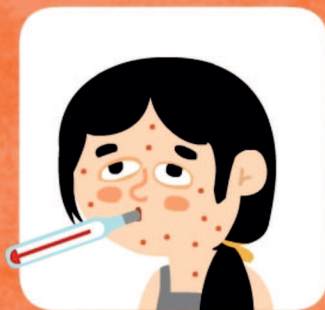


Jane Nelsen, Lynn Lott
Stephen Glenn

**POZYTYWNA
DyscyPLINA**
od **A** do **Z**

1001 rozwiązań na codzienne wyzwania rodzicielskie



**Jane Nelsen, Lynn Lott
Stephen Glenn**

**POZYTYWNA
DySCYPLINA
od A do Z**

Przekład:

PAWEŁ LUBOŃSKI

Pozytywna Dyscyplina
Warszawa 2020

Tytuł oryginału:

Positive Discipline A–Z. 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems

Copyright © 2007 by Jane Nelsen and Lynn Lott

All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition 2020 by Wydawnictwo POZYTYWNA
DYSCYPLINA J.R. Baranowscy s.c.

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.

Przekład:

PAWEŁ LUBOŃSKI

Redakcja merytoryczna i korekta:

JOANNA BARANOWSKA, ANNA CZECHOWSKA

Ilustracje i projekt okładki:

BEATA KOSTUCH-WIŚNIEWSKA

Skład i przygotowanie do druku:

PAWEŁ LUBOŃSKI

ISBN 978-83-950352-7-2

*Dla naszych ukochanych
oraz
dla wszystkich rodziców, którzy pragną
z miłością dodawać siły i odwagi
swoim dzieciom*

SPIS TREŚCI

Jak korzystać z tej książki	11
Wprowadzenie	13

Część 1. Co to jest Pozytywna Dyscyplina?

Bądź życzliwy i stanowczy	16
Powiedz, co zamierzasz robić, a potem to rób	18
Działaj zamiast mówić	20
Doprowadzaj sprawy do końca	21
Zastąp karę informacją i okazjami do uczenia się na błędach	23
Poprawiaj swoją umiejętność komunikacji	26
Stawiaj samemu sobie rozsądne wymagania	30
Organizuj spotkania rodzinne	32
Dawaj dziecku ograniczony wybór	34
Ustanawiaj granice	35
Twórz rytuały, plany i schematy działania	39
Poznaj swoje dziecko	43
Błędy mile widziane	44
Zrób z time-outu pozytywną przerwę	45
Traktuj dzieci tak samo	48
Skupiaj się na rozwiązaniach i pozwól dzieciom znajdować je samodzielnie	48
Zwracaj uwagę na zachowania, a mniej na słowa	49
Unikaj pustych obietnic i sam ich nie przyjmuj	50
Staraj się, by dzieci miały poczucie przynależności i znaczenia	51
Zachęcaj, zamiast chwalić i nagradzać	53
Nie bój się mówić „nie”	54

Wykorzystaj poczucie humoru	55
Miej swoje życie	56
Unikaj szufladkowania i leków	57
Miej zaufanie do dziecka	57
Zadbaj, by do dziecka dotarł przekaz miłości	58
Postępuj małymi krokami	59

Część 2. Pozytywna Dyscyplina w akcji od A do Z

ADHD	61
Adopcja	67
Bałagan (w pokoju dziecka)	71
Bicie (przez dziecko) i kary cielesne	75
Brak motywacji i zainteresowania	81
Choroba	86
Dotykanie przedmiotów	90
Drzemka	92
Dziadkowie	94
Dziecko nie chce z tobą rozmawiać	98
Dzielenie się i samolubstwo	101
Elektronika: telewizja, gry wideo, iPody, komputery itp.	105
Grymasy, narzekanie i inne negatywne zachowania	110
Gryzienie	114
„Grzeczne dziecko”	118
Kieszonkowe	121
Kłamstwa lub zmyślenia	126
Kłótnie (z kolegami)	130
Kłótnie (między rodzeństwem)	133
Kradzież	138
Krnąbrność, nieposłuszeństwo, bunt	143
Lekarz, dentysta, fryzjer	147
Lęki (u dzieci)	151
Lęki (u rodziców)	155
Łóżko – wieczorne utarczki	159
Manipulacja	164
Marudzenie	168
Masturbacja	172

Materializm	175
Mieszana (patchworkowa) rodzina	179
Moczenie nocne	183
Mycie, problemy z nim	187
Nadopiekuńczość, rozpieszczanie i ratowanie	190
Narkotyki (nadużywanie)	194
Nawyki	199
Negatywne nastawienie do życia	202
Nie!	205
Nieśmiałość	209
Niszczenie przedmiotów	213
Nocne niepokoje	217
Nuda	222
Obowiązki domowe	225
Odrabianie lekcji	233
Odstawianie od piersi	238
Okrucieństwo wobec zwierząt	242
Opieka nad dzieckiem (przez inną osobę)	245
Otyłość	249
Płacz	254
Poczucie własnej wartości	258
Podróż	262
Poranne utarczki	266
Posiłki, utarczki przy jedzeniu	270
Posłuszeństwo	276
Pracujący rodzice	279
Pryszcze	283
Przedszkole i opieka dzienna	285
Przegrywanie	290
Przeprowadzka	293
Przerywanie, przeszkadzanie	296
Prześladowanie	301
Przygnębienie	304
Przyjaciele (wybieranie ich)	308
Pyskowanie i brak szacunku	312
Roszczeniowość	316

Rozwód	321
Różnice w podejściu do rodzicielstwa	325
Rywalizacja w rodzeństwie	329
Samobójstwa i samookaleczenia	334
Samochód, kłótnie podczas jazdy	339
Samotne rodzicielstwo	343
Seks, eksploracja i edukacja	346
Seks, nadużycia	351
Separacja, lęk przed nią	356
Skarżenie	359
Słuchanie	362
Sprawiedliwość i zazdrość	366
Straszliwe dwulatki	370
Szkoła, problemy z nią związane	374
Śmierć i żałoba	379
Telefon komórkowy	383
Trening czystości	387
Ubrania, spory z nimi związane	391
Wakacje letnie	395
Wartości i dobre obyczaje	399
Wulgarna mowa, przeklinanie	405
Wybuchy złości	408
Wytrwałość (gra na pianinie, taniec, sport i inne zajęcia)	413
Zabawki i porządek	417
Zakupy z dziećmi	420
Złość lub agresja	424
Zwierzęta domowe	430
Zwlekanie	434
Przypisy	439
Wybrana bibliografia	441
Zasoby w sieci	443
Dodatkowe informacje	444
Podziękowania	445
O autorach	446

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Część 1 *Pozytywnej Dyscypliny od A do Z* zawiera omówienie dwudziestu siedmiu podstawowych rodzicielskich narzędzi i zasad Pozytywnej Dyscypliny. W części 2 znajdziesz wskazówki pomagające poradzić sobie z niemal każdym niepożądanym zachowaniem dziecka, jakie można sobie wyobrazić. W wielu z nich odwołujemy się do tych narzędzi.

Możesz mieć pokusę, by ominąć część 1 i przejść od razu do rozdziału traktującego o twoim konkretnym problemie. Nie czyn tego jednak. Przeczytaj część 1, wzbogać swoją wiedzę i zapoznaj się z podstawowymi narzędziami, zanim zajmiesz się szczegółową sprawą, która cię trapi.

Mógłbyś również ograniczyć się do fragmentów książki, które dotyczą problemów występujących w twojej rodzinie. Jeśli jednak zapoznasz się z wszystkimi omówionymi zagadnieniami, nawet jeśli w danej chwili nie masz z nimi do czynienia, to zyskasz wiedzę, która pozwoli ci odnaleźć się w każdej sytuacji. Ponadto niektóre rady odnoszące się do konkretnego problemu mogą podsunąć ci pomysły do wykorzystania w codziennej praktyce rodzicielskiej. Będziesz skuteczniej pomagał swoim dzieciom w budowaniu odwagi i pewności siebie oraz zdobywaniu umiejętności życiowych. Każdy szczegółowy rozdział zawiera również punkt poświęcony zapobieganiu nieprawidłowościom, zanim do nich dojdzie. Nie czekaj więc, aż będziesz miał problemy, poczytaj o nich zawnazu.

Kiedy zajmujesz się jakąś sprawą, wybieraj te pomysły, które ci najbardziej odpowiadają (lub jakąś ich kombinację). Ubieraj to, co trzeba powiedzieć, we własne słowa, żebyś nie brzmiał jak bezmyślnie powtarzająca coś papuga. Jeśli to tylko możliwe, angażuj dziecko w poszukiwanie rozwiązań. Wspólne czytanie zaleceń i wybieranie tego, co obojgu wam wyda się najtrafniejsze, może być niezłą zabawą. Zaangażowanie owocuje współpracą i ułatwia dziecku przyswajanie sobie umiejętności życiowych. Postępuj rozważnie i elastycznie, ponieważ nie ma dwojga takich samych dzieci, a relacje międzyludzkie stale ewoluują.

Kiedy będziesz roztrzęsiony i niezdolny do zachowania obiektywizmu, ta książka może ci posłużyć jako mądry, bezstronny przyjaciel. Czasami samo sięgnięcie po nią da ci czas na wyciszenie emocji. Uspokoiwszy się, będziesz mniej zafiksowany na problemie, więc zdołasz podejść do niego bardziej racjonalnie i z większą miłością.

Dziel się obowiązkami rodzicielskimi z partnerem lub partnerką. Dziecku przyniesie to korzyść, jeśli oboje na równi będziecie angażowali się w wychowywanie i wprowadzanie dyscypliny. Strzeżcie się sytuacji, w której jedno z rodziców staje się wyrocznią „w kwestiach rodzicielskich”, a drugie tylko się temu przygląda z tylnego siedzenia. Pracy przy wychowywaniu dziecka wystarczy dla was obojga.

Spoglądaj na sprawy w szerokiej perspektywie. Twoim długofalowym celem jest wpojenie dziecku wiary w siebie i umiejętności, których potrzebuje, żeby być sprawnym, szczęśliwym, godnym szacunku i przyczyniającym się do wspólnego dobra członkiem rodziny i społeczności. Wszystkie narzędzia Pozytywnej Dyscypliny i wszystkie rady zawarte w tej książce są tak pomyślane, by ci w tym pomóc.

WPROWADZENIE

Kto z rodziców nigdy nie zastanawiał się, co ma zrobić, kiedy jego dziecko dostaje napadu złości w sklepie spożywczym, odmawia zjedzenia obiadu, gryzie kolegów, nie chce się kłaść do łóżka albo wstawać rano? Kto nie cieszyłby się, mając do dyspozycji metody wychowawcze stroniące od kar, a o wiele od kar skuteczniejsze, gdy idzie o uczenie dziecka samodyscypliny, współpracy, odpowiedzialności i rozwiązywania problemów? Oto książka, która omawia niemal wszystkie problemy wychowawcze, jakie mógłbyś sobie wyobrazić, dotyczące wszystkich grup wiekowych i ułożone w porządku alfabetycznym, dzięki czemu bez trudu znajdziesz to, co dotyczy twojej sytuacji.

Sięgając do stron stanowiących odpowiedź na dręczące cię pytania, znajdziesz zarówno rady, co możesz zrobić tu i teraz, jak i propozycje działań zapobiegających pojawieniu się problemu w przyszłości. Znajdziesz tam również informacje, które pomogą ci lepiej zrozumieć własną postawę oraz procesy rozwojowe dziecka. Każdy z rozdziałów wieńczę wskazówki dla rodziców, które można uogólnić także na inne rodzaje problemów, oraz wyjaśnienie, jakie umiejętności dziecko zdobędzie, jeśli zastosujesz opisane metody. Do każdego rozdziału dołączamy również kapsułkę zatytułowaną *Cos z życia*, ukazującą, w jaki sposób inni rodzice posłużyli się naszymi radami.

Uzbrojony w zasady Pozytywnej Dyscypliny, zyskasz wiarę w siebie, umiejętność radzenia sobie z problemami i głęboką mądrość życiową,

co pozwoli ci sięgnąć do zasobów serca i znajdować swoje własne odpowiedzi na pojawiające się pytania.

Może zechcesz trzymać tę książkę na podorędziu jako źródło szybko i łatwo dostępnej pomocy, dzięki której nauczysz się unikać pochopnych reakcji i aktywnie działać. Ani się obejrzyś, jak zaczniesz w niej widzieć garnek z odżywczą alfabetyczną zupą służącą fizycznemu i umysłowemu zdrowiu twojej rodziny. Trzymaj ją cały czas na wolnym ogniu. Niech jej aromat przesyli cały dom!

CZĘŚĆ 1

Czym jest Pozytywna Dyscyplina?

Jeśli jesteś rodzicem, ciąży na tobie poważny obowiązek. To ty jesteś osobą, która powinna pomagać dziecku wzrastać w poczuciu własnego znaczenia i przynależności do rodziny. Ty musisz wpajać mu społeczne i życiowe umiejętności. Ty musisz zadbać o to, by czuło się kochane. Ty musisz w jakiś sposób sprawić, by czuło, że jest wyjątkową, jedyną w swoim rodzaju i ważną istotą ludzką. Ty masz zapewnić dziecku bezpieczeństwo.

Jak masz to uczynić? Stosując dyscyplinę. Być może słowo „dyscyplina” kojarzy ci się z kontrolowaniem zachowania dziecka i karaniem go, ale Pozytywna Dyscyplina nie ma niczego wspólnego z karami ani z kontrolowaniem. Polega na instruowaniu, uczeniu, przygotowywaniu do życia, ćwiczeniu, wpajaniu nawyku skupiania się na rozwiązaniach. Pozytywna Dyscyplina jest konstruktywna, zachęcająca, afirmująca, pomocna, pełna miłości i optymizmu. Jeśli dzieci wahają się na rozstajach dróg, zadaniem rodziców jest znalezienie takiego podejścia, które da im wiarę w siebie.

Pozytywną Dyscyplinę można stosować już od momentu urodzin i przez całe życie. Tak, to prawda: nigdy nie jest za wcześnie ani za późno, by rozpocząć stosowanie Pozytywnej Dyscypliny, ponieważ jej podstawą są relacje oparte na wzajemnym szacunku, w których szanuje się zarówno dziecko jak i samego siebie. Gdyby rady dla rodziców skupiały się tylko na potrzebach dziecka, a lekcewały potrzeby dorosłych, nie byłoby mowy o wzajemnym szacunku. Ten rodzaj rodzicielstwa po-

zbawiałby dziecko odwagi i uzależniał je od starszych. Gdyby z kolei skupiać się wyłącznie na potrzebach dorosłych, również nie byłoby wzajemności – takie podejście budziłoby w dziecku lęk, uległość lub bunt.

Pozytywna Dyscyplina kładzie nacisk na równowagę pomiędzy stanowczością i życzliwością oraz okazywanie szacunku zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Nie oznacza ani pobłażliwości, ani surowości, więc wnosi do rodziny nadzieję i miłość oraz pomaga dzieciom zdobywać życiowe umiejętności.

Im więcej narzędzi masz na podorędziu, tym skuteczniej możesz uczyć swoje dzieci. Część 1 książki pozwoli ci zrozumieć sens dwudziestu siedmiu podstawowych narzędzi Pozytywnej Dyscypliny. Do tych narzędzi będziemy stale odwoływali się w pozostałej części książki, koniecznie więc przeczytaj najpierw część 1, zanim zajmiesz się konkretnymi interesującymi cię problemami.

BĄDŹ ŻYCZLIWY I STANOWCZY

Wielu rodziców prześladuje poczucie winy. Albo dlatego, że są zbyt apodyktyczni („ja tu rządzę”), albo zbyt pobłażliwi („przypominam nieco mimozę”). Niektórzy łączą te dwie postawy, nieprzewidywalnie przeskakując z jednej skrajności w drugą. Rodzice hołdujący Pozytywnej Dyscyplinie stronią od nich obu. Praktykują stanowczość *w parze* z życzliwością. Którą z poniższych deklaracji uznałbyś za swoją?

Szef:Władza należy do ciebie i dzieci mają ci się podporządkować, po prostu dlatego, że jesteś ich rodzicem.

Mimoza:Twoje dzieci są najważniejsze, więc to one sprawują władzę.

Rodzic życzliwy i stanowczy:Dziecko jest członkiem rodziny, a nie pępkiem świata. Znasz jego osobowość i potrafisz określać dla niego granice, nie ujmując mu szacunku.

Wciąż nie jesteś pewien, jaki jest twój styl rodzicielstwa? Oto kilka dalszych wskazówek. Zarówno szef, jak i mimoza reagują na sytuacje, zamiast przyjmować postawę *proaktywną*. Znaczy to, że czekają, aż coś się wydarzy, i wtedy doraźnie na to reagują. Rodzic życzliwy i stanowczy robi krok w tył, obserwuje i myśli, zanim wykona jakieś posunięcie. Stara się na co dzień pokazywać dziecku, jak powinno postępować, zamiast stale mówić mu tylko TAK! lub NIE! Szef zawsze szuka winy i winowajcy, podstawowym narzędziem wychowawczym jest dla niego kara. Rodzic życzliwy i stanowczy szuka raczej rozwiązania problemu i zdaje sobie sprawę, że osobą, która może i powinna zmienić się w pierwszej kolejności, jest on sam. Zmieniając swoją postawę, choćby w najdrobniejszych sprawach, możesz w pozytywny sposób wpływać na zachowanie dziecka.

Rodzic mimoza traci mnóstwo energii na rozmaite „muszę”, „mógłbym” i „powinienem”. Kiedy dziecko nabroi, sam czuje się winny i nie daje mu okazji, by uczyło się na jego przykładzie. Jeśli to jest twój styl, to znaczy że dziecko *wychowuje ciebie*, podczas gdy to ty powinieneś sprawować przywództwo w rodzinie. Jesteś nadopiekuńczy i brakuje ci wiary w zdolność dziecka do nauki i rozwoju. Nie dajesz mu zbyt wielu okazji do wykształcenia w sobie przekonania: „Dam sobie radę”. Twoja dewiza brzmi: „To moja wina”.

Stosując narzędzia Pozytywnej Dyscypliny stajesz się rodzicem życzliwym i stanowczym i skazujesz poczucie winy na banicję. Pozwalasz dziecku i sobie na popełnianie błędów, na niedoskonałość, na próbowanie wciąż od nowa. Dlaczego? Ponieważ wiesz, że błędy są najlepszym z nauczycieli i że mylić się jest rzeczą ludzką.

Nauka życzliwego i stanowczego rodzicielstwa to jak stawianie jednego kroku na raz. postępuje krokami. Wraz z każdym rośnie twoja siła i siła twojej rodziny. Myśl więc o dziedzinach, w których chciałbyś się poprawić, ale pracuj tylko nad jedną sprawą na raz. W ten sposób ani ty, ani dziecko nie poczujecie się przytłoczeni.

POWIEDZ, CO ZAMIERZASZ ROBIĆ, A POTEM TO RÓB

Sercem Pozytywnej Dyscypliny jest zasada, by zmieniać *samego siebie*, zamiast narzucać innym swoją wolę i żądać, by to oni się zmienili. Gdy poświęcałeś wiele czasu na trzymanie w ryzach swoich dzieci, prawdopodobnie nawet nie przyszło ci do głowy, że mógłbyś uporać się z tym problemem, decydując o własnych działaniach, zamiast próbować zmusić dzieci, by robiły to, czego od nich wymagasz.

Kiedy zaczniesz przykładać wagę do zmiany własnego zachowania, wkrótce odkryjesz, że za słowami muszą iść działania i że musisz konsekwentnie wykonywać własne decyzje. Nie zapędzaj się więc w kozi róg i zanim otworzysz usta, najpierw się zastanów. Zamiast zapowiadać coś, czego w rzeczywistości nie zamierzasz zrobić, i ustawiać się w niezręcznej sytuacji, zrób krok w tył i poświęć sprawie więcej uwagi. Pomoże ci to omijać drobne problemy i skupiać się na tych, które są dla ciebie naprawdę ważne.

Oto kilka przykładów działania zasady „zrób to, co postanowiłeś”.

- Mama jedenastomiesięcznego dziecka, które awanturowało się przy zmianie pieluszki, postanowiła przestać z nim wojować. Powiedziała mu: „Potrzebuję twojej pomocy. Poczekam, aż będziesz gotów leżeć spokojnie i wtedy cię przewinę”. Za każdym razem, gdy dziecko zaczynało brykać, przerywała tę czynność i czekała w milczeniu, aż się uspokoi. Po kilku takich razach dziecko zaczęło z nią zgodnie współpracować. Mama nie okazywała złości, po prostu cierpliwie czekała, pilnując tylko, żeby mały nie spadł ze stolika.
- Inna mama przyłapała się na tym, że stale powtarza te same kwestie i najwyraźniej nikt jej nie słucha. Po namyśle powiedziała dzieciom, że życzy sobie, żeby uważnie słuchały tego, co do nich mówi, więc będzie mówiła tylko raz. Jeśli będą miały jakieś pytania, chętnie na nie odpowie, ale niczego nie będzie

powtarzać. Trzymała się ściśle tego postanowienia i wkrótce zauważyła, że dzieci o wiele uważniej słuchają, co ma im do powiedzenia. Jeśli któreś nie zwróciło uwagi na jej słowa, pytało później rodzeństwa, co mówiła mama.

- Tata zauważył, że dzieci odkładają odrabianie lekcji do ostatniej chwili przed pójściem spać i wtedy proszą go o pomoc. Oświadczył, że jest do ich dyspozycji tylko pomiędzy siódmą a dziewiątą wieczorem. Kiedy jeden z synów przyszedł do niego o wpół do dziesiątej, prosząc o pomoc w przygotowaniu się do testu, tata powiedział z uśmiechem: „Wiem, że potrzebujesz mojej pomocy i z przyjemnością ci jej udzielę codziennie między siódmą a dziewiątą. Tym razem musisz poradzić sobie sam”. To jest ten moment, kiedy kusi nas, by zlitować się nad dzieckiem i dać mu jeszcze jedną szansę (po wygłoszeniu kazania na temat „przecież ci mówiłem”). Ale dużo lepszy efekt uzyskasz, jeśli będziesz miał odwagę trzymać się swoich postanowień, gdyż stworzysz wtedy dziecku okazję do uczenia się na własnych błędach. Pamiętaj jednak, że działa to warunkiem tylko wtedy, gdy powstrzymujesz się od wymówek, kazań i gderania.
- Wielu rodziców konsekwentnie stosuje zasadę, by w chwilach dziecięcych kłótni w samochodzie zatrzymywać go w bezpiecznym miejscu i czekać, aż dalsza jazda będzie możliwa. Wybuchów złości w trakcie zakupów można uniknąć, jeśli w chwili gdy zacznie się marudzenie, natychmiast odprowadzimy dziecko do samochodu. Jedyne, co należy wtedy powiedzieć spokojnym głosem, to: „Wrócimy do sklepu, kiedy będziesz na to gotowy”. Niektórzy omijają kłótnie i płaczliwe sceny z powodu pieniędzy, jasno zapowiadając, że nie będą udzielać pożyczek, i dotrzymując słowa. Dzięki temu dziecko uczy się gospodarowania swoim kieszonkowym. Konsekwentne odmawianie jazdy, dopóki wszyscy w samochodzie nie będą do-

brze przypięci pasami, kładzie kres niekończącym się walkom o władzę.

Skłonni jesteśmy powtarzać napomnienia i tłumaczenia, zamiast egzekwować je czynem. Rodzice życzliwi i stanowczy nie nadużywają słów, chyba że doceniają dzieci, rozmawiają z nimi na ciekawe tematy lub wyjaśniają sekrety życia.

DZIAŁAJ ZAMIAST MÓWIĆ

Inna odmiana metody „rób, co mówisz” polega na zastąpieniu wypowiedzi działaniem. Posłuchaj pewnego dnia samego siebie. Zdziwisz się, jak wiele niepotrzebnych słów wychodzi z twoich ust. Albo posłuchaj rodziców borykających się z dziećmi w sklepie spożywczym, błagających je o spokój w centrum handlowym, strofującym je w parku, tłumaczącym im bez końca, że pora już jechać do domu. Dobre trzy czwarte problemów, jakie mają rodzice ze swymi dziećmi, prawdopodobnie by znikło, gdyby mniej mówili, a więcej robili. Dzieci wyłączają fonie, kiedy rodzice za dużo gadają.

Za sprawą takiej w dużej mierze słownej pedagogiki („Zrób to”, „Nie rób tego”) rodzice mimo woli oddają władzę dzieciom, które przestają ich słuchać i robią to, co same chcą. Mówi się wtedy, że są nieposłuszne, zamiast przyjąć do wiadomości, że to dlatego, iż rodzice nie używają skutecznych narzędzi wychowawczych. Będzie jak najbardziej w porządku, jeśli weźmiesz dziecko za rękę i pociągniesz we właściwą stronę, zaniesiesz je na rękach do łóżka albo zapakujesz je do wanny, jeśli broni się przed kąpielą. Natomiast prośby i groźby, zrzęczenie, strofowanie czy prawienie kazań nie mają wiele wspólnego z szacunkiem. Nie mów: „Liczę do trzech”. Trzymaj buzię na kłódkę i działaj. Będziesz przyjemnie zaskoczony rezultatem.

Jeśli będziesz mniej mówił, a więcej robił, dzieci zauważą tę zmianę. Zamiast powtarzać im bez końca, żeby się uciszyły, spróbuj poczekać w milczeniu, aż się uspokoją, i dopiero wtedy okaż im uwagę. Jeśli kłóć się o zabawkę, bez słowa odbierz im ją i umieść w niedostępnym dla nich

miejscu. Bez twoich wyjaśnień domyślą się, że dostaną ją z powrotem, kiedy się pogodzą. Jeśli dziecko dziabie stół widelcem albo sięga po przedmiot, którego nie powinno ruszać, poproś tylko raz, żeby tego nie robiło. Jeśli to nie podziała, schowaj po prostu ten przedmiot, zamiast powtarzać bezpłodne napomnienia.

Największą pomyłką „słownej pedagogiki” jest pytanie dzieci, czy zrobią coś, co wiadomo, że powinny zrobić. Na pewno sam tak postępujesz i słyszałeś, jak robią to inni rodzice. „Czy mógłbyś zapiąć pasy?”, „Czy mógłbyś przyjść do stołu na obiad?”, „Czy mógłbyś posłać swoje łóżko?”. Typowa odpowiedź brzmi: „Nie, nie chcę!”.

Żeby uniknąć tego problemu, powiedz raczej: „Teraz czas zapiąć pasy”, „Pora na obiad”, „Przed wyjściem z domu ścielimy łóżka”, „Czwartek to dzień, kiedy zmieniamy pościel”, „Mamy robotę do wykonania. Po zjedzeniu obiadu zbieramy brudne naczynia i zanosimy je do zmywarki”. Jeśli będziesz zwracać się do dzieci w ten sposób od samego początku, to zaakceptują wiele spraw jako coś naturalnego w waszej rodzinie. Nie będą podważały twoich decyzji, ponieważ wiedzą, że jest tak, jak jest, i są rzeczy, które nie podlegają dyskusji.

Jeszcze jedna wskazówka: stawiając dzieciom wymagania, musisz być blisko nich. Jeśli widzisz białka ich oczu i masz z nimi wzrokowy kontakt, to rośnie szansa na to, że twoje słowa do nich dotrą. Zanim dziecko cię wysłucha, musisz przyciągnąć jego uwagę. Dobrym narzędziem służącym do tego celu jest aktywność. Zwróć uwagę, o ile szybciej osiągasz pożądaną skuteczną, kiedy wstajesz i zbliżasz się do dziecka, niż kiedy wykrzykujesz polecenia z fotela w drugim końcu pokoju.

[fragment]

CZĘŚĆ 2

Pozytywna Dyscyplina w akcji od A do Z

[przykładowy rozdział]

BAŁAGAN (W POKOJU DZIECKA)

Moje dzieci nie chcą sprzątać swoich pokoiów. Brudne ubrania walają się pod łóżkiem, brudne talerze z resztkami jedzenia na komodzie, zabawki porozrzucane. Żadne moje uwagi i narzekania nie pomagają, nie widać żadnego postępu.



Zrozum dziecko, samego siebie i całą sytuację

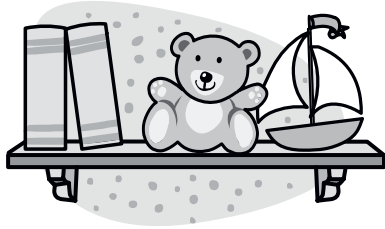
Zabałaganiony pokój i niedokończona praca domowa to dwie rzeczy, na które najczęściej skarżą się nam rodzice dzieci niezależnie od wieku. W wielu rodzinach jest to prawdziwe pole bitwy. Często rodzeństwo ma wspólny pokój, co jest kolejnym powodem do kłótni. Niektórzy rodzice nie przejmują się tym i pozwalają dzieciom rządzić w ich pokojach według własnego uznania, ale jeśli jest to dla Ciebie ważne, można stworzyć przynajmniej pozory porządku. Warto zadać sobie nieco trudu i pomóc dziecku w urządzeniu pokoju oraz utrzymywaniu go w czystości, gdyż przy okazji zdobędzie wiele cennych umiejętności życiowych. Aby jednak te zabiegi przyniosły powodzenie, musisz pogodzić się z tym, że będzie to wymagało czasu i ciągłego nadzoru z twojej strony.



Zalecenia

1. Jeśli dziecko jest jeszcze małe, ważne jest, żeby pomagać mu w porządkach, gdyż mogą być ponad jego siły. Usiądź pośrodku pokoju, sięgnij po jakąś zabawkę i powiedz: „Zastanawiam się, gdzie trzeba ją położyć. Możesz mi pokazać?”. Poczekaj, aż dziecko położy zabawkę na właściwe miejsce, i weź następną. Rób tak przynajmniej przez tydzień.
2. Dzieci w wieku przedszkolnym często gromadzą kawałki papieru, kamyki, sznurki i inne podobne „skarby”. Nic się nie stanie, jeśli wyrzucisz je pod jego nieobecność. Jeśli się temu sprzeciwi, niech z twoją pomocą uporządkuje te rzeczy. Najczęściej jednak nie połamie się w bałaganie i po prostu zacznie kolekcjonowanie od nowa. Kiedy dziecko podrośnie na tyle, by umiało doceniać swoje zbiory i troszczyć się o nie, uszanuj to i nie ruszaj jego „skarbow”.
3. Być może sama jesteś częścią problemu, jeśli kupujesz dziecku zbyt wiele zabawek, ale łatwo to naprawić. Zaproponuj mu, żeby wybrało część z nich do odłożenia na półkę. Możesz też podsunąć mu pomysł, żeby zabawki, którymi się już nie bawi, przekazało organizacji dobroczynnej dla innych dzieci.
4. Nie wynagradzaj dziecka i nie przekupuj, żeby robiło to, co powinno być zrobione. Utrzymywanie własnego pokoju w porządku to jego obowiązek i wkład na rzecz rodziny, więc nie powinno za to otrzymywać nagród. Nie uzależniaj wypłaty kieszonkowego od sprzątnięcia pokoju (patrz *Obowiązki domowe*). Z tego samego powodu nie strasz dziecka, że odbierzesz mu jego rzeczy, jeśli nie będzie się o nie troszczyć.
5. Niektórzy rodzice świadomie ignorują bałagan w pokoju dziecka. Pozwalają mu robić w nim, co zechce, lecz w zamian angażują je w utrzymanie porządku w pomieszczeniach wspólnych.

6. Kolejna możliwość polega na daniu dziecku wyboru: „Czy chcesz sam posprzątać swój pokój, czy ja mam to zrobić? Jeśli ja będę robić porządki, to wyrzucę to wszystko, co uznam za niepotrzebne”. A oto inny wybór: „Czy posprzątasz swój pokój, czy wolisz zapłacić sprzątaczkę ze swojego kieszonkowego?”. Od tego, jakim tonem to powiesz, zależy, czy propozycja będzie przyjęta z szacunkiem, czy też zostanie uznana za zaproszenie do walki o władzę.
7. Jeśli rodzeństwo klóci się o wspólny pokój, zaproponuj, żeby dogadali się między sobą albo w ramach spotkania rodzinnego.



Działania prewencyjne

1. Pozwól dziecku wypowiedzieć się na temat urządzenia jego pokoju. Dzieci mają odmienny gust, jeśli idzie o kolory i dekoracje, więc ważne, żeby jego pokój był naprawdę jego, a nie twój. Zadbaj, żeby było w nim dużo szafek i półek na jego zabawki i inne skarby.
2. W przypadku dzieci do drugiego do dziesiątego roku życia często dobry efekt przynosi oświadczenie: „Oto, jak twój pokój powinien być utrzymany. Możesz wyciągać zabawki i rozrzucać różne przedmioty, ale odkładaj je na miejsce, kiedy skończysz się bawić”. Niektóre dzieci z radością wypełniają takie polecenia, jeśli wygłaszamy je w sposób wolny od emocji.
3. Podczas spotkania rodzinnego zainicjuj rytuał sprzątanego pokój. Z dziećmi w wieku szkolnym dobrze sprawdza się zasada, by w pokoju był porządek, zanim siądziecie do śniadania. Jeśli dziecko o tym zapomni, odwróć po prostu jego talerz do góry nogami jako niewerbalne przypomnienie, że musi przed jedzeniem coś zrobić. Jeśli dziecko brało udział w projektowaniu tego rytuału, to prawd-

podobnie samo będzie się pilnowało. Wystrzegaj się nierealistycznych wyobrażeń o właściwym porządku. Jeśli dziecko po prostu wsuwa rzeczy pod łóżko lub narzuca kapę na nieuporządkowaną pościel, pozwól na to.

