



# **„POZYTYWNA (SAMO)DYSCYPLINA KLUCZEM DO SUKCESU”**

**Prezentacja dla rodziców klas I - III**

# Dlaczego mówimy o pozytywnej dyscyplinie?

- Dzieci w wieku wczesnoszkolnym uczą się nawiązywania relacji, współpracy oraz radzenia sobie z emocjami.
- Właściwe podejście do dyscypliny wspiera ich rozwój emocjonalny i społeczny.
- Dyscyplina nie oznacza karania, lecz naukę zasad i wyznaczanie granic.

# Czym jest pozytywna dyscyplina?

- **Pozytywna dyscyplina to:**
- Praktyka, która łączy wzajemny szacunek z jasnymi oczekiwaniami.
- Nauka odpowiedzialności, samokontroli i umiejętności rozwiązywania problemów.
- Metoda wzmacniająca w dziecku poczucie własnej wartości.
  
- **Pozytywna dyscyplina NIE jest:**
- Krzykiem, karą czy agresją.
- Odbieraniem dziecku możliwości wyrażania siebie.

# Dlaczego warto stosować pozytywną dyscyplinę:

- **Korzyści płynące z pozytywnej dyscypliny:**
- **Dzieci uczą się odpowiedzialności i samodzielności.**
- **Zwiększenie motywacji wewnętrznej, co sprzyja lepszemu radzeniu sobie w nauce.**
- **Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów i współpracy.**
- **Budowanie relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym szacunku.**

# Przykłady technik pozytywnej dyscypliny

- 1. Wyznaczanie granic i konsekwencji
  - Wyjaśnianie dzieciom oczekiwań i konsekwencji ich działań.
  - Przykład: „Jeśli chcesz pobawić się zabawkami, musisz je później posprzątać.”
- 2. Zachęcanie zamiast karania
  - Skupienie się na pochwałach za dobre zachowanie.
  - Przykład: „Podoba mi się, że posprzątałeś po obiedzie.”
- 3. Kierowanie rozmów ku rozwiązaniom
  - Wspólne poszukiwanie sposobów na rozwiązanie problemu.
  - Przykład: „Co możemy zrobić, abyś szybciej przygotowywał się rano do szkoły?”

# Rola rodziców w rozwoju samodyscypliny

- **Jak wspierać samodyscyplinę u dzieci?**
- **Modelowanie:** Dzieci uczą się przez obserwację, więc Wasze działania są dla nich wzorem.
- **Konsekwencja:** Stałe stosowanie tych samych zasad i oczekiwań.
- **Odpowiedzialność za zadania domowe:** Zachęcanie do samodzielności, np. organizacja czasu na naukę i zabawę oraz pomaganie w domu.
- **Ustalanie rutyny:** Regularne godziny snu, posiłków i nauki tworzą poczucie bezpieczeństwa.

# Wzmacnianie samooceny przez pozytywną dyscyplinę

- **Doceniaj wysiłek, nie tylko wynik:** Pochwała za starania i postępy jest bardziej motywująca.
- **Unikanie krytyki:** Skupienie się na wzmacnianiu dobrych zachowań, zamiast karania za błędy.
- **Rozmowy o emocjach:** Ułatwianie dziecku zrozumienia i nazywania emocji pomaga w radzeniu sobie ze stresem.

# Przykłady sytuacji domowych – jak działać pozytywnie?

- Gdy dziecko nie chce odrabiać lekcji
- Podejście: Wspólne ustalanie harmonogramu dnia.
- Przykład: „Zaczynamy naukę teraz, a później będzie czas na zabawę.”
- 
- Gdy dziecko nie słucha poleceń
- Podejście: Krótkie, konkretne polecenia i wyjaśnienie konsekwencji.
- Przykład: „Jeśli posprzątasz teraz, będziesz miał więcej czasu na zabawę.”



# Podsumowanie

## Kluczowe zasady pozytywnej (samo)dyscypliny

- Wzajemny szacunek i jasne granice.
- Wzmacnianie samooceny dziecka.
- Budowanie pozytywnych relacji opartych na zaufaniu.
- Zachęcanie dziecka do samodzielności i odpowiedzialności.

**„Pozytywna dyscyplina to inwestycja  
w przyszłość dziecka!”**