestem zmęczona. Chcesz zobaczyć moje buty? Chad będzie moim mężem. Znasz Chada? Ma pelerynę Batmana. Czy teraz możesz mi już przeczytać bajkę?”.

„Mam na imię Maria. Mam długie włosy i zawsze noszę sukienki. Mam trzy lata i dziewięć miesięcy. Moją najlepszą przyjaciółką jest Callie. Ona czasem nie chce się ze mną bawić. Ona ma cztery i pół roku. Mogę też bawić się z Giną. Lubię jeść z nimi lunch. Chcę siedzieć obok nich, a nie naprzeciwko. Lubię, kiedy moja pani uczy mnie różnych rzeczy”.

To jest książka o nas – dzieciach. Każde z nas jest inne. Nie każdy trzy-latek i pięciolatek będzie taki jak my, ale pewnie znajdziesz częśćkę nas w każdym dziecku. Ta książka pozwoli ci poznać nas lepiej i zrozumieć, jak postrzegamy świat. Dzięki niej będziesz miał mnóstwo pomysłów na to, jak pomóc nam się rozwijać, jak nas zachęcać i uczyć. Jesteśmy podobne i jesteśmy różne. Chcemy być kochane i ta książka jest właśnie dla ludzi, którzy nas kochają.

WPROWADZENIE

Z radością korzystamy z okazji, by poprawić i uaktualnić jedną z najbardziej popularnych książek z serii „Pozytywnej Dyscypliny”. Nowe wydanie zawiera wskazówki dotyczące postępowania wobec wzrostu znaczenia urządzeń elektronicznych w naszym życiu, dodatkowe treści na temat budowania bezpiecznej więzi i radzenia sobie z traumą oraz pogłębione zagadnienia odnośnie do metod uczenia przedszkolaków potrzebnych im kompetencji społecznych, emocjonalnych i życiowych. Wiemy, że jesteście zajętymi rodzicami, więc na końcu każdego rozdziału dołączyliśmy punkt „Tematy do przemyślenia”, który ułatwi wam stosowanie przedstawionych narzędzi i lepsze zrozumienie koncepcji Pozytywnej Dyscypliny. Ale jak to się mówi, im bardziej wszystko się zmienia, tym bardziej pozostaje bez zmian.

Od stuleci trwa debata wokół rodzicielstwa, która stawia nas przed dylematem: czy karać dzieci, czy nie. Wciąż wielu rodziców i nauczycieli uważa, że kary są skuteczne. I choć porzucili bicie i klapsy, nadal sądzą, że najlepszym sposobem na zmotywowanie dziecka są kary, takie jak karne języki, odbieranie przywilejów i upokarzające kazania. Często próbują zamaskować fakt, że te metody to kary, nazywając je „logicznymi konsekwencjami”. Są przekonani, że jedyną alternatywą dla kar jest pobłażliwość, co w efekcie prowadzi do wychowania rozpieszczonych i roszczeniowych dzieci.

Inni rodzice, zdecydowanie przeciwni karaniu, posuwają się do odwrotnej postawy i prezentują premisywność. Nie decydują się świadomo-

mie na pełną pobłażliwość, ale na tym się kończy, ponieważ nie wiedzą, co mogliby robić, odrzucając kary. W imię miłości wychowują dzieci przekonane, że należy im się wszystko, czego zapragną, i natychmiast gdy tego zapragną. Tacy rodzice sądzą, że stworzyli ze swoimi dziećmi silną więź i pomagają im w rozwijaniu poczucia przynależności i znaczenia. To jednak część pracy, ponieważ brakuje im zrozumienia, że dzieci zyskują to poczucie także dzięki wnoszeniu wkładu – kładziemy na to nacisk przy omawianiu długofalowych skutków postawy jednocześnie życzliwej i stanowczej.

Wielu rodziców pociąga koncepcja Pozytywnej Dyscypliny, ponieważ rozumieją, że kary na dłuższą metę nie są skuteczne i podoba im się idea życzliwości i stanowczości. Nie rozumieją jednak do końca, co to znaczy w praktyce być jednocześnie życzliwym i stanowczym – łatwiej to powiedzieć niż zrealizować. Mamy nadzieję, że nowe wydanie książki pomoże rodzicom docenić znaczenie postawy życzliwości i stanowczości, zrozumieć, co to znaczy (oraz jak się to ma do poczucia przynależności i znaczenia) i na czym ona polega.

Postawa jednoczesnej życzliwości i stanowczości jest kluczowa, gdy chodzi o zaspokojenie najważniejszej potrzeby wszystkich dzieci – poczucia przynależności i znaczenia. W poprzednim wydaniu nie dość dokładnie objaśniliśmy, w jaki sposób u dziecka rozwija się poczucie własnego znaczenia. Wielu rodziców i nauczycieli sądzi, że przynależność i znaczenie są tym samym. Ale nie jest to tożsame. *Poczucie przynależności rodzi się z więzi i bezwarunkowej miłości. Poczucie znaczenia rodzi się ze świadomości własnych zdolności, brania odpowiedzialności i wnoszenia wkładu.*

Kiedy rodzice i nauczyciele są życzliwi, ale nie stanowczy, w istocie odbierają dzieciom okazję do przekonania się o własnych zdolnościach i tłumią w nich wrodzoną potrzebę działania dla innych. Tak, potrzeba wnoszenia wkładu jest wrodzona, ale wymaga pielęgnowania, by mogła w pełni się rozwinąć. Wyjaśnijmy to.

W rozdziale 5 omawiamy badania Michaela Tomasella i Feliksa Warnekena. Wykazali oni, że już w wieku osiemnastu miesięcy dzieci prze-

jawiają chęć wnoszenia własnego wkładu. Aby się jednak ta zdolność rozwinęła, wymaga stałej praktyki. Kiedy nie stwarzamy dziecku okazji do wykazania się umiejętnościami i działania na rzecz wspólnego dobra w rodzinie czy przedszkolu, zdolność ta osłabia się i zanika. Jednocześnie u roszczeniowego dziecka nasila się skłonność do żądania dodatkowych usług i większej koncentracji rodzica na dziecku. Rodzice, którzy sądzą, że ich dzieci będą miały w przyszłości dużo czasu, by nauczyć się wnoszenia wkładu, nie zdają sobie sprawy, jak trudno jest ożywić znikające *mięśnie odpowiedzialności*, kiedy rozwiną się nadmiernie *mięśnie roszczeń*.

Rudolf Dreikurs, współpracownik Alfreda Adlera, w inny sposób tłumaczył znaczenie postawy życzliwej i stanowczej jednocześnie. „Nie zdobędzie się przyjaźni i szacunku dziecka – mówił – upokarzając je albo ulegając jego zachciankom”.

A więc na czym właściwie polega życzliwość połączona ze stanowczością? Dobrym przykładem jest posługiwanie się spójnikiem „i”: „Wiem, że nie chce ci się wykonywać domowych obowiązków *i* bardzo sobie cenię twoją pomoc. Jak się umawialiśmy? Kiedy to zrobisz?” albo: „Wiem, że nie masz jeszcze ochoty iść do łóżka *i* jest już na to pora. Kto wybierze książeczkę do czytania, ty czy ja?”. A nawet: „Rozumiem, że wolałbyś oglądać telewizję zamiast sprzątać swoje zabawki, *i* co mówić na ten temat wieczorny harmonogram, który wspólnie stworzyliśmy?”. I jeszcze nasz ulubiony przykład: „Kocham cię *i* odpowiadam: nie”.

Jednoczesne okazywanie życzliwości i stanowczości nie zawsze wymaga użycia spójnika „i”. Czasami pełne miłości spojrzenie niosące przekaz „wiem, że się starasz” może w magiczny sposób wpłynąć na zachowanie dziecka, ponieważ wyraża życzliwość i stanowczość z domieszką poczucia humoru. Życzliwym i stanowczym działaniem może być propozycja, byście oboje zrobili sobie pozytywną przerwę na uspokojenie się, zanim wróćcie do tematu sporu, albo zachęcenie dziecka, by zgłosiło „problem” na spotkaniu rodzinnym lub klasowym, podczas którego moglibyście wspólnie znaleźć rozwiązania. Właściwie każde narzędzie Pozytywnej Dyscypliny, jakie polecamy rodzicom i nauczy-

cielom jest skuteczne tylko pod warunkiem przyjęcia postawy zarazem życzliwej i stanowczej. Jest to drugie z pięciu kryteriów Pozytywnej Dyscypliny.

PIĘĆ KRYTERIÓW OCENY NARZĘDZI POZYTYWNEJ DYSCYPLINY

1. Czy pomaga dziecku w budowaniu poczucia przynależności i znaczenia?
2. Czy jest nacechowana szacunkiem (życzliwe i stanowcze zarazem)?
3. Czy jest skuteczna długoterminowo?
4. Czy wpaja dziecku cenne umiejętności życiowe i społeczne?
5. Czy zachęca dziecko do odkrywania własnych zdolności i ich konstruktywnego wykorzystania?

Na koniec, nie mniej istotne jest *modelowanie* tych cech, jakie macie nadzieję wykształcić u dziecka. Zabawnie jest słyszeć rodziców i nauczycieli skarżących się, że dzieci nie panują nad swoim zachowaniem, podczas gdy oni sami też nie panują nad sobą. W rozdziale 2 zaproponujemy wam refleksję nad cechami charakteru i umiejętnościami życiowymi, jakie chcielibyście rozwijać u swoich dzieci – to będzie rodzaj nawigacji GPS w waszej rodzicielskiej podróży. Będziemy was również zachęcać do zastanowienia się, co *wy sami* powinniście modelować, by pomóc dzieciom w rozwijaniu tych cech i umiejętności. Kiedy rodzice i nauczyciele urządzają burzę mózgow w celu stworzenia listy tego, co należy modelować, wygląda ona bardzo podobnie do listy cech i umiejętności, które pragnęliby widzieć u swoich dzieci:

- Samokontrola (panowanie nad własnym zachowaniem)
- Skupianie się na poszukiwaniu rozwiązań
- Umiejętność rozwiązywania problemów
- Szacunek dla siebie i innych
- Umiejętność słuchania
- Empatia
- Współczucie
- Traktowanie błędów jako okazji do nauki
- Szczerość
- Poczucie humoru

- Elastyczność
- Odporność
- Wiara we własne możliwości
- Odpowiedzialność

Rozwój tych kompetencji u twojego dziecka to nie zawsze łatwy kawałek chleba, ale narzędzia i koncepcje Pozytywnej Dyscypliny, z jakimi zapoznasz się w tym nowym, zmienionym wydaniu książki, pomogą ci zyskać pewność siebie i umiejętności potrzebne do wychowania dziecka uzdolnionego, szczęśliwego i wnoszącego wkład.

CZĘŚĆ I

PODSTAWY

ROZDZIAŁ 1

DLACZEGO POZYTYWNA DYSCYPLINA?

Na warsztatach dla rodziców jest mnóstwo osób, które mają w domu przedszkolaków. Fora internetowe pełne są pytań typu: „Dlaczego mój trzylatek gryzie?” albo „Co mogę zrobić, by mój pięciolatek spał w nocy w swoim łóżku?”. Eksperti od rozwoju dzieci, dyrektorzy przedszkoli i terapeuci przyjmują w swoich gabinetach rodziców trzy-, cztero- i pięciolatek zachodzących w głowę, co się stało z ich dziećmi. Oddajmy im na chwilę głos:

Nasz mały chłopczyk był taki słodki. Oczekiwaliśmy kłopotów, kiedy skończył dwa lata, wszyscy ostrzegali nas przed buntem dwulatka, ale wtedy nic się nie wydarzyło. A potem skończył trzy lata i się zaczęło. Nie wiemy, co z nim robić. Kiedy mówimy „czarne”, on mówi „białe”. Kiedy jest czas na spanie, on twierdzi, że nie jest zmęczony, a umycie mu zębów zamienia się w istną batalię. Czyba robimy coś źle, prawda?

Czasami zastanawiam się, czy kiedy otwieram usta, to wydobywa się z nich jakiś dźwięk. Moja pięciolatka wydaje się nie słyszeć niczego, co do niej mówię. W ogóle się mnie nie słucha. Czy już zawsze będzie się tak zachowywać?

Nie mogliśmy się doczekać, kiedy nasz syn zacznie mówić, a teraz nie zamyka mu się buzia. Wymyślił sposób na przedłużanie każdej rozmowy i kiedy my chcemy ją skończyć,

mówi: „A wiesz co?”. W tych samych proporcjach jest naszym największym szczęściem i zmartwieniem.

Byłem zachwycony, kiedy moja trzylatka nauczyła się swoimi małymi paluszkami wyszukiwać różne rzeczy na moim smartfonie. Teraz ma pięć lat, chce bez końca grać na komórce i ma ataki wściekłości, kiedy jej zabieram telefon. Co możemy z tym zrobić?