4. Kiedy dziecko podrośnie, lepiej będzie wyznaczyć jeden dzień w tygodniu na sprzątanie. Powinno wtedy odnieść do kuchni wszystkie brudne naczynia, wrzucić brudne ubrania do kosza na bieliznę, odkurzyć pokój i zmienić pościel. Dobrze działa określenie nieprzekraczalnego terminu tych czynności. Na przykład: pokój musi być wysprzątany przez sobotnim obiadem. Jeśli nie będziesz obecny, by tego dopilnować, nie licz na to, że praca zostanie wykonana.
5. Dwa razy w roku przejrzyj wspólnie z dzieckiem jego garderobę. Wybierzcie rzeczy, z których już wyrosło, i przekażcie je jakiejś organizacji charytatywnej. Możecie też schować głębiej ubrania nieprzydatne w danej porze roku.
6. Przedstaw dziecku swoje minimalne wymagania dotyczące porządku w pokoju, zwłaszcza gdy jest już nieco starsze. Powiedz na przykład: „Nie jestem tym zachwycona, ale mogę się zgodzić, żebyś utrzymywał swój pokój w takim stanie, jaki ci odpowiada, ale pod warunkiem spełnienia paru wymagań. Brudne naczynia muszą codziennie wracać do kuchni, raz w tygodniu przejedziesz po podłodze odkurzaczem i w każdy weekend zmienisz pościel”.

Czego nauczy się dziecko

Dziecko nauczy się przestrzegać stałych procedur, wnosić swój wkład do życia rodziny, utrzymywać swoje rzeczy w porządku i dbać o nie, współpracować z innymi. Sprecyzuje również swoje upodobania estetyczne i będzie mogło wyrażać swoją indywidualność przez urządzenie pokoju.



Wskazówki dla rodziców

1. Dobrze utrzymany pokój może być wysoko na twojej liście priorytetów, ale nisko na liście dziecka. Jeśli uczynisz z tej sprawy pole

walki, dziecko może specjalnie bałaganić, żeby mieć poczucie zwycięstwa. Spójrz na to z dystansu – wielu schludnych dorosłych było w dzieciństwie bałaganiarzami.

2. Nie obawiaj się, że twoi znajomi zajrzą do pokoju dziecka i zwątpią w twoje umiejętności dbania o dom. Na pewno rozumieją różnicę między twoimi standardami a potrzebami dziecka.

COŚ Z ŻYCIA

Krista i jej brat Tom lubili zmieniać wystrój swoich pokoi. Co dwa lub trzy lata ich gusty zmieniały się diametralnie – od scen cyrkowych i kociąt, poprzez zawodników baseballu i tancerki, po gwiazdy rocka i idoli filmowych. Bywało, że plakaty pokrywały każdy centymetr kwadratowy ścian i sufitu, a kiedy indziej ściany były pomalowane na kolor jaskraworóżowy lub czarny. Wystrój pokojów odzwierciedlał ich osobowości, zainteresowania i gusty.

Oboje pomagali w odmalowywaniu swoich pokoi i wyborze tkanin na zasłony lub pokrycie łóżek. Wymarzone plakaty były zawsze na czele listy prezentowej z okazji urodzin lub Bożego Narodzenia. Czasami można było zastać dzieci przy przesuwanie mebli w inne miejsca. W niektórych okresach oba pokoje były zadbane i czyste; kiedy indziej dominował w nich chaos i nieporządek. Na drzwiach zwykle wisiła tabliczka z jednym z napisów: „Zapraszam”, „Proszę nie wchodzić” albo: „Strzeż się”.

Tę parę dzieci zachęcano do bycia sobą i wyrażania swojej wyjątkowości. Uwielbiały sytuacje, w których mogły demonstrować swoją indywidualność, a ich rodzice cieszyli się, widząc, jak rozwija się osobowość każdego z nich. Życzymy tego samego tobie i twoim dzieciom.

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

Rola rodzica to jedna z najtrudniejszych – choć przynoszących ogromną satysfakcję – rolę w życiu. Jednak bez względu na to, jak bardzo kochasz swoje dziecko, w twojej codzienności pojawią się chwile złości, frustracji a nawet totalnej rezygnacji. Zapewne będziesz wtedy zadawać sobie wtedy pytanie: „Co mam zrobić?”. Odpowiedzi znajdziesz w tej książce.

Pozytywnej Dyscyplinie – konsekwentnemu, zdroworozsądkowemu podejściu do wychowywania dzieci – zaufały już miliony rodziców. Dzięki temu odświeżonemu wydaniu **Pozytywnej Dyscypliny od A do Z** dowiesz się, jak możesz działać, by wspierać swoje dziecko w uczeniu się odpowiedzialności, szacunku do siebie i innych oraz wiary we własne siły.

Znajdziesz tu praktyczne rozwiązania takich rodzicielskich wyzwań jak:

- ♥ kłótnie w rodzeństwie
- ♥ samodzielne zasypianie
- ♥ niechęć do porannego wstawania
- ♥ problemy z jedzeniem
- ♥ marudzenie
- ♥ kłamanie
- ♥ wykonywanie domowych obowiązków
- ♥ odrabianie prac domowych
- ♥ i mnóstwa innych!

To **nowe, poprawione i poszerzone wydanie** zawiera szczegółowe informacje o tym, jak reagować, by pomóc przetrwać wizytę u lekarza, zwiększyć jego motywację do współpracy i skłonić do zaprzestania pyskowania, jak również wskazówki dotyczące odżywiania, ćwiczeń i zapobiegania otyłości oraz nowe podejście do rodzicielstwa w erze komputerów i telefonów komórkowych.

**POZYTYWNA
Dyscyplina**

ISBN 978-83-950352-7-2



9 788395 035272