

Pozytywna uwaga, czyli jak mądrze dyscyplinować dzieci

Wielu rodziców często staje przed koniecznością zareagowania w trudnej sytuacji związanej z niewłaściwym zachowaniem dziecka. Jak wiadomo dzieci są różne, a ich zachowanie czasami każdego, nawet najspokojniejszego rodzica może wyprowadzić z równowagi. **Reakcje rodziców oscylują zwykle pomiędzy stanowczością, a pobłażliwością. Niekiedy przybierają też bardziej skrajne formy, jak całkowicie bezstresowy liberalizm i wychowywanie małego tyrana lub władza absolutna, która nierzadko łączy się z agresją. Co zatem jest rozwiązaniem? Jak dyscyplinować w konstruktywny sposób?**

Pozytywna uwaga lub inaczej dyscyplina pozytywna jest to takie podejście, w którym zakłada się, że nieakceptowane zachowanie dziecka stanowi efekt nieodpowiedniego sposobu zaspakajania potrzeby bycia kochanym i szanowanym. W ramach tego nastawienia uczy się dziecko, jak w sposób konstruktywny uzyskać potrzebną mu uwagę i poczucie przynależności. O co dokładnie chodzi?



Rodzice często nie poświęcają dzieciom uwagi, kiedy zachowują się one stosownie do oczekiwań. Natomiast gdy coś przeszkobią, reagują niezwłocznie. **Przykładowo, dziecko ściągnęło ubłocone buty na wycieraczkę. Czy zostało pochwalone? Czasem tak, ale zapewne nie jest to normą. Natomiast jeśli dziecko weszłoby do mieszkania w tych samych ubłoconych butach, z pewnością nie obyłoby się bez ostrej reprimendy lub nawet kary.**

Inny przykład z życia wzięty. Wyobraźmy sobie, że ugotowaliśmy obiad – ten z rodzaju bardziej wymagających. Napracowaliśmy się i oczekujemy, że domownicy nas za to pochwalą. Czy docenienie naszego starania sprawi, że poczujemy się dobrze i wzmocni naszą pewność siebie, co pozwoli w przyszłości zrobić kolejny dobry obiad? Z pewnością tak! Natomiast jeśli nikt nie zauważy naszego trudu i przejdzie

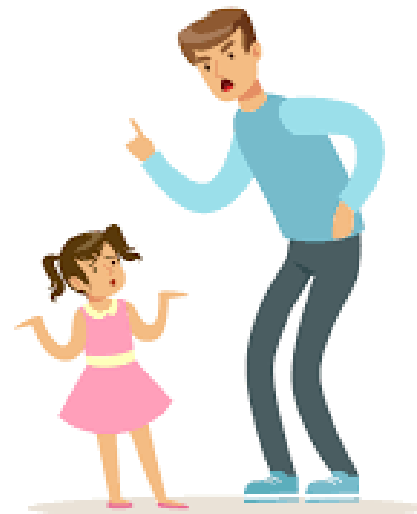
obojętnie wobec naszych starań, nasza motywacja spada i niechętnie podejmujemy dalszy wysiłek.

Z dziećmi jest podobnie. Jeśli stale ganimy je za to co zrobiły źle, a nie zauważamy tego co wykonały dobrze, przestają się starać. W ich umyśle rodzi się myśl, że skoro uwaga rodzica pozyskiwana jest wówczas, gdy narozrabiają, to nie ma sensu się wysilać, jeśli i tak nikt nie zauważa/nie docenia starań.

Kary a konsekwencje – konieczność przestrzegania reguł

Kara jest skuteczna na krótką metę, tzn. stanowi szybki sposób na powstrzymanie niewłaściwego zachowania. Jednakże nie pomaga się rozwijać, ponieważ nie daje szansy na wypracowanie cech, które chce się przekazać. To, co osiągamy stosując kary to wycofanie dziecka, niechęć, poniżenie, bunt i chęć odwetu. **W dyscyplinowaniu pozytywnym chodzi o to, aby niewłaściwe zachowanie miało swoje konsekwencje.** Dziecko musi zrozumieć swój błąd, aby móc go naprawić. **Konsekwencje różnią się od kar przede wszystkim tym, że nie są formą zemsty czy odreagowania. Są stałe i niezależne od naszego humoru, nastroju czy sympatii do danego dziecka, a zależą jedynie od jego zachowania.**

Konsekwencjom sprzyja spójny system norm i zasad, ustalony i obowiązujący w domu czy w grupie przedszkolnej/szkolnej. Jeśli przekroczy się określone zasady, trzeba być przygotowanym, że wiąże się to z pewną ceną. Konsekwencje mogą nie podobać się naszym pociechom, ale nie wywołują takich emocji jak kary. Podczas gdy kary uczą dzieci jak kombinować i jak nie dać się przytapać rodzicowi, konsekwencje uczą związków przyczynowo - skutkowych, odpowiedzialności za swoje zachowanie i podejmowania decyzji.



Pozytywna dyscyplina – jak wprowadzać?

Pozytywna dyscyplina to metoda wychowawcza zakładająca, że główną motywacją wszystkich ludzi jest potrzeba przynależności oraz poczucia znaczenia, czyli tak naprawdę potrzeba miłości. Człowiek, jako istota społeczna, wszystkie swoje działania kierunkuje na uzyskanie akceptacji społecznej, nawet poprzez zachowania niewłaściwe. **U dziecka, które czuje się niewysłuchane, niedocenione i niezrozumiane, potrzeba znaczenia i przynależności jest niezaspokojona. Wówczas pojawia się chęć zwrócenia na siebie uwagi, a jak już**

wcześniej wspomniałam, najprościej przykuć uwagę rodzica zachowaniem nieodpowiednim, uciążliwym, na które rodzic musi jakoś zareagować.

I tu pojawia się najważniejsza rzecz, tj. odpowiednia reakcja. Jeśli mamy nakrzyczeć na dziecko, skarcić go czy w jakiś inny sposób odreagować swoją złość, lepiej cofnąć się i zastanowić, zanim zaczniemy podejmować takie kroki. **Badania wykazały, że kiedy ogarnia nas gniew, psychologicznie nie jesteśmy zdolni do działania zgodnego z rozumem i popełniamy wówczas wiele błędów w kontaktach z innymi, także jako rodzice względem dziecka.**

Nasza reakcja na trudne zachowanie dziecka powinna przebiegać następująco:

1. **Podejdz do dziecka**, spójrz mu w oczy i wyraż swoje zrozumienie dla jego stanu, mówiąc np. „ *Widzę, że coś jest nie tak, bo jesteś bardzo zdenerwowany*”, „*Rozumiem, że masz zły dzień. Czy mogę jakoś Ci pomóc?*” W ten sposób okazujemy dziecku szacunek dla jego uczuć, dajemy potrzebną mu w tym momencie uwagę, interesujemy się jego stanem.
2. **Okaż dziecku empatię**, czyli pokaż, że potrafisz wczuć się w jego sytuację. Nie znaczy to, że akceptujesz złe zachowanie, a bardziej że okazujesz zrozumienie dla uczuć dziecka i nie negujesz ich. Możesz przytoczyć jakiś przykład z własnego doświadczenia, gdy podobnie czułeś się w zbliżonej sytuacji.
3. **Powiedz dziecku o swoich uczuciach w związku z tą sytuacją.** Przedstaw swój punkt widzenia. Dziecko, które poczuło się wcześniej zrozumiane, teraz z większą pewnością samo, będąc już spokojniejsze, wysłucha Twoich argumentów.
4. **Jeśli każda ze stron miała szansę wyrazić swoje uczucia , teraz można zastanowić się nad rozwiązaniem problemu tak, aby było ono obustronnie korzystne.** Poproś dziecko o propozycję rozwiązania. Jako że dowiedziało się już, co w tej sytuacji Ci nie odpowiadało, będzie starało się coś wymyślić. Jeśli wciąż nie będzie to właściwe rozwiązanie, wspólnie zastanawiacie się nad lepszym.

Te powyższe działania sprawiają, że dziecko poczuje się wysłuchane, zaspokoi istotną potrzebę przynależności i znaczenia, co daje możliwość wykonania kolejnego kroku.

Podsumowując, pozytywna dyscyplina to:

- Wzajemny szacunek – respektujemy potrzeby dziecka i pamiętamy o swoich.
- Identyfikacja przekonań stojących za zachowaniami – zrozumienie powodów, dla których dzieci robią to, co robią. Próba zmiany samego zachowania bez zmiany przekonań skazana jest na niepowodzenie.
- Efektywna komunikacja i umiejętności rozwiązywania problemów.
- Dyscyplina, która uczy (nie jest ani zbyt pobłażliwa, ani zbyt każąca).
- Koncentracja na poszukiwaniu rozwiązań, a nie na karaniu.
- Zachęcanie zamiast pochwały. Zachęcanie zauważa wysiłek włożony w działanie i osiągnięcie postępów, a nie wyłącznie sukcesy. Zachęta buduje trwałe poczucie własnej wartości i sprawczości.

Opracowała Wioletta Kaszuba na podstawie:

Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka

