



Ty decydujesz
jak reagujesz

Pozytywna dyscyplina

Autorka: dr Agnieszka Fusińska-Korpik

koordynator merytoryczny Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”

Wychowywanie dzieci to jedna z najbardziej satysfakcjonujących i wymagających podróży w życiu. W miarę jak dzieci rosną i testują granice, rodzice nieustannie zastanawiają się, jak kierować zachowaniem w sposób skuteczny i opiekuńczy. Pojawia się pytanie: **Jak dyscyplinować dziecko bez krzyków, karania lub niszczenia relacji?** Odpowiedź może leżeć w **pozytywnej dyscyplinie** – pełnym szacunku, stanowczym i życzliwym podejściu do rodzicielstwa, które buduje więź, zachęca do odpowiedzialności i uczy ważnych umiejętności życiowych.

Dyscyplina jest kluczową częścią rodzicielstwa i nauczania, ale często bywa źle rozumiana. Tradycyjne metody oparte na karaniu i kontroli są aktualnie coraz częściej zastępowane bardziej opiekuńczym i konstruktywnym podejściem. **Pozytywna dyscyplina to metoda, która kładzie nacisk na wzajemny szacunek i wspólną naukę.** W swojej istocie pozytywna dyscyplina nie ma na celu kontrolowania dzieci, ale ich nauczanie – kierowanie nimi, aby stały się zdolnymi, pewnymi siebie i uważnymi osobami.

Czym jest pozytywna dyscyplina?

Pozytywna dyscyplina to filozofia rodzicielstwa i nauczania oparta na zrozumieniu, że **dzieci najlepiej rozwijają się w środowisku pełnym szacunku, spójności i empatii.** Opracowane przez dr Jane Nelsen podejście to opiera się na psychologii Adlera, która ceni więź ponad kary. Zachęca dorosłych do skupienia się na nauczaniu właściwego zachowania, a nie karaniu niewłaściwego zachowania.



Dlaczego pozytywna dyscyplina jest ważna?

Tradycyjna dyscyplina często wykorzystuje strach lub wstyd do kontrolowania zachowania. Choć może to powstrzymać złe zachowanie w danym momencie, nie uczy dziecka, dlaczego zachowanie było złe lub co może zrobić inaczej następnym razem. Z czasem może również zniszczyć zaufanie i negatywnie wpłynąć na poczucie własnej wartości.

Z drugiej strony, pozytywna dyscyplina koncentruje się na długoterminowym wzroście. Pomaga dzieciom rozwijać samoregulację, empatię i umiejętności rozwiązywania problemów, które są niezbędne do sukcesu w życiu i relacjach.



Ty decydujesz
jak reagujesz

Podstawowe zasady pozytywnej dyscypliny

1 Wzajemny szacunek

Pozytywna dyscyplina traktuje dzieci jako zdolne jednostki. Uznaje ich uczucia, jednocześnie szanując potrzeby i granice dorosłych. Zamiast mówić: „Bo tak powiedziałem”, zaprasza do dialogu i współpracy.

2 Skupianie się na rozwiązaniach, nie na karach

Zamiast wymierzania kar czasowych lub kar fizycznych, ta metoda zachęca do rozwiązywania problemów.

3 Zachęta ponad pochwałą

Pozytywna dyscyplina wykorzystuje zachętę, aby promować wewnętrzną motywację. Zamiast mówić: „Jesteś taką dobrą dziewczynką, że to robisz”, rodzic może powiedzieć: „Naprawdę ciężko pracowałaś nad tym zadaniem – jak się z tym czujesz?”

4 Myślenie długoterminowe

Celem nie jest po prostu chwilowe powstrzymanie niepożądanego zachowania, ale pomoc dzieciom w rozwinięciu umiejętności, które przydadzą im się w przyszłości – takich jak cierpliwość, empatia, odpowiedzialność i samoregulacja.

5 Konsekwencja i stanowczość połączone z życzliwością

Ustalanie jasnych oczekiwań i wywiązywanie się z konsekwencji można realizować w sposób opiekuńczy i życzliwy. Dzieci najlepiej korzystają ze swoich umiejętności kiedy czują się bezpieczne i wspierane.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

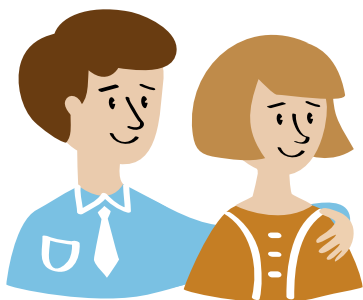
MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Praktyczne strategie dla rodziców



- **Spotkania rodzinne:** Cotygodniowy czas na wspólną dyskusję na temat problemów, obaw, ale też świętowanie sukcesów i wspólne wymyślanie rozwiązań sprzyja współpracy i odpowiedzialności.
- **Czas włączony zamiast czasu wyłączanego:** Bądź przy dziecku w chwilach wzruszenia, aby pomóc mu nazwać i poradzić sobie ze swoimi uczuciami, zamiast je izolować.
- **Konsekwencje naturalne i logiczne:** Pozwól dzieciom doświadczyć skutków swoich działań w bezpieczny sposób. Na przykład, jeśli zapomną o zadaniu, mogą same skonfrontować się ze skutkami zaniedbania, co ma niewątpliwy walor edukacyjny.
- **Modelowanie zachowań:** Dzieci uczą się na przykładzie. Okazywanie spokoju, empatii i szacunku zachęca je do podobnego postępowania.
- **Zapewnianie możliwości wyboru:** Oferowanie wyboru („Czy chcesz umyć zęby przed czy po założeniu piżamy?”) daje dzieciom poczucie kontroli.



KORZYŚCI z pozytywnej dyscypliny

- Silniejsze relacje rodzic-dziecko
- Większa samoocena i pewność siebie
- Lepsza regulacja emocji
- Długoterminowa zmiana zachowania



WYZWANIA I NIEPOROZUMIENIA

Wdrażanie pozytywnej dyscypliny może być trudne, zwłaszcza gdy rodzice są przyzwyczajeni do tradycyjnych metod lub są pod presją. To nie jest pobłażliwość – pozwalanie dzieciom robić, co chcą – ale raczej ustrukturyzowane, pełne szacunku podejście, które uczy, a nie kontroluje. Jak każda strategia rodzicielska, wymaga konsekwencji i cierpliwości.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Pozytywna Dyscyplina w Działaniu: Porady dla Rodziców

- 1 Stosuj zachętę zamiast pochwał.** Zamiast mówić „Dobra robota!” spróbuj: „Naprawdę ciężko nad tym pracowałeś. Jak oceniasz swoje postępy?” Pomaga to dzieciom rozwijać wewnętrzną motywację, zamiast polegać na informacji z zewnątrz.
- 2 Ustal jasne i spójne granice.** Dzieci czują się bezpieczniej, gdy wiedzą, czego się od nich oczekuje. Bądź stanowczy, ale pełen szacunku, ustalając zasady i wyjaśnij powody, dla których je ustalasz.
- 3 Potwierdź emocje, kieruj zachowaniem.** Wszystkie uczucia są ważne – nawet gniew i frustracja. Pomóż dziecku nazywać emocje i wybierać lepsze sposoby ich wyrażania. „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Porozmawiajmy o tym, jak się uspokoisz”.
- 4 Oferuj wybór w granicach możliwości.** Daj dziecku pewną kontrolę, oferując wybór: „Czy chcesz odrobić pracę domową przed czy po kolacji?”. Dzięki temu zmniejszysz walkę o władzę i wyrobisz w nim umiejętność podejmowania decyzji.
- 5 Używaj logicznych konsekwencji.** Pozwól dzieciom doświadczyć naturalnych skutków ich wyborów, gdy jest to bezpieczne. Na przykład, jeśli zapomną plecaka, nauczą się o nim pamiętać następnym razem.
- 6 Organizuj spotkania rodzinne.** Regularne, zorganizowane dyskusje pomagają rozwijać komunikację, wspólnie rozwiązywać problemy i dają dzieciom możliwość dzielenia się pomysłami i rozwiązaniami.



