



POZYTYWNA KOMUNIKACJA

POZYTYWNA
DySCYPLINA

KATARZYNA RYCZKOWSKA

JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI SŁUCHAŁY 5 KROKÓW



KATARZYNA RYCZKOWSKA
POZYTYWNA KOMUNIKACJA

KROK 1

KILKA SŁÓW O POZYTYWNEJ DYSCYPLINIE

Pozytywna Dyscyplina jest klasyczną metodą wychowawczą rozwijaną od 30 lat. Jej korzenie sięgają psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera, który jako jeden z pierwszych zainteresował się jednostką w szerszym kontekście społecznym i uważał, że wszyscy ludzie mają jedno podstawowe pragnienie: chcą czuć, że przynależą i że są ważni.

Podstawowa potrzeba poza fizjologicznymi:

Potrzeba przynależności i znaczenia.

Pozytywna Dyscyplina pomaga rodzicom:

- zrozumieć swoje dzieci,
- wspierać ich naturalny potencjał,
- wychowywać je na mądrych, pewnych siebie, odpowiedzialnych i wrażliwych dorosłych
- skutecznie radzić sobie z codziennymi trudnościami, takimi jak ubieranie się, wychodzenie z domu, sprząatanie, mycie zębów i tym podobne.

POZYTYWNA
DySCYPLINA

5 ZASAD PD



1

Pomaga dzieciom poczuć łączność i przynależność, pomaga im poczuć, że są ważne w rodzinie i społeczności.

2

Jest jednocześnie pełna szacunku i wymagająca: miękka i zdecydowana w tym samym czasie, czyli twarda dla problemu i miękka dla 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.

4

Uczy ważnych umiejętności społecznych i życiowych: szacunku, dbania o innych, rozwiązywania problemów, współpracy oraz umiejętności wnoszenia wkładu i bycia pozytywnym w domu, przedszkolu, szkole i większej społeczności.

5

Zaprasza dzieci do odkrywania, jak bardzo są zdolne i kompetentne. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii.

ĆWICZENIE CZEGO JUŻ PRÓBOWAŁAŚ/EŚ



TECHNIKI	WADY

KROK 2

DLACZEGO DZIECI NIE SŁUCHAJĄ?

JAK BUDOWA MÓZGU MA SIĘ DO NIE SŁUCHANIA?

W dużym uproszczeniu, nasz mózg jest zbudowany z 3 części, dlatego nazywany jest mózgiem trójdzielnym. Najstarszą ewolucyjnie częścią mózgu jest ta zwana **mózgiem gadzim**, a w jej skład wchodzi pień mózgu i okoliczne struktury. To część odpowiedzialna za podstawowe funkcje życiowe, która reguluje oddech i tempo pracy serca, ale również te, które pozwalają przeżyć, takie jak jedzenie, ucieczka, pragnienie i seks. Mózg gadzi odpowiada za odruchowe reakcje związane z unikaniem niebezpieczeństwa, poczucie odrętwienia, zamrożenie, wprawia ciało w stan zupełnie pozbawiony emocji, inaczej mówiąc ma 3 tryby **Walka, Ucieczka bądź Zamrożenie**. Niestety w wyniku nagromadzonego stresu i poczucia nieustającego zagrożenia, wiele dzieci może tak właśnie odczuwać rzeczywistość, jako ciągłą walkę o przetrwanie. Działa poza świadomością i powtarza zaprogramowane w nim reakcje, bez myślenia o konsekwencji działań. Jakby porównać mózg do dłoni to mózg gadzi to nadgarstek.

Część ssacza mózgu jest związana z dążeniem do uzyskania nagród, z przyjemnością i z zaspokajaniem potrzeb. Mózg ten jest określany jako układ limbiczny i jest odpowiedzialny za emocje. Ciało migdałowe pełni funkcję strażnika, który kontroluje docierające do mózgu sygnały i uruchamia szereg procesów mających na celu obronę organizmu. Ciało migdałowe lubi to, co znane i bezpieczne, dba o bezpieczeństwo i jeśli uzna coś za zagrażające, to blokuje dopływ tlenu i glukozy do kory mózgowej, a tym samym zatrzymuje racjonalne myślenie. Kciuk będzie symbolizował tę część.

3 część to **Kora mózgowa**, zwana nową, odpowiedzialna jest za rozumowanie, planowaniem przyszłości i z wszystkimi czynnościami związanymi z myśleniem. Dzięki niej odczuwamy akceptację i tworzymy relacje z innymi ludźmi. Płat czołowy jest odpowiedzialny za pomysły, koncepcje, decyzje, myślenie abstrakcyjne i procesy językowe. Płaty tylne kory mózgowej to percepcja otaczającego nas świata, lokalizacja i ruch ciała. Palce dłoni w naszym modelu będą symbolizować korę nową.

Kiedy jesteśmy zestresowani, niezadowoleni czy źli, kora nowa się wyłącza i przestaje współpracować z resztą naszego mózgu. Dzieje się to za sprawą kortyzolu (hormon stresu), który zalewa nasze ciało dając tym samym informację, że trzeba działać instynktownie, wyłączona zostaje kora nowa i kontrolę przejmuje mózg gadzi i ssaczy. Możemy to zobrazować poprzez otwarcie dłoni, nasze palce, które symbolizowały korę nową, nie mają kontaktu z pozostałymi częściami mózgu. Mówimy, że odskakuje nam klapka :)

Gdy odskakuje nam klapka. mamy 3 możliwe reakcje Walka - wtedy dziecko krzyczy, bije, tupie, warczy Ucieczka - wychodzi, oddala się, chowa lub Zamrożenie - stoi w bezruchu, milczy, nie reaguje na nic. Gdy dziecko, nic nie mówi, nie reaguje na nasze komunikaty, to całkiem możliwe, że jego kora nowa przestała współpracować z pozostałymi częściami mózgu i nic w tym momencie nie dociera.



Pień mózgu



Układ limbiczny
(mózg ssaczy)



Kora
przedczołowa



Kiedy odskakuje
nam klapka

Dlaczego dzieci nie słuchają? To pełne emocji pytanie zadaje sobie wielu rodziców. Każdemu dziecku zdarza się nie słuchać, nie uważać, biernym oporem lub wprost odmawiać wykonania polecenia, najczęściej takiego „nie po myśli” dziecka. A czy my, rodzice możemy być przyczyną takiego stanu rzeczy?

Dzieci nie słuchają bo:

- bo mówimy zbyt wiele,
- bo sami nie słuchamy,
- bo chcą decydować o sobie,
- bo sprawdzają granice,
- bo szukają sposobu, abyśmy je zauważyli,
- bo nie rozumieją polecenia,
- bo mówimy zbyt ogólnie,
- bo jest zajęte inną czynnością,
- bo kłóci się to z tym, co ono chce robić,
- bo nie nawiązaliśmy kontaktu wzrokowego czy dotykowego,
- bo...

KROK 3

JAK MÓWIĆ, ŻEBY CHCIAŁY SŁUCHAĆ?

Empatia to bycie z drugą osobą, blisko tego, co w niej żywe a nie – bycie przy swoich uczuciach i reakcjach. To umiejętność obecności przy osobie cierpiącej, nie dając się porwać jej cierpieniu.

Empatia często bywa mylona ze współczuciem, współodczuwaniem. Wyobraźmy sobie osobę smutną, cierpiącą to współczująca osoba powie "jakie to straszne! Wiem co czujesz. Czuję twój ból i też jest mi smutno". Postępowanie takie przenosi uwagę z osoby cierpiącej na siebie i swoje uczucia. To nie jest empatia. Bo współczucie wiąże się z czuciem tego samego, co druga osoba. Empatia jest natomiast byciem przy kimś i jego uczuciach, "to musi być trudne dla Ciebie, czujesz teraz smutek?".

Akceptacja uczuć, nazwanie emocji, uważna obecność, parafraza, to tak niewiele a jednak znacznie ułatwia dogadanie się z dzieckiem. Czuje się ono wtedy zauważone, ważne, że rodzic jest po jego stronie. Zdecydowanie łatwiej wtedy przejść do szukania rozwiązań, do wysłuchanie tego co chce powiedzieć rodzic, bo dziecko samo czuje się wysłuchane.

W jaki sposób akceptować uczucia dzieci?

1. Nazywanie, opisywanie słownie uczuć.

"Zdaje się, że jesteś rozczarowany, że mamy naleśniki na śniadanie. Masz apetyt na coś innego"

"O tak układanie klocków bywa denerwujące. Składanie małych elementów może nieźle zdenerwować"

"Widzę, że Zosia musiała Cię naprawdę zdenerwować, że tak mówisz"

2. Zaakceptuj uczucia na piśmie.

Spisanie uczuć i pragnień dziecka, może być potężnym narzędziem, nawet jeśli nie umie czytać.

"Chociaż wiesz, że nie potrzebujesz nowej bluzki, to jest Ci przykro, bo siostra dostała nową. Może zapiszemy jakie kolory, motywy lubisz, żebyśmy wiedzieli jaką kupić, kiedy będzie Ci potrzebna"

3. **Narysuj uczucia.**

Czasami słowa nie wystarczą, żeby wyrazić silne emocje. Jeśli czujesz w sobie moc możesz rysować, bazgrolić, kolorować, tworzyć to co czujesz. Jednocześnie możesz poprosić swoje dziecko, aby narysowało swoje uczucia.

4. **Zamień pragnienie dziecka w fantazję.**

"Czy nie było by fajnie, gdyby można było jeść cukierki codziennie. Co byście woleli na śniadanie? A na obiad? A byśmy jedli na kolację? Może domy, auta by były z czekolady albo pierników..."

5. **Po prostu bądź.**

Słuchając dzieci możesz dodawać "mhm", "och", "hm".

Są takie sytuacje w których wystarczy nasza uważna obecność.

Akceptuj wszystkie uczucia dziecka. Należy jedynie ograniczyć niektóre działania.

Nie używaj "ale". Zamiast stosuj "i" "problem w tym, że" "choć wiesz, że".

Opanuj chęć wypytywania zdenerwowanego dziecka.

Pamiętaj, przeżywania i radzenia sobie z uczuciami trzeba się nauczyć. Daj dziecku czas i sobie na naukę.

KROK 4

JAK ZACHĘCAĆ DO WSPÓŁPRACY?

W Pozytywnej Dyscyplinie stosujemy pytania pełne ciekawości. Są to właśnie pytania otwarte, zadawane w celu luźnej rozmowy z dzieckiem, budowania relacji a czasem dowiedzenia się więcej na temat sytuacji, problemu aby w rozmowie pomóc dziecku odnaleźć rozwiązanie, zauważyć konsekwencje, podjąć jakąś decyzję. Najważniejsza w tych pytaniach jest otwartość na to co mówi dziecko, nie ocenianie, zadawanie ich z ciekawością. Pytania alternatywne to takie dające dziecku wybór z dwóch zaproponowanych możliwości. W Pozytywnej Dyscyplinie mówimy o technice Daj wybór, opierającej się właśnie na ograniczonym wyborze. Polega to na dawaniu dziecku wyboru z 2 możliwości, ważne, aby był to realny wybór tzn obie zaproponowane opcje są do zaakceptowania i są pełne szacunku.

Pytania pełne ciekawości:

Jak to wygląda z twojej strony? Jak ty to widzisz? (co się stało)

Co wolałbyś, żeby się stało?

Jak możesz pomóc?

Co chciałbyś zrobić, aby pomóc?

Co twoim zdaniem było przyczyną?

Co chciałeś osiągnąć?

Czego się nauczyłeś z tego doświadczenia?

Jakie masz pomysły na poradzenie sobie z tym problemem?

Co mógłbyś zrobić następnym razem?

Jak mógłbyś to rozwiązać?

Powiedz mi coś więcej?

Jak się z tym czujesz?

Daj wybór:

Chcesz zieloną czy czerwoną sukienkę?

Wolisz posprzątać przy muzyce czy w ciszy?

Od czego zaczniesz sprzątać od klocków czy książek?

Czas już do łóżka, wolisz żeby poczytała mama czy tata?

KROK 5

UPRZEJMI I STANOWCZY JEDNOCZEŚNIE?

Styl wychowania jaki przyjmujemy w stosunku do naszych dzieci zazwyczaj jest wypadkową naszych doświadczeń. Zdarza się, że przyjmujemy postawę stanowczą, staramy się być surowi, konsekwentni i mocno pilnujemy aby dzieci przestrzegały zasad (negatywa strona stanowczości), może też przyjąć postawę skrajnie przeciwną. Jesteśmy uprzejmi, aż za dużo, pozwalamy dziecku na wszystko, nie pokazując żadnych granic i ograniczeń. Często zdarza się też, że przeskakujemy od uprzejmości do stanowczości zależnie od posiadanych zasobów i sytuacji. Dzieci mogą mieć poczucie zagubienia, nie wiedzą czego mogą się spodziewać, tracą poczucie bezpieczeństwa. Dzięki Pozytywnej Dyscyplinie stajemy się rodzicem Uprzejmym i stanowczym jednocześnie. Taka postawa jest łagodna dla dziecka, jego uczuć i jednocześnie stanowcza dla problemu. To taki złoty środek pomiędzy byciem nadmiernie surowym czy pobłażliwym. Schemat takiego komunikatu to akceptacja uczuć, zadbanie o nie, zauważenie w tym dziecka i jednocześnie odwołanie się do zasad, wcześniejszych ustaleń (chodzi o takie ustalone z dzieckiem, a nie narzucone z góry). Tylko jak to wygląda w praktyce?

Przykłady:

Akceptacja uczuć

„Wiem, że trudno jest przerwać zabawę, I wiem też, że teraz jest czas na kolację”

Przekierowanie i wybór

„Wiem, że nie masz ochoty zbierać zabawek i wiem, że już minął czas na zabawę. Czy chcesz ustawić minutnik czy zaśpiewamy piosenkę o zbieraniu zabawek?”

Uznaj uczucia i zadaj pytanie pełne ciekawości

„Wiem, że chcesz tę zabawkę. Jak będziesz się nią chciał bawić, kiedy przyjdzie twoja kolej?”

Daj wybór

„Nie chcesz iść spać i jednocześnie powinieneś być w łóżku. Kto czyta bajkę ja czy tata?”

Jedno słowo

Unikaj gderania, prawienia kazań i nieustannego napominania. Uprzejme przypomnienie może się składać tylko z jednego słowa "kask", "Śmieci".

Język gestów

Czasem rodzice mówią zbyt dużo. Gest może przemówić głośniejsz niż słowa. Uśmiechnij się i wskaż dłonie śmieci.

Działaj bez słów

Uprzedź dzieci o tym co zamierzasz zrobić. Upewnij się, że zrozumieli. I konsekwentnie działaj.

O MNIE



KATARZYNA RYCZKOWSKA

CERTYFIKOWANY
EDUKATOR
POZYTYWNEJ
DYSCYPLINY DLA
RODZICÓW I
NAUCZYCIELI

Cześć nazywam się Kasia Ryczkowska jestem pedagogiem, terapeutą rodzinnym oraz edukatorem Pozytywnej Dyscypliny. Na co dzień jestem mamą 3 dzieci (Julia lat 8, Alicja 5 i Adam 2 latka). Prowadzę warsztaty z Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców dzieci w wieku 0 - 18 lat oraz dla nauczycieli szkolnych i przedszkolnych. Wspieram rodziców i nauczycieli w budowaniu relacji opartych na szacunku i zaufaniu. Pomagam w radzeniu sobie w sytuacjach podbramkowych. Podczas warsztatów odkrywamy co stoi za zachowaniem dziecka i co ono nam w ten sposób próbuje powiedzieć.

Z Pozytywną Dyscypliną zetknęłam się z racji zawodu, ponieważ staram się być na bieżąco z nowymi metodami wychowawczymi. Zauroczyłam się metodą i zaczęłam zgłębiać i testować na swoich dzieciach :) Okazało się, że wprowadziło to więcej spokoju do naszego życia. Nie powiem, że mam idealne dzieci, bo takie nie istnieją, Jednakże ja jako mama mam w sobie więcej wrażliwości, cierpliwości i wyrozumiałości, gdyż jestem w stanie lepiej zrozumieć swoje dzieci i bardziej empatycznie reagować na ich potrzeby.



POZYTYWNA KOMUNIKACJA

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WARSZTATYDLARODZICOW](https://www.facebook.com/warsztatydlarodzicow)

POZYTYWNAKOMUNIKACJA@WP.PL