

## **Dyscyplina I Granice W Wychowaniu Dziecka**

*Agnieszka Skoczylas: bunt, dyscyplina, granice, rozwój dziecka*

Mam wrażenie, że dyscyplina obecnie ma wydźwięk wyłącznie pejoratywny. Czym jest ona dla Was?

Samo słowo *dyscyplina* pochodzi z języka łacińskiego i oznacza *uczyć*. Pierwotnie nie miała ona nic wspólnego z regułami, nakazami, karami lub zadawaniem bólu.

Rodzicielstwo bliskości – wbrew pozorom – bazuje na dyscyplinie. Dziecko od chwili narodzin wysyła sygnały, na które rodzice odpowiadają. Uczy się ono systemu: płaczę (czyli wysyłam sygnał) – ktoś na niego odpowiada. Rodzic każdego dnia staje się coraz to większym autorytetem dla swojego dziecka, a także każdego dnia przechodzi trening patrzenia na daną sytuację z perspektywy dziecka, dzięki czemu jest w stanie zrozumieć przyczyny niektórych zachowań, nawet tych niepożądanych. Dyscyplina to długofalowy proces uczenia dziecka powstrzymywania się od zachowań niepożądanych. Rodzic za każdym razem musi stopować zachowanie dziecka, dopóki ono samo nie nauczy się, że czegoś robić nie wolno.

### Wyznaczanie granic

Wyznaczanie granic to nic innego, jak przekazywanie dziecku, czego tak naprawdę od niego oczekujemy oraz jakiego zachowania nie tolerujemy. Proces wyznaczania granic ściśle powiązany jest z posiadaną więzią z dzieckiem oraz jego poczuciem bezpieczeństwa. Dzieci, które znają umiejscowienie granic, nie tracą czasu na radzenie sobie z niepewnością. Dziecko jest niezależne do pewnego momentu, powyżej którego wie, że iść dalej nie może. Do poczucia bezpieczeństwa potrzebuje ograniczeń w postaci jasno wyznaczonych i znanych mu granic.

Granice pozwalają dziecku poczuć się pewnie i swobodnie, jednocześnie uczą zasad funkcjonowania społecznego. Ułatwiają one stworzenie dziecku przewidywalnego i kierującego się spójnymi zasadami świata.

Jeśli na to samo zachowanie dziecka rodzice reagują inaczej, dziecko będzie czuło ciągłą potrzebę ich testowania, wyczuje każdą niepewność i ambiwalencję. By wymagania stawiane dziecku były dla niego jasne i spójne potrzebne jest konsekwentne działanie rodziców. Dziecko wówczas szybciej nauczy się zachowania, którego u niego pożądamy i oczekujemy.

Dziecko czuje się pewniej, jeśli wie, co może robić, a czego mu nie wolno. Wewnątrz wytyczonych przez rodzica granic panuje dziecięca wolność. Dziecko powinno czuć się swobodnie, ale bezpiecznie. Poczucie wolności zapewni mu prawidłowy rozwój. Najlepsze, co możemy dać swojemu dziecku to siebie samych i wiarę w możliwości i umiejętności dziecka, przez co nabywa ono poczucia sprawczości i pewności siebie.

Pomocne przy wyznaczaniu granic:

- konsekwencja
- morze cierpliwości (w chwilach słabości warto wziąć kilka głębszych oddechów – na osobności)
- prosty, zrozumiały dla dziecka język (tzw. język dziecięcy)
- wielokrotne powtarzanie i utrwalanie wprowadzanych zakazów
- znajomość poszczególnych etapów rozwoju dziecka
- ograniczenie ograniczeń
- okazywanie dziecku szacunku oraz zrozumienia
- dotrzymywanie danego słowa (jeśli obiecaliśmy plac zabaw, idziemy na niego)

Dlaczego warto od dziecka wymagać dyscypliny?

Nieświadomie większość z nas dyscyplinuje dziecko od pierwszych dni życia. Są oczywiście rodzice, którym na sam dźwięk słowa *dyscyplina* włos na głowie się jeży – zamiast dyscypliny wprowadzają tzw. bezstresowe wychowanie, które faktycznie z redukcją stresu niewiele ma wspólnego. Można by rzec, że rozwój dziecka narzuca – nam rodzicom – dyscyplinowanie dzieci, które potrzebują jasno wytyczonych granic do dalszego rozwoju w poczuciu niezależności i bezpieczeństwa.

Poprzez dyscyplinę uczymy dziecka pojęcia dobra i zła, samokontroli oraz szacunku dla innych ludzi.

Czy dziecku potrzebna jest dyscyplina?

Opracowała: Anna Kańciurzevska

Wielu rodziców stoi przed dylematem wprowadzania większej dyscypliny swojemu maluchowi. Z jednej strony czytamy o skuteczności systemu kar i nagród, lepszym rozwoju dzieci zdyscyplinowanych, a z drugiej strony przemawia do nas nurt bezstresowego wychowania. Chcemy, by nasze dzieci były posłuszne, wiedziały co jest złe, a co dobre. Nie chcemy także ograniczać ich wolności wyboru i swobodnego zachowania. Nic dziwnego, że prawie każdy rodzic zadaje sobie pytanie: czy warto wprowadzić więcej dyscypliny w wychowanie dziecka? Odpowiedź jest jasna – tak, warto. Dyscyplina w życiu dziecka jest pomocna na wielu płaszczyznach i przynosi szereg korzyści, nie tylko dzieciom ale i rodzicom. Odpowiednio wprowadzana nie niszczy kreatywności i spontaniczności dziecięcej. Jeśli od samego początku będziemy

od dziecka wymagać przestrzegania reguł, to potraktuje to jako coś naturalnego i zgodnego z jego widzeniem świata.

Korzyści wprowadzenia dyscypliny w wychowaniu jest wiele, przede wszystkim:

### 1. Daje poczucie bezpieczeństwa

Wprowadzenie dyscypliny w wychowaniu dziecka ma zasadniczy główny cel, który z powierzchownego punktu widzenia nie jest taki oczywisty. Dyscyplina daje poczucie bezpieczeństwa. Świat malucha jest bardzo chaotyczny, co zauważyć można w każdej sytuacji. Dzieci dopiero uczą się jak postępować, co można robić, czego unikać, jak nawiązać kontakt i nabywają wiele innych umiejętności pozwalających im żyć we współczesnym świecie. Bez dyscypliny i jasnego określenia reguł dziecko nie wie jak powinno się zachowywać. Dla większego poczucia bezpieczeństwa potrzebuje przewidywalności np. zna reakcję mamy na histerię. Wprowadzając jasne komunikaty i konsekwencje zachowań uczymy malucha jak funkcjonuje świat.

### 2. Buduje autorytet

Rodzic, który ustala zasady i reguły zachowania jest dla dziecka pewnym autorytetem, osobą z którą musi się liczyć. W ten sposób pokazujemy hierarchię panującą w domu. Jest to kolejny czynnik dający dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Pamiętajmy tylko, że ustalając dane zasady, sami powinniśmy się do nich stosować. Jeśli oczekujemy od dziecka, by sprzątało po sobie zabawki z dywanu, nie możemy dopuścić do sytuacji, kiedy nasze rzeczy będą również porzucane po domu. Osoba, która ustala reguły musi świecić przykładem, tylko wtedy będzie autorytetem i idolem swojego malucha.

### 3. Pomaga przystosować się do norm i reguł społecznych

Dziecko zanim pójdzie do pierwszej klasy, musi nauczyć się wielu umiejętności, których wymaga społeczeństwo. Zasady dobrego wychowania takie jak: dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, obowiązują w każdej szkole. Żyjąc w danej kulturze musimy przystosować się do ogólnych zasad, nawet jeśli naszym zdaniem są one niepotrzebne. Maluch, który od najmłodszych lat uczy się przestrzegać zasad, łatwiej przyswoi nowe umiejętności, których wymaga od niego otoczenie. I odwrotnie. Dziecko, które od początku mogło robić to, na co ma ochotę, nie zrozumie, że nagle musi zachowywać się tak, jak oczekują tego inni.

#### 4. Uczy samokontroli

Samokontrola to cenna umiejętność, którą każdy powinien nabyć. Dziecko ma duże trudności w kontrolowaniu swojego zachowania, emocji i czynności fizjologicznych. Musimy zdawać sobie sprawę, że maluch nigdy nie będzie całkowicie kontrolował wszystkich swoich stanów psychologicznych i fizycznych, gdyż dopiero uczy się swojego organizmu. Dyscyplina natomiast bardzo pomaga w nabyciu umiejętności istotnych w samokontroli. Uczy cierpliwości, pokory, posłuszeństwa, tłumi gniew i złość.

#### Jak skutecznie wprowadzić dyscyplinę?

Wielu rodziców ma duże obawy przy dyscyplinowaniu swoich dzieci. Czy nie jestem zbyt surowa? Czy dziecko nie jest ograniczane? Te pytania każdego dnia zadaje sobie setki rodziców. Głównym argumentem, który podnosi obawy przed wprowadzeniem większej dyscypliny jest to, że nie chcemy zahamować kreatywności i dziecięcej spontaniczności. Nie chcemy także, aby nasze dziecko swoje dzieciństwo pamiętało jako zbiór nakazów i zakazów. Aby tego uniknąć musimy wprowadzać dyscyplinę mądrze oraz mieć dużo wyrozumiałości i empatii. Poniżej znajduje się kilka pomocnych rad, które należy uwzględnić, przy zwiększaniu dyscypliny w wychowaniu maluchów:

1. Każda zasada obowiązująca w domu musi być zrozumiała dla dziecka
2. Konsekwencja jest podstawą przy wprowadzaniu dyscypliny
3. Zwróć uwagę na to, by dziecko miało więcej przywilejów, niż zakazów
4. Zamiast karać, rozmawiaj
5. Stosuj więcej nagród, niż kar
6. Konsekwencje złego zachowania powinny być natychmiastowe
7. Nie miej wygórowanych oczekiwań względem swojego dziecka
8. Nigdy nie stosuj kar cielesnych

Dyscyplina odgrywa bardzo dużą rolę w wychowaniu dziecka. Musi być wprowadzana rozsądnie i konsekwentnie. Nikt nie rodzi się z usystematyzowanym poglądem na świat. My rodzice, jesteśmy odpowiedzialni za to, aby nauczyć dziecko panujących reguł. Wprowadzając dyscyplinę pokazujemy jak funkcjonuje świat i uczymy samokontroli.