

Jane Nelsen, Kristina Bill,
Joy Marchese

**POZYTYWNA
Dyscyplina**
dla zapracowanych
i przemęczonych rodziców



Jak harmonijnie łączyć życie osobiste, rodzinne
i zawodowe oraz osiągnąć trwały dobrostan

**POZYTYWNA
DyscyPLINA**
dla zapracowanych
i przemęczonych rodziców



**Jane Nelsen, Kristina Bill,
Joy Marchese**



**Jak harmonijnie łączyć życie osobiste,
rodzinne i zawodowe
oraz osiągnąć trwałą dobrostan**

**Przekład:
Anna Czechowska
Dorota Jakubowska-Kurzec**

**POZYTYWNA DYSZYPLINA
MILANÓWEK 2022**

Tytuł oryginału:

Positive Discipline for Today's Busy (and Overwhelmed) Parent. How to Balance Work, Parenting & Self for Lasting Well-Being

Copyright © 2018 by Jane Nelsen, Kristina Bill, and Joy Marchese

All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition 2022 by Wydawnictwo POZYTYWNA DYSCYPLINA J.R. Baranowscy s.c.

Copyright © for the Polish translation by Anna Czechowska, Dorota Jakubowska-Kurzec, 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody POZYTYWNA DYSCYPLINA J.R. Baranowscy s.c.

Autorki dołożyły wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak odpowiedzialności za szkody wynikłe z nich wykorzystania.

Przekład:

ANNA CZECHOWSKA, DOROTA JAKUBOWSKA-KURZEC

Redakcja merytoryczna:

JOANNA BARANOWSKA, ANNA CZECHOWSKA,
JOANNA GOC-MATYSKIEL (rozdz. 5)

Redakcja językowa i korekta:

ANNA KOŁODZIEJSKA

Koordinacja procesu wydawniczego:

ANNA KOŁODZIEJSKA

Ilustracje i projekt okładki:

BEATA KOSTUCH-WIŚNIEWSKA

Skład i przygotowanie do druku:

PAWEŁ LUBOŃSKI

Wydawnictwo POZYTYWNA DYSCYPLINA

s.c. J. R. Baranowscy

ul. św. U. Ledóchowskiej 12

05-822 Milanówek

Wydanie I

ISBN 978-83-959896-4-3

*Dla tych wszystkich rodziców na całym świecie,
którzy opowiadają mi, jak bardzo Pozytywna
Dyscyplina zmieniła ich życie. Dzięki Wam moje
serce wypełnione jest wdzięcznością.*

(Jane Nelsen)

*Dla mojej pięknej córeczki Chole Eloise Skye,
która przyszła na świat wraz z tą książką. Jesteś
i zawsze będziesz moją najlepszą nauczycielką.*

(Joy Marchese)

Dla Matthew, miłości mojego życia.

(Kristina Bill)

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
CZĘŚĆ I. CZYM JEST POZYTYWNA DYSCYPLINA?	
ROZDZIAŁ 1. Historia i podstawy naukowe	23
ROZDZIAŁ 2. Model zachęcania	32
CZĘŚĆ II. ODPOWIEDZI NA FUNDAMENTALNE PYTANIA	
ROZDZIAŁ 3. Jak sobie radzić z poczuciem winy	49
ROZDZIAŁ 4. Równowaga pomiędzy życiem osobistym i zawodowym	65
ROZDZIAŁ 5. Dziecko pod opieką osób trzecich – jak wybrać najlepiej?	90
CZĘŚĆ III. RODZICIELSTWO A ETAPY ROZWOJU DZIECKA	
ROZDZIAŁ 6. Dynamika pokoleniowa i wpływ technologii na rodzicielstwo	115
ROZDZIAŁ 7. Skuteczne i nieskuteczne rodzicielstwo	136
ROZDZIAŁ 8. Zrozumieć błędne strategie zachowania	159
ROZDZIAŁ 9. Idealny rodzic i idealne dziecko nie istnieją	183
ROZDZIAŁ 10. Jak pomagać dzieciom rozkwitać	209

CZĘŚĆ IV. PRACA NAD SOBĄ

ROZDZIAŁ 11. Zrozumieć działanie mózgu	231
ROZDZIAŁ 12. Odkrywanie swoich mocnych stron i wyzwań	248
ROZDZIAŁ 13. Dobrostan	263
ROZDZIAŁ 14. Twoje marzenia są ważne	287

CZĘŚĆ V. SZERSZE SPOJRZENIE

ROZDZIAŁ 15. Wasze życie jako pary nie skończyło się wraz z narodzinami dziecka	309
ROZDZIAŁ 16. Pozytywna Dyscyplina w życiu zawodowym	331
ROZDZIAŁ 17. Samopoznanie	347
Dodatek 1. Usuwanie usterek	357
Dodatek 2. Tabela Błędnych Strategii	389
Podziękowania	392
O autorkach	395

WSTĘP

POZYTYWNA DYSCYPLINA JEST DLA CIEBIE CZY DLA TWOJEGO DZIECKA?

Wbrew pozorom nie jest to podchwytliwe pytanie. Kiedy poznasz odpowiedź, lepiej zrozumiesz założenia i narzędzia metody. Wprowadzając je w życie, będziesz miał większe szanse na sukces wychowawczy. Jaka jest zatem odpowiedź? Pozytywna Dyscyplina jest zarówno dla ciebie, jak i twojego dziecka, ale przede wszystkim *jest dla ciebie*.

Wielu rodziców odkryło tę prawdę samodzielnie. Nie jesteśmy w stanie zliczyć, ile razy słyszeliśmy: „Myślałem, że Pozytywna Dyscyplina pomoże mi zmienić moje dziecko i faktycznie tak się stało, lecz przede wszystkim zmieniła mnie samego. To podejście przyniosło małą rewolucję, bo uświadomiłem sobie, że zmiana musi zacząć się ode mnie. Dzięki nowo przyswojonym umiejętnościom mam więcej frajdy jako rodzic”.

Co to znaczy, że Pozytywna Dyscyplina jest przede wszystkim *dla rodzica*?

To podejście zakłada, że życie opiera się na:

- więzi i zachęcie, które wzmacniają poczucie przynależności oraz znaczenia (główne potrzeby człowieka według Alfreda Adlera);
- zaangażowaniu społecznym polegającym na wnoszeniu wkładu do rodziny, klasy, miejsca pracy i wszelkich innych społeczności;

- rozwoju współczucia poprzez zrozumienie przekonań stojących za zachowaniem;
- życzliwym i stanowczym motywowaniu;
- rozwoju umiejętności zarówno u dorosłych jak i dzieci;
- samoregulacji (uczeniu się, jak kontrolować swoje zachowanie);
- koncentracji na rozwiązaniach oraz radości z wykorzystywania błędów jako wspaniałej okazji do nauki.

Wszystkie narzędzia Pozytywnej Dyscypliny opierają się na tych założeniach, ale można je stosować i z nich korzystać na wiele różnych sposobów. Tak naprawdę Pozytywna Dyscyplina będzie dawała owoce, kiedy zrozumiesz założenia stojące za każdym narzędziem i harmonijnie połączysz je ze swoimi działaniami. Wtedy dopiero założenia staną się częścią twojego życia. Jeśli natomiast nie zrozumiesz i nie urzeczywistnisz założeń stojących u podstaw Pozytywnej Dyscypliny, narzędzia pozostaną tylko instrumentalnymi technikami – nie przekonasz do nich dzieci, zabraknie ci szacunku i skuteczności. Jeśli założenia nie staną się częścią twojego życia, nie możesz myśleć o przekazaniu ich dzieciom.

Jeśli natomiast założysz, że Pozytywna Dyscyplina jest przede wszystkim dla twojego dziecka, to być może ulegniesz pokusie wykorzystywania proponowanych przez nią narzędzi do zmiany dziecka, lecz nie zastosujesz ich wobec siebie. Nie będziesz dobrym przykładem dla swoich pociech, ponieważ nie będziesz modelować tego, czego chcesz ich nauczyć i w efekcie będziesz zastanawiać się, dlaczego to, co robisz, jest nieskuteczne. Jeśli tak właśnie się stanie, prawdopodobnie nie zrozumiesz wagi nawiązywania relacji przed naprawianiem sytuacji. Wpadniesz w pułapkę myślenia, że dzieci powinny „zapłacić” za to, co zrobili w przeszłości, nie będziesz cenić sobie błędów jako okazji do nauki ani też nie będziesz koncentrować się na rozwiązaniach. Być może podejmiesz próbę „przebrania” kar (które nie występują w Pozytywnej Dyscyplinie!) za *logiczne konsekwencje*, będziesz wciąż korzystać z na-

gród i pochwał, bo przecież dzieci je lubią i są skuteczne, choć tylko na krótką metę. Owszem, czasem krótkoterminowe rozwiązania wydają się jedyną rzeczą, na którą nas stać, szczególnie gdy jesteśmy przepracowani, przemęczeni i musimy sobie radzić z narastającym stresem, ale nie przynoszą pożądanych rezultatów na dłuższą metę.

W tej książce przedstawimy narzędzia Pozytywnej Dyscypliny (mające uzasadnienie w neurobiologii), które wzmocnią ciebie i dzieci, będziecie wspólnie mogli dokonywać mądrzejszych wyborów przynoszących wszystkim długofalowe korzyści.

Zatem poszerzymy nieco perspektywę i zastanówmy się, co wpływa na zdolność do utrzymywania równowagi pomiędzy pracą, rodziną i dbaniem o siebie.

KULTURA, W KTÓREJ ŻYJEMY

W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci diametralnie zmienił się sposób funkcjonowania rodziny, między innymi dlatego, że kobiety zaczęły więcej pracować poza domem, a mężczyźni bardziej włączyli się w opiekę nad dziećmi. Z perspektywy kulturowej to ogromna zmiana. Tradycyjnie to kobiety spędzały więcej (właściwie większość) czasu w domu, zajmując się ogniskiem domowym i wychowaniem dzieci, a mężczyźni pracowali na utrzymanie rodziny. Ponadto w pobliżu zwykle znajdowały się osoby z dalszej rodziny, które w razie potrzeby mogły pomóc i uczestniczyć w życiu domu, co w obecnych warunkach bytowania globalnych nomadów raczej jest niemożliwe.

Te zmiany miały ogromny wpływ na rodzicielstwo i wybór zawodu. Większość dzisiejszych rodziców musi radzić sobie z obowiązkami zawodowymi i rodzicielskimi, stawiając na szali swój psychologiczny i biologiczny dobrostan. Wielu uważa, że musi idealnie wypaść w każdej roli. Ponieważ jest to zupełnie niewykonalne, pojawia się u nich długotrwały stres lub wyczerpanie, niekiedy też depresja. Znalezienie sposobu na zarządzanie wszystkimi aspektami życia jest niezbędne, by móc osiągnąć

ogólny dobrostan. Można wyróżnić trzy główne współczesne źródła rodzicielskich stresorów:

- *Brak czasu* – niekończąca się lista wymagań oraz obowiązków ciążących na rodzicach i dzieciach. Czas poświęcany na realizację ich wszystkich można by przeznaczyć na bycie z dziećmi, rodziną lub na zadbanie o siebie.
- *Zwiększająca się rywalizacja* – presja, by być najlepszym (niemalże idealnym) na polu edukacyjnym i zawodowym, osiągnąć maksimum rozwoju osobistego i jeszcze być perfekcyjnym rodzicem i partnerem.
- *Sprzeczne porady* – ogromna dostępność wielu, często sprzecznych źródeł informacji dla rodziców, którym zależy na tym, by ich dzieci stały się szczęśliwymi dorosłymi w przyszłości i wiodły pełne znaczenia życie.

Skąd bierze się ta zewnętrzna presja? Jak możemy sobie z nią poradzić, by pomóc sobie i naszym rodzinom?

Zacznijmy od przyjrzenia się obecnej sytuacji. Krajobraz pracującego rodzica, szczególnie kobiet, podlega nieustannym zmianom. W 2011 r. w Stanach Zjednoczonych nastąpiła pewna znacząca zmiana i liczba pracujących kobiet przekroczyła liczbę mężczyzn. Podobnie rzecz się miała w Europie. Coraz większa liczba pracujących kobiet nie jest wyłącznie fenomenem Zachodu. Na przykład Chiny charakteryzuje duży odsetek pracujących mam: czynnych zawodowo jest tam ponad 72% matek pomiędzy 25. a 34. rokiem życia, które mają małe dzieci. Ogółem pracuje tam 64% wszystkich kobiet. W trzypokoleniowych rodzinach, żyjących pod jednym dachem, tak charakterystycznych dla kultury Wschodu, źródłem zwiększonego stresu są różne koncepcje dotyczące wychowania dzieci i roli kobiety. Podejścia rodziców i dziadków są zupełnie inne.

Kolejnym wyraźnym trendem jest wzrost liczby elastycznych form zatrudnienia oraz samozatrudnienia. Od lat siedemdziesiątych XX w. popularność tej formy zatrudnienia wzrosła dwukrotnie (obecnie

w Wielkiej Brytanii jest na poziomie 16% i jest jedną z popularniejszych form zatrudnienia na oferowanych obecnie stanowiskach pracy). To nie przypadek. Wiele kobiet w sposób genialny łączy pracę zawodową z realizacją swoich aspiracji oraz z pragnieniem posiadania dzieci. Jednak są również kobiety, które wpadają w pułapkę przekonania, że bez żadnej pomocy są w stanie połączyć dwa pełne etaty – zawodowy i matczyzny. Kobiety, które decydują się łączyć pracę zdalną z opieką nad dziećmi, ponieważ nie stać ich na wysłanie dzieci do placówek opiekuńczo-wychowawczych albo po prostu nie chcą tego robić, są w szczególnie trudnym położeniu.

Im więcej kobiet pracuje, tym więcej mężczyzn aktywnie włącza się w wychowanie dzieci, a co za tym idzie – również ojcowie zaczynają potrzebować większej elastyczności na polu zawodowym. Wydaje się, że obecnie, gdy coraz więcej kobiet (i mężczyzn) zaczyna pracować na własny rachunek, dołącza do sieci zawodowych lub innych grup internetowych związanych z daną branżą, pracuje zdalnie i wykorzystuje urlopy wypoczynkowe, by cieszyć się życiem i rodziną, założenie, że musimy wybierać między dziećmi a karierą, przechodzi do lamusa. Kształtuje się nowe pokolenie rodziców, zwane milenialsami, którzy kwestionują przestarzałe hasło „jeden zawód na całe życie” i koncentrując się na osobistym spełnieniu, pracują w wielu miejscach jednocześnie oraz łączą pasje, hobby i pracę zawodową. Współczesna technologia wspiera nas w znajdowaniu coraz nowszych, bardziej zaskakujących sposobów i miejsc wykonywania pracy.

A mimo to wciąż przychodzi nam mierzyć się z wyzwaniem. Większa elastyczność godzin pracy jest możliwa za cenę mniejszej stabilności zawodowej, a co za tym idzie, niższego poczucia bezpieczeństwa. Od kobiet i mężczyzn, którzy są pracującymi rodzicami, wymaga się coraz więcej, kładąc szczególny nacisk na pracę i wysoki poziom wyników, co przekłada się na ogólny niepokój i podwyższony poziom stresu. Żonglowanie nieraz wykluczającymi się priorytetami domowo-zawodowymi bez obniżania standardów w żadnej z tych dziedzin jest ogromnym obciążeniem i wyzwaniem dla dużej grupy osób. Badania pokazują, że

mimo zwiększającej się zawodowej elastyczności, wielu wartościowych pracowników (głównie kobiet) opuszcza rynek pracy, ponieważ nie jest w stanie utrzymać równowagi pomiędzy obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi. Koszty takiej sytuacji dla pracodawców i społeczeństwa są niezwykle wysokie, ponieważ podstawą zdrowego i nieustannego rozwoju organizacji jest różnorodność. Stąd w ciągu ostatnich pięciu lat można było dostrzec wyraźne zainteresowanie pracodawców inwestowaniem – choć nie na dużą skalę – w projekty i inicjatywy wspierające równowagę pomiędzy życiem osobistym i zawodowym.

Tak wygląda właśnie środowisko, w którym przyszło nam współcześnie żyć i pracować. Skąd mamy wiedzieć, jak zarządzać wszystkimi tymi obszarami i jakich narzędzi używać w domu i pracy, by dawać sobie, naszym rodzinom oraz współpracownikom szansę na rozwój, sukces i dobrostan? Na początek potrzebujemy się przyjrzeć własnym uczuciom wobec osobistych wyborów życiowych oraz wypracować realne i możliwe do realizacji sposoby zarządzania poszczególnymi obszarami, które składają się na naszą rzeczywistość.

Rodzicielski dylemat

Wielu rodziców przesładuje pytanie: „Czy moja nieobecność w domu związana z wykonywaniem przeze mnie pracy zawodowej negatywnie wpływa lub wpłynie na moje dzieci?”. Nie ma jednej właściwej odpowiedzi na to pytanie. Wiele zależy od twojego podejścia do własnych wyborów: czy masz z tego powodu poczucie winy, czy raczej towarzyszy ci pewność i spokój.

Rodzicielskie przekonania oraz płynące z nich zachowania mają ogromny wpływ na dzieci. Nieszczęśliwi rodzice to nieszczęśliwe dzieci. Dzieci przejmują rodzicielskie napięcie oraz emocje, przetwarzają je i manifestują na wiele różnych sposobów, które dorośli nazywają nieodpowiednim zachowaniem, takich jak np.: marudzenie, sprzeciw, histeria albo nieskrywany bunt. Zbyt wielu rodziców odmawia przyjęcia na siebie części odpowiedzialności za zachowania własnych dzieci – głównie dlatego, że nie rozumieją dynamiki relacji rodzic–dziecko.

Jeśli rodzic uważa, że realizowanie się w pracy, podążanie za zawodowymi celami, a tym samym nieobecność w życiu dzieci, sprawia, że one cierpią, prawdopodobnie będzie doświadczał poczucia winy. Spowoduje ono ogromne napięcie wynikające z podejmowanych (często nieudanych) prób zrekompensowania dziecku swojej nieobecności. Wtedy być może wybierze nieefektywne strategie rodzicielskie, takie jak: robienie za dużo, rozpieszczanie, ratowanie dziecka oraz odbieranie mu szansy wykazania się, ograniczając mu możliwości wnoszenia wkładu i rozwiązywania własnych problemów. Czasem taki stan rzeczy określa się terminem „mechanizmu winy”. Prowadzi on do poczucia ogólnego nieszczęścia i niezadowolenia. Rodzice, którzy funkcjonują w ten sposób i mają niewspierające przekonania dotyczące własnej roli w życiu dziecka, spowodują, że również ono będzie cierpiało! Z drugiej strony, jeśli rodzic ma wewnętrzny spokój w związku z podjętą decyzją dotyczącą pracy zawodowej i zarobkowej, a jego relacje z dziećmi są pozbawione poczucia winy, wzrasta szansa na to, że będzie działał z poziomu odczuwanego szczęścia i wybierał bardziej konstruktywne metody rodzicielskie. Dzieci takich rodziców doświadczają płynącego od rodziców zadowolenia i korzystają z ich pozytywnego nastawienia.

Jako społeczeństwo różnimy się w swoich przekonaniach na temat pracujących rodziców, a zwłaszcza realizujących się zawodowo matek. Skąd się biorą takie przekonania? Powszechnie uważa się, że jedynym czynnikiem warunkującym sukces lub porażkę dziecka w przyszłości jest to, czy jedno z jego rodziców nie pracowało i w pełni poświęcało się domowi. Na świecie jest mnóstwo pełnoetatowych mam (i tatów), którzy czują się przygnębieni, osamotnieni, a tym samym nie angażują się w pełni w relację z dziećmi. Pełnoetatowi rodzice często nadmiernie chronią swoje dzieci, dają im wszystko, czego się domagają, oraz utrudniają im stawanie się zdolnymi i zaradnymi osobami w przyszłości. Oczywiście istnieją też rodzice, którzy plasują się gdzieś pośrodku tego spektrum i potrafią nawiązywać zdrowe relacje oraz wspierać dzieci w samodzielności. Chodzi o to, że sam fakt bycia rodzicem pozosta-

jącym w domu nie jest tożsamy z posiadaniem świetnych umiejętności rodzicielskich.

