

Pozytywna dyscyplina



Autor:

Natalia Rusin- psycholog, surdopedagog, oligofrenopedagog.



- *Okres rozwoju między 3 a 6 rokiem życia to jeden z najbardziej szalonych i dynamicznych momentów w życiu małego człowieka i jego rodziców.*
- *Koncepcja pozytywnej dyscypliny to nauka wartościowych umiejętności życiowych i społecznych.*

Najważniejsze części składowe PD (pozytywnej dyscypliny)

„Większość dorosłych nie zdaje sobie sprawy, że każde zachowujące się niegrzecznie dziecko wysyła taki nieświadomy przekaz: „Po prostu chcę przynależeć, lecz niestety mam błędne przekonania dotyczące sposobu osiągnięcia tego celu”. Ku utraپieniu wszystkich przekaz jest zaszyfrowany.”



1. Wzajemny szacunek-
stanowczość i
uprzejmość.
2. Rozumienie
przekonania
stojącego za
zachowaniem.

3. Skuteczna komunikacja- czyli słuchanie i zwracanie się do siebie z szacunkiem.



Odzwierciedlanie uczuć w przypadku złości:

„Wydaje mi się, że jesteś bardzo zdenerwowany Skarbie”.

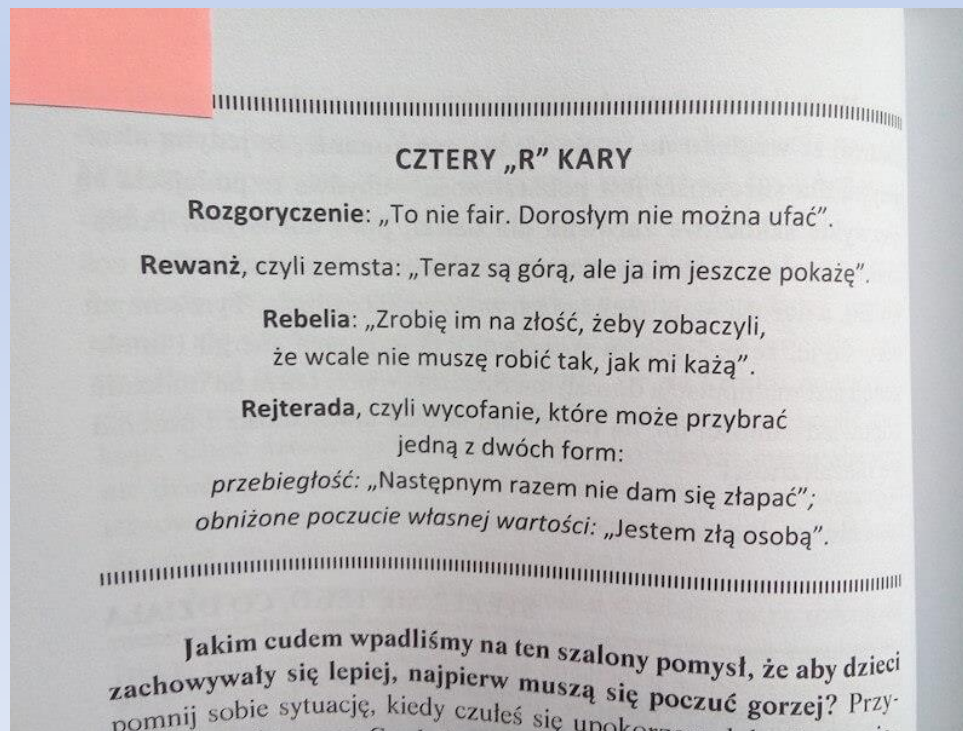
„To musi być bardzo frustrujące, gdy zaczepia Cię starszy kolega”.

„Wygląda na to, że czujesz się pominięty w tym całym zamieszaniu wokół Twojej maleńkiej siostrzyczki. Opowiesz mi o tym?”

„Ja również czasem boję się...”

Pomóżmy dzieciom poznać swoje uczucia.

4. Rozumienie świata dziecka
5. Dyscyplina, która uczy.
6. Koncentracja na rozwiązaniach zamiast na karze.



„Dzieci zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej”.



7. Zachęta (nie pochwała czy nagroda)

Pochwała	Zachęta
1. „Grzeczny chłopiec”. 2. „Zrobiłeś to tak jak należy”. 3. „Podoba mi się to jak siedzisz”. 4. „Podoba mi się to co zrobiłeś”. 5. Jestem dumna, że dostałeś 5” (dziecko nie ma poczucia, że to jego osiągnięcie)	1. „Dobra robota”. 2. „Zrobiłeś to najlepiej jak potrafisz”. 3. „Kto pokaże mi teraz, jak powinniśmy siedzieć?” 4. „Doceniam Twoją pomoc”. 5. „Ta piątka to świadectwo Twojej ciężkiej pracy” (dziecko ma poczucie, że sukces zawdzięcza własnemu wysiłkowi)
Uczy: co myśleć, uzależnia od oceny innych.	Uczy: jak myśleć, skłania do samooceny.
Cel: konformizm- zrobiłeś to tak jak należy.	Cel: zrozumienie- co czujesz/myślisz/postanawiasz.
Poczucie własnej wartości- tylko wtedy, kiedy inni wyrażają aprobatę= uzależnia od innych.	Poczucie własnej wartości- bez względu na aprobatę innych= pewność siebie

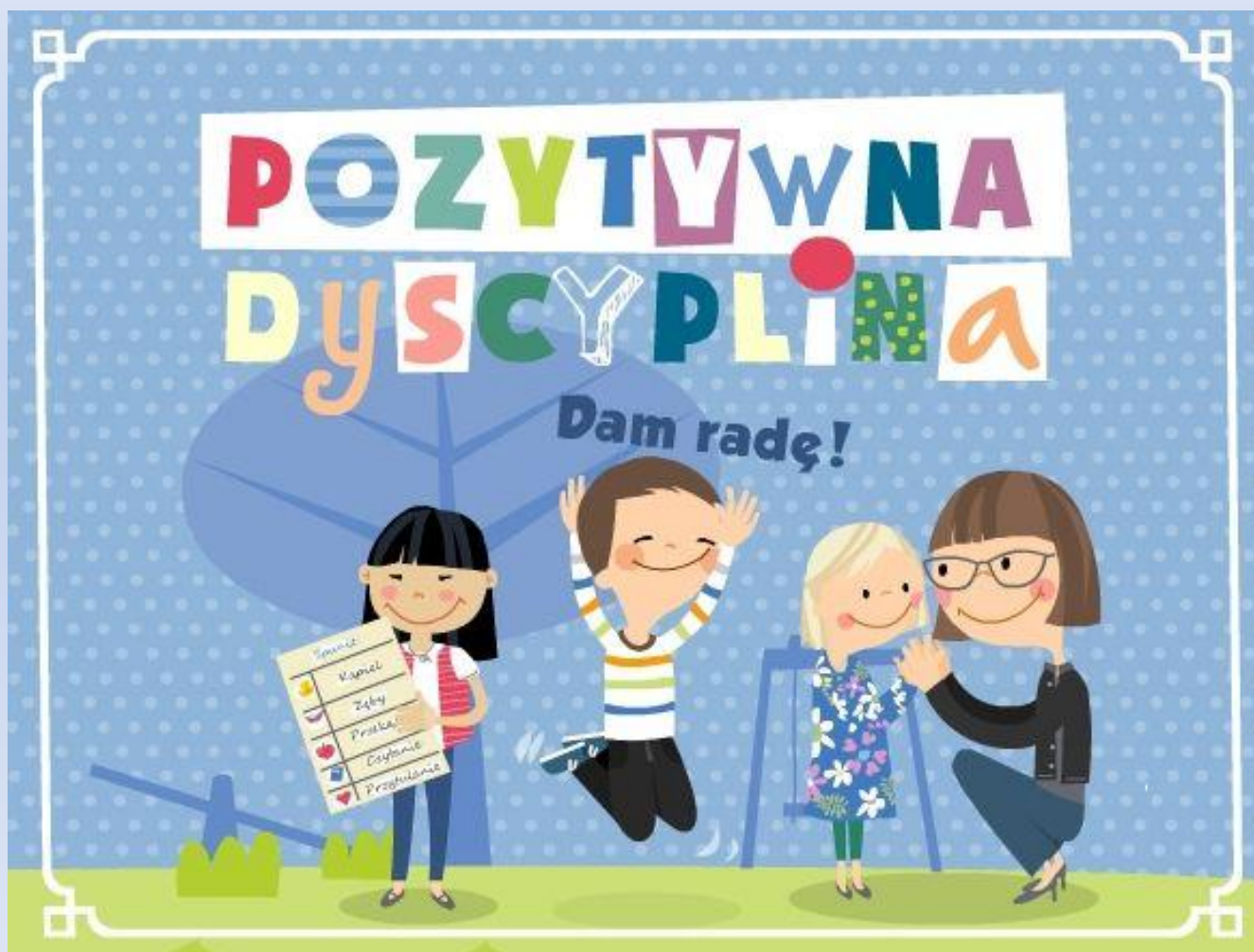
Rezultaty stosowania nagród

- Zewnętrzna kontrola zachowania zamiast nauczania.
- „Robienie dla” oraz „robienie za” zamiast „robienia z „ dziećmi.
- Odwracają uwagę od autentycznych problemów.
- Psują nasze relacje, które są największym narzędziem wpływu na dziecko.

„Jeśli dziecku nie uda się osiągnąć określonego rezultatu, nieprzyznanie nagrody zamienia się w karę, ponieważ z perspektywy dziecka nie otrzymuje ono czegoś, co zostało mu obiecane”.



Metody PD



PLAN DNIA

Wszystkie wydarzenia, których kolejne kroki można łatwo przewidzieć: np..dla poranków, dla wieczornych rytuałów, dla wizyty w sklepie.

Powieś plan w widocznym miejscu i pozwól dziecku stać się szefem.

Pytaj jaka jest kolejna rzecz na planie?

Stosuj ALERTY DŹWIĘKOWE np. zęby myjemy, bo zdrowe mieć je chcemy.



Stosuj ograniczony wybór

„Jaką jest pierwsza rzecz, którą zrobisz po powrocie do domu- pomożesz mi rozpakować zakupy czy wolisz poczytać książkę? Zdecyduj”.

Dodawaj na końcu słowa: **wybierz, możesz wybrać, zdecyduj.**



Angażuj sytuacje, w których dziecko może pomagać

*Pozwalanie dziecku na pomaganie to fundament
współpracy.*

„Potrzebuję Twojej pomocy”.



Okażuj szacunek

- Nie oczekuj, że dziecko zrobić coś natychmiast, uprzedź.

„Za chwilę musimy już iść. Chcesz się jeszcze bujnąć parę razy czy wolisz zjechać na zjeżdżalni?”

- Noś niewielki minutnik i naucz dziecko nastawiać go, by poczuło i usłyszało, a kiedy zadzwoni było gotowe.



Wykorzystaj poczucie humoru

„I oto wielki potwór łaskotnik zaraz dobierze się do brzucha tego, kto nie chce pozbierać zabawek”.



Rodzicielstwo nie musi być nudne i nieprzyjemne! 😊

*Zamiast na winie koncentruj się na rozwiązaniu, nie
pytaj kto tak nabałagał tylko czy dziecko
potrzebuje pomocy w sprzątaniu.*

POZYTYWNA
Dyscyplina

Uprzejmość i stanowczość

- Mów to, co myślisz, uprzejmie i stanowczo rób to co mówisz.

Im mniej słów tym lepiej.

Stosuj przekierowanie lub gest (lepiej bez słów)
zdjąć dziecko ze zjeżdżalni, gdy musicie wyjść
niż wdawać się w dyskusję lub udowadniać kto
jest górami.

**Bądź cierpliwy,
unikaj wzbudzania poczucia winy i wstydu.**

Wejdź w świat dziecka

- Okazuj empatię, kiedy się złości.

- Przytul i powiedz:

„Naprawdę jesteś teraz wkurzony.

Wiem, że chciałbyś tu jeszcze zostać”.

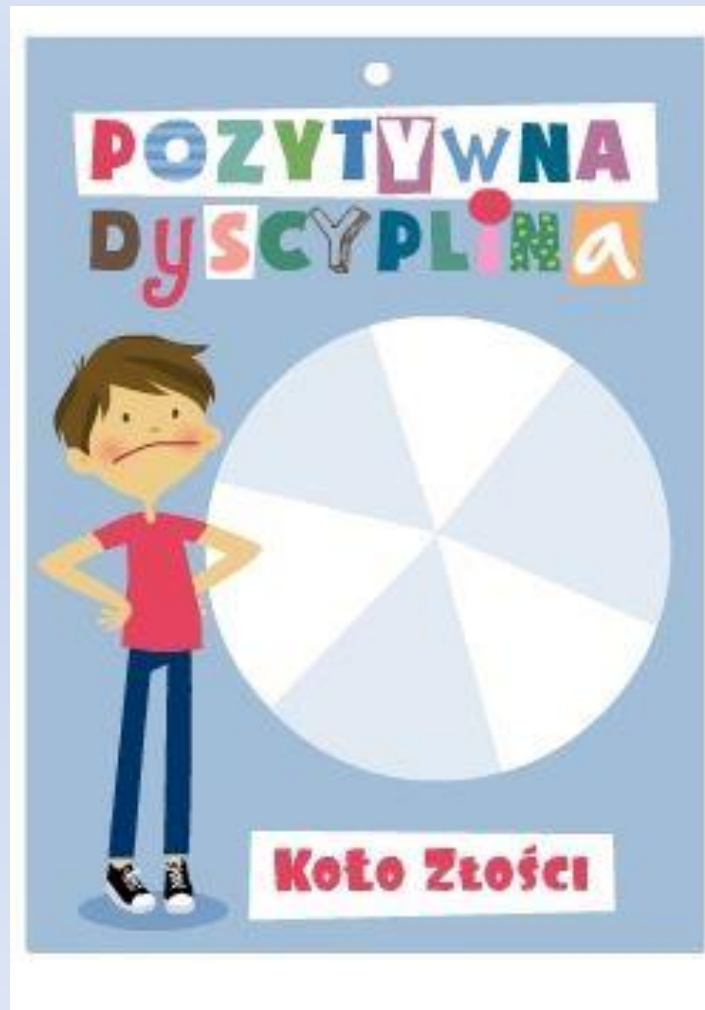
- Trzymaj w ramionach i pozwól doświadczyć mnogości uczuć, zanim łagodnie przeprowadzisz je do wyjścia. Nie wycofuj się.



Koło złości- technika, która pozwala na wygenerowanie dużej liczby pomysłów na nauczanie dziecka, jak konstruktywnie radzić sobie ze złością.

Tworzymy z dzieckiem kiedy mamy dobry nastrój.

Powiedz dziecku, że złość jest w porządku, ale nie jest w porządku, kiedy w takich chwilach bije innych lub psuje rzeczy.



Zrób burzę mózgów- wypisz lub narysuj pomysły.

Wybierz kilka sposobów i napisz lub narysuj na kole.

Pomysły: krzyczeć w poduszkę, uderzać w dmuchaną piłkę, użyć pluszaków by powiedzieć jak się czujesz, posłuchać ulubionej piosenki, skrzynka złości, wolno oddychać, odliczać od 10, stłuc mięso na schabowe ;)



Specjalny czas

- Każdy z nas potrzebuje spędzać czas z osobami, które kocha.
- Stosunek- budowanie relacji, cenne wspomnienia, wzmocnienie poczucia przynależności.
- Skupienie- pełna obecność z dzieckiem. Bez żadnego innego członka rodziny, bez telefonu i zobowiązań.
- Sam na sam- jedno dziecko z jednym dorosłym.

MIŁOŚĆ=CZAS





POWIEDZ DZIECKU:

- „Cieszę się, że mamy nasz specjalny czas”.
- „To dla mnie przywilej, że mogę iść z Tobą popływać”.
- „Czy to nie wspaniałe, że jesteś teraz starszy i możemy razem robić tyle cudownych rzeczy, których nie potrafiłeś robić jako małe dziecko”.
- „Nie mogę teraz, bądź pewien, że z niecierpliwością czekam na nasz specjalny czas o siódmej wieczorem”.



Pozytywna przerwa

- Kiedy się złościimy tracimy dostęp do tej części mózgu, która pozwala nam spokojnie, racjonalnie myśleć, i wtedy pozytywna- a nie karna- przerwa może nam pomóc.
 - Karne odosobnienie- koncentruje się na przeszłości, dziecko cierpi z powodu tego co zrobiło i wcale nie zachęca to do zastanowienia się nad dobrymi wyborami w przyszłości.
- Pozytywna przerwa umożliwia uspokojenie się i odzyskanie dostępu do racjonalnej części mózgu. Dziecko czuje się zachęcane do zmiany.

„Wyprawa na Antarktydę”

- Poproś dziecko, aby z Tobą stworzyło miejsce dobrego samopoczucia i wyposażyło je w przedmioty, które pomogą mu się uspokoić.
- „Czy pomogłaby Ci wyprawa na Antarktydę?”
- „Czy chciałbyś, żebym Ci towarzyszyła czy wolisz pójść sam?”
- Daj wybór: „Czy pomogłaby Ci wyprawa na Antarktydę czy wolisz zastanowić się ze mną nad możliwościami rozwiązania?”

Spotkania rodzinne



Dzięki nim poprawia się komunikacja w rodzinie, dzieci uczą się przydatnych umiejętności tj. rozwiązywanie problemów, słuchanie, generowanie pomysłów, szacunek dla innych, poczucie humoru i umiejętność traktowania błędów jako wspaniałej okazji do nauki.

Plan spotkania rodzinnego

1. Komplementy/wdzięczność
2. Ewaluacja zesłotygodniow
3. Rozwiązywanie problemów
4. Miły akcent.



FUNKCJE:

Przewodniczący- rozpoczyna, pilnuje porządku, podawanie „mówiącego kamienia”.

Sekretarz- notuje omówione problemy i podjęte decyzje.

Osoba pilnująca czasu- z reguły dzieci z wykorzystaniem minutnika lub klepsydry.

Zasady spotkania rodzinnego

Co robić	Czego nie robić
1. Przez cały tydzień zapisujemy lub rysujemy tematy/problemy które chcemy omówić na spotkaniu. Kartkę umieszczamy w widocznym miejscu. 2. Komplementy- każdy mówi sobie coś miłego. 3. Burza mózgów- zapisujemy propozycję rozwiązań, rodzina wybiera jedno i testuje przez tydzień. 4. Skupiamy się na rozwiązaniach, a nie na poszukiwaniu winowajcy. 5. Ustalamy stały termin spotkań. 6. Spotkanie ma być krótkie 10-30 minut i ma kończyć się przyjemną czynnością.	1. Nie wykorzystujemy spotkań do „kazań”. 2. Nie pozwalamy dzieciom dominować i kontrolować spotkania. 3. Nie zapominamy o spotkaniach, nie odwołujemy. To najważniejsze wydarzenie! 4. Nie zapominaj, że błędy są cudowną okazją do nauki i nawet rozwiązania, które nie działają czegoś uczą. 5. Proces uczenia się wymaga czasu😊 Jeśli coś nie działa spróbuj jeszcze raz.