

Barbara Danecka

## SPOSÓB NA WYCHOWANIE

# Pozytywna Dyscyplina

W ciągu ostatnich kilku lat Pozytywna Dyscyplina zyskała w Polsce wielu zwolenników i entuzjastów. Czym jest ta metoda, rozwijana już od prawie czterdziestu lat, obecna w kilkudziesięciu krajach na całym świecie?

### Historia metody

Pozytywna Dyscyplina ma swoje korzenie w psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera (1870–1937). W swojej pracy zawodowej poszukiwał on metod pracy z młodymi ludźmi, wykorzystujących demokratyczne zasady godności człowieka i szacunku. Uznał, że wszyscy ludzie mają jedno podstawowe pragnienie: chcą czuć, że przynależą i że są ważni. Kontynuatorem tego podejścia był uczeń Adlera i jego współpracownik Rudolf Dreikurs (1897–1972). Przeniósł on kilka lat później, już na gruncie amerykańskim, techniki pracy z dziećmi i młodzieżą w środowisko szkolne. W latach osiemdziesiątych XX wieku w USA Jane Nelsen i Lynn Lott, zainspirowane psychologią Adlera, prowadziły warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców i nauczycieli. To one właśnie zapoczątkowały Pozytywną Dyscyplinę, jaką znamy dzisiaj. W roku 1981 wydana została w Stanach pierwsza książka „Positive Discipline”. Dzisiaj Positive Discipline Association to organizacja zrzeszająca trenerów i edukatorów z ponad pięćdziesięciu krajów całego świata, w tym także z Polski, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z rodzicami i wychowawcami pracującymi z dziećmi i młodzieżą w różnym wieku.



## Podstawowe założenia

Pozytywna Dyscyplina została stworzona, aby kształcić młodych ludzi do bycia odpowiedzialnymi, pełnymi szacunku i zaradności członkami społeczeństwa. Opiera się na pięciu filarach, zwanych też kryteriami Pozytywnej Dyscypliny<sup>1</sup>:

1. Pomaga dzieciom poczuć **łącnosc i przynależność**, pomaga im poczuć, że są ważne w rodzinie i społeczności. Każdy z nas chce mieć poczucie, że jest częścią jakiejś wspólnoty, że jest dla kogoś ważny, że jego głos się liczy i że ma wpływ na społeczność, do której należy. Potrzeba przynależności jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka – zaraz po potrzebach fizjologicznych i potrzebie bezpieczeństwa.
2. Jest jednocześnie **pełna szacunku i wymagająca**: miękka i zdecydowana w tym samym czasie, czyli twarda dla problemu i miękka dla osoby. Traktuje drugiego człowieka uprzejmie oraz stanowczo. Z zachowaniem szacunku dla innych i dla siebie. Z wyznaczeniem swoich granic i pilnowaniem ich w sposób, który nie krzywdzi drugiej 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. Szuka technik i sposobów, które kształtują młodego człowieka w dłuższej perspektywie, a nie tylko skupiają się na zmianie samego zachowania w danym momencie, tu i teraz.
4. **Uczy ważnych umiejętności społecznych i życiowych**: szacunku, współpracy, dbania o innych, rozwiązywania problemów oraz umiejętności wnoszenia wkładu i bycia pozytywnym w domu, przedszkolu, szkole i większej społeczności. Każdy rodzic czy nauczyciel chciałby, żeby jego dziecko/wychowanek posiadało wymienione wyżej umiejętności. Nie nabędzie ich na pewno ot tak. Potrzeba czasu i okazji do uczenia się ich – doświadczenia. A po drodze na pewno nie jeden raz powinie się noga – traktujmy zatem błędy jako okazję do nauki dla każdego z nas.
5. Zaprasza dzieci do odkrywania, jak bardzo **są zdolne i kompetentne**. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii. Wspiera zdrowe poczucie własnej wartości.

<sup>1</sup> Opracowanie na podstawie: T. LaSala, J. McVittie, S. Smitha, *Pozytywna Dyscyplina w szkole i klasie. Przewodnik lidera: materiały i ćwiczenia*, Wyd. Pozytywna Rodzina, Milanówek 2018.

## Co to ma wspólnego z dyscypliną?

Aby wytłumaczyć, co rozumiane jest pod pojęciem „dyscypliny” w tej metodzie, przytaczam fragment książki „Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków”: *Wiele osób, mówiąc „dyscyplina”, ma na myśli karę i uważa, że te dwa pojęcia są ze sobą tożsame. (...) Niestety, mimo pozorów chwilowej skuteczności na dłuższą metę kara nie uczy dzieci umiejętności społecznych i emocjonalnych, których pragną dla nich rodzice. Kara tylko pogarsza już i tak trudne sytuacje, zachęcając i dorosłych, i dzieci do walki o władzę.*

*Pozytywna Dyscyplina opiera się na innym założeniu, a mianowicie takim, że dzieci (i dorośli) zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej. W pozytywnej dyscyplinie chodzi o uczenie (znaczenie słowa „dyscyplina” w łacinie to „uczyć” – przyp. red.), zrozumienie, zachętę i komunikację, a nie o karę. Większość z nas przyjęła rozumienie słowa „dyscyplina” od swoich rodziców, społeczeństwa oraz ugruntowanych tradycji i przekonań<sup>2</sup>. Pozytywna Dyscyplina to zatem Pozytywna Nauka. To sposób, w jaki uczymy dzieci i młodzież umiejętności społecznych i życiowych, by wychować ich na samodzielnych, odpowiedzialnych i empatycznych dorosłych.*

## Pozytywna Dyscyplina od najmłodszych lat

Badania psychologiczne<sup>3</sup> pokazują, że pierwsze lata życia dziecka, a więc także wiek przedszkolny, są kluczowe dla rozwoju człowieka. W pierwszym roku życia jednym z najważniejszych doświadczeń są związki z innymi ludźmi, oparte na zaufaniu i budujące przywiązanie. W drugim i trzecim roku życia tworzą się podstawy przekonania o możliwości samodzielnego działania i podejmowania decyzji oraz przekonania o możliwości zaspokojenia obecnej przez całe życie potrzeby samostanowienia. W okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym powstają podwaliny poczucia kompetencji – zdolności do samodzielnego działania, przekonania o własnych możliwościach, kreatywności, a także przekonania dotyczącego świata zewnętrznego jako wspierającego bądź utrudniającego radzenie sobie w środowisku.

Widząc wagę pierwszych lat życia dla późniejszego rozwoju człowieka i bazując na aktualnej wiedzy psychologicznej dotyczącej jego rozwoju, Pozytywna Dyscyplina wspiera proces wychowania dziecka, dając mu bazę do dobrego startu w dorosłość. Rola przedszkola w tym procesie jest nieoceniona. To w dużej mierze przedszkole jest środowiskiem, które może nauczyć dziecko umiejętności takich, jak szacunek, dbanie o innych, rozwiązywanie problemów, współpraca, bycie pożytecznym.

## Pozytywna Dyscyplina w Polsce

W Polsce Pozytywna Dyscyplina rozwija się od kilku lat i jest to rozwój bardzo dynamiczny. Informacji o metodzie i szkoleniach można szukać na stronach [www.pozytywnadyscyplina.pl](http://www.pozytywnadyscyplina.pl) lub [www.pozytywnadyscyplina-nauczyciele.pl](http://www.pozytywnadyscyplina-nauczyciele.pl), która skierowana jest do nauczycieli i osób pracujących z dziećmi. ■



Plakat został dołączony do bieżącego numeru miesięcznika

## Bibliografia

Czub M., Matejczuk J., *Rozwój społeczno-emocjonalny w pierwszych sześciu latach życia. Perspektywa jednostki, rodziny i społeczeństwa*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015.

LaSala T., McVittie J., Smitha S., *Pozytywna Dyscyplina w szkole i klasie. Przewodnik lidera: materiały i ćwiczenia*, Wyd. Pozytywna Dyscyplina, Milanówek, wydanie II poprawione.

Nelsen J., Erwin Ch., Duffy R.A., *Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków*, Wyd. Pozytywna Dyscyplina, Warszawa 2018.



**Barbara Danecka** – z wykształcenia pedagog specjalny, a także przedszkolny i wczesnoszkolny, Certyfikowana Edukatorka Pozytywnej Dyscypliny Wczesnego Dzieciństwa oraz Pozytywnej Dyscypliny w Klasie. Nauczycielka i wicedyrektor w Kangurowym Przedszkolu w Krakowie. Zona nauczyciela przedszkola, podwójna mama. Autorka bloga [www.uczepozytywnie.blogspot.com](http://www.uczepozytywnie.blogspot.com).

<sup>2</sup> J. Nelsen, Ch. Erwin, R.A. Duffy, *Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków*, Wyd. Pozytywna Dyscyplina, Warszawa 2018, s.16.

<sup>3</sup> Za: M. Czub, J. Matejczuk, *Rozwój społeczno-emocjonalny w pierwszych sześciu latach życia. Perspektywa jednostki, rodziny i społeczeństwa*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015, s. 35.