To samo odnosi się do pracujących rodziców. Niektórzy mierzą się z poczuciem winy, odczuwają silny stres i zmęczenie, które pozbawiają ich energii potrzebnej do interakcji z dziećmi. To powoduje, że sięgają po tak zwane reaktywne strategie rodzicielskie: krzyk, karę, rozpieszczanie. Są również tacy, którzy wiedzą, jak pogodzić życie zawodowe i rodzinne i cieszą się z towarzystwa dzieci nawet po długim dniu pracy. Angażują dzieci w tworzenie domowych rytuałów i rozwiązywanie problemów. Gdy potrafią ustanawiać zdrowe priorytety, zwykle udaje się im znaleźć czas, by dbać o to, co ważne, i pomagają dzieciom radzić sobie z rozczarowaniem w trudniejszych sytuacjach. Postrzegają rodzinę oraz pracę jako korzystne partnerstwo, a nie konflikt interesów i rozumieją, że jedno wpływa na drugie. Zadowoleni pracujący rodzice nie tylko doświadczają większego poczucia szczęścia w rodzinie i sensu w relacjach z dziećmi, charakteryzuje ich też niższy poziom lęku i niezadowolenia, dzięki czemu łatwiej angażują się w pracę, a przez to są bardziej skuteczni i wydajni w obszarze zawodowym.

Dobra wiadomość jest taka, że dążenie do perfekcji nie jest konieczne, jeśli tylko mamy ustalone priorytety oraz posługujemy się skutecznymi metodami wychowawczymi. W byciu dobrym rodzicem pomaga też umiejętność wybaczenia sobie, ponieważ jesteśmy tylko ludźmi i po prostu popełniamy błędy. Liczne badania pokazują, że różnorodność sprzyja lepszemu funkcjonowaniu zarówno dzieci jak i rodziców. To oznacza, że dziecko rozwija się lepiej, im więcej osób jest zaangażowanych w opiekę nad nim: mama, tata, rodzeństwo, opiekunka, dziadkowie, nauczyciele itp. Zastanów się zatem, czy nadal chcesz wierzyć w przestarzałe przekonanie, iż jeden niepracujący rodzic, który poświęca się w stu procentach domowi i dzieciom, to jedyne najlepsze rozwiązanie. Może się okazać, że kiedy zrewidujesz swoje myślenie, staniesz się rodzicem spokojniejszym i pewniejszym w swoich działaniach.

Rozwój kompetencji życiowych i przywódczych zaczyna się w domu rodzinnym

Większość rodziców na co dzień żongluje wieloma rolami i obowiązkami. Im lepiej im to wychodzi, tym więcej czasu i energii mają na zadbanie o swój rozwój i dobrostan, pomaganie innym oraz wnoszenie wkładu w bliższe i dalsze społeczności. Warto zdać sobie sprawę, że umiejętności przywódcze i komunikacyjne rozwijane i wykorzystywane w pracy są równie potrzebne w domu. Zatem to, czego uczymy się w jednym miejscu, możemy wykorzystać w drugim: dom staje się zasobem dla pracy, a praca dla domu.

Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladowanie. Jakie zachowania, konstruktywne i destruktywne, modelujesz swoim dzieciom, będąc pracującym rodzicem? Wyzwaniem mogą być na przykład twoje reakcje na stres. Nasze zachowanie może „mówić”, że wydarzenia zewnętrzne są ważniejsze od rodziny albo że „robienie” jest ważniejsze niż „bycie”. Bez wątplenia warto pochylić się nad tym tematem, a strategie i narzędzia podane w tej książce na pewno w tym pomogą.

Realizując siebie na niwie zawodowej, pokazujesz dzieciom, że marzenia i pragnienia się liczą, że warto jest pomagać innym i mieć wkład w budowanie wielu społeczności i jednocześnie się rozwijać. Miejmy nadzieję, że znajdzie się też przestrzeń na pokazywanie, jak skutecznie zarządzać własnymi finansami.

Dzieci mogą się nauczyć od swoich pracujących rodziców odporności psychicznej, rozwiązywania problemów oraz automotywacji. I nie ma tu znaczenia rodzaj wykonywanej pracy. Możesz pisać blog i pracować z domu albo codziennie meldować się w biurze. Wymienione wcześniej cechy niezmiennie pojawiają się również w badaniach nad przywództwem i są wskaźnikami inteligencji emocjonalnej. Obecnie inteligencję społeczno-emocjonalną traktuje się jako lepszy wskaźnik sukcesu niż wysoki poziom IQ czy nawet osiągnięcia na polu naukowym¹.

¹ John Chancellor, *Why Emotional Intelligence (EQ) Is More Important than IQ*, Owlcation, 2 września 2017.

Obserwując coraz bardziej zaciętą rywalizację charakteryzującą nasze społeczeństwo, rodzice nadal wierzą w edukację jako pewny bilet do świetlanej przyszłości swoich dzieci. Wyzwaniem jest dla nich uczenie „miękkich” kompetencji, takich jak przeżywanie własnych błędów jako okazji do nauki, koncentrowanie się na rozwiązaniach oraz rozwijanie poczucia kompetencji i znaczenia poprzez wnoszenie wkładu w domu, szkole i lokalnych społecznościach. Własne życie zawodowe w połączeniu ze wspólnym czasem z dzieckiem może być świetną okazją dla rodziców, by uczyć dzieci ważnych i potrzebnych umiejętności.

Bez względu na to, czy jesteśmy aktywni zawodowo, prawdopodobnie nasze dzieci w przyszłości będą pracować i mierzyć się z wymogami rynku i sposobami pracy odmiennymi od współczesnych. Według raportu przygotowanego w 2013 r. przez amerykański Departament Pracy dotychczas nie powstało jeszcze około 65% stanowisk pracy dla obecnych dzieci w wieku szkolnym². W jaki sposób możemy przygotować je do życia w tak szybko zmieniającym się świecie? Podążając za starymi koncepcjami oraz podtrzymując *status quo*, czy raczej ucząc je, jak poddawać w wątpliwość to, co nie działa, uczyć się oraz być ciekawym i odważnym? Wspieranie dzieci w budowaniu pewności siebie oraz byciu otwartym na świat i różnorakie doświadczenia jest prawdopodobnie jednym z najważniejszych darów, jakimi możemy je obdarzyć. Tego właśnie się uczą, mając szczęśliwych i spełnionych rodziców. To mamy również na myśli, kiedy piszemy o przywództwie. Będąc wiernym sobie i swoim wartościom, pokażesz dzieciom zdrowe podejście i dasz przykład prawdziwego osobistego przywództwa.

Nikt nie powiedział, że to będzie łatwe

Czy to jest łatwe? Och, nie! Łączenie rodzicielstwa z pracą wymaga umiejętnego żonglowania niekiedy wykluczającymi się priorytetami domowymi i zawodowymi, a dodatkowo jeszcze dbania o siebie. To oznacza, że rodzic nieustannie dokonuje wyborów między tym, co ważne

² Ira Wolfe, *65 Percent of Today's Students Will Be Employed in Jobs That Don't Exist Yet* Success Performance Solutions, 26.08.2013.

i mniej ważne w danym momencie. Wybór szkoły, przedszkola i żłobka, radzenie sobie z pojawiającymi się po drodze trudnościami (np. choroby) przysparza dodatkowego stresu. Nawet jeśli wszystkie te sprawy znajdują swoje pomyślne rozwiązania, to co się dzieje, kiedy rodzice nie mogą uczestniczyć w specjalnych wydarzeniach z życia dziecka?

Wychowywanie dzieci jest skomplikowanym zadaniem bez względu na status zawodowy obojga rodziców i raczej nie zapowiada się, że w najbliższej przyszłości się to zmieni. Utrzymanie równowagi pomiędzy osobistymi i rodzinnymi zobowiązaniami jest jednym z największych wyzwań stojących przed rodzicami i nie ma tu znaczenia, czy jesteś z dziećmi na pełen etat w domu lub czy pracujesz z domu czy poza nim. Im więcej zadowolenia będą przynosiły ci relacje z dziećmi, tym więcej radości i satysfakcji będziesz odczuwał po prostu jako człowiek, co wpłynie korzystnie również na twoje życie zawodowe.

Być może znajdujemy się właśnie w tym kluczowym momencie historii, kiedy granice pomiędzy pracą a życiem osobistym się zacierają. Osobiście poddajemy w wątpliwość zasadność dzielenia swojego życia na „ja zawodowe” i „ja osobiste” i zachęcamy do zdrowszego podejścia. Pokażemy ci, jak bardzo pojemna i wszechstronna jest Pozytywna Dyscyplina i w jaki sposób może wspierać cię w procesie integracji różnych obszarów życia: osobistego, rodzinnego, zawodowego i społecznego.

CZĘŚĆ I

**CZYM JEST POZYTYWNA
DYSCYPLINA?**

ROZDZIAŁ 1

HISTORIA I PODSTAWY NAUKOWE



IM LEPIEJ ROZUMIESZ PROBLEMY, TYM SZYBCIEJ ZNAJDUJESZ ICH ROZWIĄZANIA

Jak już ustaliliśmy, największymi wyzwaniem dla pracującego rodzica są: brak czasu, konieczność dostarczania coraz większych wyników w pracy oraz natłok wykluczających się informacji, dostępnych porad i strategii. Niestety nie możemy zapewnić ci większej ilości czasu, wszyscy mamy do dyspozycji tylko dwadzieścia cztery godziny na dobę. Jednak chętnie podzielimy się z tobą narzędziami, które pomogą ci zarządzać czasem, którym dysponujesz, aby rodzicielstwo było łatwiejsze i przyjemniejsze. Nie uwolnimy cię od społecznej presji na osiągnięcie coraz lepszych wyników, ale możemy pokazać ci inną, głębszą i szerszą perspektywę dotyczącą dobrostanu, rodzicielstwa i życiowych wyborów. Aby pomóc ci wybrać odpowiednią ścieżkę, możemy być jak latarnia morska, która prowadzi do celu mądrą drogą pośród oceanu dostępnych informacji dotyczących rodzicielstwa. Zaczniemy od przeglądu dostępnych badań, prześledzimy historię psychiatrii oraz koncepcję rozwoju mózgu, by lepiej zrozumieć istotne czynniki mające wpływ na rodzicielstwo.

Dowody wspierające Pozytywną Dyscyplinę

Badania dotyczące rodzicielstwa przez kilkadziesiąt lat koncentrowały się na poszukiwaniu najskuteczniejszych praktyk rodzicielskich. Dzięki nim odkryto między innymi bezpośredni związek między stylami rodzicielskimi a poziomem samoregulacji dziecka, jego ogólną satysfakcją z życia, osiągnięciami naukowymi, sięganiem po alkohol, agresją oraz zachowaniami opozycyjnymi³. W tym obszarze zakrojone na szeroką skalę badania przez kilka dziesięcioleci prowadziła Diane Baumrind w Berkeley⁴. Baumrind w sposób systematyczny przyglądała się temu, jak sposób bycia i działania rodziców wpływa na dostosowanie społeczne i psychologiczne, sukcesy w nauce oraz ogólny dobrostan dzieci i młodzieży. W podsumowaniu badań wskazała: „Młodzież z rodzin autorytatywnych (nie mylić z autorytarnymi) charakteryzowała się najwyższym poziomem kompetencji społecznych, dojrzałości oraz optymizmu”. Styl autorytatywny to właśnie styl Pozytywnej Dyscypliny – życzliwy i stanowczy, pozbawiony zarówno nadmiernej kontroli, jak i pobłażliwości (permissywności). Dzieci wzrastające w rodzinach autorytatywnych osiągały również najlepsze wyniki w testach umiejętności językowych oraz matematycznych⁵.

Badania Baumrind oraz innych naukowców pokazują, że kary i nagrody nie są skuteczne długofalowo i mają negatywny wpływ na rozwój samoregulacji, motywacji wewnętrznej oraz na jakość relacji rodzinnych⁶. Konsekwencją stosowania kar jest tworzenie przez dzieci niekonstruktywnych przekonań, które przekładają się na niepożądane zachowania. W Pozytywnej Dyscyplinie nazywamy je 5 „R” kary⁷ i są to:

³ Baumrind, 1967; Furnham and Cheng, 2000; Maccoby and Martin, 1983; Masud, Thuramamy, and Ahmad, 2015; Milevsky, Schlecter, and Netter, 2007; Newman et al., 2015.

⁴ Baumrind, 1966, 1967, 1991, 1996.

⁵ Bower, 1989, 117.

⁶ Gershoff and Larzele, 2002; Gershoff, 2008.

⁷ W innych wydaniach książek na temat Pozytywnej Dyscypliny pojawia się 4 „R” kary, gdzie ostatnie „R”, czyli rejterada, to zarówno wycofanie, jak i obniżone poczucie własnej wartości (przyp. tłum.).

rozżalenie („To jest niesprawiedliwe. Dorosłym nie można ufać”), *rebelia*, czyli bunt („Zrobię na odwrót, aby udowodnić, że nie muszę robić tak, jak oni chcą”), *rewanż*, czyli zemsta („Teraz wygrywają, ale wkrótce im odplączę”), *rejterada*, czyli wycofanie („Następnym razem nie dam się złapać”) oraz *regres* poczucia własnej wartości („Jestem bezwartościowym człowiekiem”). Autorytarni (czyli nadmiernie kontrolujący) rodzice stosują dyrektywne metody wychowawcze, ponieważ cenią sobie natychmiastowe posłuszeństwo, ale na dłuższą metę ich metody są nieskuteczne.

Baumrind odkryła, że permissywny styl rodzicielski wyrządza podobne szkody jak stosowanie kar. Brak wymagań, przejrzystej struktury oraz jasnych rytuałów i zasad w połączeniu z nadmierną pobłażliwością (nawet w imię miłości) nie wyposaża dzieci w niezbędne umiejętności społeczne i życiowe. Pobłażliwość zachęca dzieci do rozwijania niewspierających je przekonań i zachowań, takich jak: egoizm („Miłość oznacza, że powinienem móc robić, cokolwiek zechcę”), bezradność („Musisz się mną zająć, ponieważ ja nie potrafię wziąć na siebie żadnej odpowiedzialności”), małej odporności („Jestem przygnębiony, ponieważ nie zajmujesz się wszystkimi moimi żadaniami”).

Prace Baumrind potwierdzają skuteczność modelu rodzicielstwa propagowanego w Pozytywnej Dyscyplinie, który koncentruje się na praktycznym zastosowaniu metod wyodrębnionych przez nią oraz innych badaczy jako kluczowych w pozytywnym rozwoju dzieci i młodzieży. Każde narzędzie Pozytywnej Dyscypliny opisane w tej książce ma na celu pomóc ci wdrożyć w codziennym życiu to, co zostało odkryte w badaniach i jest korzystne dla relacji rodzinnych oraz rozwoju dzieci.

Alfred Adler

Alfred Adler był wiedeńskim lekarzem, który należał do grona czołowych dziewiętnastowiecznych twórców współczesnej psychiatrii – obok Freuda i Junga. W wyniku obserwacji oraz prowadzonych eksperymentów Adler doszedł do wniosku, że ludzie są przede wszystkim istotami

społecznymi, a ich głównym celem jest przynależeć (tworzyć więzi) i czuć się ważnym, co realizują poprzez poszukiwanie celu oraz wnoszenie wkładu. Kiedy ludzie czują, że nie przynależą i nie są ważni, pojawia się u nich poczucie niższości, którego chcą uniknąć za wszelką cenę. Podejmują zatem ogrom wysiłku, by go nie odczuwać, a wtedy popełniają mnóstwo błędów. Te błędy często określa się mianem nieodpowiedniego zachowania. Według Adlera nieodpowiednie zachowania wynikają z błędnych przekonań, takich jak: „poczuję się dobrze *tylko wtedy*, gdy obdarzysz mnie uwagą” albo „*tylko wtedy*, gdy będę rządzić”, albo „*tylko wtedy*, gdy zranię innych i doświadczą takiego samego cierpienia jak ja”, albo „*tylko wtedy*, kiedy się poddam, wierząc, że się nie nadaję” (nazywamy to myśleniem „tylko wtedy, kiedy”). Tego rodzaju przekonania stają się dla każdego człowieka tym, co Adler nazywał prywatną logiką, czyli nieświadomym procesem rozpoczynającym się we wczesnym dzieciństwie.

Dzieci (i dorośli) nieustannie tworzą przekonania na temat siebie (czy jestem dobrym czy złym człowiekiem, zdolnym czy głupim, pasującym czy też nie?), na temat innych (czy oni mnie zachęcają czy zniechęcają?), na temat świata (czy jest to bezpieczne miejsce czy też nie?) i podejmują decyzje dotyczące koniecznych w danym środowisku działań (czy mogę się tu rozwijać dzięki zachęcie, czy tylko przetrwać [nieodpowiednio się zachowywać] pomimo nieustannego zniechęcania). Innymi słowy Adler mówił o tym, że wydarzenia przyczyniają się do powstawania myśli, które często zmieniają się w przekonania. Te ostatnie zaś wzbudzają różnorakie emocje i uczucia, prowadząc do konkretnych zachowań. Nazywamy ten cykl „myślę, czuję, decyduję” i zachęcamy uczestników naszych warsztatów do wchodzenia w taki proces wyobrażania sobie i wczuwania się w sytuację dziecka po to, by odkryć błędne strategie (i stojące za nimi błędne przekonania).

To właśnie prywatny system błędnych przekonań generuje cykl społecznie nieakceptowanych zachowań. Aby spowodować ich zmianę, nie wystarczy jednak reagować tylko na zachowanie. Jedynym skutecznym sposobem pomocy dziecku jest wsparcie go w zmianie błęd-

nych, utrwalonych przekonań, co z kolei przyniesie naturalną zmianę zachowania. Według Adlera najlepszym możliwym rodzajem pomocy jest zachęta, ponieważ pozwala ona doświadczać przynależności oraz poczucia sprawstwa realizowanych poprzez własny wkład w dobro społeczne. W ten sposób negatywne, nieuświadomione przekonania zastępowane są przez wspierające przekonania, które przekładają się na konstruktywne zachowania. Adler był orędownikiem traktowania wszystkich, również dzieci, z szacunkiem i godnością. Takie podejście sprawiało, że wyprzedzał swoje czasy, a nawet współcześnie jego koncepcja wydaje się pionierska. Jego myślenie stało w sprzeczności z innym podejściem w psychologii zachowania, czyli behawioryzmem, według którego zmianę można osiągnąć, wpływając na możliwe do zaobserwowania zachowania poprzez kary i nagrody.

Rudolf Dreikurs

Rudolf Dreikurs był psychiatrą i współpracownikiem Alfreda Adlera. Po śmierci Adlera w 1937 r. kontynuował rozwój psychologii adlerowskiej w Ameryce. Zamiast jednak zamykać się w gabinecie psychiatrycznym, pracował z rodzicami i nauczycielami na otwartych spotkaniach, podczas których propagował filozofię równości, szacunku i godności oraz prowadził konsultacje wychowawcze. Dreikurs opisywał podejście Adlera i swoje jako „demokratyczne” (wolność w oparciu o porządek), stojące w sprzeczności z podejściem autorytarnym (porządek bez wolności) oraz „anarchistycznym” (wolność bez porządku). W swojej praktyce posługiwał się tym trójwymiarowym modelem, aby badać, jak rodzice wpływają na dzieci. Według Dreikursa demokratyczny styl rodzicielski był najbardziej korzystny dla dzieci (co jak pokazaliśmy wcześniej, zostało potwierdzone w badaniach Baumrind). Był on zwolennikiem życzliwego reagowania na potrzeby dzieci i jednoczesnej stanowczości zarówno w domu jak i w szkole, aby mogły one doświadczać przynależności i mieć poczucie wkładu. Zarówno Adler jak i Dreikurs uważali, że pełna szacunku dyscyplina jest konieczna, by dzieci uczyły się rozwiązywania problemów oraz przyswajały inne użyteczne umiejętności

życiowe i społeczne. W 1972 r. Dreikurs opublikował książkę *Children: The Challenge* (*Dzieci to używanie*), w której opisał stworzony przez siebie model.