Już wkrótce odkryjesz (albo może już to odkryłeś), że okres rozwoju pomiędzy trzecim a szóstym rokiem życia to jedno z najbardziej szalonych i dynamicznych momentów w życiu małego człowieka, jego rodziców i opiekunów. Przedszkolaki są aktywne fizycznie i pełne energii. Badania pokazują, że w wieku trzech lat ludzie mają więcej energii niż w jakimkolwiek innym momencie swojego życia, a na pewno mają jej więcej niż ich zmęczeni rodzice. Wrodzona potrzeba emocjonalnego, poznawczego i społecznego rozwoju zmusza dzieci do odkrywania świata i przyswajania oraz ćwiczenia umiejętności społecznych, również poza bezpieczną przystanią najbliższej rodziny. Poza tym przedszkolaki mają dużo różnych pomysłów, jak powinien funkcjonować świat. I właśnie te pomysły w połączeniu z potrzebą eksperymentowania i odkrywania często nie pokrywają się z oczekiwaniami, jakie mają wobec dzieci ich rodzice i opiekunowie.

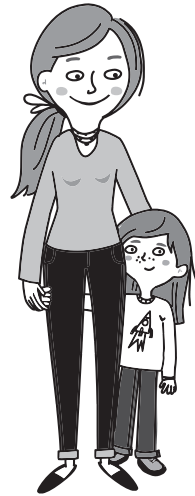
To, co znajdziesz w dalszych rozdziałach, może być odmienne od tego, na czym sam się wychowałeś. Musisz jednak wiedzieć, że Pozytywna Dyscyplina opiera się na naukowych dowodach. Opiera się na tym, co wiemy o dorastaniu i rozwoju dziecka, oraz na wynikach najnowszych badań nad mózgiem. Została pomyślana tak, by dostarczać praktycznych i skutecznych narzędzi pozwalających zrozumieć i wychowywać dzieci.

ADLER I DREIKURS: PIONIERZY RODZICIELSTWA

Pozytywna Dyscyplina opiera się na pracy i osiągnięciach Alfreda Adlera oraz Rudolfa Dreikursa. Adler był wiedeńskim psychiatrą i działał w tym samym okresie co Zygmunt Freud, lecz on i Freud niemal w niczym się nie zgadzali. Adler wierzył, że **największą motywacją ludzkiego zachowania jest potrzeba przynależności, znaczenia, bliskich relacji i poczucia wartości, która nabiera kształtu w wyniku wczesnych decyzji dziecka o sobie samym, innych i otaczającym je świecie.** Warto odnotować fakt, że ze współczesnych badań wynika, iż już w chwili narodzin dzieci są „zaprogramowane”, by szukać kontaktu z innymi, a te, które mają poczucie więzi ze swoją rodziną, szkołą oraz społecznością, rzadziej źle się zachowują. Adler wierzył, że wszyscy ludzie (również dzieci) mają przyrodzone, jednakowe prawo do szacunku i godności – i te właśnie idee bardzo łatwo było mu zaszczyć na amerykańskiej ziemi, która stała się jego domem po opuszczeniu Europy.

Rudolf Dreikurs, wiedeński psychiatra i uczeń Adlera, który przyjechał do Stanów Zjednoczonych w 1937 roku, głęboko wierzył w to, że *wszystkie* relacje międzyludzkie, również te rodzinne, powinny opierać się na szacunku i poszanowaniu godności drugiego człowieka. Jego książki na temat nauczania i rodzicielstwa, między innymi *Children: The Challenge* (Dzieci to wyzwanie), są niezwykle popularne także dziś.

Jak się wkrótce przekonasz, zachowanie przedszkolaków, które nazywa się „nieodpowiednim”, najczęściej wiąże się z rozwojem emocjonalnym, fizycznym oraz poznawczym dziecka i jest zachowaniem jak najbardziej odpowiednim w tym wieku. Małe dzieci potrzebują wiedzy, wskazania kierunku oraz miłości (można powiedzieć, że to bardzo trafna definicja Pozytywnej Dyscypliny).



CZYM JEST POZYTYWNA DYSCYPLINA?

Pozytywna Dyscyplina sprawdza się w przypadku przedszkolaków, ponieważ jest czymś różnym od tradycyjnie rozumianej dyscypliny. Nie ma *nic* wspólnego z karą (a przecież w potocznym rozumieniu dyscyplina bywa synonimem kary), ma natomiast mnóstwo wspólnego z nauczaniem – które się zaczyna od modelowania umiejętności i wartości, jakie chciałbyś wpoić swoim dzieciom. Pojawia się więc pytanie: „Czy Pozytywna Dyscyplina jest dla mnie, czy dla dzieci?”. I dla ciebie, i dla dzieci, ale w pierwszej kolejności dla ciebie. Aby działać skutecznie, musisz sam modelować to, czego chcesz uczyć. Nie ma sensu oczekiwać, że dziecko będzie okazywało szacunek, jeśli ty go nie okazujesz. Kara nie wyraża szacunku. Nie możesz oczekiwać, że dziecko będzie panowało nad swoim zachowaniem, jeśli ty nie panujesz nad sobą. Czy to znaczy, że musisz być ideałem? Nie. Fundamentalna zasada Pozytywnej Dyscypliny, co stale powtarzał Dreikurs, to pogodzenie się z własną niedoskonałością i postrzeganie błędów jako okazji do nauki. Ofiarowujesz swoim dzieciom (i samemu sobie) cenny dar, kiedy potrafisz powiedzieć: „Pomyliłeś się. Wspaniale. Zobaczmy, czego możesz się dzięki temu nauczyć i w jaki sposób możesz naprawić ten błąd”.

Im twoje dziecko będzie starsze i im więcej umiejętności będzie posiadać, tym częściej będziesz mógł je angażować w proces szukania i znajdowania rozwiązań oraz ustalania granic. W ten sposób będzie ćwiczyć umiejętność myślenia, wzmacniać pewność siebie oraz uczyć się wykorzystywać autonomię i władzę w użyteczny sposób, nie mówiąc już o tym, że zwiększy się jego motywacja do wdrażania w życie rozwiązań i przestrzegania granic, które pomogło stworzyć. Zasady Pozytywnej Dyscypliny pomogą wam zbudować relację opartą na miłości oraz szacunku i położyć solidne fundamenty pod długotrwały proces wspólnego rozwiązywania problemów.

