

ELEMENTY POZYTYWNEJ DYSCYPLINY W WYCHOWANIU DZIECI

Chyba najtrudniejszym aspektem rodzicielstwa jest panowanie nad własnymi emocjami. Czasami zachowanie dziecka powoduje, że mamy ochotę krzyczeć ze złości. Można ulec emocjom, wykrzyczeć się, a potem zmierzyć się z poczuciem winy, lub oprzeć się chęci wykrzyczenia i wyciszyć. Innymi słowy można eskalować nerwową atmosferę lub spróbować zachować spokój i opanować sytuację. Łatwo ulec emocjom wtedy, gdy granice nie zostaną wcześniej wyznaczone, a zachowanie dziecka jest drażniące. Niektórzy rodzice tak bardzo starają się wykazać cierpliwością, że sytuacja wymyka się im spod kontroli i coś w nich w końcu pęka.

Najlepiej zareagować, zanim cierpliwość się skończy – wtedy jest większa możliwość podjęcia konstruktywnych zachowań. Kluczem do sukcesu jest wyznaczenie granic, zanim pojawią się złe emocje. Najlepiej zacząć działać od razu, gdy tylko coś przestaje ci odpowiadać. Krzyk nie jest rozwiązaniem. To chwila, aby w konstruktywny sposób opanować sytuację – wychodząc naprzeciw potrzebom wszystkich uczestników interakcji, w tym także swoim własnym.

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

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 przeskrobia, 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 reprymendy 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 zauważy/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 przyłapać 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 kierkuje 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, 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. Podejdź 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 dwa powyższe działania sprawią, 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 osiąganie postępów, a nie wyłącznie sukcesy. Zachęta buduje trwałe poczucie własnej wartości i sprawczości.

Co zrobić, gdy mimo wszelkich starań dzieje się coś, co wytrąca z równowagi?

1. **Przede wszystkim zabierz dziecko z sytuacji zagrożenia. I ukój jego płacz.** Pod żadnym pozorem nie krzycz. Lepiej ugryź się w język, bo po wybuchu, gdy emocje opadną, zostanie tylko poczucie winy. Najważniejsze, aby wszyscy byli bezpieczni.
2. **Uświadom sobie, że to nie jest sytuacja kryzysowa.** W przyptywie złości buzują hormony i ciało dostaje sygnał, że znalazło się w sytuacji zagrożenia. Pojawia się nieodparta chęć reagowania, najczęściej skanalizowania swoich emocji na dziecku. Pora się zatrzymać, wziąć głęboki oddech i powtórzyć parę razy: *To nie jest sytuacja kryzysowa.*
3. **Daj sobie chwilę na wyciszenie.** Powiedz spokojnie do dziecka (jeżeli nie jest za małe): *Muszę się uspokoić, chwila oddechu powinna pomóc. Wrócę za minutę.*
4. **Rób wszystko, co cię uspokaja i pomaga zwalczyć złość.** Weź 10 głębokich oddechów, aby organizm przestał myśleć, że to sytuacja alarmowa. Strząśnij z siebie napięcie. Przemyj twarz zimną wodą. Spójrz w lustro i powtórz: *Jestem dobrym rodzicem, wszystko jest OK. Cokolwiek się stanie, poradzę sobie.*
5. **Zmień sposób myślenia, dzięki temu zmienisz swoje emocje.** Jeśli myślisz, że dziecko jest rozpieszczonym bachorem, z którego wyrośnie tyran, ciężko będzie się uspokoić. Dziecko to mały człowiek, który wszystkie bolączki komunikuje swoim zachowaniem. Przypomnij sobie: *Ono zachowuje się jak dziecko, bo JEST dzieckiem. Moje dziecko potrzebuje mojej miłości najbardziej wtedy, gdy najgorzej się zachowuje.*
6. **Gdy już jesteś spokojny, wróć do dziecka i ustal wszystkie niezbędne granice (swoje i dziecka) w łagodny sposób.** Pamiętaj o tym, że dajesz dziecku przykład, jak regulować emocje. Gdy jesteś spokojny, możesz mu pomóc nazwać emocje, które doprowadziły do wybuchu, i wyjść poza nie. Jeśli nadal jesteś zły, nie podejmuj rozmowy. Lepiej zaczekać: *Nadal jestem zła przez to, co się wydarzyło. Wiem, że ty też, masz do tego prawo. Porozmawiamy o tym za chwilę, gdy oboje się uspokoiimy.* Minusem jest to, że czekanie nie pomaga radzić sobie z emocjami teraz, gdy dziecko je odczuwa i nadal działa pod ich wpływem. Ale gdy rodzic się złości, nie jest w stanie w spokojny i życzliwy sposób porozmawiać z maluchem. Może tylko pogorszyć sytuację. Lepiej przeczekać ciężkie chwile, aby być w stanie postawić się w sytuacji dziecka, zamiast atakować.
7. **Gdy wszyscy ochłoną, pora porozmawiać o tym, co zaszło.** Najważniejsze to stworzyć bezpieczne otoczenie, w którym dziecko będzie mogło przeanalizować emocje, które doprowadziły do konkretnego zachowania, i ruszyć dalej. Dzięki temu nie powinny one powodować takich zachowań w przyszłości. Kluczem jest empatia i zrozumienie dziecięcej perspektywy. Pamiętaj o tym, że chcesz ograniczyć zachowania, ale wszelkie emocje są dozwolone: *Uderzyłeś brata. Byłeś zły? Często się złościś na brata... Wiem, że ciężko ci się mną dzielić. Czasem każdy się tak czuje. Wiesz, że cię kocham, prawda? Masz specjalne miejsce w moim sercu tylko dla ciebie"*