Rozwój Pozytywnej Dyscypliny

W 1981 r. dr Jane Nelsen, zafascynowana podejściem psychologicznym stworzonym przez Alfreda Adlera, własnym sumptem wydała książkę zatytułowaną *Pozytywna Dyscyplina*, w której zawarła własne doświadczenia w pracy szkolnego doradcy, wzbogacone o rozważania na temat wykorzystania filozofii Adlera i Dreikursa w pracy z rodzicami i nauczycielami. Początkowo wiele osób myślało, że Pozytywna Dyscyplina to sposób na stosowanie pozytywnych kar. Minęło trochę czasu, zanim przekonali się, że to podejście polega na całkowitej rezygnacji z jakichkolwiek kar i nagród i zastąpienie ich zachętą oraz wspólnym rozwiązywaniem problemów, by ułatwić dzieciom zaspokajanie potrzeby przynależności i znaczenia poprzez wnoszenie wkładu. Książka okazała się praktycznym przewodnikiem w procesie wdrażania zasad stworzonych przez Adlera i Dreikursa w rodzinie i szkole. Pokazywała, że choć kary i nagrody przynoszą natychmiastowe efekty (które są krótkofalowe), bo prowadzą do podporządkowania się i posłuszeństwa, to ich długofalowe konsekwencje wyrządzają szkodę zarówno dzieciom jak i dorosłym.

Kiedy koncentrujemy się na zachowaniu dziecka, widzimy tylko czubek góry lodowej, a przecież pod powierzchnią wody kryje się jej znacznie większa część, która reprezentuje przekonania stojące za zachowaniem oraz najgłębsze potrzeby dziecka, czyli poczucie przynależności i znaczenia. Pozytywna Dyscyplina skupia się zarówno na *zachowaniu*, jak i na przekonaniach, które *stoją za zachowaniem*. Naszym zadaniem jako rodziców, nauczycieli i opiekunów jest pomóc dzieciom odzyskać poczucie przynależności i znaczenia w społecznie akceptowalny sposób. Najpierw należy zrozumieć, jakie błędne przekonania stoją za dziecięcym zachowaniem, i odnieść się do nich w konstruktywny sposób, a następnie pomóc dzieciom przyswoić umiejętności, dzięki którym mogą



zmienić zachowanie i zaspokoić wymienione wcześniej potrzeby w użyteczny sposób.

Adler i Dreikurs nauczali: „Dziecko, które nieodpowiednio się zachowuje, to dziecko zniechęcone”. Kiedy dzieci zachowują się nie tak, jak w danej sytuacji byśmy tego oczekiwali, zwykle spowodowane jest to *błędnym przekonaniem* na temat tego, jak mogłoby uzyskać poczucie przynależności. Większość rodziców reaguje na zachowanie, stosując karę (obwinia, zawstydza lub powoduje u dziecka cierpienie). To tylko wzmacnia dziecięce przekonanie o braku przynależności i prowadzi do powstania błędnego koła zniechęcenia. Większość rodziców na informację o tym, że ich dziecko nie wierzy, iż przynależy, reaguje niedowierzaniem. Zastanawiają się: „Jakim cudem moje dziecko może myśleć, że nie przynależy? Jakim cudem może wątpić w moją miłość? To nie ma sensu”. W jaki sposób i dlaczego dzieci tworzą przekonania, szczególnie te, które z naszej perspektywy nie mają racji bytu? Według psychologii adlerowskiej ludzie kierują się podstawową potrzebą przynależności i znaczenia, a kiedy mają poczucie (osadzone w rzeczywistości bądź nie), że ta potrzeba nie jest zaspokojona, zachowują się w nieodpowiedni sposób. Powodem, dla którego ta potrzeba nie zostaje zaspokojona, jest nasz wadliwy system przekonań, który powoduje, że mylnie interpretujemy wydarzenia oraz działania innych osób. W przypadku dzieci, u których system przekonań dopiero się tworzy, błędne

przekonania pojawiają się niezwykle często i są wynikiem działania nadal rozwijającego się mózgu.

Rozwój mózgu

Mózg rozwija się etapami. Ośrodki odpowiedzialne za instynkty i emocje (ciało migdałowe i układ limbiczny) wiodą prym w rozwoju, nieco później w ich ślady idzie tak zwany mózg myślący i racjonalny, czyli kora nowa. Dzięki temu dzieciom zazwyczaj nie sprawia kłopotu doświadczanie świata poprzez zmysły, natomiast gorzej wypadają na poziomie logicznego myślenia. Ono pojawia się w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości. Zatem dzieci są świetnymi obserwatorami, lecz nie są zbyt sprawne w racjonalnym interpretowaniu tego, co postrzegają.

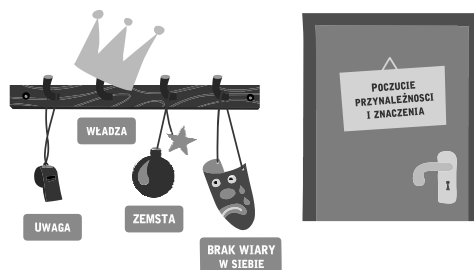
Badania pokazują również, że mózg dziecka pracuje na innych częstotliwościach niż mózg osoby dorosłej. Do drugiego roku życia przeważają fale delta, a od drugiego do szóstego roku fale teta⁸. Tym samym dzieci są w stanie w krótkim czasie przyswoić ogromne ilości informacji, co jest ważne dla ich przetrwania, jak również są bardziej podatne na sugestie – to, co z kolei ułatwia im szybkie i płynne zmiany zachowania w reakcji na zmieniające się środowisko oraz rozwój zdolności poznawczych. Jednakże zdolność do krytycznej oceny przyswajanych informacji pojawia się znacznie później i jest ona związana z inną częstotliwością fal mózgowych. Zatem dzieci nie są zdolne do percepcji świata z szerszej perspektywy i korzystania z wyższych funkcji mózgu, m.in. dostrzegania złożonych wzorców przyczyn i skutków. Rodzice, którzy nie są świadomi tego, jak rozwija się mózg, często traktują dzieci jak małych dorosłych i oczekują od nich zachowań, do których dziecko rozwojowo nie jest zdolne. Brak takich zachowań dorośli nazywają nieodpowiednim zachowaniem, dlatego właśnie tak ważne jest wejście w świat dziecka i zrozumienie jego „prywatnej logiki”.

⁸ Bruce Lipton, *Biologia przekonań*, Esse, Łódź, 2019.

Wielu rodziców rozumie, *na czym* polega ich zadanie, ale nie dysponują narzędziami ani wiedzą, które pokazałyby im, *jak* mają wychowywać. Wiedza na temat współczesnych podejść do rodzicielstwa oraz etapów rozwoju dziecka pomaga w zrozumieniu fundamentalnych założeń Pozytywnej Dyscypliny. Dzięki tej książce nauczysz się rozumieć przekonania, które dzieci tworzą każdego dnia na temat siebie, innych i świata, oraz dowiesz się *jak* – dzięki nowo poznany narzędziom – wzmacniać dzieci w tworzeniu wspierających je przekonań.

ROZDZIAŁ 2

MODEL ZACHĘCANIA



Chłopiec znalazł w ogrodzie piękną poczwarkę. Wiedząc, że w środku jest motyl, przyglądał się jej codziennie z uważnością. Pewnego dnia na powierzchni kokonu zauważył małe pęknięcia. Zwiastowały one początek procesu wyłaniania się owada. Podekscytowany, łagodnie rozchyłał kolejne warstwy kokonu, by pomóc motylowi wydostać się na wolność. Jednak uwolniony przez chłopca motyl nie potrafił rozłożyć skrzydeł. Nie wydostał się z poczwarki o własnych siłach i nie miał okazji wzmocnić swoich mięśni. Wkrótce umarł na dłoni chłopca.

POZYTYWNA DYSCYPLINA JEST ROZWIĄZANIEM

W imię miłości wielu rodziców nadmiernie chroni swoje dzieci, a tym samym utrudnia im rozwijanie odporności psychicznej oraz motywacji wewnętrznej potrzebnych, by wyrosnąć na szczęśliwych dorosłych, którzy potrafią wносить wiele dobrego w życie innych ludzi i umieją współpracować. Być może zapytasz: „Mam pozwolić dziecku cierpieć i niczego mu nie ułatwiać?”. No cóż, naszym zdaniem prawdziwie cierpienie pojawia się wtedy, gdy dzieci dorastają pozbawione okazji

do rozwijania poczucia sprawczości i pewności siebie oraz odczuwania radości ze wzbogacania życia innych ludzi. Alfred Adler nieustannie powtarzał: „Każdy człowiek dąży do tego, by coś znaczyć. Ludzie błędzą wtedy, gdy nie dostrzegają, że znaczą tyle, ile wnoszą w życie innych”.

W tej książce znajdziesz wiele odpowiedzi, jak wzmacniać dziecięce poczucie sprawczości i wielokrotnie przeczytasz o tym, jak ważne jest unikanie kazań, kar oraz niespójnego okazywania uczuć. Naszym rodzicielskim zadaniem jest pozwolenie dzieciom, by przeżywały zarówno wzloty jak i upadki oraz towarzyszenie im z miłością w interpretowaniu własnych doświadczeń. Oczywiście nie zawsze będziemy dostępni, by je chronić i rozwiązywać za nie problemy. Możemy jednak nauczyć dzieci, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i traktować wyzwania jako okazje do nauki. Możemy również wyposażyć dzieci w umiejętności społeczne i życiowe, dzięki którym będą mogły samodzielnie przejść przez przyjemne i również te nieprzyjemne chwile. Nie chodzi o to, by przyczyniać się do cierpienia i frustracji dzieci, ale pozwolić im doświadczać cierpienia i frustracji w atmosferze miłości, zrozumienia i wsparcia, by w sposób naturalny rozwijały mięśnie odporności psychicznej.

