

Pedagogizacja rodziców

- wrzesień 2025 -

Temat: Czym jest Pozytywna Dyscyplina?

Pozytywna Dyscyplina jest to skuteczna metoda wychowawcza oparta na wzajemnym szacunku i miłości, którą z powodzeniem można stosować w szkole, przedszkolu i domu.



Pozytywna Dyscyplina jest metodą sięgającą swymi korzeniami psychologii indywidualnej austriackiego **psychoterapeuty Alfreda Adlera** i **nauk Rudolfa Dreikursa**.

Psychologia indywidualna sformułowana przez Alfreda Adlera zakłada poczucie mniejszej wartości (poczucie niższości) za zasadniczy czynnik kształtujący osobowość człowieka, determinujący jego zachowanie oraz prowadzący do dążeń kompensacyjnych w społeczeństwie. Alfred Adler zainteresował się jednostką w szerszym kontekście społecznym i uważał, że ludzie a zwłaszcza **dzieci mają jedno podstawowe pragnienie: chcą czuć, że przynależą i że są ważni.**



Rudolf Dreikurs był psychiatrą i pedagogiem, który rozwinął system psychologii indywidualnej w praktyczną metodę, która **pozwała zrozumieć przyczyny niegrzecznych zachowań u dzieci i zachęci je do zachowań kooperacyjnych bez stosowania kary i nagrody.**

Rudolf Dreikurs przeniósł na grunt amerykański techniki pracy z dziećmi w warunkach szkolnych opisane przez Alfreda Adlera na początku lat dwudziestych XX wieku. **Uprzejme i stanowcze podejście do wychowania dzieci w domach i szkołach, Adler i Dreikurs nazywali „demokratycznym”.**

Jane Nelsen - psycholog i mama siedmiorga dzieci na bazie nauk Alfreda Adlera i Rodolfa Dreikursa oraz własnej wiedzy i doświadczeń stworzyła książkę [Pozytywna Dyscyplina](#), którą własnym sumptem wydała w Stanach Zjednoczonych w 1981 roku.

5 fundamentalnych zasad Pozytywnej Dyscypliny:

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.
Uprzejmość to wyraz szacunku dla dziecka, natomiast stanowczość, to wyraz szacunku dla siebie.
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 pożytecznym 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.

W czym pomaga Pozytywna Dyscyplina rodzicom?

- w zrozumieniu swoich dzieci,
- we wspieraniu ich naturalnego potencjału,
- w wychowaniu dzieci na mądrych, pewnych siebie, odpowiedzialnych i wrażliwych dorosłych,
- w skutecznym radzeniu sobie z codziennymi trudnościami, takimi jak ubieranie się, wychodzenie z domu, sprzątanie, mycie zębów i tym podobne.



Zwolennicy [Rodzicielstwa Bliskości](#) oraz Ci co czytali książkę "[Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły](#)" zauważą sporo wspólnych elementów w tych podejściach. To, co wyróżnia Pozytywną Dyscyplinę, to zebrane na kartach "techniki", które można wykorzystywać w domu i szkole na co dzień do pracy z dziećmi i nad sobą.

Pozytywna Dyscyplina pomaga rodzicom i nauczycielom w byciu uprzejmym (responywnym) i stanowczym (wymagającym i konsekwentnym) w tym samym czasie.

Główne koncepcje, które obejmuje Pozytywna Dyscyplina to:

- **Wzajemny szacunek.** Dorośli modelują szacunek do swoich potrzeb i wymagań sytuacji, będąc wymagającymi wobec dziecka, pozostając jednocześnie życzliwymi i pełnymi szacunku dla potrzeb dziecka.
- **Identyfikacja przekonań stojących za zachowaniami.** Za każdym zachowaniem dziecka kryje się pewne przekonanie, często błędne. Skuteczna reakcja na nieodpowiednie zachowanie dziecka możliwa jest właśnie dzięki zrozumieniu,

powodów, dla których dzieci robią to, co robią. Próba zmiany samego zachowania bez zmiany przekonań skazana jest na niepowodzenie.

- **Efektywna komunikacja i umiejętności rozwiązywania problemów**
- **Dyscyplina**, która uczy (i nie jest ani zbyt pobłażliwa, ani zbyt każąca).
- **Koncentracja na poszukiwaniu rozwiązań**, a nie na karaniu.
- **Stosowanie zachęcania** (zamiast pochwały). Zachęcanie zauważa wysiłek włożony w działanie i osiąganie postępów, a nie wyłącznie sukcesy. Zachęta buduje trwałe poczucie własnej wartości i sprawczości.

Skuteczność Pozytywnej Dyscypliny

W Polsce badaniem wpływu poczucia przynależności na zachowania dzieci zajmuje się dr Agnieszka Wilczyńska, która jest patronem merytorycznym POZYTYWNEJ DYSCYPLINY w naszym kraju. Jest ona także partnerem projektu BOHATERSKIEJ WYOBRAŹNI, prof. Zimbardo, objętym patronatem honorowym Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Wyniki badań, jakie uzyskał zespół badawczy prowadzący badania pod jej kierunkiem w Polsce w latach 2011-2014 pokazały, że **dzieci i młodzież, które czują się przynależne mają wyższą samoocenę, lepiej kontrolują wyrażanie gniewu, mają lepszy nastrój, nie mają większych trudności w nauce ani innych problemów szkolnych** (red. Wilczyńska, 2014). Ponadto wykazano, że interwencje polegające na budowaniu poczucia przynależności u dzieci (np. z wykorzystaniem narzędzi Pozytywnej Dyscypliny) powinny mieć charakter długofalowy, a relacja z ważną osobą powinna być w ocenie dziecka możliwa do kontynuacji w przyszłości. A zatem udział dzieci w okresowych zajęciach warsztatowych czy kilkumiesięcznych grupach socjoterapeutycznych nie gwarantuje wzmocnienia poczucia przynależności i wsparcia w redukowaniu poczucia odrzucenia u młodego człowieka. Dlatego też w szkoleniach z zakresu metod budowania poczucia przynależności powinni uczestniczyć opiekunowie, którzy przebywają z dzieckiem na co dzień, w dłuższej perspektywie czasu, czyli przede wszystkim rodzice, wychowawcy i nauczyciele.

Opracowanie: mgr Aleksandra Kwiecińska