TYPOWE WYZWANIA, z którymi mierzą się rodzice

- **Presja czasu:** Wdrażanie pozytywnej dyscypliny może początkowo wymagać więcej czasu, ale przynosi efekty w dłuższej perspektywie, przy mniejszej liczbie walk o władzę.
- **Systematyczność:** Trudno zachować spokój za każdym razem. Kiedy popełnisz błąd, bądź przykładem odpowiedzialności: „Wcześniej straciłem panowanie nad sobą. Przepraszam. Wspólnie to naprawmy”.
- **Radzenie sobie z powtarzającym się zachowaniem:** Dzieci potrzebują regularnych i powtarzających się doświadczeń aby się uczyć. Bądź konsekwentny i cierpliwy.



Długoterminowe KORZYŚCI

Dzieci wychowywane w nurcie pozytywnej dyscypliny są zazwyczaj bardziej zdyscyplinowane, współpracujące i inteligentne emocjonalnie. Są bardziej skłonne szanować innych, brać odpowiedzialność za swoje czyny i czuć się kompetentne w swojej skórze. I być może najważniejsze, utrzymują silną, pełną zaufania więź ze swoimi rodzicami.



Ty decydujesz
jak reagujesz

Pozytywna dyscyplina – rola szkoły



Biorąc pod uwagę założenia dotyczące stosowania pozytywnej dyscypliny w praktyce szkolnej, eksperci podkreślają znaczenie tworzenia klimatu szacunku i współpracy, który przyczynia się do tego, że uczniowie postrzegają siebie jako ważnych i zdolnych do kontrolowania swojego życia, rozwijając samokontrolę, elastyczność i odpowiedzialność. Ponadto, ogólny klimat szkoły/klasz przyczynia się do rozwoju poczucia przynależności, co zwiększa sukcesy akademickie i zmniejsza ryzykowne zachowania uczniów. **Jednym z kluczowych założeń jest rola nauczyciela, tj. jego kompetencje i umiejętności skutecznego stosowania zasad pozytywnej dyscypliny.** Szczególny nacisk

kładzie się na zdolność nauczycieli do kontrolowania swojego zachowania i refleksji nad swoimi działaniami, jeśli chodzi o wychowanie i procesy edukacyjne. Istotą jest to, że nauczyciele wyrażają troskę o uczniów i zamiast błędnie podkreślać konsekwencje zachowania poprzez kary, angażują uczniów w rozwiązywanie problemów, zapewniając im możliwości zobaczenia konsekwencji ich zachowania i dostrzeżenia możliwych rozwiązań. Ten sposób myślenia i podejście do roli nauczyciela edukującego opierają się na czterech zasadach:

1. skupienie się na identyfikowaniu długoterminowych celów;
2. zapewnienie ciepła i struktury;
3. zrozumienie, jak myślą i czują dzieci/uczniowie;
4. rozwiązywanie problemów i reagowanie pozytywną dyscypliną.

Przed zastosowaniem tych zasad nauczyciele muszą je właściwie zrozumieć i ćwiczyć swoje umiejętności ich stosowania. Ważne jest również, aby podczas interakcji z uczniem myśleli o długoterminowych celach, sposobach, w jakie uczniowi można zapewnić ciepło i strukturę, oraz rozumieli, dlaczego uczeń zachowuje się w określony sposób. Stopniowe stosowanie tych zasad może zmienić sposób myślenia i działania nauczycieli. Z drugiej strony zasady te przyczyniają się do nabywania przez uczniów znaczących umiejętności życiowych i społecznych (podejmowanie decyzji, konstruktywne rozwiązywanie problemów i konfliktów itp.), które pomogą im stać się odnoszącymi sukcesy członkami swojej społeczności. **Znaczenie stosowania pozytywnej dyscypliny dla rozwoju ucznia jest szczególnie znaczące w okresie dojrzewania,** gdy wzmacnia się wpływ relacji, jakie jednostki nawiązują poza rodziną. Oprócz rodziny i grupy rówieśniczej szkoła jest środowiskiem, które ma duży wpływ na rozwój jednostki w okresie dojrzewania, a jednym z kluczowych czynników tego rozwoju jest relacja ustanowiona w relacji nauczyciel-uczeń/nastolatek.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Postulaty:

- **STWÓRZ KULTURĘ SZKOLNĄ, która podkreśla mocne strony uczniów.**

Dlaczego? Zdolność uczniów do rozwijania pozytywnej dyscypliny opiera się na uznaniu ich cech i sukcesów.

Pozytywne podejście w wychowaniu to coś więcej niż bezprzemocowe reagowanie na niewłaściwe zachowanie. Chodzi o zapewnienie uczniom regularnego pozytywnego wzmocnienia, które inspirowanie ich do działania. Chodzi o docenianie wysiłków, sukcesów i pozytywnych cech uczniów na wiele sposobów, tak aby pozytywne uznanie stało się znaną częścią kultury szkoły.

Przykład: Napisz imiona wszystkich uczniów na oddzielnych kartkach papieru i włóż kartki do torby. Raz w tygodniu wyciągnij imię z torby i wyróżnij tego ucznia w swojej klasie. Napisz imię ucznia na tablicy lub na kartce papieru przyklepionej do ściany. Poproś wszystkich uczniów, aby powiedzieli lub napisali coś miłego o koleżance/koleżance.

- **ZAANGAŻUJ UCZNIÓW w promowanie pozytywnego zachowania w klasie.**

Dlaczego? Uczniowie będą wykazywać się większą gotowością do przestrzegania zasad, gdy będą zaangażowani w ustalanie i przestrzeganie zasad w klasie.

Przykład: Wyjaśnij uczniom, że od teraz będziesz organizować cotygodniowe spotkania klasowe, aby wspólnie rozwiązywać problemy klasowe. Określ regularny czas spotkań – nie dłuższy niż 15–30 minut. Przygotuj pudełko, kopertę lub miejsce na ścianie, w którym Ty i Twoi uczniowie możecie zgłaszać uwagi do omówienia na następnym spotkaniu klasowym (np. zapisane na kartce papieru).

- **UTWÓRZ „SĄD KOLEŻEŃSKI” do rozwiązywania bieżących problemów w zachowaniu.**

Dlaczego? Uczniowie często najlepiej pomagają swoim rówieśnikom rozwiązywać problematyczne zachowania.

„Sąd koleżeński” to przeszkolona grupa uczniów, która zajmuje się przypadkami braku dyscypliny zgłoszonymi im przez nauczycieli. Uczniowie wysłuchują spraw i pracują z kolegami, aby znaleźć rozwiązanie. Rozwiązanie to ma służyć oferowaniu rozwiązań, nie kar. Nie powinno stać się czymś, czego uczniowie się boją.

- **STWÓRZ STANDARDY I ZASADY, które będą jasne i sprawiedliwe.**

Dlaczego? Szkolne standardy i odpowiadające im zasady tworzą poczucie sprawiedliwości i chęć czynienia dobra, wzmacniając pozytywne podejście.

Podsumowanie

Podejście oparte na idei pozytywnej dyscypliny jest warte promowania, ponieważ dostarcza narzędzi, które wspierają rozwój dziecka w sposób, który buduje wzajemny szacunek, poczucie własnej wartości i odpowiedzialność. Zamiast opierać się na karach czy autorytarnych metodach, koncentruje się na nauce, empatii i budowaniu relacji. Daje to szansę nie tylko na przekazywanie pozytywnych wzorców funkcjonowania, ale też wzmacnianie odporności psychicznej i wspieranie całościowego, pozytywnego rozwoju osobowego młodych ludzi.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego