**Pozytywna dyscyplina**

Pozytywna dyscyplinato metoda wychowawcza oparta na szacunku dla dziecka, ale też dla siebie i sytuacji, w jakiej się znajdujemy.

Szanujemy potrzeby i uczucia dziecka; pokazując mu jednocześnie, że w danej sytuacji jego potrzeby nie mogą być zaspokojone, ponieważ jest to podyktowane **potrzebą sytuacji**:

1. Dziecko nie może się dłużej bawić, bo trzeba wyjść z domu do przedszkola.

Rodzic mówi „Widzę, że chciałbyś się jeszcze pobawić; szkoda, że już musimy wychodzić z domu, bo w przeciwnym razie spóźnię się do pracy, a ty na śniadanie w przedszkolu”

2. Dziecko nie może się dłużej bawić, bo jest pora pójść spać, aby rano nie było problemów ze wstawaniem.

Rodzic mówi: „Widzę, że świetnie się bawisz; rozumiem, że chciałbyś się jeszcze pobawić; szkoda, że jest już pora na pójście do łóżka. W przeciwnym razie zaśpimy jutro do pracy i do przedszkola”

Szanujemy potrzeby dziecka, ale ich granicą jest **szacunek dla innych i potrzeby innych** np.

1. Dziecko chce bawić się tą samą zabawką, którą bawi się brat lub kolega czy koleżanka.

Rodzic mówi: „Rozumiem, że chcesz bawić się tą zabawka; jest to jednak niemożliwe, ponieważ teraz bawi się nią inne dziecko. Spytaj, czy możesz pobawić się razem z nim. Jeśli się nie zgodzi, pobawisz się nią później. Teraz wybierz sobie coś innego do zabawy”

2. Rodzic nie może w tej chwili poświęcić czasu dziecku, ponieważ np. kąpie młodsze dziecko lub rozmawia przez telefon.

Rodzic mówi: „Rozumiem, że masz mi coś ważnego do powiedzenia, ale w tej chwili rozmawiam przez telefon, zaczekaj aż skończę.” „Widzę, że bardzo chcesz, abym w tej chwili z tobą…….. W tej chwili kąpię brata. Przyjdę do ciebie, gdy skończę.”

Ważne jest, aby rodzic wypowiadał te słowa w sposób stanowczy, ale spokojny **(uprzejma stanowczość).**

W pozytywnej dyscyplinie nie rządzi rodzic ani dziecko, tylko **wspólne ustalenia, rutyny.** Im jest ich więcej, tym lepiej. Ważne, aby angażować dziecko do ustalania zasad wspólnego funkcjonowania w rodzinie, rozwiązywania trudnych kwestii. Jeśli dziecko nie chce rano wstawać, a wieczorem kłaść się spać, można opracować wspólnie plan poranka i wieczoru. Ustalić, jakie czynności dziecko powinno wykonać, o której wstać, aby zdążyć do przedszkola. Rodzic może zaproponować godzinę pobudki, następnie omawiacie z dzieckiem kolejne czynności i przewidywany czas ich trwania. Można zrobić dziecku zdjęcia podczas ich wykonywania i powiesić taki plan u niego w pokoju w widocznym miejscu. (ścielenie łóżka, mycie, ubieranie, śniadanie, ubieranie się do wyjścia, wyjście). Niech dziecko wskazuje samo na planie, co teraz powinno robić. Zamiast wydawać dziecku polecenia, rodzic może spytać „Zobacz, na co teraz jest czas”. Jeśli nie uda się dziecku zmieścić w ustalonym czasie, niech zaproponuje, co można z tym problemem zrobić. Może powinno wstawać wcześniej? Takie rutyny (plany) mogą dotyczyć np.: przygotowania ubrania na kolejny dzień (dwa zestawy do wyboru), jadłospisu na cały tydzień, planu popołudnia po przyjściu dziecka z przedszkola (czas na gry, telewizję, wspólny czas z rodzicem, obowiązki) itp.

Aby ograniczyć bunt dziecka, zamiast wydawać polecenia, trzeba dawać mu ograniczony wybór: np. zjesz te płatki czy te, kanapkę z wędliną czy z serem, założysz tę bluzę czy tę, posprzątasz najpierw samochody czy klocki? Zawsze warto zastosować humor zamiast złości i gróźb.

opracowała Jolanta Wasilewska