

Sarah Ockwell-Smith

ŁAGODNA DYSCYPLINA



Jak wychować
samodzielne, empatyczne
i szczęśliwe dzieci

Laurum

ŁAGODNA
DYSZYPLINA





„W swojej książce Sarah Ockwell-Smith skłania nas do tego, żebyśmy przystanęli, zrobili krok do tyłu i zrozumieli, dlaczego dzieci zachowują się w określony sposób – to nam pomoże wychowywać je z szacunkiem i skutecznie. Łagodne podejście do wychowania jest zwykle kojarzone z biernością rodziców, ale autorka wyjaśnia, odwołując się do naukowych źródeł, dlaczego jest wręcz przeciwnie – łagodna dyscyplina to pełen życzliwości i logiczny sposób na towarzyszenie dzieciom w rozwoju emocjonalnym i psychicznym. A dzięki temu można uniknąć zamiany domu w pole bitwy.

Jej wskazówki odnoszą się do dzieci w każdym wieku, a Sarah omawia złożony temat wychowania w sposób przystępny i zrozumiały. Jej rzeczowe, a zarazem łagodne podejście jest jak powiew świeżego powietrza, daje też rodzicom siłę, zachęca nas do tego, byśmy traktowali dzieci jako odrębne jednostki, reagowali na ich indywidualne potrzeby, zamiast stosować te same metody niezależnie od sytuacji. Sarah porusza również tematy związane z rodzicielstwem, takie jak radzenie sobie z krytyką otoczenia. Podpowiada też, jak podchodzić do osądów, zarówno tych rzeczywistych, jak i pozostających w naszej wyobraźni. Jeden rozdział poświęca rodzicom, podkreślając w nim to, dlaczego rozprawienie się z własnymi demonami – oraz podświadomymi czynnikami wyzwalającymi negatywne emocje – jest jednym z najważniejszych aspektów rodzicielstwa. Gratulacje, Sarah, to kompleksowe, pragmatyczne i zdroworozsądkowe podejście do wychowania. Dzieci na całym świecie będą ci za nie wdzięczne!”.

Tracy Gillett,
autorka, matka i założycielka *Raised Good*





„Tym, co najbardziej cenię w najnowszej książce Sarah Ockwell-Smith, jest jej podejście do trudności doświadczanych zarówno przez dzieci, jak i przez rodziców. Pomaga dostrzec, jak zrozumienie potrzeb obu stron przynosi rozwiązania i bliskość, a nie są to zwykle słowa kojarzone z dyscypliną! Czytelnicy otrzymują nie tylko porcję odkryć naukowych na temat rozwoju mózgu dziecka i jego wpływu na zachowanie, ale także chwile olśnienia, których rodzice tak bardzo potrzebują w okresie konfliktu z dziećmi”.

dr Suzanne Zeedyk,
psycholog rozwojowy,
honorowy współpracownik Uniwersytetu Dundee





„Jako niewyspana, niedoświadczona mama, otoczona książkami, które stały w całkowitej sprzeczności z moim instynktem, doznałam olśnienia, kiedy odkryłam Sarah i jej rady dotyczące usypiania niemowląt.

Teraz po niemal dwóch latach jestem mamą świetnie spiającego dwulatka, ale znów mam do czynienia ze sprzecznymi informacjami na temat wychowania. Tradycyjne podejście do dyscypliny nie jest zgodne z tym, jak ja i mój mąż chcemy wychowywać nasze dziecko, ale dopiero książka Sarah otworzyła mi oczy. Wiem już, jak rozwija się mózg mojego dziecka i jego emocje, co pozwala mi lepiej zrozumieć przyczyny jego zachowania, a co ważniejsze, również to, co będzie się z nim działo w okresie dorastania.

Dzięki radom autorki nabrałam pewności siebie i wiem, że istnieją alternatywne, łagodniejsze metody wychowawcze, niż chociażby separowanie dziecka za karę. Książka ta będzie moją biblią przez najbliższe szesnaście lat! Polecam ją wszystkim moim przyjaciółom”.

Charlie O'Brien,
bloggerka, vloggerka i mama Noah



Sarah Ockwell-Smith

ŁAGODNA DYSCYPLINA



Jak wychować
samodzielne, empatyczne
i szczęśliwe dzieci

Przekład: Monika Malcherek

Laurum

Tytuł oryginalny: **The Gentle Discipline Book: How to raise co-operative, polite and helpful children**

Menedżer projektu: Justyna Malatyńska
Przekład: Monika Malcherek
Redakcja: Monika Marczyk
Korekta: Maria Żółcińska
Projekt okładki: Konrad Rószkowski
Zdjęcie autorki na okładce: © Rob Hill
Skład: Amadeusz Targoński | targonski.pl

First published in Great Britain in 2017 by Piatkus
Copyright © Sarah Ockwell-Smith 2017
The moral right of the author has been asserted.
All rights reserved.

Copyright © 2020 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.
All rights reserved.
Warszawa 2020

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobie znajomym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty. Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki
Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl.
Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w internecie.

Partnerzy medialni polskiego wydania nie są biznesowo ani w żaden inny sposób powiązani z autorką książki.

MT Biznes Sp. z o.o.
www.mtbiznes.pl
www.laurum.pl
handlowy@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-8087-711-5

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....	17
Jak korzystać z tej książki	19
Wstęp	21
Czym jest dyscyplina	25
Czym jest łagodna dyscyplina	27
Wychowanie autorytarne	28
Wychowanie permissywne	28
Wychowanie autorytatywne.....	29
Jak stać się wspaniałym nauczycielem.....	29
Kim jest dobry uczeń	31
Łagodna dyscyplina w praktyce	34
Zachowaj spokój.....	35
Prawidłowo sformułuj oczekiwania.....	36
Umacniaj więź z dzieckiem	36
Akceptuj i przyjmuj emocje dziecka	37
Argumentuj i dawaj dobry przykład.....	38
Kiedy zacząć wychowywać	39
Rozdział 1	
DLACZEGO DZIECI ŹLE SIĘ ZACHOWUJĄ.....	41
Fizjologiczne przyczyny niepożądanych zachowań.....	43
Dieta	44
Brak snu	47
Nadmiar bodźców w otoczeniu	50
Niedojrzała komunikacja werbalna	55

Psychologiczne przyczyny niepożądanych zachowań	57
Brak kontroli nad własnym życiem	57
Niepożądane zachowania u innych	59
Brak więzi	61
Deficyt dzieciństwa – kiedy dzieciom nie pozwala się być dziećmi	64
Niska samoocena	65
Powszechne mity na temat złego zachowania	66

Rozdział 2

JAK DZIECI SIĘ UCZĄ	73
Abraham Maslow i motywacja	75
Dobry przykład	77
Nastawienie na rozwój	79
Style uczenia się	81
Wzrokowcy	83
Słuchowcy	83
Czytelnicy/piszący	83
Kinestetycy	84
Uczenie się przez doświadczanie i schematy	86
Łączenie	88
Wkładanie	89
Nakrywanie	89
Lokalizacja	89
Toczenie	89
Zrzucanie	89
Przekształcanie	90
Przemieszczanie	90
Otoczenie sprzyjające nauce	91

Rozdział 3

JAK ROZWIJA SIĘ MÓZG DZIECKA	93
Jak rozwija się mózg	94
Jak rozwijać umiejętność regulowania emocji	98
Kontrola impulsów	98
Myślenie krytyczne, analityczne, abstrakcyjne i hipotetyczne	100



Rozwój empatii	103
Podjęmowanie ryzyka	107
Odchylenia od neurologicznej typowości	109
Nadpobudliwość psychoruchowa z deficytem uwagi (ADHD)	109
Zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD)	112
Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)	113

Rozdział 4

PROBLEM Z POPULARNYMI METODAMI WYCHOWAWCZYMI	119
Nieskuteczne doraźne metody wychowawcze	120
Problem z karą	121
Warunkowanie klasyczne i instrumentalne	122
Kary fizyczne	125
Problem z nagrodami	126
Odwracanie uwagi	131
Potencjalnie skuteczne metody	135
Chwalenie	136
Konsekwencje	140

Rozdział 5

METODY WYCHOWAWCZE W SZKOLE	155
Wychowanie w szkole: problemy	159
Błędne rozumienie motywacji	159
Przyklejanie łatek i usztywniony sposób myślenia	163
Zakaz wychodzenia na przerwę i zabranianie zabawy	164
Zawieszenie w prawach ucznia lub wykluczenie z klasy	165
Szkolne systemy nagród	166
Jak szkoły mogłyby się zmienić	167
Kroki do poprawy metod wychowawczych w szkole	168
Co się dzieje, gdy metody wychowawcze w szkole i w domu są różne	173
Dlaczego dzieci zachowują się inaczej w domu, a inaczej w szkole	175

Rozdział 6

JAK SOBIE RADZIĆ Z AGRESYWNYM I DESTRUKTYWNYM ZACHOWANIEM 179

Skąd się bierze agresja u dzieci.....	180
Trudne emocje.....	181
Poczucie braku więzi.....	182
Dokuczanie.....	182
Modelowanie zachowań.....	183
Jak zachęcać dziecko, by zachowywało się odpowiednio.....	183
Często zadawane pytania o agresję u dzieci.....	188
Jak można powstrzymać dziecko przed gryzieniem innych.....	189
Jak można powstrzymać dziecko przed kopaniem innych.....	191
Jak można powstrzymać dziecko od kopania czy uderzania przedmiotów.....	194
Jak można powstrzymać dziecko przez rzucaniem przedmiotami.....	195
Prawdziwe historie.....	196

Rozdział 7

JAK SOBIE RADZIĆ Z MARUDZENIEM I FOCHAMI 205

Dlaczego dzieci się dąsają i marudzą.....	207
Brak kontroli.....	208
Brak umiejętności komunikacji.....	208
Brak umiejętności regulowania emocji.....	209
Poczucie przytłoczenia.....	209
Przemęczenie.....	209
Poczucie, że nie zostało się wysłuchanym.....	210
Jak można powstrzymać marudzenie i fochy.....	211
Słuchaj uważnie.....	211
Alternatywne sposoby komunikowania się.....	212
Większa autonomia.....	213
Więcej czasu na relaks.....	214
Więcej fizycznej bliskości.....	215
Zachęcaj dziecko do okazywania emocji.....	215
Prawdziwe historie.....	216



Rozdział 8

JAK SOBIE RADZIĆ, KIEDY DZIECKO NIE SŁUCHA I ODMAWIA WSPÓLPRACY 221

Dlaczego dzieci nie słuchają	223
Słaba komunikacja	223
Niejasne instrukcje	225
Polecenia niedostosowane do wieku	226
Brak elementu zabawy	227
Brak poczucia kontroli	228
Brak więzi	229
Brak empatii i zrozumienia	230
Typowe sytuacje	230
Dziecko nie chce iść spać	231
Dziecko nie chce sprzątać swojego pokoju	234
Dziecko nie chce założyć butów	236
Dziecko nie chce odrabiać lekcji	239
Dziecko nie chce wyłączyć konsoli	242
Prawdziwe historie	244

Rozdział 9

JAK SOBIE RADZIĆ Z NIEKULTURALNYM I AROGANCKIM ZACHOWANIEM 249

Dlaczego dzieci zachowują się niekulturalnie i arogancko	252
Brak empatii i zrozumienia	252
Reakcja stresowa	253
Bezsilność	255
Dysonans poznawczy	256
Przekraczanie rubikonu	257
Jak sobie radzić z nieuprzejmym zachowaniem i arogancją	259
Oczekiwania dostosowane do wieku	259
Empatia	259
Zredukuj stres	260
Przyznawaj się do błędów i zachowuj spokój	260
Zwiększ autonomię	261
Prawdziwe historie	262

Rozdział 10

JAK SOBIE RADZIĆ Z RYWALIZACJĄ MIĘDZY RODZEŃSTWEM	269
Skąd się biorą walki między rodzeństwem.....	272
Brak indywidualnej uwagi.....	272
Porównywanie.....	273
Etykiety.....	274
Faworyzowanie.....	274
Zbyt wielka presja wywierana na starsze dziecko.....	275
Zbyt mało okazji do samodzielnego rozwiązywania sporów.....	276
Jak ograniczać rywalizację między rodzeństwem.....	277
Więcej indywidualnej uwagi.....	277
Zachęcaj do współpracy i dbaj o równe traktowanie.....	280
Zachęcaj dzieci do samodzielnego rozwiązywania problemów.....	281
Stwórz dzieciom prywatną przestrzeń.....	283
Prawdziwe historie.....	283

Rozdział 11

JAK SOBIE RADZIĆ Z KŁAMSTWEM	291
Jak my, jako rodzice, przyczyniamy się do kłamstw.....	293
Dlaczego dzieci kłamią.....	295
Bo cię kochają.....	295
Bo zostały nauczone, że za prawdę czeka je kara.....	295
Bo nie wierzą, że mogą ci zaufać.....	296
Bo prawda jest niewygodna.....	297
Presja otoczenia.....	297
Jak zachęcać dzieci do uczciwości.....	297
Moja historia.....	299

Rozdział 12

JAK SOBIE RADZIĆ Z PRZEKLINANIEM	303
Dlaczego dzieci przeklinają.....	305
Reakcja stresowa.....	305
Brak kontroli impulsów.....	306
Wyuczzone zachowania.....	307

Walka o władzę i brak uwagi.....	307
Testowanie granic dla efektu.....	308
Atrakcyjne brzmienie słów lub brak alternatywy	308
Jak reagować na przekleństwa.....	309
Nie ignoruj brzydkich słów.....	309
Nie reaguj przesadnie.....	310
Wyjaśnij znaczenie tych słów.....	310
Zaspokajaj potrzebę autonomii i uwagi.....	312
Skup się na emocjach, które kryją się za słowami.....	312
Zaproponuj alternatywę.....	313
Prawdziwe historie.....	313

Rozdział 13

JAK SOBIE RADZIĆ Z NISKĄ SAMOOCENĄ I BRAKIEM PEWNOŚCI SIEBIE..... 319

Co powoduje u dzieci niską samoocenę lub brak pewności siebie.....	321
Usztywniony sposób myślenia.....	322
Dokuczanie.....	322
Chwalenie.....	323
Motywacja zewnętrzna.....	323
Etykietowanie.....	324
Nadopiekuńczość.....	324
Ignorowanie trudnych emocji.....	325
Jak poprawić samoocenę dziecka.....	326
Kochaj bezwarunkowo.....	326
Rozwijaj w dziecku umiejętność rozwiązywania problemów.....	327
Mów dziecku o swoich uczuciach do niego.....	327
Okazje do ćwiczenia samodzielności.....	329
Kształtuj w dziecku pozytywne nastawienie.....	330
Afirmacje.....	331
Prawdziwe historie.....	332

Rozdział 14

PRACA Z RODZICIELSKIMI DEMONAMI..... 339


Wystarczająco dobry rodzic.....	340
Jak sobie radzić z niechcianymi opiniami i radami.....	343

Kwestionowanie własnego podejścia do wychowania	346
Jak przekonać partnera do łagodnej dyscypliny	350
Jak sobie radzić z własną złością	352
Dlaczego rodzice się złością	352
Jak sobie radzić w trudnej chwili	354
Co zrobić, kiedy puszcza ci nerwy	356
Strategie radzenia sobie ze złością	357
Co robić w te dni, kiedy masz ochotę się poddać	360

Rozdział 15

TWOJA DROGA DO ŁAGODNEJ DYSCYPLINY 363

Dodatkowe źródła wiedzy	371
-------------------------------	-----



Jak korzystać z tej książki

Aby mieć najlepsze efekty i wszechstronnie zrozumieć tę książkę, idealnie byłoby przeczytać ją w całości. Jeśli jednak rozpaczliwie szukasz konkretnego rozwiązania, zacznij lekturę od rozdziałów pierwszego, drugiego i trzeciego, a następnie przejdź do rozdziału, który opisuje twój problem. Niektóre scenariusze przedstawione w tej książce odnoszą się do określonych grup wiekowych, jednak zasady, które opisuję, są uniwersalne, i można je stosować wobec dzieci w każdym wieku. Wiele z nich możesz nawet wykorzystać, aby poprawić swoje relacje z innymi dorosłymi.

Wreszcie, bez względu na obawy, rozdział czternasty dotyczy wszystkich. Jeżeli nie będziesz dyscyplinować świa-

domie, twoje wysiłki będą prawdopodobnie znacznie mniej skuteczne. Nawet jeśli myślisz, że rozdział czternasty nie jest dla ciebie, zdecydowanie zalecam ci jego lekturę. Tak naprawdę im bardziej nieistotny ci się wydaje, tym bardziej powinieneś go przeczytać!

Na wstępie chciałabym ci zdradzić dwa sekrety. Pierwszy z nich jest taki, że dzieci – prawdopodobnie równie mocno jak ich rodzice – chciałyby umieć nie zachowywać się źle. A drugi jest taki, że niemal wszystkie nasze wyobrażenia na temat wychowania dzieci są błędne.

Jako mama czwórki dzieci rozumiem, jak trudno jest zawsze współpracować z dziećmi, zwłaszcza kiedy robią coś, co nas irytuje. A poza tym większość z nas nie może sobie pozwolić na luksus skupiania się wyłącznie na wychowaniu dzieci: mamy rachunki do zapłacenia, zadania do wykonania, starszych krewnych, którymi trzeba się opiekować. Musimy godzić ze sobą tyle obowiązków, że często przekracza

to możliwości jednej osoby. Dlatego bywa, że bezwiednie wracamy do starych metod, czyli krzyków i kar – być może podświadomie czerpiemy wtedy z wzorców, jakie wynieśliśmy z domu rodzinnego. Jednak kluczem do dobrego wychowania dzieci są nasze własne zachowania i działania, a w tej książce będziemy przyglądać się temu, jak ważne w tym kontekście są nasze uczucia i – co równie istotne – samodyscyplina. To rzeczywiście brzmi niepokojąco. Nie twierdzę, że masz być doskonałym rodzicem. Jestem od tego daleka. Sama jako matka popełniłam wiele błędów; nadal je popełniam. Błędy są w porządku, jeśli tylko wyciągasz z nich wnioski. W gruncie rzeczy właśnie o to chodzi w sztuce wychowania: o uczenie się czegoś o swoim dziecku i o sobie.