A oto najważniejsze części składowe Pozytywnej Dyscypliny:

- **Wzajemny szacunek.** Rodzice wyrażają stanowczość, okazując szacunek sobie oraz wymogom sytuacji, a życzliwość, szanując potrzeby i człowieczeństwo dziecka.
- **Rozumienie przekonania stojącego za zachowaniem.** Za każdym ludzkim zachowaniem stoi jakiś cel. Będziesz skuteczniej wpływał na zachowanie swojego dziecka i zmieniał je, kiedy zrozumiesz motywację leżącą u jego podstaw. (Już od pierwszego dnia życia dzieci zaczynają formułować przekonania, które kształtują ich osobowość). Odnoszenie się do przekonań jest tak samo ważne, jeśli nie ważniejsze, jak odnoszenie się do samego zachowania.
- **Skuteczna komunikacja.** Rodzice i dzieci (nawet te najmłodsze) mogą nauczyć się dobrze słuchać i zwracać się do siebie nawzajem z szacunkiem, by prosić o to, czego potrzebują. Rodzice przekonują się, że dzieci „słyszą” lepiej, kiedy zaprasza się je do procesu wymyślania rozwiązań i aktywnego uczestnictwa, a nie tylko mówi im się, co mają robić. Nauczą się też, jak modelować ten rodzaj słuchania, którego oczekują od dzieci.
- **Rozumienie świata dziecka.** Dzieci przechodzą przez różne etapy rozwoju. Kiedy poznasz kolejne stadia rozwojowych wyzwań i weźmiesz pod uwagę inne czynniki, takie jak kolejność urodzenia, temperament oraz obecność lub brak umiejętności społecznych i emocjonalnych, łatwiej będzie ci rozumieć zachowanie dziecka. Poznanie jego świata pozwoli ci z kolei lepiej reagować na jego zachowanie.
- **Dyscyplina, która uczy.** Skuteczna dyscyplina uczy wartościowych umiejętności społecznych oraz życiowych i nie zawiera w sobie ani elementów pobłażliwości, ani kary.
- **Koncentracja na rozwiązaniach zamiast na karze.** Poczucie winy nigdy nie rozwiązuje żadnych problemów. Na początku to ty samodzielnie decydujesz, jakie będzie twoje podejście do problemów i wyzwań, ale wraz z upływem czasu nauczysz się współpracować ze swoim dzieckiem, by wspólnie z nim znajdować

pomocne i pełne szacunku rozwiązania pojawiających się na wazszej drodze wyzwań, bez względu na to, czy będzie to rozlany sok, czy marudzenie podczas kładzenia się spać.

- **Zachęta** to docenianie postępów i wysiłku, a nie tylko sukcesów. Dzięki niej dzieci rozwijają wiarę we własne siły i umiejętności.
- **Dzieci zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej.** Jakim cudem rodzice wpadli na ten szalony pomysł, że aby dzieci zachowywały się lepiej, najpierw należy sprawić, by doświadczyły wstydu, upokorzenia, a nawet bólu? Dzieci chętniej współpracują, uczą się nowych umiejętności i okazują ciepłe uczucia wtedy, kiedy ze strony dorosłych czują zachętę, wsparcie i miłość.
- **Najpierw nawiązanie relacji, potem naprawianie sytuacji.** Zawsze najważniejsze są relacje. Kiedy twoje dziecko ma poczucie przynależności i znaczenia, a wasza wzajemna więź jest mocna, o wiele łatwiej jest zrozumieć jego uczucia i zachowania, po czym wspólnie znaleźć rozwiązanie.
- **Wnoszenie wkładu.** Jeśli dziecko ma tylko poczucie więzi, ale nie wnosi własnego wkładu, to może się u niego rozwinąć postawa roszczeniowa: „Moje ma być na wierzchu!”. Łatwiej przyswoi sobie pożądane przez ciebie umiejętności i cechy charakteru, kiedy znajdziesz sposób, żeby mogło pomagać tobie i innym, przyczyniać się do dobra rodziny, klasy czy społeczności.

WIĘCEJ O DYSCYPLINIE

Czy poniższe frazy brzmią znajomo?

Jeśli chodzi o dyscyplinę, to próbowałam już wszystkiego, ale bez skutku! Moja trzylatka jest niezwykle wymagająca, skoncentrowana na sobie i uparta. Co powinnam zrobić?

Co mogę zrobić, jeśli nic nie działa? Było zamykanie w pokoju, zabieranie zabawek, zakaz oglądania telewizji, a nawet klapsy – nic nie pomogło. Mój czteroletni syn jest nieuprzejmy,

*nie okazuje szacunku i wymyka się jakiegokolwiek kontroli.
Czego powinienem jeszcze spróbować?*

*Prowadzę zajęcia w grupie piętnaściorga czterolatków.
Dwóch nieustannie ze sobą walczy, ale nie chcą bawić się
z nikim innym. Gdy przyłapię ich na wspólnej zabawie, sta-
wiam ich do kąta lub grożę odebraniem przerwy, a dziś rano
na domiar złego wrzasnęłam na jednego, kiedy okazało się,
że podarł rysunek drugiego. Już nie wiem, czego jeszcze mogę
spróbować – oni po prostu na nic nie reagują pozytywnie.
W jaki sposób mogłabym ich zdyscyplinować?*

Wiele osób, mówiąc „dyscyplina”, ma na myśli karę i uważa, że te dwa pojęcia są ze sobą tożsame. Rodzice i nauczyciele czasem krzyczą i prawią kazania, dają w pupę i biją po rękach, zabierają przywileje i zabawki oraz odsyłają dziecko do pokoju, by przemyślało sobie swoje zachowanie. Niestety, mimo pozorów chwilowej skuteczności na dłuższą metę kara nie uczy dzieci umiejętności społecznych i emocjonalnych, których pragną dla nich ich rodzice. Kara tylko pogarsza już i tak trudne sytuacje, zachęcając i dorosłych, i dzieci do walki o władzę.

Pozytywna Dyscyplina opiera się na innym założeniu, a mianowicie takim, że dzieci (i dorośli) zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej. W Pozytywnej Dyscyplinie chodzi o uczenie (znaczenie słowa „dyscyplina” w łacinie to „uczyć”), zrozumienie, zachętę i komunikację, a nie o karę.

Większość z nas przejęła rozumienie słowa „dyscyplina” od swoich rodziców, społeczeństwa oraz z ugruntowanych tradycji i przekonań. Wśród dorosłych pokutuje przekonanie, że jeśli dzieci nie będą cierpieć – przynajmniej trochę – to niczego się nie nauczą. Jednakże w ostatnich kilku dziesięcioleciach nasze społeczeństwa i kultury ewoluowały niezwykle szybko. Pozyskaliśmy nową, niedostępną do tej pory wiedzę, dotyczącą także tego, jak rozwijają i uczą się dzieci. Musimy więc zmienić również to, w jaki sposób uczymy dzieci, jak stawać się zaradnymi, odpowiedzialnymi i pewnymi siebie ludźmi.

CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJĄ DZIECI

Istnieje zasadnicza różnica pomiędzy zachciankami i potrzebami, a potrzeby twoich dzieci są mniej skomplikowane, niż mogłoby ci się wydawać. Wszelkie prawdziwe potrzeby należy zaspokajać, natomiast spełnianie wszystkich zachcianek twojego dziecka może spowodować wiele różnych problemów i dla dziecka, i dla ciebie. Twój przedszkolak potrzebuje jedzenia, dachu nad głową oraz opieki, jak również ciepła i bezpieczeństwa. Natomiast na pewno nie potrzebuje komputera i telewizora we własnym pokoju, iPada ani miniaturowej wersji monster trucka. Być może uwielbia wpatrywać się w ekran komputera, ale eksperci potwierdzają, że nawet krótki czas spędzony przed ekranem urządzenia elektronicznego może być szkodliwy dla optymalnego rozwoju mózgu (więcej na ten temat nieco dalej). Wiesz, o co chodzi.



Od momentu narodzin twoje dziecko ma cztery podstawowe potrzeby. Są nimi:

1. Potrzeba poczucia przynależności i znaczenia
2. Potrzeba postrzegania siebie jako istoty zaradnej i zdolnej
3. Potrzeba rozwoju umiejętności społecznych i życiowych
4. Życzliwa i stanowcza dyscyplina, która służy nauce (z godnością i szacunkiem)

Jeśli będziesz mógł zaspokoić te potrzeby, sprawisz, że twoje dziecko wejdzie na ścieżkę stawania się kompetentnym, zaradnym i szczęśliwym człowiekiem.

Poczucie przynależności i znaczenia

Być może właśnie teraz myślisz sobie: „Przecież wszyscy wiedzą, że dziecko potrzebuje przynależności”. Większość rodziców uważa, że to, czego naprawdę potrzebuje dziecko, to miłość, ale sama miłość nie zawsze buduje w dziecku przekonanie o przynależności i własnej wartości. Czasem jest wręcz przeciwnie – miłość prowadzi do rozpieszczania, do karania lub podejmowania decyzji, które w dłuższej perspektywie nie leżą w interesie dziecka. Wszyscy – i dorośli, i dzieci – pragną gdzieś przynależeć.

Potrzebujemy poczucia, że jesteśmy akceptowani bezwarunkowo dokładnie tacy, jacy jesteśmy, a nie dlatego, że dobrze się zachowujemy albo coś dobrze robimy. W przypadku małych dzieci ta potrzeba przynależności jest jeszcze ważniejsza – w końcu uczą się one dopiero, jaki jest ten świat i jakie jest w nim ich miejsce. Potrzebują poczucia i wiedzy, że są kochane i chciane nawet wtedy, kiedy strzelą focha, wyleją mleko podczas śniadania, złamią kij golfowy taty lub po raz kolejny zrobią bałagan w kuchni.

Dzieci, które nie wierzą, że przynależą, stają się zniechęcone, a zniechęcone dzieci często źle się zachowują. Zwróć uwagę na słowo „wierzą”. Ty możesz wiedzieć, że twoje dziecko przynależy i że jest ważne, ale jeśli ono w to nie wierzy (czasami z powodu bardzo błahych rzeczy, takich jak narodziny brata lub siostry), może starać się odnaleźć poczucie przynależności i znaczenia w błędny sposób. Nieodpowiednie zachowanie w przypadku większości małych dzieci jest *de facto* swego rodzaju „kodem”, którego używają, by poinformować cię, że nie czują przynależności, potrzebują uwagi, czasu, odbudowania więzi oraz przekazania wiedzy. Kiedy każdy członek twojej rodziny będzie miał poczucie przynależności i znaczenia, twój dom stanie się oazą spokoju, szacunku i bezpieczeństwa.

Postrzeganie siebie jako istoty zaradnej i zdolnej

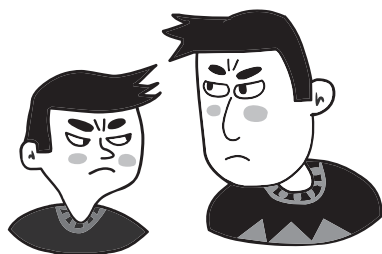
Twój przedszkolak nigdy nie nauczy się, jak podejmować decyzje oraz przyswajać nowe umiejętności i polegać na nich, jeśli nie stworzysz

mu warunków do ćwiczenia się w tym. Bycie rodzicem przedszkolaka wymaga „odpuszczania”.

W kolejnych rozdziałach dowiesz się więcej na temat budowania w dziecku poczucia bycia zdolnym i zaradnym, a teraz po prostu zaufaj nam, że same słowa nie wystarczą, by dziecko budowało w sobie wiarę we własne kompetencje. Dzieci czują się zaradne i zdolne, kiedy doświadczają własnej zaradności i samowystarczalności, kiedy potrafią osiągać małe sukcesy i kiedy uczą się potrzebnych im umiejętności.

Potrzeba niezależności i autonomii

Jak już się wkrótce przekonasz (lub być może już się przekonałeś), autonomia i inicjatywa to jedne z pierwszych zadań rozwojowych,



przed którymi staje twoje dziecko. I choć rodzicom to nie bardzo na rękę, nawet małe dzieci są niezależne i szybko uczą się korzystać ze swojej autonomii. Jeśli w to wątpisz, przypomnij sobie, czy nie widziałeś ostatnio jakiegoś cztero-

rolatka z wysuniętą szczęką, tupiącego nogami i mówiącego stanowczym tonem: „Nie, nie zrobię tego”.

Jednym z twoich zadań jako rodzica jest pomóc dziecku korzystać z autonomii w pozytywny sposób, czyli uczestniczyć w rozwiązywaniu problemów, uczyć się nowych umiejętności, szanować innych i współpracować z nimi. Kara nie przyczynia się do przyswojenia przez dziecko tych jakże ważnych lekcji, natomiast skuteczna i pełna miłości dyscyplina – jak najbardziej.

Umiejętności społeczne i życiowe

W okresie przedszkolnym najczęściej czasu poświęcać będziesz na uczenie dziecka wielu przydatnych umiejętności, takich jak radzenie sobie w relacjach z dziećmi i dorosłymi, samodzielne jedzenie i ubie-

ranie się czy bycie odpowiedzialnym; ta nauka trwać będzie również po opuszczeniu przez malucha murów przedszkola. Prawda jest taka, że prawdziwego poczucia własnej wartości nie buduje się na miłości, pochwałach czy przedmiotach, lecz na *umiejętnościach*.

Badania jednoznacznie wykazały, że skuteczne uczenie się – zdolność do osiągnięcia dobrych wyników w szkole – zależy od rozwoju samoregulacji, świadomości emocjonalnej oraz umiejętności współżycia i współpracy z innymi ludźmi. Dziecko nie rodzi się z tymi złożonymi umiejętnościami, ich kształtowanie to część procesu Pozytywnej Dyscypliny.

Małe dzieci uwielbiają naśladować rodziców. Chcą wbijać z nimi gwoździe, wyciskać detergent do mycia wanny i przygotowywać śniadanie (pod czujnym okiem rodzica). Im twoje dziecko staje się bardziej samodzielne, tym częściej możesz wykorzystywać te chwile życia codziennego, by uczyć malucha, jak stawać się kompetentnym i zaradnym człowiekiem. Czas spędzony na wspólnym uczeniu się przydatnych umiejętności bywa chaotyczny i często powoduje bałagan, lecz przecież takie momenty są przyjemnym i wartościowym sposobem wychowywania dziecka.



Życzliwa i stanowcza dyscyplina sprzyja uczeniu się

Kara może działać na krótką metę. Dziecko na ogół porzuca niewłaściwe zachowanie, jeśli zaczynasz na nie krzyczeć, grozić mu, zawstydząć lub wręcz dajesz klapsa. Ale nie możesz wiedzieć, co dziecko myśli i czuje oraz co postanawia pod wpływem tego doświadczenia.

Przedszkolaki muszą uczyć się wielu rzeczy. Stanowcze i pełne szacunku nauczanie nie tylko zacieśnia więź między rodzicem a dzieckiem, lecz także na dłuższą metę skuteczniej wpływa na zmianę jego zacho-

wania. A jednak rodzice wciąż bronią się przed myślą, że kara nie działa tak, jak im się wydaje.

DLACZEGO NIEKTÓRZY RODZICE NIE AKCEPTUJĄ METOD INNYCH NIŻ KARA

Wszystkie dzieci i wszyscy rodzice są niepowtarzalnymi jednostkami, stąd każdy problem można rozwiązać na kilka sposobów, które wcale nie muszą być karą. Niekiedy rodzice spotykani przez nas na wykładach i warsztatach nie od razu rozumieją, na czym one polegają, lub po prostu ich *a priori* nie akceptują. Prawda jest taka, że korzystanie z Pozytywnej Dyscypliny wymaga zmiany dotychczasowego paradygmatu, czyli przyjęcia radykalnie innej koncepcji wprowadzenia dyscypliny. Rodzice, którzy wierzą w karę, zadają nieodpowiednie pytania. Zwykle chcą wiedzieć:

- Jak mam zmusić dziecko, by mu zależało?
- Jak mam zmusić dziecko, by rozumiało słowo „nie”?
- Jak mam zmusić dziecko, by mnie słuchało?
- Jak mogę sprawić, by ten problem zniknął?

Chcą poznać odpowiedzi na te pytania, mimo że na dłuższą metę nie rozwiążą one ich problemów. W rodzicach pojawia się chęć poznania alternatywy dla kary, kiedy zaczynają zadawać właściwe pytania i dostrzegać pozytywne rezultaty zmiany swojego podejścia i dla siebie, i dla dzieci. Jakie są więc te właściwe pytania? Oto kilka na dobry początek:

- Jak mogę pomóc mojemu dziecku poczuć, że jest zdolne?
- Jak mogę pomóc mu poczuć, że przynależy i że jest ważne?
- Jak mogę pomóc mu nauczyć się szacunku, współpracy i umiejętności rozwiązywania problemów?
- Jak mogę przyjąć punkt widzenia mojego dziecka i zrozumieć procesy rozwojowe, przez które przechodzi?

Te pytania ułatwiają spojrzenie na sytuację z szerszej i rozciągającej się daleko w przyszłość perspektywy. Z naszego doświadczenia wynika,

że kiedy rodzice znajdują odpowiedzi na ten drugi zestaw pytań, odpowiedzi na pierwszy pojawiają się w sposób naturalny. Dzieciom będzie zależało i będą współpracować (przynajmniej przez większość czasu), kiedy poczują, że przynależą i są ważne, zrozumieją słowo „nie”, kiedy będą na nie rozwojowo gotowe i kiedy będzie się je angażować w znajdowanie rozwiązań. I będą słuchać, kiedy poczują, że zostały wysłuchane. Znacznie łatwiej rozwiązywać problemy, kiedy angażuje się w to dzieci.

W każdym rozdziale książki znajdziesz wskazówki dotyczące Pozytywnej Dyscypliny. W tym rozdziale dowiesz się, dlaczego należy unikać metod, które mają coś wspólnego z karą, i poznasz nasze sugestie, czym należy je zastąpić, by pomóc dziecku stać się wierzącą w siebie, zaradną i kochającą osobą.

JAKICH METOD „DYSCYPLINOWANIA” UNIKAĆ

Żaden rodzic nie jest święty i każdemu z nas zdarzyło się zachować w stosunku do dziecka w sposób, którego później żałował. Jeśli krzykniesz lub prawisz kazania, przestań. Jeśli dajesz klapsy, przestań. Jeśli wykorzystujesz groźby i pochlebstwa, by zmusić dziecko do podporządkowania się, przestań. Wszystkie te metody charakteryzuje brak szacunku, a poza tym prowadzą do wstydu, poczucia winy, braku wiary w siebie oraz buntu – i teraz, i w przyszłości.

Być może myślisz sobie teraz: „Ale zaraz! Te metody sprawdziły się w przypadku moich rodziców. Jeśli przestanę z nich korzystać, to co mi zostanie? Jak będę wychowywał swoje dziecko bez nich? Mam pozwolić mu na wszystko?”. Oczywiście, że nie. Pobłażliwość również cechuje brak szacunku, a ponadto nie uczy dzieci ważnych umiejętności życiowych. Warto jednak pamiętać o tym, że żaden człowiek nie może kontrolować zachowania innego człowieka, może kontrolować tylko własne, i twoje próby rozciągnięcia całkowitej kontroli nad dzieckiem zwykle prowadzą jedynie do dodatkowych problemów i nieustannej wojny.

W dalszej części rozdziału pokazujemy kilka metod, które sprzyjają współpracy (oczywiście pod warunkiem stosowania ich życzliwie i sta-

nowczo) i zachęcają przedszkolaka do rozwijania wartościowych umiejętności życiowych oraz kształtują jego charakter. Życie z aktywnym, stawiającym nieustanne wyzwania przedszkolakiem stanie się prostsze, jeśli przyjmiesz do wiadomości, że ludzie nie uczą się w warunkach, które postrzegają jako zagrożenie. Dzieci nie słuchają, kiedy się boją, kiedy czują się zranione lub są złe. Kara zakłóca proces uczenia się.

METODY, KTÓRE ZACHĘCAJĄ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

Jakie narzędzia i pomysły pomogą twojemu dziecku nauczyć się wszystkiego, co powinno wiedzieć? Jeśli kara nie działa, to co działa?

Oto kilka sugestii. Po pierwsze pamiętaj, że każde dziecko rozwija się inaczej i w swoim własnym tempie – weź to pod uwagę. Po drugie nie ma takiej metody, która działa zawsze i na wszystkie dzieci. Twoje dziecko będzie rosnąć, zmieniało się i wielokrotnie będzie wracać do linii startu, by ustalać pewne rzeczy na nowo, ale poniższe pomysły staną się fundamentem skutecznego rodzicielstwa na wiele lat.

