

# POZYTYWNA DYSCYPLINA

## 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.



## DLACZEGO TO WAŻNE?

Pozytywna dyscyplina jest ważna, ponieważ wspiera zdrowy rozwój dziecka i buduje relacje oparte na wzajemnym szacunku. Zamiast karać, pozytywna dyscyplina skupia się na konsekwencjach i refleksji. Dziecko nie boi się kary, ale rozumie skutki swojego zachowania, co buduje wewnętrzną motywację do zmiany. Sprzyja to kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa i stwarza dziecku możliwości optymalnego rozwoju.

## CZY POZYTYWNA DYSCYPLINA OZNACZA BEZWARUNKOWĄ AKCEPTACJĘ TRUDNYCH ZACHOWAŃ?

Nie. Pozytywna dyscyplina często mylona jest z brakiem stawiania granic. Tymczasem podejście to opiera się na towarzyszeniu dziecku w pokonywaniu kolejnych etapów rozwoju, modelowaniu jego zachowań, ale też jest doskonałym narzędziem

radzenia sobie z trudnymi zachowaniami w sposób, który nie zagraża tworzeniu bezpiecznej relacji opartej na zaufaniu. Dzieci i młodzież najbardziej efektywnie uczą się i korzystają z informacji zwrotnej wtedy kiedy czują się bezpieczne i akceptowane.



## CZY TO OZNACZA, ŻE MUSZĘ BYĆ IDEALNYM RODZICEM/OPIEKUNEM?

Wychowanie w nurcie pozytywnej dyscypliny zachęca o wzajemne dbanie o relacje, wspiera czujność na potrzeby dziecka, ale też zachęca do przyglądania się sobie i swoim sposobom reagowania. Nie polega na bezrefleksyjnym przestrzeganiu zasad i obsesyjnym unikaniu błędów czy porażek, ale uczy obie strony ich reflektowania i korygowania.



## KIEDY?

Dbłość o poczucie bezpieczeństwa, wspieranie autonomii i współtworzenie drogi do stabilnej dorosłości ważna jest już od najwcześniejszych okresów rozwojowych. Chociaż jakość relacji zmienia się z każdym rokiem, a każdy kolejny okres rozwojowy przynosi nowe wyzwania, budowanie stabilnego gruntu dla rozwoju na pewno odbije się pozytywnie na relacji rodzic-opiekun.



Ty decydujesz  
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA  
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego

# POZYTYWNA DYSCYPLINA

*Wskazówki dla rodziców/opiekunów*



## 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.

## USTAL JASNE I SPÓJNE GRANICE

Dzieci czują się bezpiecznie, gdy wiedzą, czego się od nich oczekuje. Bądź stanowczy, ale pełen szacunku, ustalając zasady i wyjaśniaj powody, dla których je ustalasz.



## ZAAKCEPTUJ 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”.



## OFERUJ MOŻLIWOŚCI WYBORU

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.



## 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.

## ORGANIZUJ SPOTKANIA RODZINNE

Regularne, zorganizowane dyskusje pomagają rozwijać komunikację, wspólnie rozwiązywać problemy i dają dzieciom możliwość dzielenia się pomysłami i rozwiązaniami.



**Ty decydujesz  
jak reagujesz**



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie



**MAŁOPOLSKA**  
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego