

Jane Nelsen,  
Mary Nelsen Tamborski,  
Brad Ainge

**POZYTYWNA  
Dyscyplina  
W PRAKTYCE**  
Narzędzia wspierające rodziców



**49** najskuteczniejszych sposobów  
na wychowanie samodzielnych i kompetentnych dzieci

**Jane Nelsen  
Mary Nelsen Tamborski  
Brad Ainge**



**49**

**najskuteczniejszych sposobów**  
na wychowanie samodzielnych  
i kompetentnych dzieci

Tytuł oryginału:

*Positive Discipline Parenting Tools:  
The 49 Most Effective Methods to Stop Power Struggles,  
Build Communication, and Raise Empowered, Capable Kids*

Copyright for Polish Edition © 2020, 2024  
by Wydawnictwo Pozytywna Dyscyplina J. R. Baranowscy

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część  
nie może być kopiowana ani rozprowadzana w formie elektronicznej  
ani drukowanej bez wcześniejszej zgody pisemnej Wydawcy.  
W innym przypadku jest to naruszenie praw autorskich.

Przekład:

**Dorota Jakubowska-Kurzec**

Redakcja i korekta:

**Anna Kołodziejska**

Ilustracje i projekt okładki:

**Beata Kostuch-Wiśniewska**

Przygotowanie do druku:

**Piotr Kosowski**

ISBN 978-83-971401-0-3

Wydanie II, Milanówek 2024

**Wydawnictwo Pozytywna Dyscyplina J. R. Baranowscy**  
ul. Ledóchowskiej 12 | 05-822 Milanówek  
e-mail: kontakt@pozytywnadyscyplina.pl  
[www.pozytywnadyscyplina.pl](http://www.pozytywnadyscyplina.pl)

*„Mary i Bradowi.  
To wielka przyjemność, kiedy do pisania książki  
dołącza dwoje moich dzieci”*

Jane

*„Markowi, mojemu mężowi,  
który daje mi nieskończenie wiele miłości  
i wsparcia; moim trzem chłopcom:  
Greysonowi, Reidowi i Parkerowi,  
którzy codziennie przypominają mi,  
jak wymagające i jednocześnie wynagradzające  
jest rodzicielstwo”*

Mary

*„Mojej trójce dzieci, Kelsie, Gibsonowi i Emmie,  
o których piszę więcej w podziękowaniach”*

Brad

# SPIS TREŚCI

	Wprowadzenie .....	9
Rozdział 1	<b>PODSTAWY</b>	
	Złam kod .....	25
	Poświęć czas na uczenie .....	37
	Życzliwy i stanowczy .....	47
	Nawiąż relację, zanim naprawisz sytuację .....	55
	Zachęta .....	60
	Zjednywanie dzieci do współpracy .....	70
Rozdział 2	<b>WSKAZÓWKI RODZICIELSKIE</b>	
	Spotkania rodzinne .....	77
	Zaakceptuj i uszanuj uczucia .....	87
	Zdecyduj, co ty zrobisz .....	94
	Rób to, co mówisz .....	102
	Odpuszczanie kontroli .....	110
Rozdział 3	<b>POPEŁNIANIE BŁĘDÓW</b>	
	Zrozum, jak działa mózg .....	119
	Pozytywna przerwa .....	126
	Błędy są wspianą okazją do nauki .....	133
	4 „P” pomyłek .....	141
Rozdział 4	<b>JAK BUDOWAĆ WIĘŹ</b>	
	Specjalny czas .....	147
	Pokazuj, że wierzysz .....	153
	Komplementy .....	162
	Słuchanie bez narzucania się .....	167

Rozdział 5	<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW</b>	
	Rozwiązywanie problemów .....	173
	Ustalenia i umowy .....	182
	Proś o pomoc .....	190
	Skupianie się na rozwiązaniach .....	196
	Koło wyboru .....	201
	Pytania pełne ciekawości (motywujące) .....	207
	Unikaj rozpieszczania .....	216
Rozdział 6	<b>RADZENIE SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI</b>	
	Przytulanie .....	225
	Oko w oko .....	231
	Małe kroki .....	236
	Zachęta a pochwała .....	242
	Pełne ciekawości pytania (w rozmowie) .....	248
	Ograniczony wybór .....	256
Rozdział 7	<b>UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE</b>	
	Kieszonkowe .....	261
	Obowiązki .....	268
	Ograniczaj czas ekranowy .....	274
	Plany .....	285
Rozdział 8	<b>MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ</b>	
	Słuchanie .....	295
	Bądź uważny .....	300
	Działaj bez słów .....	306
	Język gestów i sygnałów .....	313
	Jedno słowo .....	318
Rozdział 9	<b>KONSEKWENCJE</b>	
	Logiczne konsekwencje .....	323
	Naturalne konsekwencje .....	331
	Traktuj dzieci tak samo .....	339

Rozdział 10	<b>MODELUJ ZACHOWANIE</b>	
	Kontroluj swoje zachowanie .....	345
	Ton głosu .....	352
	Słowne przepychanki .....	357
	Poczucie humoru .....	364
	Wzmacniaj swoje dzieci .....	370
	Podziękowania .....	379
	Współpracownicy .....	383
	Źródła i bibliografia .....	385

# WPROWADZENIE

## CO WYRÓŻNIA POZYTYWNA DYSCYPLINĘ?

Badania nad stylami rodzicielstwa od kilku dekad koncentrują się na określeniu tego, które z praktyk są najbardziej efektywne. Alfred Adler, wiedeński lekarz medycyny i jedna z osób, które tworzyły w końcowych latach dziewiętnastego wieku wraz z Freudem dziedzinę psychiatrii, wierzył, że główną motywacją wszystkich ludzi jest poczucie przynależności i znaczenia. Uważał, że ludzie stosują różne błędne strategie zmierzające do przewyciężenia poczucia niższości (uczucia, że nie jest się wystarczająco dobrym).

Te „błędy” często są określane jako niewłaściwe zachowania. Adler był zdania, że owa błędna strategia opiera się na przekonaniach, takich jak: „będę czuć się wystarczająco dobrze tylko wtedy, gdy otrzymam dużo uwagi” lub „tylko jeśli będę szefem” lub „jeśli będę ranił innych, gdy czuję się zraniony” lub „jeśli poddam się i założę, że jestem niewystarczająco dobry”. Te przekonania tworzą coś, co Adler określił „prywatną logiką”. Nauczał, że jedyną drogą do zmiany zachowania jest udzielenie osobie pomocy w transformacji tych przekonań.

W przeciwieństwie do B.F. Skinnera, który uważał, że najlepszym sposobem na zmianę zachowania jest oddziaływanie z zewnątrz do środka (poprzez zewnętrzne motywatory), poprzez karę i nagrody (podejście współcześnie nazywane behawioryzmem), Adler uważał, że najlepszym sposobem zmiany zachowania jest działanie od środka na zewnątrz (poprzez wewnętrzne motywatory), poprzez zachętę, która pomaga osobie doświadczyć głębokiej potrzeby przynależności jako istocie społecznej. Wyznawał filozofię traktowania wszystkich z godnością i szacunkiem. Nie kazał pacjentom kłaść się na kozetce (jak robił



to Freud) i nie stawiał siebie w pozycji wyższości, ale rozmawiał z nimi twarzą w twarz.

Rudolf Dreikurs, protegowany i współpracownik Adlera, który kontynuował naukę filozofii adlerowskiej po jego śmierci w 1937 r., rozszerzył tę filozofię równości, godności i szacunku dla wszystkich ludzi na obszar pracy z rodzicami i nauczycielami, nie ograniczając jej do gabinetu psychiatrycznego psychoanalityka. Dreikurs określił tę filozofię jako „demokratyczną” (wolność wraz z ładem), odróżniając ją od „autorytarnej” (ład bez wolności) i „anarchistycznej” (wolność bez ładu). Użył tego trójwymiarowego modelu do zbadania, jak rodzice wpływają na swoje dzieci.

Diana Baumrind, psycholog pracująca na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, użyła terminu „autorytatywny”, który będziemy częściej stosować w tej książce, aby opisać to, co Dreikurs nazwał „demokratycznym” modelem. Dreikurs zidentyfikował „demokratyczny” styl rodzicielstwa jako najbardziej korzystny i opowiadał się za tym responsywnym i jednocześnie stanowczym podejściem do przywództwa w domu oraz w szkołach. Zarówno Adler, jak i Dreikurs dostrzegli potrzebę istnienia dyscypliny powiązanej z szacunkiem, której celem było nauczanie rozwiązywania problemów oraz innych ważnych życiowych kompetencji.

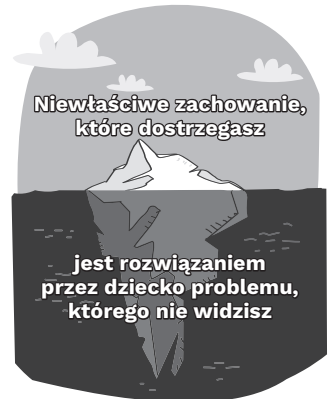
Podłużne badanie Diany Baumrind nad stylem rodzicielskim jest prowadzone od kilku dziesięcioleci<sup>[1-4]</sup>. Jej praca także wspiera rodzicielski model oparty na Pozytywnej Dyscyplinie, który koncentruje się na praktycznym zastosowaniu tych samych metod, które Baumrind i inni określają jako znaczące w rozwoju dziecka i młodzieży. Baumrind w sposób systematyczny badała, jak wychowywanie dzieci wpływa na dostosowanie społeczne i psychologiczne, sukcesy w nauce i ogólny dobrostan dzieci i młodzieży. Baumrind odkryła, że dorośli, których rodzice byli demokratyczni lub autorytatywni, osiągnęli lepsze wyniki w nauce, byli bardziej stabilni emocjonalnie i społecznie oraz znacznie rzadziej sięgali po alkohol i narkotyki niż nastolatki wywodzące się z permissywnych lub autorytarnych środowisk rodzinnych. Baumrind

podsumowała swoje badania stwierdzeniem: „Młodzież z rodzin autorytatywnych i demokratycznych wykazała zdecydowanie największe kompetencje społeczne, dojrzałość i optymizm”. Ponadto, osoby te miały najwyższe wyniki w testach sprawdzających umiejętności werbalne i matematyczne<sup>[5]</sup>.

Większość modeli dyscypliny stosowanych obecnie w domach i szkołach opiera się na karach i nagrodach, zaś Pozytywna Dyscyplina na modelu adlerowskim, który eliminuje wszelkie kary i nagrody, która zaspokaja podstawowe potrzeby dzieci – czyli potrzebę przynależności i znaczenia. Naszym zadaniem jest pomóc dzieciom odnaleźć przynależność i znaczenie w sposób użyteczny społecznie. Zaczynamy od zrozumienia i rozwiązania błędnych przekonań na temat tego, jak osiągnąć przynależność i znaczenie, a następnie uczymy umiejętności osiągania przynależności i znaczenia w społecznie użyteczny sposób.

Zachowanie dziecka jest tym, co widzisz, tak jak wierzchołek góry lodowej. Jednak ukryta podstawa góry lodowej (znacznie większa niż jej wierzchołek) reprezentuje *przekonanie* stojące za zachowaniem oraz najgłębszą potrzebę przynależności i znaczenia dziecka. Większość programów wychowawczych zajmuje się tylko zachowaniem. Pozytywna Dyscyplina odnosi się zarówno do zachowań, jak i przekonań stojących za zachowaniem.

Kiedy dzieci źle się zachowują, zazwyczaj mają błędne przekonanie o tym, jak uzyskać poczucie przynależności. Przekonanie takie generuje to, co rodzice nazywają niewłaściwym zachowaniem. Większość rodziców reaguje na takie zachowanie jakąś karą,



która w efekcie jest źródłem winy, wstydu lub bólu. Potwierdza to jedynie przekonanie dziecka o tym, że nie przynależy, w efekcie napędza tylko mechanizm „błędnego koła”.

Alfred Adler i Rudolf Dreikurs nauczali, że dziecko, które się źle zachowuje, jest dzieckiem zniechęconym. Zniechęcenie pochodzi z przekonania: „Nie przynależę”. W większości przypadków jest to szokujące dla rodziców. Zastanawiają się: „Jak moje dziecko może wierzyć w to, że nie przynależy? Jak mogło nie wiedzieć, że bardzo je kocham? To nie ma sensu”.

Bingo! Wkroczyliście właśnie do królestwa jednej z największych życiowych tajemnic: jak i dlaczego dzieci tworzą swoje przekonania, które według nas, dorosłych nie mają sensu. Dlatego tak ważne jest, aby dostać się do świata dziecka i zrozumieć jego „prywatną logikę”. Wszyscy mamy niepowtarzalny sposób postrzegania świata, ale czasami rodzice zapominają, że ich dzieci widzą świat inaczej niż oni. Czytając tę książkę, nauczysz się rozumieć przekonania, które twoje dzieci tworzą podczas interakcji ze światem, oraz poznasz praktyczne narzędzia, aby wzmacniać swoje dzieci w tworzeniu przekonań bardziej motywujących. Najpierw chcielibyśmy rzucić wyzwanie niektórym błędnym przekonaniom, które bronią osoby dorosłe.

Niektórzy rodzice sądzą, że Pozytywna Dyscyplina zakłada pozytywny sposób stosowania kary. Tak naprawdę w ogóle nie wierzymy w karę. Co więcej, nie wierzymy w pochwałę, karę czasową, zabieranie przywilejów czy nagród. W tej książce znajduje się czterdzieści dziewięć narzędzi Pozytywnej Dyscypliny, które pokazują, jak wiele istniejących metod dyscyplinujących nie zawiera nagród ani kar. Badania przekonują, że kary i nagrody nie są efektywne w perspektywie długoterminowej oraz negatywnie wpływają na takie aspekty, jak samoregulacja, motywacja wewnętrzna i jakość relacji rodzinnych<sup>[6]</sup>. Odradzamy nawet stosowanie logicznych konsekwencji – przynajmniej w większości wypadków, ponieważ wielu rodziców próbuje ukryć karę, nazywając ją „logiczną konsekwencją”. Poniżej znajduje się lista przekonań, które prawdopodobnie powstaną, jeśli będziemy stosować kary.

#### 4 „R” KARY:

1. Rozżalenie: „To jest niesprawiedliwe. Nie mogę ufać dorosłym”.
2. Rebelia: „Zrobię coś zupełnie przeciwnego, aby udowodnić, że nie muszę tego robić tak, jak oni chcą”.
3. Rewanż: „Teraz oni wygrywają, ale wyrównam rachunki”.
4. Rejterada:
  - Przebiegłość: „Nie dam się złapać następnym razem”.
  - Obniżona samoocena: „Jestem złą osobą”.

Niektórzy myślą, że pozostawia to tylko jedną alternatywę – permissywność, która może być równie szkodliwa jak kara. Permissywność zachęca dzieci do rozwijania wiary, że: „Miłość oznacza, że powinienem móc robić, cokolwiek chcę” lub „Potrzebuję ciebie, abys zaopiekował się mną, ponieważ nie jestem zdolny do odpowiedzialności” lub nawet „Jestem przygnębiony, ponieważ nie spełniasz moich wszystkich żądań”.

Odkrycia Baumrind ilustrują także to, w jaki sposób permissywny styl rodzicielski może być szkodliwy, ponieważ dzieciom stawia się niewiele wymagań. Dodatkowo brak struktury i rutyny w połączeniu ze zbytnią pobłażliwością jest bardzo nieefektywny. Co więcej, jej odkrycia pokazują, że autorytarni rodzice, którzy są autokratyczni i wysoce dyrektywni, ponieważ cenią sobie natychmiastowe posłuszeństwo, są również nieskuteczni w dłuższej perspektywie. Badania potwierdzają, że ani permissywne, ani autorytarne rodzicielstwo nie zapewniają tego, czego dzieci potrzebują w dłuższej perspektywie: rozwoju społecznego i emocjonalnego oraz sukcesu w nauce.

W takim razie możesz zapytać – „Jeśli nie kara ani nie permissywność, to co w zamian?”.

Odpowiedzią jest zachęta. Pozytywna Dyscyplina jest modelem zachęty. W związku z tym, że źle zachowujące się dziecko jest także zniechęconym dzieckiem, Dreikurs naucza, że dziecko potrzebuje zachęty tak jak roślina wody. Wszystkie narzędzia, którymi się w tej książce

dzielimy, są zachęcające dla dzieci oraz rodziców. Zostały zaprojektowane w celu zwiększenia poczucia przynależności i znaczenia, a tym samym skupiają się na przekonaniu stojącym za zachowaniem. Mówią bardziej precyzyjnie, spełniają wszystkie pięć kryteriów, które wymieniamy jako istotne dla Pozytywnej Dyscypliny.

#### **PIĘĆ KRYTERIÓW POZYTYWNEJ DYSCYPLINY:**

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

Mimo tego że narzędzia Pozytywnej Dyscypliny zostały zaprojektowane tak, by spełniały te kryteria, konieczne jest zrozumienie, że są one oparte na omówionych powyżej zasadach adlerowskich. Nie są skuteczne, jeśli są używane jedynie jako skrypt. Dopiero, gdy zrozumiesz zasady, na których opiera się narzędzie, i podejdziesz do niego z sercem i mądrością, nie będziesz brzmieć tak, jak byś czytał scenariusz. Zamiast tego znajdziesz własny sposób zastosowania opisanych narzędzi i swoją formę komunikacji.

Pomaga to bardzo jasno określić, co masz nadzieję osiągnąć wraz z dziećmi. Rodzice odgrywają kluczową rolę w rozwoju osobowości dziecka i mają duży wpływ na jego ogólny dobrostan<sup>[7]</sup>. Różne style wychowawcze łączą się z wieloma konkretnymi rezultatami rozwojowymi powiązаныmi z dobrostanem społecznym i emocjonalnym, a także osiągnięciami w nauce. Liczne badania wskazują na bezpośredni związek pomiędzy stylem wychowawczym a poziomem samoregulacji,

ogólną satysfakcją z życia, stopniami, używaniem alkoholu, agresją i zachowaniami buntowniczymi<sup>[2, 8-12]</sup>. Każde z narzędzi Pozytywnej Dyscypliny opisane w tej książce ma na celu pomóc rodzicom w praktycznym zastosowaniu tego, na co wskazują badania jako najbardziej korzystne dla relacji rodzinnych i rozwoju dziecka. Takie podejście wspiera koncepcję adlerowską w ten sposób, że styl wychowawczy jest zmienną dotyczącą przywództwa rodzinnego, wpływającą na dynamikę rodziny, która z kolei oddziałuje na postrzeganie, poziom dostosowania i wyniki rozwojowe dzieci w perspektywie czasu.

### **CZEGO CHCESZ DLA TWOICH DZIECI?**

Kiedy rozpoczynasz podróż w kierunku Pozytywnej Dyscypliny, pomocne jest określenie celu podróży i mapy drogowej, która pomoże ci do niego dotrzeć. Tworzenie listy cech i kompetencji życiowych, co do których masz nadzieję, że twoje dzieci będą je rozwijać, może służyć jako drogowskaz.

Wyobraź sobie swoje dziecko jako dorosłego, który przyszedł do domu w odwiedziny. Z jaką osobą chciałbyś spędzić czas? Jakie cechy i kompetencje życiowe to te, co do których masz nadzieję, że on lub ona posiada? Poświęć czas, aby utworzyć swoją własną listę. Czy wygląda podobnie do tej poniżej?

- Umiejętność rozwiązywania problemów
- Odporność w obliczu niepowodzenia
- Odpowiedzialność
- Pewność siebie
- Współpraca
- Odwaga
- Samodyscyplina, samokontrola
- Uprzejmość, cierpliwość
- Umiejętności komunikacyjne
- Otwartość umysłu
- Poczucie humoru

- Zainteresowanie uczeniem się
- Współczucie
- Uczciwość
- Szacunek dla siebie i innych
- Wiara w zdolności osobiste
- Empatia
- Świadomość społeczna
- Prawość, uczciwość
- Automotywacja
- Entuzjazm dla życia

Dodaj do listy te cechy, które twoim zdaniem zostały pominięte. Zachowaj swoją listę i odnoś się do niej często, aby sprawdzić, czy narzędzia Pozytywnej Dyscypliny z tej książki pomagają ci dotrzeć do celu. Teraz stwórz listę wyzwań, które stoją przed tobą na co dzień w relacji z twoim dzieckiem lub dziećmi. W tej książce poznasz narzędzia do radzenia sobie z każdym z nich.

Oto zestawienie wyzwań stworzonych w wyniku burzy mózgów przez setki rodziców. Być może świadomość, że nie jesteś sam, będzie dla ciebie pocieszająca.

#### WYZWANIA

- Brak posłuszeństwa/niesłuchanie
- Oszukiwanie
- Pyskowanie
- Kłócenie się
- Brak motywacji
- Gryzienie
- Postawa roszczeniowa
- Agresja
- Materializm
- Kłamanie

- Upartość
- Kradzieże
- Lekceważenie
- Problemy z pracą domową
- Zaniechanie obowiązków domowych/pracy
- Kłopoty z przygotowaniem się rano/kłopoty ze snem
- Uzależnienia od mediów, ciągłe wysyłanie wiadomości
- Wulgarny język
- Napady złości, marudzenie
- Przerwanie rozmowy

Uzupełnij listę tymi zachowaniami, które stanowią dla Ciebie wyzwanie. Otuchy niech doda Ci fakt, że narzędzia Pozytywnej Dyscypliny, których będziesz się uczyć, nie tylko zmieniają negatywne zachowania, ale także zachęcają do rozwoju cech i umiejętności życiowych, które chcesz dla swoich dzieci.

## WCHODZENIE W ŚWIAT TWOJEGO DZIECKA

Podczas naszych warsztatów i zajęć Pozytywnej Dyscypliny uczymy poprzez ćwiczenia polegające na doświadczeniu, w których rodzice mają możliwość odgrywania ról rodziców i dzieci. Umożliwia to spojrzenie w świat dziecka, aby uzyskać wgląd w to, co jest skuteczne, a co nie.

Po każdym ćwiczeniu osoba dorosła, która odgrywała rolę dziecka, widząc obie listy, które są zaprezentowane na ścianie, jest proszona o odpowiedź na pytanie: „Czy jako dziecko nauczyłeś się czegoś z tej listy cech i kompetencji życiowych?”. Po doświadczeniu nieefektywnej metody wychowawczej „dziecko” zawsze mówi: „Nie”.

Następnie wskazujemy listę wyzwań i pytamy, czy on lub ona czuje się zmotywowana do zaangażowania w zmianę jakiegokolwiek z tych zachowań. „Dziecko” zwykle wskazuje kilka niewłaściwych zachowań. Pomaga to zrozumieć rodzicom, w jaki sposób mogą przyczynić się do powstania niewłaściwych zachowań, na które narzekają. Doświadczają tego,



jak to jest być dzieckiem, które reaguje swoim złym zachowaniem na metody wychowawcze charakteryzujące się brakiem szacunku, i zaczyna rozumieć, dlaczego dziecko zachowuje się w ten sposób.

Gdy „dziecko” doświadczy narzędzia Pozytywnej Dyscypliny podczas odgrywania ról, potem już zawsze jest w stanie zidentyfikować kilka cech i kompetencji życiowych, których się uczy. Tego rodzaju empiryczne uczenie się ma większy wpływ na rodziców niż jakikolwiek inny sposób nauki.