Celem, jaki przyświecał mi przy pisaniu tej książki, było to, aby pomóc ci zrozumieć, dlaczego dzieci źle się zachowują i jak reagować skutecznie, a zarazem łagodnie. Wiele powszechnie stosowanych dziś metod wychowawczych nie spełnia żadnego z tych kryteriów. W obecnym rozumieniu dyscyplina kojarzy się ze starą szkołą behawiorystyczną, czyli przekonaniem, że dzieci należy karać i motywować do poprawy. W rzeczywistości, choć wychowanie opierające się na karach i nagrodach może z pozoru przynosić szybkie efekty, w dłuższej perspektywie rodzice mogą zderzyć się ze znacznie poważniejszym problemem niż ten, z którym początkowo się borykali.

Wiele osób pyta, czy całkowita rezygnacja z kar oznacza, że rozpieszczamy dzieci i dajemy im wejść sobie na głowę.



To mit, z którym walczę! Nasze społeczeństwo z uporem stosuje autorytarny styl wychowania i hołduje przekonaniu, że jeśli dzieci nie są karane za przewinienia, przejmą kontrolę, staną się krnąbrne i niezdolne. Jednak prawdziwym kluczem do poprawy zachowania jest praca z dzieckiem, a nie przeciwko niemu. Popatrz na was jak na zespół, a nie jak na dwójkę wrogów walczących ze sobą o „zwycięstwo”.

Każda książka o rodzicielstwie i wychowaniu powinna się zaczynać od omówienia przyczyn pewnych dziecięcych zachowań. Z tego powodu w pierwszych trzech rozdziałach tej książki przyglądam się im z naukowej perspektywy. Kiedy zrozumiemy, dlaczego dzieci zachowują się w określony sposób i co sprawia, że się uczą, bardzo szybko zdamy sobie sprawę z tego, że najpowszechniejsze podejścia do wychowania są chybione, a często także nieefektywne. W wielu przypadkach „złe” zachowanie nie wynika stąd, że dziecko celowo chce nam zrobić na złość, jest natomiast wskazówką, że zachowanie, jakiego się od niego oczekuje, po prostu przekracza jego możliwości na danym etapie rozwoju. Jeśli już gdzieś szukać winy, to w naszych nierealistycznych oczekiwaniach i wymaganiach.

A co ze współczesnymi metodami wychowania, które koncentrują się wokół motywowania dzieci do poprawy – czyli podejściem powszechnie stosowanym w szkołach i innych instytucjach opiekuńczych? Ich wielką słabością jest już samo założenie, że dzieci potrafią zachowywać

się lepiej. A jeśli nie potrafią? Co, jeśli brakuje im koniecznych do tego kompetencji, czy nie osiągnęły jeszcze określonej fazy rozwoju? Narzędzia służące motywowaniu dzieci sprawdzą się tylko wtedy, kiedy dziecko ma umiejętności potrzebne do tego, by się zmienić. A w wielu przypadkach tak po prostu nie jest. A więc zasadniczo dziecko jest karane za to, że nie umie lepiej sobie radzić. Wyobraź sobie, jak to wpływa na jego samoocenę. Ważne, aby zrozumieli to wszyscy, którzy mają dzieci lub się nimi opiekują, ponieważ z niskiej samooceny często wynikają liczne problemy behawioralne (co zostało dokładnie omówione w rozdziale trzynastym). Czy wobec tego nie jest tak, że owo dominujące podejście w większości instytucji edukacyjnych przyczynia się do pogarszania zachowania wielu dzieci? W rozdziale piątym omówiono obecne metody wychowania stosowane w systemie edukacji i w instytucjach opiekuńczych, a także przyczyny, dla których są one niewłaściwe, oraz – co być może najważniejsze – co rodzice mogą zrobić, by ten stan poprawić i zniwelować negatywne skutki.

W rozdziałach od szóstego do trzynastego przyjrzymy się konkretnym zagadnieniom związanym z dyscypliną. Wielu rodziców ma trudności z wyborem odpowiedniej metody wobec swoich dzieci w konkretnych sytuacjach. Informacje zawarte w tych rozdziałach trochę to ułatwią, ponieważ przedstawiam w nich swoje podejście, czyli „Dlaczego? Jak? Co?”. To bardzo prosty sposób, aby się prze-



konać, czy wybrana przez ciebie metoda jest najlepsza z możliwych, w oparciu o to, dlaczego twoje dziecko zachowuje się w określony sposób, jak prawdopodobnie się czuje oraz co masz nadzieję osiągnąć w efekcie swoich działań – na tym właśnie będziemy się skupiać w całej książce.

Oprócz proponowanego przeze mnie modelu, dzięki któremu staniesz się ekspertem w sprawie zachowania swojego dziecka i wychowania, zawarłam tu także rozwiązania konkretnych problemów. Przykłady te pomogą ci nabrać pewności w stosowaniu proponowanej przeze mnie metody. Na końcu rozdziałów, w których omawiane są poszczególne problemy, znajdziesz też fragmenty zawierające pytania i odpowiedzi. Pytania (zadane przez rodziców) oraz odpowiedzi na nie odnoszą się do rozwiązań z zakresu łagodnej dyscypliny, które w połączeniu z proponowanym przeze mnie modelem pozwolą ci odnieść większe korzyści z lektury tej książki, a także ułatwić stosowanie prezentowanych tu technik w swojej rodzinie.

CZYM JEST DYSCYPLINA

Przez ostatnich kilka lat zadałam to pytanie wielu rodzicom. Najczęstsze odpowiedzi to:

- wyznaczanie granic,
- wskazywanie dzieciom kierunku,
- kierowanie zachowaniem,
- rozróżnianie tego, co właściwe i niewłaściwe,

- uczenie zasad współżycia społecznego i oczekiwań ze strony innych ludzi,
- pomaganie dzieciom w dostosowywaniu się do społeczeństwa,
- dbałość o bezpieczeństwo dzieci,
- poznawanie przez dzieci konsekwencji,
- wychowywanie dzieci na miłych ludzi,
- uczenie dzieci szacunku,
- uczenie dzieci samokontroli,
- egzekwowanie zasad,
- uczenie dzieci, aby były „grzeczne”.

Zgodnie z definicją słownikową dyscyplina to: „uczenie ludzi przestrzegania zasad bądź regulaminu z wykorzystaniem kar za nieposłuszeństwo”. Taka definicja jest zgodna z powszechnym obecnie rozumieniem tego pojęcia, gdzie dominuje pogląd, zgodnie z którym chodzi głównie o karanie, a dzieci są postrzegane jako niegrzeczne. Nie zawsze jednak tak było; kiedyś istniała też inna definicja – mówiła ona o nauczaniu i uczeniu się. Słowo dyscyplina pochodzi z łaciny, od słowa *disciplina* oznaczającego instruowanie. Samo słowo *disciplina* wzięło się z kolei od czasownika *discere*, który znaczy „uczyć się”. *Discipulus* pochodzi od tego samego słowa i oznacza ucznia. Najśłynniejszymi uczniami byli apostołowie, czyli uczniowie Jezusa, co czyni z niego nauczyciela. Moim zdaniem w większości opowieści biblijnych Jezus przedstawiany jest jako postać łagodna.



CZYM JEST ŁAGODNA DYSCYPLINA

Łagodna dyscyplina opiera się na nauczaniu i uczeniu się zamiast karania, a także na realistycznych oczekiwaniach wobec dziecka na danym etapie rozwoju jego mózgu. Chodzi tu również o wzajemny szacunek i pracę z dzieckiem, a nie o bycie przeciwko niemu. W tym podejściu władza rozkłada się między rodziców i dzieci, nie należy wyłącznie do tych pierwszych. Chodzi również o pokorę i cierpliwość, o uważne śledzenie własnych reakcji i demonów, o unikanie podświadomego przerzucania własnych problemów na dzieci. Chodzi o wyznaczanie granic i zasad oraz egzekwowanie ich przestrzegania z empatią i szacunkiem. Łagodna dyscyplina to pozytywne podejście i planowanie. To inspirowanie dzieci do tego, by stawały się coraz lepsze, oraz praca nad sobą, dzięki której można być dla nich wzorem do naśladowania.

A czym łagodna dyscyplina nie jest? Nie chodzi tu o permissywne podejście do wychowania ani o to, by stać się dla dzieci popychadłem. Nie polega na pozwalaniu dzieciom na wszystko i wychowywaniu samolubnych, bezczelnych smarkaczy. Z pewnością nie jest to podejście wynikające z lenistwa czy oparte na przypadku. Choć wielu ludziom nie są obce pojęcia autorytarnego czy permissywnego wychowania, niewielu zna prawdziwe znaczenie wychowania autorytatywnego – właśnie tego, na którym bazuje proponowane tu podejście.

Wychowanie autorytarne

Autorytarny styl wychowania opiera się na niezwykle wysokich wymaganiach wobec dzieci – często takich, którym nie są one w stanie sprostać. Zgodnie z tym podejściem „dzieci powinno się widzieć, ale nie słyszeć” – zasadniczo mają się zachowywać tak samo jak dorośli. Pozostawia to niewiele miejsca na współczucie, empatię czy zrozumienie, dzieci są uznawane za „niegrzeczne” i należy je dyscyplinować. Rodzic ma pełną kontrolę, a dziecko żadnej. Jest to najczęściej dziś spotykane podejście, w ramach którego dzieci są za karę izolowane, odsyłane do kąta, mają szlaban na wyjście, dostają klapsa, są upokarzane, izolowane i ograniczane, odsyłane do swojego pokoju bądź pozbawiane ważnych dla nich przedmiotów.

Wychowanie permissywne

Wychowanie permissywne to sprzeczność sama w sobie, ponieważ rodzice postępujący w ten sposób rzadko dyscyplinują swoje dzieci. To styl polegający na tym, że pozwala się dzieciom na wszystko. Oczekiwania są zwykle zbyt małe. Tłumacząc zachowanie swoich dzieci, które tak naprawdę jest nieadekwatne do ich wieku, rodzice tacy zwykle mówią: „Ojej, on inaczej nie potrafi, jest jeszcze malutki”. Rzadko egzekwuje się przestrzeganie granic – o ile one w ogóle istnieją. Często wynika to z obawy rodzica przed doprowadzeniem dziecka do płaczu, ponieważ



ma wobec niego tyle współczucia, że za żadne skarby nie chce go zasmucać.

Wychowanie autorytatywne

Metody autorytatywne balansują między kontrolą rodzica i dziecka. Kiedy to możliwe, kontrolę przejmuje dziecko; kiedy nie, za stery chwyta dorosły. Oczekiwania są realistyczne: poprzeczka nie jest ustawiona ani za wysoko, ani za nisko. Dzieci wychowywane są z szacunkiem i empatią. Rodzice nie obawiają się płaczu dziecka, a kiedy ono rzeczywiście się rozpłaczę, często w wyniku egzekwowania zasad, otaczane jest wsparciem i pocieszane.

Ta książka dotyczy właśnie metod wychowania autorytatywnego, czy też jak ja je nazywam: łagodnej dyscypliny.

JAK STAĆ SIĘ WSPANIAŁYM NAUCZYCIELEM

Przypomnij sobie swoje szkolne czasy. Czy pamiętasz swojego ulubionego nauczyciela – kogoś, kto cię inspirował i motywował? Być może był dla ciebie wzorem? Spróbuj opisać jego osobowość – jakie cechy wymienisz? Załóżę się, że znalazłyby się wśród nich również i takie:

- inspirujący,
- dający dobry przykład,
- cierpliwy,
- słowny,
- dyplomatyczny,

- z dużą wiedzą,
- wyrozumiały,
- optymistyczny,
- sprawiedliwy,
- troskliwy,
- kreatywny,
- zabawny,
- otwarty na innych,
- skromny,
- nieustannie doskonalący się w swojej dziedzinie,
- dobry rozmówca,
- pełen szacunku,
- elastyczny,
- o szerokich horyzontach,
- stanowczy,
- życzliwy.

Jeśli zechcesz nakreślić obraz idealnego nauczyciela, wiele z tych cech prawdopodobnie zawrzesz w swoim opisie.

W kolejnych trzech rozdziałach przyjrzymy się sposobom na doskonalenie twoich wrodzonych umiejętności, co pomoże ci w jak najlepszym wychowaniu twojego dziecka. Znakomity nauczyciel to taki, który zachowuje spokój, panuje nad sobą i inspiruje swoich uczniów, dając im dobry przykład; najważniejsze, co możesz zrobić jako rodzic, to dokonać egzorcyzmu, by przepędzić własne demony z dzieciństwa, wyeliminować lub ograniczyć bodźce, któ-



re cię pobudzają, i nauczyć się kontrolować złość. O tym wszystkim jest mowa w rozdziale czternastym.

Nie obawiaj się kwestionowania sytuacji, w których dyscyplinowanie dzieci jest rzeczywiście konieczne. Bardzo często czujemy się zobowiązani do pouczania nie dlatego, że świadomie o tym zdecydowaliśmy, lecz ze względu na podświadome poczucie, że tak należy. Przez całe życie spełniamy oczekiwania innych, bez względu na to, czy się z nimi zgadzamy, a żadne oczekiwania nie oddziałują na nas tak mocno, jak te narzucone nam przez naszych własnych rodziców czy nauczycieli. W łagodnym podejściu do dyscypliny chodzi o budowanie świadomości. Chodzi o to, by wyrwać się z utartego schematu, w którym trwamy tylko dlatego, że tak było od zawsze. Czas na coś nowego i na zmianę paradygmatu.

Kim jest dobry uczeń

Teraz pomyśl o dobrym uczniu, którego pamiętasz ze szkoły. O kimś, kto zawsze bardzo się starał. Jakie miał cechy? Czy był:

- zmotywowany,
- skupiony,
- ambitny,
- nieustępliwy,
- odporny psychicznie,
- optymistyczny,
- odważny,

- chętny do nauki,
- pracowity,
- dociekliwy,
- myślący samodzielnie,
- pewny siebie,
- pomysłowy,
- proaktywny,
- zdeterminowany,
- wytrwały,
- niezależny?

Paradoksalnie to, z czym tak trudno nam sobie poradzić u naszych dzieci – zachowania uznawane w społeczeństwie za „niegrzeczne” i niepożądane – wynika właśnie z cech, które są niezbędne, by być zdolnym uczniem i realizować w pełni swój potencjał. Przyjrzyjmy się tej liście ponownie i zobaczymy, jak niektóre z owych cech można postrzegać w innym świetle:

- zmotywowany, ambitny i nieustępliwy: dziecko mające te cechy może być często uważane za uparte,
- skupiony: ta cecha może się przekładać na to, że dziecko nie słucha (jeśli poprosi się je o zrobienie czegoś, kiedy jest pochłonięte inną czynnością),
- odporny psychicznie: dziecko, które „nie wyciąga wniosków z kar”,
- odważny: śmiałe dziecko może być uważane za bezczelne,



- chętny do nauki: dziecko, które chce wszystkiego dotknąć,
- dociekliwy: może się wydawać, że nieustannie zadaje irytujące pytania,
- myśli samodzielnie: dziecko, które „pyskuje” albo pyta: „Dlaczego mam to zrobić?”,
- pomysłowy: dziecko, które „we wszystko wścibia nos”.

Zmiana w postrzeganiu zachowania dziecka może pomóc zarówno tobie, jak i jemu. Rozumiejąc i akceptując to, że niektóre z zachowań, które teraz są dla ciebie trudne, mogą wraz z dorastaniem dziecka rozwinąć się we wspa- niałe cechy, możesz sprawić, że wasza relacja stanie się dla was obojga łatwiejsza.

Nie tylko dzieci są uczniami, nie tylko one się uczą. Ty także. Najlepsi nauczyciele nigdy nie przestają się uczyć; a to samo dotyczy rodziców. Wszyscy bezustannie się czegoś uczymy. Dobre wychowanie dzieci wymaga elastyczności i pokory. Role nauczyciela i ucznia zmieniają się codziennie, czasami w ciągu godziny – szczególnie wtedy, kiedy dzieci uczą nas czegoś ważnego. Czasem mogą nas nauczyć także tego, że nasze metody wychowawcze się nie sprawdzają, a my, jako rodzice, musimy wyciągnąć z tego wnioski i dostosować swoje postępowanie. Jak powiedział Walter Barbee, emerytowany prezes organizacji Family Foundation of Virginia:

„Jeśli powtarzasz coś dziecku tysiąc razy, a ono nadal nie rozumie, to znaczy, że nie dziecko jest tu kiepskim uczniem”.

Istnieje ogromna różnica między dyscyplinowaniem krótkowzrocznym, po to, żeby ułatwić sobie życie, a wychowaniem, które ma na celu rozwijanie dziecka, aby w przyszłości stało się takim człowiekiem, jakim byśmy sobie tego życzyli. Większość powszechnie stosowanych dziś metod wychowawczych koncentruje się w głównej mierze na celach krótkoterminowych. Bardziej efektywne – a co ważne, pozytywne – podejście uwzględnia i przyszłość, i teraźniejszość.

ŁAGODNA DYSCYPLINA W PRAKTYCE

Masz wolną wolę. W każdej chwili możesz zejść z wydeptanej, autorytarnej ścieżki i zacząć kreować lepszą przyszłość dla swojego dziecka. Ale jak to zrobić? Zaczynij od tego, aby między zachowaniem dziecka a własną reakcją pozostawić przestrzeń. Przestrzeń ta da ci czas na przemyślenie swojego postępowania oraz tego, czy twoje działania przyczynią się do osiągnięcia długoterminowych celów, które sobie stawiasz jako rodzic. Zbyt wielu rodziców reaguje ze złością, reaktywnie. Jeśli to robisz, twój styl pozostanie autorytarny, czyli taki, jaki charakteryzuje słabego nauczyciela.

Zanim zareagujesz, zawsze na chwilę się zatrzymaj i zadaj sobie pytanie: „Dlaczego czuję potrzebę, by zdyscyplinować moje dziecko?”. Jeśli odpowiedź na nie brzmi inaczej



niż: „Ponieważ chcę, aby moje dziecko nauczyło się, że to, co właśnie zrobiło, jest nieodpowiednie albo że istnieje lepszy sposób, aby to zrobić”, nie reaguj. Nie ma znaczenia, ile osób na ciebie patrzy, ani to, co podpowiada ci wewnętrzny głos z czasów twojego dzieciństwa („Za takie zachowanie dostałbyś lanie albo poszedłbyś za karę do pokoju”). Łagodna dyscyplina wymaga świadomych, rozważnych decyzji. Niezależnie od sytuacji, w jakiej się znajdziesz, w swoich działaniach musisz kierować się uważnością. A żeby stać się uważnym, musisz się zatrzymać i przyrzec się swoim emocjom. To właśnie mam na myśli, kiedy mówię o pozostawianiu przestrzeni między zachowaniem dziecka a własną reakcją. Ma to fundamentalne znaczenie dla omawianego tu podejścia, ponieważ to właśnie stanowi jego główną zasadę.

Akronim PAUZA oznacza pięć kroków do skutecznego, łagodnego wychowania:

- **P**rawidłowo formułuj oczekiwania.
- **A**kceptuj i przyjmuj emocje dziecka.
- **U**macniaj więź z dzieckiem.
- **Z**achowaj spokój.
- **A**rgumentuj i dawaj dobry przykład.

Zachowaj spokój

Kiedy twoje dziecko robi coś, co działa ci na nerwy, i czujesz, że zaczyna narastać w tobie stres i złość, absolutnie nie wolno ci reagować, dopóki się nie uspokoisz. Weź głę-

boki oddech, przytrzymaj go przez chwilę i powoli wypuść powietrze. Powtórz tyle razy, ile to konieczne, aż będziesz w stanie jasno myśleć. Czasem musisz dać sobie chwilę na osobności. To oznacza, że musisz na jakiś czas oddalić się od dziecka, aby móc przywrócić jasność umysłu.

Prawidłowo sformułuj oczekiwania

Nie ukarzesz ryby za to, że nie potrafi chodzić, ani kota za to, że nie umie mówić. Jednak wiele autorytarnych metod mówi o karaniu dzieci za bycie dziećmi, nie biorąc pod uwagę etapu ich rozwoju poznawczego w danym wieku. Zanim zareagujesz na zachowanie dziecka, zadaj sobie pytanie: „Czy rozumie, co zrobiło? Czy potrafiło nad tym zapanować?”. Jeśli odpowiedź jest przecząca, twoja reakcja prawdopodobnie będzie zupełnie inna. (W rozdziale trzecim jest mowa o tym, co dzieci potrafią, a czego nie w danym wieku).

Umacniaj więź z dzieckiem

Łagodne podejście do wychowania wymaga oddzielenia braku akceptacji dla zachowania dziecka od twoich uczuć wobec niego. Nazbyt wielu rodziców miesza ze sobą zachowania i dziecko jako człowieka. Twoje dziecko nadal jest tą samą osobą, którą przecież bardzo kochasz, bez względu na wszystko. Więź z drugim człowiekiem oznacza, że jest między wami bliskość i wzajemne zrozumienie. Właśnie to zrozumienie, ta empatia pomoże ci łagodnie podcho-



dzić do dyscypliny. Trzymaj się tego, niezależnie od tego, co zrobiło twoje dziecko. Przypominaj sobie o tym, jak bardzo je kochasz, i postaraj się patrzeć na jego zachowania właśnie z tej perspektywy. Zastanów się, dlaczego to zrobiło. Jak się czuje? To pomoże ci nie tylko zrozumieć jego zachowanie, ale również odpowiednio podejść do kwestii dyscypliny, a także zachować spokój.

Akceptuj i przyjmuj emocje dziecka

Wcześniej zdradziłam ci dwie tajemnice. Pierwszą z nich było to, że dzieci tak samo jak ich rodzice prawdopodobnie wolałyby nie zachowywać się źle. Jest w tym wiele prawdy. W rozdziale pierwszym przyjrzymy się najczęstszym przyczynom złego zachowania u dzieci, a w rozdziale trzecim będzie mowa o tym, do czego zdolny jest mózg na różnych etapach rozwoju dziecka. Niemniej jednak w każdym wieku dzieci potrzebują tego, aby rodzice wskazywali im drogę i pomagali im radzić sobie z emocjami. Nasze mózgi są na innym etapie rozwoju niż mózgi naszych dzieci, nawet tych nastoletnich. Jesteśmy na tyle dojrzały, że umiemy zapanować nad pewnymi trudnymi emocjami naszego dziecka, tak jak i nad własnymi, aby pomóc mu się uspokoić. Oczywiście aby móc to zrobić, musimy zadbać także o siebie. Sekretem inteligencji emocjonalnej jest świadomość, że wszystkie emocje są potrzebne; zasadnicze znaczenie ma przy tym to, jak nimi zarządzamy. Dopóki twoje dziecko nie opanuje tej sztuki, twoim zadaniem jest zarządzanie

jego emocjami z zewnątrz, a przy tym uczenie dziecka samokontroli. Aby móc zapanować nad emocjami dziecka, musisz je zrozumieć. Twoje współczucie i wsparcie sprawi, że stanie się ono taką osobą, jaką byś chciał. Wychowanie przebiega najlepiej, kiedy tworzycie jeden zespół.

Argumentuj i dawaj dobry przykład

Ten etap jest możliwy dopiero wtedy, gdy zarówno ty, jak i twoje dziecko jesteście spokojni i jest między wami bliskość. Jednym z głównych powodów, dla których wysiłki wychowawcze nie przynoszą efektów, jest niespełnienie jednego lub obu tych warunków.

Argumentacja powinna być dopasowana do wieku dziecka. Musisz komunikować się z dzieckiem na poziomie, jaki będzie w stanie zrozumieć, a w tej sferze także często pojawiają się problemy. Przemyśl dokładnie to, w jaki sposób chcesz komunikować się z dzieckiem. Nie chodzi tylko o słowa, ale także o to, jak je wypowiadasz. Twoje dziecko obserwuje cię w takim samym stopniu, w jakim cię słucha. Jeśli krzyczysz, pokazujesz nie tylko to, że krzyk jest akceptowalny, ale także to, co ono powinno robić, kiedy się na kogoś zezłości lub gdy ktoś robi coś, co mu się nie podoba. Jeśli twoje dziecko kogoś uderzy, ostatnią rzeczą, jaką ty powinienesz zrobić, jest uderzenie go za karę. Jeśli to zrobisz, dasz mu przykład, że bicie jest w porządku oraz że jest to pożądany sposób radzenia sobie z różnicą zdań i konfliktem. Zarówno twoja argumentacja, jak i przykład,



jaki dajesz dziecku, powinny być dla niego jasnym sygnałem, jak radzić sobie w różnych sytuacjach. Przecież, jak już wcześniej ustaliliśmy, najlepsi nauczyciele uczą na własnym przykładzie. To samo dotyczy wychowania dzieci.

PAUZA między zachowaniem dziecka a twoją reakcją pozwala ci skupić się na prawdziwym celu, czyli na uczeniu dziecka, jak lepiej postępować i jak być lepszym. Oczywiście musisz zachować elastyczność. Każde dziecko jest wyjątkowe i każda sytuacja, nawet dotycząca tego samego dziecka, jest niepowtarzalna. Wprowadzenie PAUZY powinno jednak pomóc ci wejść na właściwą ścieżkę. W rozdziałach od szóstego do trzynastego omawiam wiele przykładów konkretnych sytuacji z zastosowaniem proponowanego tu podejścia. Jeśli twój problem nie znalazł się wśród wymienionych, zastanów się nad każdym z punktów tego modelu, a niemal zawsze przyjdzie ci do głowy rozwiązanie skuteczne i spójne z łagodnym podejściem do wychowania.

KIEDY ZACZAĆ WYCHOWYWAĆ

Wielu ludzi uważa, że wychowywanie powinno się zaczynać, kiedy dzieci są małe, a w okresie niemowlęcym nie ma miejsca na dyscyplinę. Jednak wszyscy rodzice zaczynają wychowywać swoje dzieci już z chwilą ich przyjścia na świat. Wychowywanie to po prostu nauczanie i uczenie się. Od chwili, kiedy bierzesz swoje dziecko w ramiona, uczysz je czegoś, a ono uczy ciebie. Jeśli trzymasz je

w określony sposób, a ono płacze, szybko uczysz się, jak zmienić jego pozycję. Mówisz do niego, a ono gaworzy. To jest wychowanie.

Czy metody wychowawcze powinny się zmieniać, gdy dziecko dorasta? Z pewnością, nie wychowuje się przecież nastolatka tak jak malucha. Otóż podstawy są te same. Twoje oczekiwania wynikające z fazy rozwojowej będą zmieniać się z wiekiem, ale twoje podejście powinno pozostać takie samo: powinno opierać się na zrozumieniu, szacunku i empatii.

Jesteś najlepszym nauczycielem, jakiego kiedykolwiek będzie miało twoje dziecko. Wywrzesz na nie największy wpływ. W każdej minucie, codziennie wychowujesz swoje dziecko; możesz nie być tego świadomy, ale tak jest. Małe oczka zawsze za tobą podążają, a uszka słuchają. Lecz niezależnie od tego, ile twoje dziecko ma lat i jak było wychowywane wcześniej, zawsze możesz się zmienić. Nigdy nie jest za późno. Łagodne podejście do wychowania sprawdza się zawsze, bez względu na to, jak długo się je stosuje, ponieważ jest oparte na wyjątkowych potrzebach każdego dziecka.

A więc jak się do tego zabrać? Czytaj dalej!

W jaki sposób szacunek, empatia i mądre wyznaczanie granic pomagają wychowywać uważne, samodzielne i szczęśliwe dzieci.

Sarah Ockwell-Smith obala wiele mitów, które nagromadziły się wokół kar i motywowania dzieci, i proponuje **alternatywne, efektywne podejście, u którego podstaw leży szacunek do dziecka**. Nie należy jednak mylić go z rozpieszczaniem czy ignorowaniem niepożądanych zachowań – w centrum tej metody leżą zrozumienie i realistyczne oczekiwania względem dzieci, a także właściwe reagowanie na złe zachowanie. Proponowana łagodna dyscyplina **skupia się na nauczaniu i uczeniu się zamiast na karach i nagrodach**.

Znakiem rozpoznawczym Sarah Ockwell-Smith jest **praktyczne, świeże podejście** i skupienie się nie na „filozofii” i teoretyzowaniu, lecz na zaradzeniu konkretnym problemom. Dlatego wśród poruszanych w książce tematów znajdziesz propozycje rozwiązań na:

- dąsanie się i płacz,
- agresywne zachowania,
- odmawianie posłuszeństwa,
- pyskowanie,
- rywalizację między rodzeństwem,
- kłamanie,
- przeklinanie,
- niską samoocenę i brak pewności siebie.

Łagodna dyscyplina znajdzie zastosowanie w odniesieniu do dzieci w różnym wieku – od raczkujących maluchów po nastolatków. Ta książka to mnóstwo motywacji i zestaw narzędzi do zmiany podejścia na bardziej uważne i współczujące.

Książka polecana przez:

bezkar
inagród.pl



charaktery

czytam.pl
biblioteka internetowa



9 788380 1877115

www.laurum.pl

L20004
Cena 49,90 zł