TRZY WSKAZÓWKI NA POCZĄTEK

1. Angażuj dzieci poprzez:
 - a. planowanie czynności rutynowych i powtarzalnych
 - b. stosowanie ograniczonego wyboru
 - c. dawanie im okazji do pomocy dorosłym
2. Ucz szacunku, sam go okazując.
3. Wykorzystuj poczucie humoru.

Zaangażuj dzieci

Słowo „edukacja” ma źródłosłów łaciński: *educare* oznacza „wydobywać coś na zewnątrz”. To może wyjaśniać, dlaczego dzieci często przestają słuchać dorosłych, którzy usiłują „nafaszerować je czymś na siłę”, stosując rozkazy i typowo rodzicielskie pogadanki. Zamiast mówić dziecku, co ma robić, znajdź sposoby, by zaangażować je w proces decyzyjny i dowiedzieć się – czyli wydobyć z niego – co myśli i zauważa. Pełne ciekawości pytania (które zwykle zaczynają się od słów „co” i „jak”) są jednym z takich sposobów. Pytaj: „Jak myślisz, co się

stanie, kiedy będziesz chciał przejechać rowerkiem przez krawężnik?” lub „Co trzeba zrobić, by przygotować się do wyjścia do przedszkola?”. Dzieci, które angażuje się w proces podejmowania decyzji, doświadczają zdrowego poczucia osobistej mocy i autonomii. W przypadku dzieci, które jeszcze nie mówią, stosuj sformułowanie: „A teraz będziemy...”, jednocześnie życzliwie i stanowczo pokazując im, co mają robić. Jest kilka szczególnie efektywnych sposobów na zaangażowanie dzieci w współpracę i rozwiązywanie problemów. Oto nasze trzy sugestie:

- *Wspólnie planujcie czynności rutynowe i powtarzalne.* Małe dzieci najlepiej uczą się dzięki powtórzeniom i przewidywalności. Możesz więc ułatwić sobie oraz innym domownikom życie i razem z dziećmi planować powtarzalne i rutynowe czynności, tworząc tak zwany plan dnia, obejmujący wszystkie wydarzenia, których kolejne kroki można łatwo przewidzieć: dla poranków, dla wieczorów, obiadów, zakupów itp. Usiądź z dzieckiem i poproś je o pomoc w przygotowaniu planu. Spytaj, jakie czynności składają się na przykład na pójście do łóżka, czyli wieczorny rytuał. Pozwól mu mieć wpływ na kolejność tych czynności. Zrób mu zdjęcia, jak wykonuje każdą z nich, a następnie przyklej je w ustalonej wspólnie kolejności i podpisz. Możesz też poprosić dziecko, by samo zilustrowało plan. Powieś plan w widocznym miejscu i pozwól dziecku stać się szefem. Kiedy się rozkojarzy, możesz zapytać: „Jaka jest kolejna rzecz na planie?”. [Ważne: plan dnia nie jest tym samym co „plan nagród” (ang. *reward chart*), który zmniejsza poczucie sprawczości dziecka, ponieważ koncentruje się na nagrodzie].
- *Stosuj ograniczony wybór.* Możliwość wyboru daje dziecku poczucie autonomii – może ono samo zdecydować. Wybór daje dziecku okazję do myślenia i podejmowania decyzji. I oczywiście małe dzieci uwielbiają, kiedy wybór stwarza im również okazję do pomocy. „Jaka jest pierwsza rzecz, którą zrobisz po powrocie do domu – pomożesz mi rozpakować zakupy czy wolisz przeczy-

tać książeczkę? Zdecyduj”. „Wolisz nieść do samochodu koc czy pudełko z krakersami? Możesz wybrać”. Dodawanie na koniec takich słów jak: „wybierz”, „możesz wybrać”, „zdecyduj” itp. zwiększa jeszcze poczucie decyzyjności dziecka. Dając wybór, pamiętaj, by był dostosowany do wieku dziecka, a opcje w nim zawarte były dla ciebie do przyjęcia. Jeśli twoje dziecko chce czegoś innego, możesz powiedzieć: „To nie była jedna z możliwości. Możesz wybrać pomiędzy tym a tym”.

- *Aranżuj sytuacje, w których dziecko może pomagać.* Małe dzieci często stawiają opór w reakcji na polecenie, ale reagują pozytywnie na sformułowaną na przykład tak prośbę: „Potrzebuję twojej pomocy. Zaniesiesz mi kluczyki do samochodu?”. Czynności, które bardzo łatwo mogłyby przerodzić się w walkę o władzę, staną się okazją do śmiechu i bliskości, jeśli tylko wykorzystasz intuicję i kreatywność. Pozwalanie dziecku na pomaganie (nawet jeśli czasem wcale nie jest nam to na rękę i tylko spowoduje bałagan) jest dobrym fundamentem pod przyszłą współpracę.

Ucz szacunku, okazując szacunek

Zwykle rodzice uważają, że dzieci powinny *okazywać* szacunek, ale już niekoniecznie, że szacunek powinno *okazywać się* dzieciom. Dzieci uczą się szacunku, obserwując, jak wygląda on w działaniu. Okazuj dziecku szacunek, gdy je o coś prosisz. Nie oczekuj, że zrobi coś „natchmiasz”, gdy przerywasz mu jakąś arcyciekawą czynność. Uprzedź je: „Za chwilę musimy już iść. Chcesz się jeszcze bujnąć parę razy czy wolisz zjechać na zjeżdżalni?”. Noś ze sobą niewielki minutnik i naucz dziecko nastawiać go na minutę lub dwie. Pozwól mu nosić go w kieszeni, by poczuło lub usłyszało, kiedy zadzwoni, i było gotowe do wyjścia na czas.

Pamiętaj również, że zawstydzając lub upokarzając dziecko, na przykład wtedy, gdy dasz mu klapsa na placu zabaw (lub w jakimkolwiek innym miejscu), nie okazujesz szacunku, a dziecko, którego nie traktuje

się z szacunkiem, prędzej czy później da ci to odczuć i odplaci pięknym za nadobne. Życzliwość i stanowczość stosowane jednocześnie to wyraz szacunku do dziecka, do samego siebie i wymogów sytuacji.

Wykorzystuj poczucie humoru

Rodzicielstwo nie musi być nudne i nieprzyjemne. Śmiech to często najlepszy sposób na podejście do sytuacji. Spróbuj powiedzieć: „I oto wielki potwór łaskotnik zaraz dobierze się do brzucha tego, kto nie chce pozbierać zabawek”. Nauczcie się śmiać razem i tworzyć gry oraz zabawy, które pomogą wam szybciej uporać się z nudnymi lub nieprzyjemnymi czynnościami i obowiązkami. Humor to jedno z najlepszych i najprzyjemniejszych narzędzi rodzica.

