



Wprowadzana na polski rynek metoda wychowawcza - Pozytywna Dyscyplina (PD) jest klasyczną, znaną od 30 lat metodą, wywodzącą się z psychologii pozytywnej psychologa i edukatora Alfreda Adlera. Jest to metoda niezwykle skuteczna, oparta na wzajemnej miłości i szacunku rodziców i dzieci.

5 ZASAD POZYTYWNEJ DYSCYPLINY:

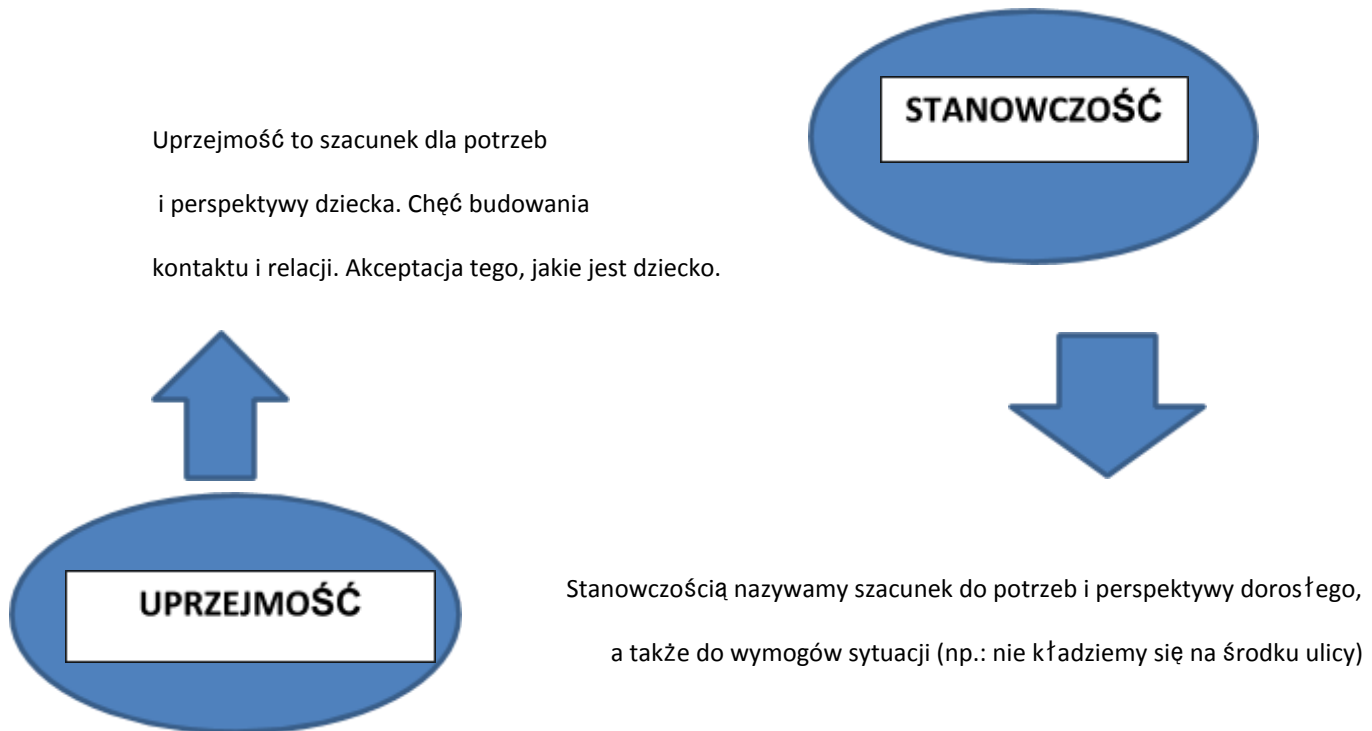
1. Pomaga dzieciom poczuć łącność i przynależność, pomaga im poczuć, że są ważne w rodzinie i społeczności.
2. Jest jednocześnie pełna szacunku i wymagająca: miękka i zdecydowana w tym samym czasie, czyli twarda dla problemu i miękka dla osoby.
3. Jest skuteczna długofalowo: bierze pod uwagę to, co dziecko myśli, czuje, czego się uczy i jakie podejmuje decyzje o sobie samym i o swoim świecie i jak decyduje się postępować w przyszłości, aby przetrwać i odnosić sukcesy.
4. Uczy ważnych umiejętności społecznych i życiowych: szacunku, dbania o innych, rozwiązywania problemów, współpracy oraz umiejętności wnoszenia wkładu i bycia pożytecznym w domu, przedszkolu, szkole i większej społeczności.
5. Zaprasza dzieci do odkrywania, jak bardzo są zdolne i kompetentne. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii.

Pozytywna Dyscyplina dostarcza nam, rodzicom gotowych narzędzi i technik do pracy z dzieckiem.

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA - BĄDŹ UPRZEJMY I STANOWCZY JEDNOCZEŚNIE

Jedną z podstaw Pozytywnej Dyscypliny jest bycie uprzejmym i stanowczym jednocześnie. Niektórzy rodzice są **UPRZEJMI (POBŁAŻLIWI)**, ale nie **STANOWCZY**. Inni wręcz odwrotnie. Są **SUROWI**, ale nie **UPRZEJMI**.

Większość natomiast balansuje pomiędzy dwoma w zależności od nastroju, sytuacji i cierpliwości w danej sytuacji.



Zdecyduj co zrobisz, na jakich zasadach i powiedz dziecku o tym.

Udzielaj spokojnej, łagodnej informacji, zdecyduj co TY zrobisz, a nie co spotka dziecko (np. kara).

Bądź jak miękki, wygodny fotel.

Miej swoje granice i bądź ich świadomy

Szanuj swoje potrzeby i jednocześnie

komunikuj je w miękki i łagodny sposób. Stosuj technikę:

„Kocham Cię, i moja odpowiedź brzmi nie”.

Takie słowa wypowiemy z o wiele większą troską i miłością,

niż np. „Ile razy mam Ci powtarzać, że nie!!”

Zastanów się „czego chcesz w zamian tego, czego nie chcesz” i mów o tym dziecku, np. Zamień „NIE rozrzucaj klocków” na „WŁÓŻ klocki do pudełka”

Znaj swoje oczekiwania

Okaż zrozumienie:

„Rozumiem, dlaczego wolisz oglądać telewizję,

zamiast odrabiać pracę domową

I wiem też, że praca domowa jest ważniejsza”.

Zaakceptuj uczucia:

„Wiem, jak trudno przerwać zabawę

I wiem też, że teraz jest czas na kołację”.

Wybór z następującym po nim doprowadzeniem spraw do końca poprzez decyzję, co ty zrobisz:

„Wiem, że chcesz dalej grać na komputerze

I że jednocześnie twój czas już minął.

Możesz go wyłączyć teraz albo wylądować w mojej szafie”.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI



Przekierowanie uwagi:

Ja też czegoś nie chcę: płać

Dlatego pogonię cię zaraz do

„Ty nie chcesz myć zębów.

za dentystę.

łazienki”.

Daj wybór:

„Nie chcesz iść spać I jednocześnie powinieneś być w łóżku.

Czyja kolej prze czytać bajkę – twoja czy moja?”

(uprzejmie i w milczeniu poczekaj na odpowiedź)

Doprowadzenie do końca zawartej wcześniej umowy:

„Wiem, że nie chce ci się wykonać swoich obowiązków domowych I wiem też „jaka była nasza umowa „