

„DYSCYPLINA – TAK, ale jak to zrobić?”

Skuteczne oddziaływania wychowawcze opierają się na odpowiednim stosowaniu pochwał, lecz potrzebna jest nam także umiejętność dyscyplinowania, która podczas rozmów z rodzicami wywołuje wiele kontrowersji i dyskusji. Należy podkreślić wagę wymagań i ograniczeń, ustanawianych w sposób, który chroni szacunek do samych siebie zarówno rodziców, jak i dzieci. Celem restrykcji jest bowiem edukacja i kształtowanie charakteru naszych pociech, tak aby mogły prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Jeśli boimy się utracić miłość dzieci i nie ośmielamy się im czegoś odmówić, wtedy władzę przejmują dzieci, co powoduje u nich chaos emocjonalny, który ma bardzo negatywny wpływ na ich rozwój psychiczny. Wszyscy bowiem potrzebujemy jasno zdefiniowanych granic – czego nam nie wolno, a co jest akceptowane – czujemy się bezpiecznie, gdy jest to ściśle określone.

Nie można nigdy zapomnieć, że metody dyscyplinujące muszą być wprowadzane ze spokojem i bez nadmiernej złości. Dlatego należy się do tego procesu odpowiednio przygotować. Zachowania dzieci można podzielić na te, które są pożądane i usankcjonowane („sfera zielona”), te które nie są w pełni dozwolone, ale tolerujemy je ze względu na szczególne powody - np. silny stres spowodowany przeprowadzką („sfera żółta”) oraz te, którym należy położyć kres („sfera czerwona”). Stosowanie zakazów w strefie czerwonej jest równie ważne, jak przyzwalanie w strefie zielonej.

Ograniczenie powinno być tak przekazane dziecku, aby wiedziało dokładnie jakie zachowanie nie jest akceptowane oraz jaki jego substytut będzie tolerowany (np. brat nie jest do boksowania, od tego są poduszki). Nasze stwierdzenie musi być jasne i jednoznaczne, a co najważniejsze – zdecydowane. Jeśli jesteśmy niepewni – lepiej nie robić nic, tylko przemyśleć własne stanowisko, bowiem nasze wahanie jest dla dziecka wyzwaniem i wezwaniem do walki o swoje przywileje.

Proces stawiania zakazów powinien budować nasz autorytet, a równocześnie minimalizować żale dziecka i chronić jego szacunek do samego siebie. Powinniśmy zatem zadbać o jego uczucia – skuteczna w tym względzie może okazać się metoda czterech kroków:

1. Rozpoznanie pragnienia dziecka (np. „chciałbyś pójść dzisiaj do kina”)
2. Określenie zakazu (np. „w naszym domu panuje zasada, że nie ma kina w dzień powszedni”)
3. Wskazanie sposobu, które pozwolą spełnić to życzenie (np. „jesteśmy umówieni, że jeśli będziesz uczył się codziennie przez godzinę, to pójdziemy do kina w weekend”)
4. Pomoc w wyrażeniu żalu, który odczuwa dziecko (np. „chciałbyś aby ta zasada nie obowiązywała, widzę, że jest Ci przykro i się złościś”).

Zakazy powinny być wyrażone językiem, który nie stanowi dla dziecka wyzwania. Zwłaszcza młodzież lepiej je przyjmuje gdy polecenia są bezosobowe – na przykład zamiast „nie wolno Ci chodzić do kina w dzień powszedni”, mówimy: „nie wolno chodzić do kina w dzień powszedni”. Zamiast „jesteś za mała aby tak późno wieczór siedzieć przy telewizorze, idź spać”, mówimy: „czas do łóżka”. Zamiast „przestań krzyczeć”, mówimy: „tutaj nie wolno krzyczeć”.

Proces dyscyplinowania wymaga przemyślenia i wcześniejszego przygotowania nie tylko w sprawie ustanowienia zasad obowiązujących w naszym domu, lecz również w zakresie konsekwencji, które następują po złamaniu reguł przez dziecko. Rodzice powinni oba te aspekty omówić wspólnie z pociechami. Taka wspólna umowa powoduje, że unikamy karania w złości, gdy raniemy dzieci i pozbawiamy je poczucia bezpieczeństwa.

Jakie powinny być kary, które stosujemy? Na początku możemy ustalić listę przywilejów na których zależy naszym dzieciom, a potem w ramach konsekwencji ograniczać je stopniowo lub całkowicie (choć zasada „wszystko albo nic” jest mniej skuteczna). Należy pamiętać, aby wszelkie ustalenia zostały zapisane (np. w formie kartki na lodówce albo kontraktu, który podpisują rodzice i dzieci) oraz konsekwentnie przez wszystkich przestrzegane. Reguły muszą być skonkretyzowane – na przykład „jeśli dziś przyszedłeś do domu z podwórka o pół godziny później, jutro wrócisz z podwórka o pół godziny wcześniej”, „jeśli dzisiaj uczyłeś się o godzinę krócej niż ustaliliśmy, dzisiaj/jutro grasz w gry komputerowe o godzinę krócej”, etc. Ważne są także ostrzeżenia – słowo „jeżeli” jest bardzo skuteczne: „jeżeli nie usiądziesz teraz do lekcji, potem nie oglądniesz filmu w TV”. Ostrzeżenia pomagają dzieciom zrozumieć działanie systemu konsekwencji oraz zmniejszają opór i skargi na niesprawiedliwe traktowanie, lecz stosujemy je tylko raz w danej sytuacji.

Rodzice często przyznają, że czasem nie mają w sobie wystarczającej siły woli lub brak im czasu na dopilnowanie zawartych wcześniej ustaleń. Ważne jest wówczas abyśmy nie oczekiwali zmiany w zachowaniu dziecka, albo stosowali kary, które jesteśmy w stanie wyegzekwować – kluczem bowiem do wykształcenia nowych reakcji lub zaniechania działań niepożądanych jest stanowczość rodziców i ich konsekwencja, natomiast forma kary jest sprawą drugorzędną.