Pozytywna Dyscyplina to swoisty model zachęcania. Ponieważ dziecko, które nieodpowiednio się zachowuje, to dziecko zniechęcone, Dreikurs nauczał, że „dzieci potrzebują zachęty, jak roślina wody”. Wszystkie opisane w książce narzędzia służą temu, by dzieci i rodzice poczuli się zachęceni. Ich funkcja polega na wzmocnieniu poczucia przynależności i znaczenia oraz próbie odniesienia się do przekonania stojącego za zachowaniem. Opisane narzędzia spełniają również wszystkie pięć kryteriów Pozytywnej Dyscypliny, które zostały stworzone na podstawie naszych wieloletnich doświadczeń. Jednak nie będą skuteczne, jeśli sięgniemy po nie instrumentalnie, czyli potraktujemy je wyłącznie jako „techniki” wyjęte z podręcznika. Aby zadziałały, należy sercem i umysłem zrozumieć koncepcje psychologii Adlera, dodać własną wiedzę oraz doświadczenie, a tym samym odkryć indywidualny, wyjątkowy sposób ich zastosowania w codziennym życiu.

Pięć kryteriów Pozytywnej Dyscypliny

Potraktuj te kryteria jako kluczowe drogowskazy lub po prostu jako rodzaj podejścia – konieczny do bycia rodzicem stosującym Pozytywną Dyscyplinę. Twoje rodzicielskie wybory powinny w miarę możliwości spełniać te pięć kryteriów. Od czasu do czasu warto sprawdzać, czy faktycznie tak jest. W tym rozdziale wspomnimy krótko o wielu narzędziach Pozytywnej Dyscypliny, by dzięki nim zilustrować fundamentalne zasady koncepcji. Wszystkie narzędzia szczegółowo opiszemy i wyjaśnimy w kolejnych rozdziałach książki.

1. Czy to, co robisz, jest pełne szacunku (życzliwe i stanowcze w tym samym czasie)?
2. Czy to, co robisz, pomaga dzieciom czuć, że przynależą (więź) i są ważne (wkład)?
3. Czy to, co robisz, jest skuteczne długofalowo?
4. Czy to, co robisz, uczy dzieci wartościowych umiejętności społecznych i życiowych?
5. Czy to, co robisz, zachęca dzieci do odkrywania własnych zdolności, potencjału i konstruktywnego wykorzystania wewnętrznej mocy?

1. Czy to, co robisz, jest pełne szacunku (życzliwe i stanowcze w tym samym czasie)?

Wiele osób uważa, że alternatywą dla kar jest pobłażliwość. Nic bardziej mylnego! Dzieci potrzebują zasad i bezpieczeństwa tworzonych przez dorosłego przewodnika, potrzebują też życzliwości w sposobie pokazywania granic. Jednym z naszych ulubionych przykładów takiego podejścia jest zdanie: „Kochanie, kocham cię i moja odpowiedź brzmi nie”. Życzliwość polega na nawiązaniu relacji przed „naprawieniem sytuacji”. Życzliwość to szacunek wobec dziecka i wobec tego, czego wymaga od nas sytuacja. „Kocham cię” to element budowania więzi i zrozumienia. Stanowczość zaś polega na zachowaniu szacunku do

samego siebie i własnych granic. „Nie” z powyższego zdania jest właśnie stanowczym „naprawieniem sytuacji”.

Stanowczość warto poprzedzić zauważeniem oraz nazwaniem dziecięcych emocji i uczuć: „Kochanie, widzę, że jesteś wkurzony, że nie możesz od razu dostać tego wymarzonego smartfona, i jestem pewna, że jesteś w stanie zaoszczędzić wystarczającą ilość pieniędzy, by wkrótce go sobie kupić”. Możesz też najpierw okazać zrozumienie: „Kochanie, rozumiem, że z twojej perspektywy odrabianie tej pracy domowej jest bez sensu, i wiem też, że mimo wszystko chcesz ją zrobić, by nie ponieść nieprzyjemnych konsekwencji”. Warto jest w sposób życzliwy opowiedzieć o tym, czego nie chcesz zrobić, a potem jasno dać do zrozumienia, co zrobisz: „Teraz nie mogę spędzić z tobą czasu i już za godzinę jest nasz specjalny czas. Nie mogę się już go doczekać”. Jednoczesna życzliwość i stanowczość może przybrać formę przekierowania uwagi dziecka z możliwością ograniczonego wyboru: „Czy chcecie rozwiązać wasz konflikt, korzystając z pomysłów z koła wyboru, czy raczej wolelibyście zająć się nim podczas spotkania rodzinnego i skorzystać z pomocy rodziny?”.

Inną formą bycia życzliwym i stanowczym jest konsekwentne decydowanie o tym, co zrobisz, i komunikowanie tego dziecku. Można zasadniczo zredukować walkę o władzę w domu, jeśli próby kontrolowania zachowania dzieci zastąpimy jasnym komunikatem odnośnie do własnej reakcji na przyszłość w podobnych sytuacjach. Weźmy na przykład bezowocne próby żądania szacunku od dziecka. Nikt nie ma władzy nad drugą osobą. Władzę można mieć tylko nad sobą. Możesz powiedzieć dzieciom, że będziesz traktować z szacunkiem zarówno dzieci, jak i siebie. Nie masz wpływu na to, co robią twoje dzieci, ale możesz naturalnie zadbać o swój komfort i wyjść z pokoju, jeśli zrobią coś, co nie będzie zgodne z twoją definicją szacunku. Niestety, w takich sytuacjach wielu rodziców obiera ścieżkę pozbawioną szacunku dla kogokolwiek i mówi na przykład: „Nie tym tonem, młoda damo”. Innymi słowy modeluje zachowanie, którego chce oduczyć dzieci. W takiej sytuacji znacznie skuteczniejszą opcją byłoby właśnie podjęcie decyzji

o wyjściu z pokoju. Poniżej znajdziesz jeszcze kilka innych przykładów narzędzia „zdecyduj, co zrobisz”:

„Podam do stołu, kiedy zostanie nakryty”.

„Bardzo chętnie porozmawiam z tobą, jak tylko telefon zniknie z pola widzenia”.

„Przeczytam ci dwie opowieści przed snem”.

„Pomogę ci w pracy domowej w godzinach, które wcześniej ustaliliśmy”.

„Zawiozę cię na mecz, jak tylko ogarniesz swoje rzeczy w salonie”.

Najtrudniejszym i najważniejszym elementem techniki „zdecyduj, co zrobisz” jest konsekwentne i pozbawione zbędnych komentarzy zrobienie tego, co się zapowiedziało.

Jedną z trudniejszych sytuacji do praktykowania jednoczesnej życzliwości i stanowczości są zakupy. Często towarzyszy im dylemat, czy kupować dzieciom to, czego się domagają, czy też nie? Zbyt wielu rodziców doświadcza poczucia winy, kiedy nie chcą wydawać więcej niż mogą lub kiedy mówią nie, choć stać ich na wydatek. Tak czy inaczej, jeśli poddają się presji i dokonują zakupu, stają się zbyt pobłażliwi. Jeśli masz poczucie, że kupienie konkretnej zabawki nie jest w interesie twojego dziecka, powiedz to z szacunkiem i stanowczo bez poczucia winy. W takich momentach pomaga też szczerza rozmowa z dzieckiem, wyjaśniająca powody twojego zachowania. Bądź życzliwy, ale nie przeprasający: „Kochanie wiem, że bardzo chciałabyś dostać tę zabawkę i ja ci jej nie kupię. Chętnie jednak pomogę ci wymyślić sposób, jak zaoszczędzić pieniądze, by było cię na nią stać lub byś mogła kupić sobie inną wymarzoną rzecz”.

Jesteśmy przekonani, że od czasu do czasu w twojej głowie pojawiają się takie myśli jak w naszych: „Ale przecież czasem łatwiej jest poddać się i coś kupić!”. Na krótką metę, czyli na chwilę w sklepie, takie podejście się sprawdza i ułatwia życie, jednak na dłuższą – zachęca to dzieci do

działań manipulacyjnych i kończy się różnymi nieprzyjemnymi scenami w sklepach. Co ważniejsze, pokazujemy dzieciom, że nie warto szanować swoich priorytetów, i tracimy okazję, by wesprzeć dzieci w budowaniu ich poczucia sprawczości w zakresie oszczędzania lub zarabiania pieniędzy. Choć teraz unikniesz dziecięcej złości, niezadowolenia czy płaczu, w przyszłości czeka cię tego znacznie więcej. Im dłużej będziesz uczył swoje dziecko, że łatwo się poddajesz, tym dłużej zajmie ci potem zmiana jego przekonań i pokazanie mu, że twoje „nie” jednak znaczy nie. Kiedy zrozumie się długofalowe negatywne skutki poddawania się żądaniom dzieci – szkody, które takie zachowanie wyrządza – to korzyści płynące z bycia życzliwym i stanowczym stają się oczywiste.

2. Czy to, co robisz, pomaga dzieciom czuć, że przynależą (więź) i są ważne (wkład)?

Bycie skutecznym i dobrym rodzicem polega na tworzeniu takiej atmosfery, w której dzieci czują, że przynależą, i jednocześnie mają okazję, by przyswajać nowe umiejętności, popełniać błędy i wyciągać z nich wnioski. Potrzebują wychodzić poza swoją strefę komfortu, by doświadczać tego, że potrafią stawiać czoła wyzwaniom i podejmować ryzyko. Dzieci uczą się rozsądnego podejścia do rzeczywistości, mierząc się z problemami, szukając rozwiązań i obserwując, co działa, a co nie. Skuteczne rodzicielstwo polega na wyposażaniu dzieci w umiejętności, które pomogą im odnieść sukces w świecie stawiającym przed nimi wyzwania. Wsparcie emocjonalne oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań to zupełnie co innego niż nadmierna ochrona i ratowanie dziecka z każdej opresji.

Według wielu kochających rodziców bycie dobrym i skutecznym rodzicem oznacza, że zawsze wie się, gdzie i z kim przebywa dziecko i co tam robi. Natomiast naszym zdaniem warto przede wszystkim wiedzieć, *kim* nasze dziecko jest. Jeśli znamy dziecko, łatwiej nam wtedy pozwolić mu samodzielnie się uczyć i próbować nowych rzeczy (popełniać błędy). Nasze zaufanie wzmacnia dziecko, a nam pozwala lepiej je wspierać, by mogło stawać się tym, kim prawdziwie jest. Zatem przede wszystkim

zadaniem rodzica jest uczyć, przewodzić i zachęcać, a potem wypuścić dziecko z gniazda w pełen miłości sposób. Wypuszczanie z gniazda zawsze wiąże się z pewną dozą lęku, lecz im lepiej znamy swoje dziecko i wiemy, na co je stać, tym mniej się boimy. Jeśli wejdziemy do świata dziecka oraz nawiążemy prawdziwy i głęboki kontakt z tą interesującą, zdolną i mądrą osobą, którą się staje, tym łatwiej będzie nam zaufać i pozwolić dziecku na samodzielność. Im więcej wartościowego czasu spędzisz z dzieckiem, tym mniej wysiłku włożysz w radzenie sobie z nieodpowiednim zachowaniem, które pojawia się w wyniku zniechęcenia. Jest jeden haczyk. Aby wejść do świata dziecka, musisz zostać zaproszony. Nie dostaniesz się tam z samego faktu bycia rodzicem. To dziecko decyduje, komu zaufa, z kim będzie rozmawiać i co dokładnie powie. Mądrzy rodzice wiedzą, że odpowiednia przestrzeń, czas, zrozumienie, nieco zachęty i gotowość do słuchania czynią cuda.

3. Czy to, co robisz, jest skuteczne długofalowo?

Jeśli odpowiedź na pytanie: „Czy to jest w interesie mojego dziecka na dłuższą metę?” jest twierdząca, to możesz mieć pewność, że to, co robisz, jest dobre. Jednym z najpoważniejszych błędów rodzicielskich jest niezastanawianie się nad długofalowymi skutkami własnych działań.

Pisaliśmy już o przekonaniu kryjącym się za zachowaniem (metafora góry lodowej). Kara działa, ale tylko chwilowo, bo faktycznie może spowodować, że dziecko zaprzestanie jakiegoś działania. Jednak co w takiej chwili pomyśli o sobie i tobie? Co poczuje i na jakie zachowanie pod wpływem tego doświadczenia zdecyduje się w podobnej sytuacji w przyszłości? Jakiego rodzaju zachowaniem w przyszłości będą skutkować dzisiejsze myśli, uczucia i decyzje twojego dziecka? Pamiętaj, aby jako rodzic nieustannie myśleć o tym, czego na dłuższą metę dziecko uczy się w relacjach z tobą – to jeden z najważniejszych przekazów tej książki. Za parę lat, gdy twoje dziecko będzie dorastać, pozwoli ci to uniknąć nadmiernego stresu oraz przeciążenia w rodzicielstwie.

W ćwiczeniu, które za chwilę zaproponujemy, poprosimy cię, byś pomyślał o cechach i kompetencjach, które chciałbyś, aby twoje dziecko

miało w przyszłości. Celem rodzicielstwa i jednocześnie jego największym wyzwaniem jest radzenie sobie z codziennymi trudnościami i kryzysami w taki sposób, by dzieci, dorastając, nabywały cech, na jakich nam zależy. Rodzice są bardziej skuteczni, gdy zastanawiają się: „Do jakich wniosków dojdzie moje dziecko, gdy to zrobię?”; „Czego nauczy się o sobie, o mnie, o tym, co działa?”; „Co zrobi następnym razem?”; „Jakie będą długofalowe konsekwencje mojej pobłażliwości (lub kontroli), która pojawia się w odpowiedzi na poczucie winy, ponieważ nie potrafię znaleźć równowagi pomiędzy życiem rodzinnym a zawodowym, bo zbyt dużo pracuję lub często jestem przemęczony?”.

W świecie, w którym rodzice doświadczają rozdarcia pomiędzy realizacją celów zawodowych i rodzinnych oraz narzekają na brak czasu i energii, tego rodzaju myślenie przychodzi z trudnością. A jednak musimy je podjąć! Czego rodzice uczą dziecko, jeśli są nadmiernie wyrozumiali i zaspokajają wszystkie jego zachcianki i żądania? Oto niektóre z możliwości: „Jeśli czegoś chcesz, powinieneś dostać to natychmiast”; „W życiu najważniejsze są dobra materialne”; „Nie potrafisz radzić sobie z rozczarowaniem, więc zadbam o to, żebyś nie musiał tego robić”. Dzieci, których rodzice kupują i dają im niemal wszystko, doświadczają krótkotrwałej przyjemności, jednak pozbawiane są ważnych życiowych lekcji. Brak rozpieszczania, które w Pozytywnej Dyscyplinie rozumiemy jako wyręczanie, uczy dziecko, że ma potencjał do rozwiązywania swoich własnych problemów i radzenia sobie z rozczarowaniem samodzielnie lub na jeden z wielu możliwych sposobów. To się nazywa solidny fundament na przyszłość!

4. Czy to, co robisz, uczy dzieci wartościowych umiejętności społecznych i życiowych?

Być może nie trzeba cię przekonywać, że ani autorytarność, ani pobłażliwość nie są skutecznymi metodami budowania dobrych relacji i osiągnięcia pozytywnych rezultatów. Wiemy jednak, że trudno jest wyzbyć się starych nawyków, nie zastępując ich nowymi, dlatego tak ważne jest poświęcanie czasu na naukę – odnosi się to w równym stop-

niu do rodziców jak i dzieci. Jedną z najbardziej zachęcających rzeczy, jakie możesz zrobić jako rodzic, jest po prostu uczyć dziecko – stwarzać mu okazje do przyswajania umiejętności, które przydadzą mu się w późniejszym życiu. Niestety uczenie się wymaga czasu i cierpliwości, dlatego wielu rodziców idzie drogą na skróty, wybierając tymczasowe rozwiązania w postaci wyręczania lub karania. Kiedy dzieci dochodzą do wniosku, że handryczenie i marudzenie jest świetnym sposobem na „zmotywowanie” rodziców do wykonywania za nich różnego rodzaju zadań i prac albo że kara to niewielka cena za nieodpowiedzialność, mają wówczas zerową motywację do brania odpowiedzialności. Pokazuj dzieciom, jak mogą rozwiązywać problemy, a same znajdą sposób, by nauczyć się ważnych i przydatnych umiejętności życiowych i społecznych. Aby stać się specjalistami od rozwiązywania problemów, najpierw muszą nauczyć się przewidywania konsekwencji i koncentrowania się na rozwiązaniach.

Nauczenie dzieci przewidywania konsekwencji jest niezwykle ważnym elementem w procesie uczenia umiejętności życiowych. Nie należy jednak mylić tego ze zmuszaniem dzieci do doświadczenia konsekwencji ich działań, bo to ostatnie jest po prostu formą kary, czyli domaganiem się, żeby dziecko „zapłaciło” za swój błąd. Zmuszanie dzieci do doświadczenia konsekwencji może brzmieć tak: „Zabieram ci telefon, dopóki nie odrobisz pracy domowej”. Konsekwencje (zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne) są naturalnym lub logicznym rezultatem zachowania. Jeśli poczekaś na odpowiednią chwilę i zadasz dziecku pytania, które pomogą mu samodzielnie przyjrzeć się sytuacji, pomożesz mu *z badać konsekwencje*: „Co spowodowało, że dostałaś tę niską ocenę? Jak się z tym czujesz? Jakie są twoje cele? Jakie masz pomysły na ich realizację?”. Przyjacielski ton jest kluczowy w tym procesie. Jeśli w twoim głosie czai się groźba, dziecko odpowie ci w typowy sposób i usłyszysz: „Nie wiem”. (Brzmi znajomo?). Dzieci są jak sejsmografy, zawsze wiedzą, kiedy jesteś faktycznie zainteresowany tym, co myślą i czują, a kiedy twoim celem jest po prostu zmuszenie ich do zrobienia lub powiedzenia tego, na czym ci zależy. Jeśli zaprosisz je do rozmowy

na temat rozwiązań, wzrasta szansa na to, że dziecko weźmie odpowiedzialność za siebie, przeprosi lub będzie starało się naprawić błąd. Jeśli jednak uciekniesz się do rozkazywania, wtedy będzie żywiło do ciebie urazę albo zrobi to, co chcesz, ale z wielką niechęcią (Czyż ty jako dorosły nie postąpiłbyś tak samo?).

Umiejętność koncentrowania się na rozwiązaniach ułatwia przyswajanie przez dzieci wielu innych, wymarzonych przez ciebie umiejętności i cech, zatem warto, aby było to narzędzie, po które ciągle sięgasz w swoim rodzicielstwie. Niestety, większość rodziców jednak myśli według starego schematu: „Jaki jest problem? Jaka będzie odpowiednia kara?”. Ci, którzy przyjęli inny paradygmat i wybierają koncentrację na rozwiązaniach, myślą według klucza: „Jaki jest problem? *Jakie jest rozwiązanie?*”. I w ich głosie słyszymy entuzjazm, gdy mówią o tym, jak bardzo to podejście ułatwia im codzienne życie i pomaga w dogadywaniu się z dziećmi. Od wielu rodziców usłyszeliśmy, że zmiana postawy i odejście od wyciągania konsekwencji (karania) na rzecz poszukiwania rozwiązań przyczyniła się do wyeliminowania kłótni i codziennych walk. Zastąp myślenie problem/wina/kara myśleniem problem/rozwiązanie a twoje codzienne życie z dzieckiem stanie się znacznie przyjemniejsze. Skutecznym i wzmacniającym dzieci sposobem na odkrywanie konsekwencji może być proste i pełne empatii pytanie: „Jak myślisz, co spowodowało, że stało się to, co się stało, i jakie masz pomysły na naprawienie tej sytuacji?”. To uczy dzieci wielu wartościowych umiejętności życiowych: rozwiązywania problemów, komunikacji opartej na szacunku, podejmowania decyzji, rozwiązywania konfliktów oraz negocjowania. Nie obniża to samooceny dzieci, a wręcz przeciwnie – pomaga im wyrażać uczucia i potrzeby oraz budować samoświadomość i poczucie kompetencji.

Oczywiście rozwiązanie nie zawsze musi pochodzić od dziecka. Jak już wcześniej wspominaliśmy, czasem najwyższą oznaką szacunku dla samego siebie i dziecka jest zaprzestanie prób zmuszenia go do zrobienia tego, co chcesz, i skorzystanie z narzędzia „zdecyduj, co zrobisz”. Na przykład zamiast wszelkimi możliwymi sposobami zmuszać dzieci do za-

pięcia pasów, możesz dać im znać, że w spokoju i ciszy (na przykład czytając książkę) poczekaasz, aż same je zapną. Oczywiście wzięcie twoich słów na poważnie może zabrać im trochę czasu, ważna jest zatem cierpliwość i wytrwanie w swojej decyzji. W trakcie okresu nauki rezerwuj dodatkowy czas na czekanie i zawsze mniej pod ręką interesującą książkę.

Jednak najlepszą rzeczą, którą możesz zrobić w sprzyjających warunkach, jest angażowanie dzieci w poszukiwanie rozwiązań trudnych sytuacji. Warto nauczyć je, czym jest burza mózgów, i zachęcać do kreatywności w wymyślaniu sposobów poradzenia sobie z wyzwaniami. Pamiętaj jednak, że burza mózgów jest skuteczna tylko wtedy, gdy dziecko jest aktywnym uczestnikiem tego procesu, a potem samodzielnie wybiera korzystne z jego perspektywy rozwiązanie danej sytuacji. Dzieci nieustannie zaskakują nas swoimi niestandardowymi pomysłami. Wystarczy dać im tylko szansę, by mogły to zrobić.

Znamy pewnego chłopca, którego tata odmówił mu kupna upragnionej przez niego gry. Gra miała mieć lada dzień swoją premierę, lecz tata uważał, że jest za droga i jej kupno wymagać będzie stania w bardzo długiej kolejce w godzinach pracy. Chłopiec podsumował to tak: „Tata nie chciał mi jej kupić, ale ja wciąż bardzo ją chciałem”. Widząc wytrwałość syna, tata zaangażował go w rozmowę na temat możliwych działań, które chłopak mógł podjąć, by jednak ją zdobyć. Po przeprowadzeniu burzy mózgów ustalili, że tata udzieli synowi czasowej pożyczki. By ją spłacić, chłopiec będzie wykonywał dodatkowe prace w domu oraz poprosi swoją ciotkę – mającą wolny czas w ciągu dnia – by stanęła razem z nim w kolejce. Czyż nie była to piękna lekcja o budowaniu zaufania do własnych pomysłów i kreatywności?!

5. Czy to, co robisz, zachęca dzieci do odkrywania własnych zdolności oraz potencjału i konstruktywnego wykorzystania wewnętrznej mocy?

Abyś w pełni mógł zrozumieć wagę tego kryterium, pozwól, że podamy ci dwa przykłady wrodzonego ludzkiego pragnienia wnoszenia wkładu. Pewnie sam tego doświadczyłeś, kiedy twój dwulatek z całą

determinacją powiedział: „Ja sam!”. Jednak osoby zajmujące się tematem rozwoju dzieci zaobserwowały potrzebę wnoszenia wkładu u dzieci młodszych niż w wieku dwudziestu czterech miesięcy. Nazwali tę potrzebę altruizmem, ale w ujęciu koncepcji Pozytywnej Dyscypliny można by ją nazwać wkładem. Tomasello i Warneken przeprowadzili serię eksperymentów z udziałem osiemnastomiesięcznych dzieci⁹. Podczas obserwacji dziecko znajdowało się w pokoju razem ze swoją mamą (celowo pasywną) i przyglądało się badaczowi idącemu z naręczem książek w kierunku zamkniętej szafy. Badacz kilkakrotnie celowo wpadał na zamknięte drzwi szafy. Po kilku sekundach dziecko podchodziło do drzwi szafy, otwierało je i wyczekująco patrzyło na badacza, by zobaczyć, czy zrozumiał, że teraz już może włożyć książki do środka. W innym eksperymencie dziecko przyglądało się mężczyźnie, który przypinał spinaczami ręczniki do sznurka. Mężczyzna upuszczał jeden ze spinaczy i bezskutecznie usiłował go podnieść. Dziecko na czworakach podchodziło do spinacza, brało go do ręki, z trudem wstawało i podawało go mężczyźnie. Na jego twarzy widać było wyraźne zadowolenie z udzielonej pomocy.

Zarówno wrodzona umiejętność posługiwania się językiem, jak i zdolność do wnoszenia wkładu potrzebują czasu, by mogły się rozwijać. Kiedy rozpieszczamy dzieci i wyręczamy je w imię ich lub naszej wygody, uniemożliwiamy im urzeczywistnienie tego wrodzonego pragnienia do niesienia pomocy. Jeśli to zrozumiemy, zaczniemy stwarzać im więcej okazji do tego, by mogły tę zdolność rozwijać. W jaki sposób możemy to robić? Wszystkie narzędzia Pozytywnej Dyscypliny wspierają dzieci w budowaniu przekonania „mogę i potrafię”, ale polecamy szczególnie jedno – wiarę w to, że dziecko sobie poradzi. Oto historia opowiedziana przez Mary Nelsen Tamborski, córkę Jane Nelsen. Przykład pięknie ilustruje ten mechanizm.

Pewnego dnia Mary zauważyła, jak jej dwuletni syn Parker usiłuje

⁹ https://software.rc.fas.harvard.edu/lds/wp-content/uploads/2010/07/Warneken_2013_Social-Research.pdf.

założyć nieco za duży podkoszulek brata. Patrząc na jego początkowo nieudolne próby odnalezienia otworów na ręce i głowę, Mary miała pokusę, by od razu przyjść mu z pomocą. Jednak przypomniała sobie o konieczności pozwalania dzieciom na samodzielne mierzenie się z wyzwaniami i zamiast pobiec mu na odsiecz, wyruszyła na poszukiwanie aparatu fotograficznego. Pokazywanie tych zdjęć na warsztatach zawsze sprawia nam ogromną radość. Na pierwszym zdjęciu widać Parkera zagubionego w podkoszulku. Pytamy wtedy rodziców, ilu z nich uległoby i przyszło dziecku z pomocą. Właściwie wszyscy podnoszą ręce. Pokazujemy kolejne zdjęcie, gdzie jedna ręka chłopca wystaje z odpowiedniego otworu, natomiast druga ręka oraz głowa są wciąż przykryte materiałem. I znów pytamy: „Kto nadal odczuwa dyskomfort?”. Znowu wszystkie ręce pojawiają się w górze. Trzecie zdjęcie dokumentuje jedną rękę w rękawie, a drugą w otworze na głowę. Na czwartym zdjęciu widać głowę Parkera, która wyłania się z wycięcia na głowę i ogromny uśmiech na jego twarzy. Trudno opisać słowami tę dumę, którą widać w jego oczach, satysfakcję z samodzielnego poradzenia sobie z trudną sytuacją i osiągnięcia sukcesu. To właśnie z tych uczuć okradamy dzieci, kiedy zbyt pośpiesznie wkraczamy i ratujemy z opresji, która *de facto* stanowi świetną okazję do budowania przekonania: jestem zdolny, radzę sobie i mogę wносить wkład.

WZMACNIAJ SWOJE DZIECKO

Wspominaliśmy już o tym, że aby wieść szczęśliwe i pełne sukcesów życie we współczesnym świecie, dzieci potrzebują „korzeni” i „skrzydeł”. Pozytywna Dyscyplina daje dzieciom okazję do zapuszczania korzeni i budowania poczucia stabilności oraz do rozwijania skrzydeł potrzebnych do swobodnego szybowania. Zastanów się przez chwilę, czego pragniesz dla swoich dzieci: jakie umiejętności są dzieciom potrzebne i jakimi ludźmi chciałbyś, by się stały. Pozwól, by twoja miłość, czyli to wszechogarniające, roztopiające serce uczucie, którego doświadczasz, gdy dzieci patrzą na ciebie porozumiewawczo, przytulają cię albo

po prostu śpią i śnią, pozwoliła ci wybrać dla nich odporność, pomysłowość oraz zaradność. Kochaj je wystarczająco mocno, by podejmować trudne decyzje: przekazywać im wiedzę, być ich przewodnikiem, pozwolić im pokonywać życiowe trudności, a tym samym nieustannie się uczyć, jak przeżyć dobrze swoje życie.

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

W związku z narastającą presją, by osiągać perfekcję w obszarze rodzicielskim i życiu zawodowym, łatwo nam doświadczać silnego stresu i braku satysfakcji, a nawet pogrążyć się we frustracji.

Ten niezwykle konkretny poradnik Pozytywnej Dyscypliny dostarcza rodzicom narzędzi, by mogli być skutecznymi towarzyszami swoich dzieci i jednocześnie nie musieli składać na ołtarzu rodzicielstwa własnego dobrostanu oraz istotnych życiowych celów. Po lekturze łatwiej odpuścić sobie nadmierną kontrolę, niezdrowy perfekcjonizm i nierealne oczekiwania wobec siebie, a także wykorzystywać swoje mocne strony w domu i pracy.

Ta książka pomoże Ci osiągnąć balans między pozornie sprzecznymi obszarami, czyli rozwojem zawodowym a zarządzaniem domem i głębokimi relacjami z dziećmi.



Korzystając z koncepcji Pozytywnej Dyscypliny:

- nauczysz się w pełni wykorzystywać dostępny Ci czas, energię oraz relacje,
- zobaczysz głębsze przyczyny nieodpowiedniego zachowania dzieci,
- unikniesz postawy autorytarnej lub odwrotnie – nadmiernej pobłażliwości w codziennych relacjach ze swoimi pociechami,
- nieprzyjemne poczucie winy oraz niemocy zastąpisz uważnością, która pomoże Ci racjonalnie rozważać, co w danej chwili jest najlepsze dla Ciebie i Twojej rodziny.

Kluczem jest odpowiednie podejście i zmiana przekonań, by poczuć większą pewność w rodzicielskiej oraz zawodowej roli, a to prawdopodobnie zachęci Twoje dzieci do samodzielności, wiary w swoje zasoby i współpracy.

Rodzice, wyposażeni w skuteczne strategie komunikacyjne, nareszcie mogą uwolnić się od poczucia winy, gdy zostawiają dziecko z opiekunką, ale również wtedy, gdy wyjdą wcześniej z pracy, by zdążyć na mecz z udziałem własnego dziecka.