Trzyletni Nathan miał skłonność do marudzenia i Beth wprowadzała to z równowagi. Próbowala już z nim na ten temat rozmawiać, wyjaśniała mu, jak bardzo ją to denerwuje, a nawet ignorowała go w takich chwilach, ale nic nie pomagało. Pewnego dnia, raczej w akcie desperacji niż inspiracji, Beth uciekła się do zupełnie czegoś innego. Kiedy Nathan zaczął marudzić, że chce soku, odwróciła się do niego ze śmieszną miną i powiedziała: „Nathan, chyba coś jest nie tak z moimi uszami. Kiedy marudzisz, zupełnie cię nie słyszę!”. Nathan wysłuchał jej i znów zaczął jęczeć o sok. Beth potrząsnęła tylko głową i potarła ucho, jakby brzęczał tam jakiś komar. Nathan ponowił próbę, a Beth znów zareagowała tak samo. I wtedy Beth usłyszała coś zgoła innego. Chłopiec wziął głęboki oddech i niskim, poważnym tonem powiedział: „Mamusi, czy mogę dostać trochę soku?”. Kiedy Beth spojrzala na niego, szybko dodał jeszcze: „Proszę”. Zaśmiała się i porwała go w ramiona po drodze do kuchni. „Kiedy prosisz tak ładnie, słyszę cię nad wyraz dobrze”. Od tej pory, kiedy tylko Nathan zaczynał marudzić, wystarczyło, że Beth kręciła głową i bez-

radnie wskazywała na swoje uszy – wówczas chłopiec nabierał tchu i ponawiał prośbę znacznie uprzejmiejszym tonem.

Oczywiście zdarzają się sytuacje różnego kalibru i nie każdą można traktować lekko, ale prawda jest taka, że do zasad łatwiej się stosować, jeśli wszyscy zainteresowani wiedzą, że zaraz może wybuchnąć spontaniczna walka na poduszki albo niespodziewanie pojawić się łaskotkowy potwór.

Dotrzyj do dziecka z przekazem miłości

Nawet najskuteczniejsze narzędzia rodzicielskie trzeba stosować w atmosferze troski i bezwarunkowej akceptacji. Znajdź czas na przytulanie i pieszczoty, na uśmiechy i pełen miłości dotyk. Dziecko będzie zachowywało się lepiej, kiedy poczuje się lepiej, a jest to możliwe tylko wtedy, kiedy jest otoczone szacunkiem i ma poczucie przynależności.

Tematy do przemyślenia

1. Weź pod uwagę konkretne zachowanie, z którym ty i twoje dziecko stale macie kłopoty. Zastanów się, w jakim stopniu wiąże się to z umiejętnościami, których dziecko nie potrafi zdobyć bez pomocy. Kiedy zidentyfikujesz problem, pomyśl, co możesz zrobić, żeby ułatwić dziecku naukę, lub jakie umiejętności powinno ćwiczyć.
2. Pomyśl nad jakimś własnym zachowaniem, które chciałbyś porzucić. Wybierz trzy rzeczy, które mógłbyś zrobić, kiedy zauważysz, że skłaniasz się ku temu niekonstruktywnemu zachowaniu (takiemu jak na przykład krzyczenie na dziecko lub wpadanie w złość).
3. Zastanów się nad poznanymi już koncepcjami Pozytywnej Dyscypliny. Jak odnosisz się do myśli, że dyscyplina nie może być utożsamiana z karami? Czy wierzysz, że rodzice mogą być życzliwi i stanowczy *jednocześnie*? Jak wyglądają te koncepcje w porównaniu z wychowaniem, które sam odebrałeś?

POZYTYWNA DYSCYPLINA



Książka
„Pozytywna Dyscyplina”



Książka
„Pozytywna Dyscyplina dla zapracowanych i przemęczonych rodziców”



Książka
„Pozytywna Dyscyplina dla nastolatków”



Książka
„Pozytywna Dyscyplina pierwsze 3 lata życia”



Książka
„Pozytywna Dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami”



Książka
„Pozytywna Dyscyplina od A do Z”



Książka
„Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków”



Książka
„Jak przestać walczyć z dzieckiem?”



„Karty narzędzi Pozytywnej Dyscypliny”



„Emo-Memo”
Gra z kartami emocji

-10% na e-booki
z serii Pozytywna Dyscyplina
zakupione na stronie
www.pozytywnadyscyplina.pl
Hasło: E-BOOK10

Niezależnie od tego, jak bardzo kochasz swojego malucha, nie unikniesz chwil frustracji, gniewu, a nawet bezradności jako rodzic. „Dlaczego moja trzylatka mnie nie słucha? Jaką karę zastosować, by być skutecznym, gdy ignoruje moje polecenia?”. **Czy na pewno karę? Pozytywna Dyscyplina to podejście, które proponuje inne metody niż karanie.**

Przez ostatnie 40 lat miliony rodziców zaufały zdroworozsądkowemu podejściu Pozytywnej Dyscypliny. **Ta książka jest adresowana przede wszystkim do rodziców dzieci w wieku 3-6 lat i wychodzi naprzeciw wyzwaniom związanym z okresem przedszkolnym.** Omawia typowe problemy i dostarcza bogatą listę gotowych rozwiązań. Autorki poradnika przytaczają autentyczne historie stanowiące przykład zastosowania konkretnych narzędzi Pozytywnej Dyscypliny w odpowiedzi na trudne sytuacje.

Ponadto, najnowsze wydanie bestsellerowej książki „Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków” zostało wzbogacone o nowe rozdziały dotyczące wpływu środowiska naturalnego na rozwój dziecka. Dodatkowo, każdy rozdział zawiera w podsumowaniu „Tematy do przemyślenia”, które w praktyce są propozycją ćwiczeń coachingowych mających na celu zmianę perspektywy i sposobu działania samego rodzica na bardziej skuteczny, przyjazny dziecku i wspierający.

Znajdziesz w książce praktyczne rozwiązania, jak:

- ♥ wspierać samodzielność dzieci w zakresie zaspokajania potrzeb fizjologicznych,
- ♥ wykorzystać wyzwania jako okazję do uczenia się życiowych kompetencji – bez kar i nagród,
- ♥ uczyć dzieci wartościowych umiejętności społecznych i pozytywnego zachowania w domu i poza nim,
- ♥ wykorzystać spotkania rodzinne i przedszkolne, by wzmacniać poczucie przynależności,
- ♥ radzić sobie w konstruktywny sposób z mnóstwem innych wyzwań.

POZYTYWNA
Dyscyplina

ISBN 978-83-967110-1-4



9 788396 711014