Po wprowadzeniu ćwiczenia „Dwie listy” bardzo lubimy zaczynać od ćwiczenia „Pytanie pełne ciekawości (motywujące)”, aby poradzić sobie z wyzwaniem „niesłuchania”. W części „Pytania pełne ciekawości (motywujące)” w rozdziale 5, wy także możecie doświadczyć głębszej świadomości, która wynika z wejścia w świat dziecka poprzez odgrywanie ról.

Czy te wszystkie ćwiczenia i narzędzia zmieniają cię w idealnego rodzica? Nie! Bo nie ma kogoś takiego jak „doskonały rodzic” (w rozdziale 3. dowiesz się więcej na temat błędów).

Czy twoje dzieci będą mieć poczucie przynależności, znaczenia i silnej wiary w swoje osobiste zdolności? Tak.

Czy to oznacza, że będą idealne i nigdy się źle nie zachowają? Nie! Częścią ich procesu rozwojowego jest *indywiduacja* – testowanie granic, gdy odkrywają, kim są i jak mogą wykorzystać swoją osobistą moc. Tak naprawdę, gdy zapewnisz im bezpieczne miejsce do indywiduacji, mogą czuć, że bezpieczniej jest się zbuntować (co jest po prostu innym słowem oznaczającym „indywiduację”). Tym bardziej jest to powód, by sięgnąć po rodzicielskie narzędzia wychowawcze, które koncentrują się na umiejętnościach rozwiązywania problemów, a nie na metodach wzmacniających walkę o władzę i cykle zemsty.

### **CZY POZYTYWNA DYSCYPLINA JEST MANIPULACYJNA?**

---

Uczestniczka jednego z naszych warsztatów skomentowała, że jej zdaniem jedno z narzędzi Pozytywnej Dyscypliny wyglądało manipulacyjne. W rzeczywistości wszystkie narzędzia Pozytywnej Dyscypliny

są takie. Być może słowo „przewodnictwo” brzmi lepiej niż „manipulacja”. Czy nie chcemy wszyscy, aby nasze dzieci rozwijały cechy i umiejętności życiowe, co do których mamy nadzieję, że będą je posiadać?

Kluczem we właściwym zastosowaniu manipulacji jest odpowiednia postawa wobec dziecka. Czy jest powiązana z szacunkiem i wzmacnianiem, czy zaproponowane techniki uderzają w poczucie godności i zniechęcają? Narzędzia Pozytywnej Dyscypliny są zaprojektowane tak, aby wzmacniać i zachęcać. Istnieje bardzo ważny klucz pozwalający upewnić się, że takie są. Otóż, jak wspomniano powyżej, **każde narzędzie musi być oparte na podstawowych regułach.**

Reguła może być używana na wiele sposobów. Gdy używasz reguły matematyki, istnieje wiele możliwości, aby uzyskać  $4 : 2 + 2$ ,  $3 + 1$ ,  $8 - 2 - 2$ . Kiedy narzędzie Pozytywnej Dyscypliny opiera się na jednej lub więcej zasadach, a ty zaangażujesz w to serce i kierować się będziesz mądrością, zachowasz kreatywność w wyborze różnych opcji. Gdy opierasz pytania pełne ciekawości na kilku podstawowych regułach (takich jak nawiązanie relacji przed naprawieniem sytuacji, zrozumienie przekonania stojącego za zachowaniem, życzliwość i stanowczość) i podejdziesz z sercem i mądrością, wtedy pytania pełne ciekawości zaczną być adekwatne do sytuacji, zachęcające i wzmacniające. Jednakże jeśli użyjesz pytań pełnych ciekawości, tak jak skryptu czy scenariusza, zabrzmią fałszywie i będą manipulacyjne w negatywny sposób. Jeśli spróbujesz użyć dowolnego narzędzia Dyscypliny Pozytywnej bez zrozumienia reguły stojącej za nim, twoje dzieci będą często reagować negatywnie.

Kiedy twoje dzieci będą testować granice, będziesz wyposażony w narzędzia Pozytywnej Dyscypliny, które pomogą im nauczyć się społecznie akceptowanych zachowań wzmacniających ich poczucie posiadanych zdolności, przynależności i znaczenia. Czasami nasiona, które siejesz, potrzebują czasu, by zakwitnąć. Wiesz, że wykonujesz świetną robotę, kiedy twoi przyjaciele i sąsiedzi mówią ci, jak wspaniałe są twoje dzieci, i zastanawiasz się, czy mają na myśli dzieci kogoś innego. Jest tak

dlatego, że dzieci czują się z tobą bezpiecznie, aby „przeżyć proces indywidualizacji”, a następnie wykorzystują umiejętności, których się od ciebie uczą, gdy są same.

W tej książce usłyszysz o skuteczności narzędzi Pozytywnej Dyscypliny od wielu rodziców z całego świata, którzy dzielą się swoimi historiami sukcesu. Zaczniemy od naszych własnych.

### **HISTORIA SUKCESU DR JANE NELSEN**

Pierwszą książkę o Pozytywnej Dyscyplinie napisałam w 1981 roku. W tym czasie uczyłam się metod wychowawczych opartych na pracach Alfreda Adlera i Rudolfa Dreikursa. Chociaż godziłam się z ich podstawową filozofią rezygnacji z wszelkich kar i traktowania dzieci z godnością i szacunkiem, zmiana starych nawyków nie była łatwa. Niemniej jednak, kiedy używałam tych narzędzi, uczyłam się i robiłam postępy (zarówno na podstawie błędów, jak i sukcesów), a moja radość z rodzicielstwa wzrosła dziesięciokrotnie. Chciałam podzielić się tym, czego się dowiedziałam z każdym, kto chciał słuchać.

Nie wiedziałam, że któregoś dnia będę podróżować po całym świecie! Pozytywna Dyscyplina rozwinęła się tak bardzo w ciągu ostatnich trzydziestu pięciu lat i serce mi rośnie, gdy słyszę tak wiele osobistych świadectw i historii sukcesu.

Jednak nic nie może się równać z uczuciem, które doświadczam, gdy moje własne dzieci odnoszą sukcesy i stosują skutecznie Pozytywną Dyscyplinę z moimi wnukami. Potrafisz pewnie sobie wyobrazić radość, którą czuję, pisząc tę książkę z dwojgiem moich dzieci, Bradem (moim piątym dzieckiem) i Mary (moim siódmym dzieckiem). Od kilku lat piszemy blogi na temat omawianych narzędzi i odkrywamy, że rodzice lubią poznawać prawdziwe historie wdrażania Pozytywnej Dyscypliny, chcą przeczytać o sukcesach, jak i porażkach. Rodzice czują ulgę, gdy dowiadują się, że doskonałość nie jest częścią tego procesu.

## HISTORIA SUKCESU MARY NELSEN TAMBORSKI

Pamiętam, jak siedziałam jako młoda dziewczyna z tyłu pokoju i sprzedawałam książki na wykładach mojej mamy na temat Pozytywnej Dyscypliny. Słuchałam, jak rodzice komplementują ją za jej prezentację. Wielu dziękowało jej za zmianę ich życia. Nigdy tak naprawdę nie rozumiałam, jaki wpływ miała na tych rodziców, dopóki sama nim nie zostałam.

Mama niedawno zapytała mnie: „Powiedz, jak często wykorzystujesz Pozytywną Dyscyplinę?”.

Powiedziałam: „Przynajmniej przez osiemdziesiąt procent czasu”.

Roześmiała się i powiedziała: „Wow, to naprawdę nieźle. Ja potrafiłam tylko przez około siedemdziesiąt procent, a napisałam książki”.

Doszłam do kilku możliwych konkluzji: (1) może nie jestem realistką w tych osiemdziesięciu procentach, (2) być może bycie córką autorki dało mi dziesięcioprocentową przewagę, (3) być może prawdziwie i głęboko rozumiem zalety praktykowania modelu rodzicielskiego Pozytywnej Dyscypliny, ponieważ byłam w nim wychowana.

Zawsze wiedziałam, jakie miałam szczęście, że byłam wychowywana przez autora serii o Pozytywnej Dyscyplinie, ale dopiero gdy korzystałam ze spotkań rodzinnych z kolegami ze studiów, zdałam sobie sprawę, jak pomogło to moim rodzicom i rodzeństwu żyć harmonijnie i pozostać przyjaciółmi na całe życie.

Uczę Pozytywnej Dyscypliny, odkąd urodził się mój drugi syn, od ponad siedmiu lat. Dzielenie się moją wiedzą i osobistymi doświadczeniami poprzez warsztaty dla rodziców i coaching uczy mnie pokory. Mogę sobie tylko wyobrazić, jak dumna jest moja mama i mogę bez wątplenia powiedzieć, że jest ona moim największym fanem. Nam obu wiele radości daje wspólna praca, niezależnie, czy jest to facylitacja, prezentowanie, czy pisanie książki. Jestem zaszczycona i pobłogosławiona, że współpracuję z moją mamą – moim najlepszym przyjacielem.

## **HISTORIA SUKCESU SAMOTNEGO TATY, BRADA**

Stawanie się pełnoetatowym samotnym ojcem było dla mnie początkowo szokiem! Jak większość ojców byłem znacznie lepszy w roli zmiennika. Wracałem do domu z pracy, bawiłem się z dziećmi i może czytałem im książkę przed snem. Podobało mi się również trenowanie drużyn Małej Ligi i pomoc w innych zajęciach pozalekcyjnych. Ale tak jak większość znanych mi ojców, zaczynałbym się sypać, gdybym został sam w domu z dziećmi przez ponad godzinę.

Kiedy więc rozpocząłem samotne rodzicielstwo, byłem całkowicie przytłoczony! Telewizja stała się przeszłością. Moja gra w golfa istotnie ucierpiała na tym, a składanie prania stało się moim nowym hobby. Po miesiącu od rozpoczęcia tej nowej drogi przeszedłem przez coś, co nazywam obozem przetrwania dla samotnych rodziców – kiedy grypa z zaciekłością zaatakowała nasz dom. Moje dzieci oczywiście nie zaraziły się grypą w tym samym czasie, ale każde z osobna w odstępie tygodnia. W związku z tym przez bite trzy tygodnie opiekowałam się dziećmi, by wróciły do zdrowia, zmieniałem im prześcieradła i sprzątałem wymioty. A kiedy myślałem, że koszmar się skończył, zachorowałem sam!

Nagle zyskałem nowe spojrzenie na samotne rodzicielstwo. Bycie samotnym rodzicem w pełnym wymiarze godzin jest trudne, ale kiedy próbujesz poradzić sobie z tą pracą, mając gripę, zdajesz sobie sprawę, że może być znacznie, znacznie gorzej. Tak więc po tym doświadczeniu starałem się przyjąć postawę wdzięczności.

Rodzicielstwo jest najbardziej wynagradzającą pracą na świecie i może być także tą najtrudniejszą z ról. Dlatego rozpocząłem całoroczną przygodę wdrażania jednego narzędzia Pozytywnej Dyscypliny tygodniowo. Ten eksperyment dał mi nowe spojrzenie na moją relację z dziećmi i na to, w jaki sposób mogłem poprawić swoje umiejętności rodzicielskie.

Nie bądź dla siebie zbyt surowy. Niebezpieczeństwo rozpoczęcia czegoś nowego polega na tym, że czasami podnosimy nasze oczekiwania zbyt wysoko i stajemy się sfrustrowani, gdy nie wszystko jest

idealne. Kilka razy, gdy zacząłem używać tych narzędzi, spodziewałem się, że moje dzieci osiągną doskonałość, a moja frustracja nimi powodowała, że sytuacja się pogarszała. Jednak gdy zmieniłem swoje nastawienie i skupiłem się na poprawie, a nie na osiągnięciu doskonałości, atmosfera w naszym domu znacznie się zmieniła. Każda rodzina jest inna i również każde dziecko. Ważne jest, aby znaleźć to, co działa u ciebie i co dla ciebie jest odpowiednie. Wykorzystaj swoją intuicję i baw się dobrze!



## Rozdział 1

# PODSTAWY

## ZŁAM KOD

„Dzieci same decydują, jaką z ról mają zamiar odgrywać w rodzinie, a rodzice wzmacniają ich decyzję”.

*Rudolf Dreikurs*

Będziesz najbardziej skuteczny w relacjach ze swoimi dziećmi, jeśli zrozumiesz „przekonanie stojące za zachowaniem”.

### ZASTOSUJ TABELĘ BŁĘDNYCH STRATEGII:

1. Wybierz zachowanie, które stanowi wyzwanie.
2. Rozpoznaj, jakie są twoje uczucia i jak reagujesz.
3. Rozpoznaj reakcję dziecka, gdy mówisz mu, żeby przestało.
4. Skorzystaj z tabeli, aby określić, jakie przekonania mogą stać za zachowaniem twojego dziecka.
5. Wypróbuj sugestie z ostatniej kolumny tabeli, aby zachęcić do zmiany zachowań.





We *Wprowadzeniu* przedstawiliśmy analogię do góry lodowej, aby wykazać, w jaki sposób Pozytywna Dyscyplina zajmuje się zarówno *zachowaniem*, jak i *przekonaniem stojącym za zachowaniem*. W tym rozdziale przedstawiamy Tabelę Błędnych Strategii oraz cztery kolejne góry lodowe ilustrujące cztery kategorie przekonań, które prowadzą do tego, co Rudolf Dreikurs nazwał błędnymi strategiami. Nazwał je tak, ponieważ niewłaściwe zachowanie opiera się na błędnych przekonaniach o tym, jak osiągnąć podstawowe cele przynależności i znaczenia. Te błędne przekonania to: uwaga, władza, zemsta i brak wiary.

Przekonanie stojące za uwagą brzmi: „Przynależę tylko wtedy, gdy zwracasz na mnie ciągłą uwagę i/lub obdarzasz mnie szczególnymi względami”. Zakodowana wiadomość, która dostarcza wskazówek dla zachęty brzmi: „Zauważ mnie. Zaangażuj mnie w coś pożytecznego”.



W przypadku władzy przekonanie brzmi: „Przynależę tylko wówczas, gdy to ja jestem szefem lub przynajmniej nikt nie ma władzy nade mną”. Zakodowana wiadomość, która dostarcza wskazówek dla zachęty, brzmi: „Pozwól mi pomóc. Daj mi wybór”.

W przypadku zemsty przekonanie brzmi: „Nie przynależę i czuję się zraniony, więc wyrównam rachunki, raniąc innych”. Zakodowana wiadomość, która dostarcza wskazówek dla zachęty, brzmi: „Cierpię. Dostrzeż i zaakceptuj moje uczucia”.

W przypadku braku wiary przekonanie brzmi: „Poddaję się. Zostaw mnie w spokoju”. Zakodowana wiadomość, która dostarcza wskazówek dla zachęty, brzmi: „Nie rezygnuj ze mnie. Pokaż mi mały krok”.



Dreikurs często był pytany o to, dlaczego „ciągle umieszcza dzieci w takich pudełkach”. Odpowiadał: „Ja ich tam nie wkładam. Wciąż je tam znajduję”.

To zrozumiałe, że rodzice często reagują na niewłaściwe zachowanie. To, jaka jest twoja reakcja na konkretne zachowanie, jest pierwszą wskazówką, jak złamać kod do tego zachowania.

Gdy celem dziecka jest władza, niektórzy rodzice mogą stwierdzić, że czują się bezradni, próbując „sprawić”, by dziecko zrobiło to, co chce rodzic. Na głębszym poziomie ci rodzice mogą czuć, że rzucono im wyzwanie lub mogą czuć się pokonani, ponieważ nie wygrywają walki o władzę. W dzisiejszych czasach wielu rodziców zmaga się z przechodzeniem od autokratycznych rządów (rodzicielstwo „bo ja tak powiedziałem”) do demokratycznego (autorytatywnego) przywództwa („rozwiążmy to wspólnie”). Narzędzia Pozytywnej Dyscypliny zostały zaprojektowane tak, aby pomóc rodzicom z różnych kultur odejść od relacji podrzędny/nadrzędny w kierunku modelu, który uczy szacunku i godności dla każdej osoby, koncentrując się jednocześnie na uczeniu ważnych kompetencji pomagających w znajdowaniu rozwiązań życiowych problemów.

Zapoznaj się z Kwestionariuszem Dekodowania Błędnej Strategii, który pomoże ci nawigować Tabelą Błędnych Strategii na stronach 30-33. Pomoże ci to w „złamaniu kodu” zachowania twojego dziecka, a także wskaże formy zachęty, czyli sposoby zainspirowania twojego dziecka do wyboru bardziej wzmacniających przekonań i zachowań.

### **KWESTIONARIUSZ DEKODOWANIA BŁĘDNEJ STRATEGII**

---

1. Pomyśl o ostatnim wyzwaniu z dzieckiem, jakie miałaś. Zapisz je. Opisz, co się wydarzyło, w taki sposób, jakbyś pisał scenariusz: co zrobiło twoje dziecko, jak zareagowałaś i co się stało potem?
2. Co czułaś w trakcie tego wyzwania (wybierz uczucie z kolumny 2 Tabeli Błędnych Strategii)? Zapisz to.
3. Teraz przesunąć palec w prawo w poprzek wiersza do kolumny 3 Tabeli Błędnych Strategii, aby sprawdzić, czy działanie podjęte w odpowiedzi na to uczucie jest zbliżone do jednej z typowych odpowiedzi. Jeśli twoje działanie jest jednak bliższe działaniu opisanemu w innym wierszu, sprawdź dokładnie, czy w kolumnie 2 nie ma uczucia, które na głębszym poziomie lepiej odzwierciedla twoje. (Często mówimy, że czujemy się „rozdrażnieni”, gdy na głębszym poziomie odczuwamy, że rzucono nam wyzwanie lub czujemy się zranieni. Często mówimy, że czujemy się „beznadziejni” lub „bezradni”, gdy naprawdę czujemy, że rzucono nam wyzwanie lub czujemy się pokonani w walce o władzę). Twoja reakcja jest wskazówką dotyczącą twoich głębszych uczuć.
4. Teraz przesunąć palec w prawo w poprzek wiersza do kolumny 4. Czy którykolwiek z tych opisów jest bliski temu, co dziecko zrobiło w odpowiedzi na twoją reakcję?
5. Gdy ustalisz, co dziecko zrobiło w odpowiedzi na twoją reakcję, przesunąć palec w lewo w poprzek wiersza do kolumny 1. Prawdopodobnie jest to błędna strategia twojego dziecka. Zapisz to.

6. Teraz przesun palec w prawo w poprzek wiersza do kolumny 5. Właśnie odkryłeś, jakie zniechęcające przekonanie może mieć twoje dziecko. Zapisz je.
7. Przesun palec do kolumny 6. Czy jest to zbliżone do przekonania, które może przyczynić się do zachowania twojego dziecka? (Pamiętaj, nie chodzi tu o szukanie winnych, a jedynie o bycie świadomym). Nabywając umiejętności zachęcania dziecka, będziesz również zmieniać swoje przekonanie. Spróbuj teraz. Zapisz przekonanie, które byłoby bardziej zachęcające dla twojego dziecka. Wskazówki znajdziesz w dwóch ostatnich kolumnach.
9. Przesun palec w prawo, do kolumny 7, gdzie znajdziesz zakodowaną wiadomość dotyczącą tego, czego twoje dziecko potrzebuje, aby czuć się zachęcane.
10. Przejdź jeszcze raz w prawo, do ostatniej kolumny, aby znaleźć pomysły, które możesz wypróbować następnym razem, gdy napotkasz zachowanie, które stanowi wyzwanie. (Możesz także użyć swojej mądrości, by zaplanować, co możesz zrobić lub powiedzieć, a co przemówi do zakodowanej wiadomości z kolumny 7). Zapisz swój pomysł.
11. Jak ci poszło? Opisz to, co się wydarzyło, dokładnie w swoim dzienniku. Warto, byś ponownie zapoznał się ze swoimi historiami sukcesu dla zachęty do dalszych działań. Jeśli twój plan się nie powiódł, wypróbuj inne narzędzie. (Zobacz „Budowanie relacji przed naprawianiem sytuacji” opisane w dalszej części tego rozdziału i upewnij się, że najpierw nawiązałeś relację przed naprawianiem sytuacji).

Zauważ, że Tabela Błędnych Strategii zawiera kolumnę: „Jak dorośli mogą przyczynić się do problemu”. Pomaganie rodzicom w uświadomieniu sobie, w jaki sposób przyczyniają się do niewłaściwego zachowania, może być bardzo trudne do przyjęcia. Z tego powodu będziemy wielokrotnie powtarzać, że nie chodzi o obwinianie ani o zawstydzanie, ale o świadomość.

TABELA BŁĘDNYCH STRATEGII – UWAGA

1	2	3	4	5	6	7	8
<p><b>Celem dziecka jest:</b></p>	<p><b>Jeśli rodzic/nauczyciel czuje się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozdrażniony</li> <li>• Zinytowany</li> <li>• Zmarzwiony</li> <li>• Winny</li> </ul>	<p><b>I ma skłonność do reagowania poprzez:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przypominanie</li> <li>• Namawianie</li> <li>• Wykonywanie za dzieckiem tego, co mogłoby zrobić samo</li> </ul>	<p><b>A w od powiedzi dziecko:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przestaje na chwilę, ale później powraca do tego samego lub innego niepokojącego zachowania.</li> <li>• Przestaje, gdy zyskuje uwagę skierowaną na siebie</li> </ul>	<p><b>To przekonaniem stojącym za zachowaniem dziecka jest:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Liczę się [przynajmniej] tylko wtedy, gdy jestem zauważony lub cieszę się specjalnymi względami”.</li> <li>• „Jestem ważny tylko wtedy, gdy sprawię, że się mną zajmujesz”</li> </ul>	<p><b>W jaki sposób dorodzi mogą przyczynić się do problemu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nie wierzę, że poradzisz sobie z rozczarowaniem”.</li> <li>• „Czuję się winny, kiedy nie jesteś szczęśliwy”</li> </ul>	<p><b>Zakodowana wiadomość dziecka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Zauważ mnie. Zaangażuj mnie w coś pożytecznego”</li> </ul>	<p><b>Wsperająca i wzmacniająca reakcja rodzica / nauczyciela zawiera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przekieruj uwagę, angażując dziecko w użyteczne zadanie, stwórz mu okazje do pozyskania pozytywnej uwagi.</li> <li>• Pokaż dziecku, że ci zależy, a następnie powiedz, co zrobisz: „Kocham cię...” (na przykład „Zależy mi na tobie i spędzę z tobą czas później”).</li> <li>• Unikaj specjalnych względów.</li> <li>• Powiedz tylko raz, a potem działaj.</li> <li>• Miej wiarę w zdolność dziecka do radzenia sobie z uczuciami (nie naprawiaj problemu i nie ratuj dziecka).</li> <li>• Zaplanuj specjalny czas. Ustal plan czynności rutynowych.</li> <li>• Angażuj dziecko w rozwiązywanie problemów. Wykorzystaj spotkania rodzinne lub klasowe.</li> <li>• Dotykaj bez słów.</li> <li>• Ustal sygnały niewerbalne</li> </ul>

**TABELA BŁĘDNYCH STRATEGII – WŁADZA**

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Celem dziecka jest:</b>	<b>Jeśli rodzic/nauczyciel czuje się:</b>	<b>I ma skłonność do reagowania poprzez:</b>	<b>A w od-powiedzi dziecko:</b>	<b>To przekonaniem stojącym za zachowaniem dziecka jest:</b>	<b>W jaki sposób dorośli mogą przyczynić się do problemu:</b>	<b>Zakodowa wia-domość dziecka:</b>	<b>Wspierająca i wzmacniająca reakcja rodzica / nauczyciela zawiera:</b>
<b>Władza</b> (aby być szefem)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zły</li> <li>• Sprovokowany</li> <li>• Zagrożony</li> <li>• Pokonany</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walkę</li> <li>• Kapitulację</li> <li>• Myślenie: „Nie ujdzie ci to sucho” lub „Zmuszę cię”</li> <li>• Chęć postawienia na swoim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensyfikacja zachowania</li> <li>• Prowokujące podporządkowanie</li> <li>• Pocucie zwycięstwa, jeśli wytrąci to się rodzica lub nauczy-ciel z równowagi</li> <li>• Bierna władza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Przynależę tylko wówczas, gdy ja jestem szefem, mam władzę nad innymi lub nikt nie ma władzy nademną”</li> <li>• „Nie możesz mnie zmusić”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „To ja tu rządę i musisz robić to, co mówię”</li> <li>• „Wierzę, że co masz robić, a także poruczenie lub ka-ranie cię, gdy tego nie robisz, jest najlepszym sposobem, aby zmotywować cię do robienia tego lepiej”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Pozwól mi pomóc. Daj mi wybór”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyznaj, że nie możesz zmusić dziecka do zrobienia czegoś i przekieruj do konstruktywnego wykorzystania potrzeby władzy, prosząc o pomoc.</li> <li>• Zaoferuj ograniczony wybór. Nie walcz i nie poddawaj się.</li> <li>• Wycofaj się z konfliktu i uspokój się. Bądź stanowczy i uprzejmy.</li> <li>• Działaj zamiast mówić.</li> <li>• Zdecyduj, co zrobisz. Pozwól, aby codzienne plany były „szefem”. Rozwijaj wzajemny szacunek.</li> <li>• Uzyskaj pomoc od dziecka, aby ustalić kilka rozsądnych granic.</li> <li>• Przećwicz doprowadzanie umów i ustaleń do końca.</li> <li>• Wykorzystaj spotkania rodzinne lub klasowe</li> </ul>

TABELA BŁĘDNYCH STRATEGII – ZEMSTA

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Celem dziecka jest:</b>	<b>Jeśli rodzic/nauczyciel czuje się:</b>	<b>I ma skłonność do reagowania poprzez:</b>	<b>A w od- powiedzi dziecko:</b>	<b>To przekonaniem stojącym za zachowaniem dziecka jest:</b>	<b>W jaki sposób dorośli mogą przyczynić się do problemu:</b>	<b>Zakodowana wiadomość dziecka:</b>	<b>Wspierająca i wzmacniająca reakcja rodzica / nauczyciela zawiera:</b>
<b>Zemsta</b> (aby wyrównać rachunki)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zraniony</li> <li>• Rozczarowany</li> <li>• Nie do- wierza</li> <li>• Zdegustowany</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Branie od- wetu</li> <li>• Wyrówny- wanie ra- chunków</li> <li>• Myślenie: „Jak mo- głeś mi to zrobić?”</li> <li>• Przyjmo- wanie za- chowa- nia dziecka osobiście</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odwet</li> <li>• Krzywdzenie innych</li> <li>• Niszczenie mienia</li> <li>• Wyrówny- wanie ra- chunków</li> <li>• Intensyfika- cja tego sa- mego zacho- wania lub wybor innej broni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nie uważam, że przynależę, więc zranie in- nych, bo sam czuję się zra- niony”</li> <li>• „Nie da się mnie lubić ani kochać”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Udzielam rady (bez słu- chania ciebie), ponieważ my- ślę, że tak po- magam”</li> <li>• „Martwię się bardziej tym, co sąsiedzi są- dzą, niż tym, czego potrze- bujesz”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Czu- ję się zra- niony, cier- pię. Dostrzeż i zaakcep- tuj moje uczucia”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostrzeż i zaakceptuj zranione uczucia dziecka (być może musisz zgadywać, jakie to uczucia).</li> <li>• Nie odbieraj zachowania dziecka osobiście.</li> <li>• Wyjdź z cyklu zemsty, unikając kary i odwetu.</li> <li>• Zaproponuj „pozytywną przerwę” dla was obu, a następnie skup się na rozwiązaniach.</li> <li>• Słuchaj uważnie.</li> <li>• Podziel się swoimi uczuciami za pomocą komunikatów „Ja”.</li> <li>• Przepraszać i naprawiaj błędy.</li> <li>• Zachęcaj, opierając się na mocnych stronach.</li> <li>• Traktuj wszystkich równo. Nie wyróżniaj.</li> <li>• Wykorzystaj spotkania rodzinne lub klasowe</li> </ul>

TABELA BŁĘDNYCH STRATEGII – BRAK WIARY

1	2	3	4	5	6	7	8
<p><b>Celem dziecka jest:</b></p>	<p><b>Jeśli rodzic/nauczyciel czuje się:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zrozpaczony</li> <li>• Beznadziejny</li> <li>• Bezradny</li> <li>• Niekompetentny</li> </ul>	<p><b>I ma skłonność do reagowania poprzez:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poddawanie się</li> <li>• Wykonywanie zadan za dziecka</li> <li>• Pomaganie zbyt mocno</li> <li>• Wykazywanie braku wiary w dziecko</li> </ul>	<p><b>A w odpowiedzi dziecko:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalsze wycofywanie się</li> <li>• Bierność</li> <li>• Brak prośby</li> <li>• Brak odpowiedzi</li> <li>• Unikanie prób</li> </ul>	<p><b>To przekonaniem stojącym za zachowaniem dziecka jest:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nie wierzę, że mogę przynależeć, więc przekonam innych, by nie oczekiwali niczego ode mnie”.</li> <li>• „Jestem beznadziejny i niezdolny; Nie ma sensu próbować, bo nie zrobię tego dobrze”</li> </ul>	<p><b>W jaki sposób dorośli mogą przyczynić się do problemu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Oczekuję, że sproszasz moim wysokim oczekiwaniom”.</li> <li>• „Myślałem, że moim zadaniem jest rozbijać rzeczy za ciebie”</li> </ul>	<p><b>Zakodowana wiara dziecka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nie rezygnuj ze mnie. Pokaż mi mały krok”</li> </ul>	<p><b>Wsparająca i wzmacniająca reakcja rodzica / nauczyciela zawiera:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podziel zadania na małe kroki.</li> <li>• Ułatwiał zadanie, dopóki dziecko nie odnieśli sukcesu.</li> <li>• Stwórz możliwości dla osiągnięcia sukcesu. Poświęć czas na trening.</li> <li>• Nauczaj umiejętności i pokaz, jak coś zrobić, ale nie rob tego za dziecko.</li> <li>• Powstrzymaj się od wszelkiej krytyki.</li> <li>• Doceniaj każdą pozytywną próbę, nie jest ważne, jak małą.</li> <li>• Pokaż wiarę w zdolności dziecka. Skoncentruj się na zasobach dziecka.</li> <li>• Nie lituj się nad dzieckiem. Nie poddawaj się.</li> <li>• Ciesz się dzieckiem.</li> <li>• Buduj na zainteresowaniach dziecka.</li> <li>• Wykorzystaj spotkania rodzinne lub klasowe</li> </ul>



Odkrycie przekonania stojącego za zachowaniem i błędnej strategii nie zawsze jest łatwe, ponieważ dzieci mogą wykorzystywać te same zachowania, aby osiągnąć każdą z czterech błędnych strategii. Na przykład dzieci mogą odmówić wykonania pracy domowej w celu zwrócenia na siebie uwagi („Spójrz na mnie, no spójrz”), aby pokazać władzę („Nie możesz mnie zmusić”), aby szukać zemsty („Rani mnie to, że moje oceny są dla ciebie ważniejsze niż ja, więc ja zranię ciebie”) lub w celu wyrażenia braku wiary („Naprawdę nie potrafię”). Rodzice mają odmienne uczucia w każdym przypadku. Skuteczna interwencja i zachęta będą różne dla każdej strategii, dlatego ważne jest, abyś wykorzystał uczucie, jakim reagujesz, jako wskazówkę do zrozumienia strategii dziecka. Zwróć uwagę, że mówimy o „zachętach”. Nie ma znaczenia to, czy przekonania dziecka są oparte na faktach, czy na sposobie postrzegania przez nie danej sytuacji. Zachowanie opiera się na tym, co dzieci *uważają* za prawdziwe, a nie na tym, co jest prawdziwe. Zachowanie zmienia się, gdy rodzice rozumieją przekonanie i używają zachęt (narzędzi Pozytywnej Dyscypliny), aby pomóc dzieciom znaleźć konstruktywne sposoby na odnalezienie poczucia przynależności i znaczenia.

### **HISTORIA SUKCESU Z KOREI**

---

Mam siedmioletnią córkę i jedenastoletniego syna. Moja córka chce być obok mnie przez cały czas. Kiedy pomagałem mojemu synowi w odrabianiu zadań domowych, stawała przed drzwiami i prosiła mnie, bym przyszedł i jej pomógł. Ponieważ spędzam z nią bardzo dużo czasu, nie mogłem zrozumieć, dlaczego tak się dzieje i karciłem ją za oczekiwanie tak wielkiej uwagi z mojej strony. Byłem zirytowany i martwiłem się jej ciągłym marudzeniem.

Mówiłem jej: „Muszę pomóc twojemu bratu rozwiązać trudne problemy, więc nie stawaj przed drzwiami. Idź do swojego pokoju i baw się zabawkami”. Zwykle szła do swojego pokoju na chwilę, ale zaraz powracała do tego zachowania, wołała mnie ponownie i podawała któryś z następujących powodów: „Poczytaj książkę”, „Zagraj ze mną w grę”, „Zostań ze mną, aż zasnę”.

Kiedy przestudiowałem Tabelę Błędnych Strategii, zauważyłem, że jej błędną strategią była uwaga. Jej przekonanie brzmiało: „Czuję się ważna tylko wtedy, gdy jestem zauważona lub otrzymuję specjalne względy”. Jej zakodowana wiadomość brzmiała: „Zauważ mnie. Zaangażuj mnie w coś pożytecznego”.

Postanowiłem przekierować uwagę córki, gdy próbowała zwrócić moją uwagę. Kiedy zawołała mnie, gdy pracowałem z synem, powiedziałem z życzliwością i stanowczością: „Kocham cię i spędzę z tobą czas później”.

Wydawała się zadowolona i została w swoim pokoju, rysując. Później zapytałem ją, co chciałaby ze mną porobić. Chciała grać na pianinie, więc graliśmy razem. Po tym wydarzeniu zmniejszyła się liczba sytuacji, gdy wołała mnie, kiedy pracowałem z jej bratem.

Seonghwan Kim, Certyfikowany Edukator  
Pozytywnej Dyscypliny dla Rodziców

## **HISTORIA SUKCESU Z PRINCE GEORGE, KOLUMBIA BRYTYJSKA, KANADA**

Moje dziecko ciągle podkładało jedzenie z blatu, gdy przygotowywałam kolację. Właśnie poznałam Tabelę Błędnych Strategii. Poczulałam irytację, więc zdałam sobie sprawę, że jego błędną strategią była uwaga.

Zanim poznałam Błędne Strategie, przypominałam mu, że obiad będzie wkrótce gotowy i że powinien poczekać. Wydawało mu się, że to zabawne i gdy kazałam mu czekać, robił to dalej. Wydawało się prawdopodobne, że jego przekonaniem może być: „Przynależę tylko wtedy, gdy zwracasz na mnie uwagę” i że jego irytujące zachowanie miało na celu zwrócenie mojej uwagi.

Postanowiłam przetestować wskazówki związane z zakodowaną wiadomością „Zauważ mnie. Zaangażuj mnie w coś pożytecznego”. Oczyszczyłam miejsce na blacie, przygotowałam miskę z marchewką i spytałam go, czy chciałby posiedzieć ze mną w czasie, gdy przygotowuję obiad. Zjadł

kilka marchewek, porozmawiał ze mną, a potem poszedł się bawić. Jak duża jest różnica dla nas obojga, odkąd nauczyłam się dostarczać mu sposobów na doświadczanie uwagi w użyteczny sposób!

Sarah Munt, Certyfikowany Edukator  
Pozytywnej Dyscypliny dla Rodziców

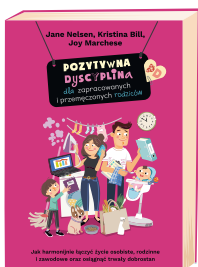
### **WSKAZÓWKI**

1. Zrób kopię Tabeli Błędnych Strategii i kilka kopii Kwestionariusza Dekodowania Błędnej Strategii.
2. Ćwicz wykorzystanie Kwestionariusza Dekodowania Błędnej Strategii, aż będziesz w tym biegłym detektywem zachowań.
3. Kiedy to ty „źle się zachowujesz”, skorzystaj z Kwestionariusza Dekodowania Błędnej Strategii, aby sprawdzić, czy potrafisz odkryć przekonanie, które stoi za twoim zachowaniem oraz zachęcić siebie samego.
4. Naucz swoje dzieci, czym są błędne strategie, aby pomóc im zrozumieć siebie i regularnie korzystaj z rodzinnych spotkań, aby ćwiczyć zachęcanie i rozwiązywanie problemów.

# POZYTYWNA DYSCYPLINA



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina”



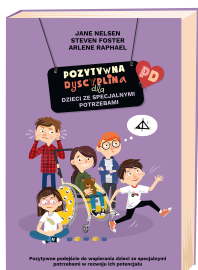
Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla zapracowanych i przemęczonych rodziców”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla nastolatków”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina pierwsze 3 lata życia”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina w praktyce”



Książka  
„Jak przestać walczyć z dzieckiem?”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina w klasie”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina od A do Z”



„Karty narzędzi Pozytywnej Dyscypliny”



„Emo-Memo” Gra z kartami emocji

Na stronie [www.pozytywnadyscyplina.pl](http://www.pozytywnadyscyplina.pl) znajdziesz wsparcie i warsztaty dla rodziców

**-10% na książki i e-booki** z serii Pozytywna Dyscyplina zakupione na stronie [www.pozytywnadyscyplina.pl](http://www.pozytywnadyscyplina.pl)  
Hasło: **POZYTYWNA 10%**

**Dzięki Pozytywnej Dyscyplinie nie musisz wybierać między skrajnymi modelami rodzicielstwa, czyli między stosowaniem kary, a „beztresowym wychowaniem”. Zamiast tego podążysz ścieżką jednoczesnej życzliwości i stanowczości, opierając się na budowaniu relacji ze swoimi dziećmi i na zachęcie.**

Oto kolejna książka z serii Pozytywnej Dyscypliny. Najnowszy tytuł omawia 49 skutecznych sposobów wychowawczych znanych z best-sellerowych „Kart 52 Narzędzi Pozytywnej Dyscypliny”. Jednak w tej publikacji zostały szczegółowo opisane, zaktualizowane o najnowsze wyniki badań i zilustrowane przykładami z życia rodziców z różnych kręgów kulturowych. Poznasz narzędzia, które pomogą Twoim dzieciom rozwinąć kompetencje życiowe i społeczne, takie jak: szacunek dla siebie i innych, umiejętność rozwiązywania problemów oraz samo-regulacja. Pomogą również Tobie współpracować z dziećmi, zamiast z nimi walczyć.

**Dzięki osobistym przykładom autorów dowiesz się, czym są „błędne przekonania”, które stoją za niewłaściwym zachowaniem dziecka i jak na nie odpowiednio reagować, a także:**

- ♥ Jak skupiać się na rozwiązaniach zamiast na błędach?
- ♥ Jak otaczać dziecko miłością i wsparciem bez rozpieśczenia i uzależniania od pochwał?
- ♥ Jak uczyć, że błędy są wspaniałą okazją do rozwoju, a nie porażką?
- ♥ Jak uczyć dotrzymywania umów?
- ♥ Jak wspierać kreatywne myślenie dzieci?

**POZYTYWNA  
DYSCYPLINA**

ISBN 978-83-971401-0-3



9 788397 140103