8. **Gdy oboje jesteście spokojni i czujecie więź, czas na naukę.** Wy tłumacz dziecku, jak radzić sobie z podobnym zachowaniem w przyszłości: *Wiem, że byłeś wściekły. Nie pozwolę ci bić brata. Rozumiem, jak to jest być wściekłym. Jak możesz się zachować następnym razem? Powiedz o tym? Tak, co jeszcze? Myślisz, że możesz poprosić mnie o pomoc? Możesz tupać nogami, tak! Spróbujmy! Co możesz powiedzieć bratu następnym razem?* Zwróć uwagę, że nie pouczasz dziecka. Zamiast tego nazywasz jego uczucia i wspierasz.
9. **Lepiej zapobiegać, niż leczyć.** Jeśli nie jesteś w formie, bardzo łatwo o sytuację zapalną. Chwila nieuwagi i już twój trzylatek może doprowadzić cię do ostateczności. Jesteś w stanie zaoferować swojemu dziecku tyle spokoju i uwagi, ile masz, zadbaj więc o siebie. Porozmawiaj z zaprzyjaźnioną mamą o trudnych sytuacjach. Wyłącz komputer wcześniej i idź spać. Razem z dzieckiem śmiejecie się z drobnych przeszkód losu. Spróbuj się zatrzymać i naprawdę cieszyć rodzicielstwem, nawet jeśli wokół jest wyłącznie chaos i bałagan.
10. **Dopóki się nie nauczysz – po prostu próbuj.** Co zrobić, jeśli wybuchasz, zanim się zorientujesz? Przestań krzyczeć natychmiast, gdy tylko to zauważysz, nawet w połowie zdania. Nie ośmieszasz się, raczej demonstrujesz dziecku, jak nad sobą zapanować. Jeśli będziesz za każdym razem tak postępować, prędzej czy później nauczysz się kontrolować odpowiednio wcześniej. Będziesz na dobrej drodze, aby stać się rodzicem, który nie krzyczy. I nie będzie łatwo cię wyprowadzić z równowagi.

Nie obawiaj się, że twoje dziecko nie oduczy się niepożądanych zachowań, jeśli będziesz spokojnie reagować. Badania pokazują, że kiedy rodzice się denerwują, dzieci denerwują się jeszcze bardziej – mózg wyłącza wtedy funkcję uczenia się.

Najskuteczniej działają granice wyznaczone z empatią, dzięki temu zmniejsza się poziom stresu u dziecka. Gdy czuje się bezpieczne i spokojne, można przedyskutować problem. Jeśli rodzic zachowuje się tak, jakby nastąpiła sytuacja kryzysowa, dziecko może zacząć wymykać się spod kontroli.

Łatwe? Nie. Możliwe? Jak najbardziej! Mnóstwo rodziców tak robi. Porzućmy nawyki, które znamy z naszego dzieciństwa, zmieńmy sposób myślenia i dezaktywujmy te zapalniki, aby następne pokolenie nie musiały się z nimi mierzyć.

Opracowała: Małgorzata Rybaczek