

Disciplinarea pozitivă

Ingredientele unei bune discipline

1. Comunicarea eficient \ comunicarea deficitar cu copilul
2. Metode de disciplinare a copilului



Motivarea activității

- De obicei, părinții sunt preocupați mai mult de eliminarea comportamentului nedorit și mai puțin de cultivarea comportamentului dorit. Această activitate dorește să ofere informații despre modalitățile eficiente de modificare a comportamentului copilului din perspectiva disciplinării pozitive.
- Disciplinarea pozitivă cuprinde mai mult decât abordarea comportamentelor problematice. Ea vizează și încurajarea, învățarea unor comportamente și atitudini adaptative. Disciplinarea pozitivă cere mult efort, însă dacă oferim o educație bună copiilor, aceștia vor învăța de la început ce trebuie să facă și va fi nevoie de mai puține acțiuni corective.



Ingredientele unei bune disciplinari

A. Comunicarea eficient

Disciplinarea începe cu o bună comunicare

Pentru a menține o relație bună cu copilul este important ca dumneavoastră să comunicați eficient cu el. Comunicarea eficientă constituie un ingredient esențial pentru educarea copilului.

Bariere în comunicarea cu copilul

Rolurile părinților pot constitui bariere:

- **Comandant** la care ordinele, comenzile și amenințările sunt uneltele pe care le folosește.
- **Moralizator** este părintele care folosește frecvent expresia ”ar trebui să”, ”ar trebui ca să faci asta” sau ”nu ar trebui să faci asta”.
- **Atot știitor** este părintele care dă sfaturi și arată cât de multe știe el.
- **Judecător** în care părintele arată că are întotdeauna dreptate, în timp ce copilul mereu greșește.
- **Critic** este părintele care critică și pentru a demonstra acest lucru folosește ridiculizarea, sarcasmul sau glumele.
- **Psiholog** în care încearcă să analizeze în detaliu problema, partea neplăcută survine în momentul când vrea să ofere soluții care nu se suprapun peste nevoile copilului.
- **Cloacă** este părintele care încearcă să asigure copilului că totul este în regulă, când de fapt lucrurile nu stau chiar așa.



Comunicarea înseamnă mai mult decât a vorbi

a) Ascultarea reflexiv

Ascultarea reflexiv implică înțelegerea a ceea ce copilul simte și vrea să spună și apoi repetarea ideilor exprimate, într-un mod în care acesta vrea să se simtă înțeles și acceptat. Prin intermediul ascultării reflexive și se oferă copilului un răspuns la ce a exprimat și prin aceasta va ști că a fost înțeles de către părinți.



Exemplu de ascultare reflexivă

- **Copilul:** profesorul este nedrept. N-o să fac niciodată ceva bine în clasa aceea!
- **Părintele:** simți că ești furios și dezamăgit și ai vrea să renunți.



b) Construirea și transmiterea mesajului

Procesul comunicării mesajului este diferit de sfatul. Oferirea unor sfaturi: „*Fă asta...*” sau „*Eu cred că ar trebui să...*”, nu sunt de ajutor. Iată câteva motive pentru care este recomandat evitarea sfaturilor:

- Sfaturile nu-i ajută pe copii să învețe să rezolve propriile probleme. Îi vor face dependenți de dumneavoastră.
- Mulți copii refuză să urmeze sfaturile primite.
- Dacă sfatul dumneavoastră nu funcționează, veți fi răspunzător pentru aceasta.



Tipuri de mesaje

- În **mesajul la persoana a doua** se face referire la ceea ce copilul ar fi trebuit să fac și este criticat pentru neasumarea responsabilității. Prin aceasta îi se sugerează copilului că vina e a lui. Este de fapt un atac verbal (*ex: Iar ai ieși cu hainele bune afara!*).

Tipuri de mesaje

- Un **mesaj la persoana întâi** este acela prin care îi se transmite copilului ce sentimente au provocat comportamentul sau afirmațiile lui. Mesajul este centrat asupra propriei persoane și nu asupra copilului. Prin el transmiteți celorlalți cum vă simțiți și nu dați vina pe nimeni. *De exemplu: „când ieși cu hainele tale bune la joacă ele se strică repede, iar eu mă îngrijorez, pentru că nu ne putem permite să cumpărăm altele noi.”*



B. Metode care ne ajut în disciplinare

1. Când copilul învață un comportament



a) Definiți clar comportamentul pe care doriți să-l învețe copilul

ex: spălarea pe mâini înainte de masă .

b) Descompuneți în pași mici comportamentul respectiv

ex: ridicarea mânecilor, pornirea robinetului, udarea mâinilor, ștergerea etc.

c) Folosiți îndrumarea



- **Îndrumarea fizic**

Ex: luați mâinile copilului în mâinile dumneavoastră și executați mișcările necesare spălării mâinilor.

- **Îndrumarea verbal**

Ex: în timp ce vă spălați pe mâini împreună cu copilul, exprimați verbal etapele care urmează (acum să ne săpunim..., acum ne tergem).

- **Îndrumare prin modelare**

Ex : copilul vă poate observa pe dumneavoastră sau poate urmări personajele din filme, din desene animate sau din poze care se spală pe mâini pentru a vedea cum se procedează .



d) Recompensați aproximările succesive ale comportamentului dorit

ex : recompensați copilul chiar dacă nu se șterge bine pe mâini, ci doar le pune pe prosop.

e) Ignorați aproximările succesive ale etapelor anterioare

ex : dacă copilul șterge deja și se șterge pe mâini, recompensați-l numai atunci când execută bine etapa respectivă.

f) Retrageți treptat îndrumarea dumneavoastră


ex : dacă vedeți că șterge bine care sunt etapele ștergerii pe mâini nu-i mai spuneți nimic. Astfel îi comunicați copilului că aveți încredere în el și că se poate descurca singur.

g) Recompensați la intervale neregulate comportamentul dobândit

ex : recompensați efortul copilului de a se șterge la pe mâini doar din când în când




2. Când dorim să consolidăm un comportament



a) **Recompensa** - este o metodă pe care trebuie să o folosiți când doriți să creșteți frecvența unui comportament

Tipuri de recompense:

- **Materiale**: alimente preferate, cadouri, dulciuri, obiecte, bani etc.
- **Sociale**: lauda, încurajarea, aprecierea, acceptarea de către ceilalți;
- **Activități preferate**: jocul pe calculator, vizionarea de filme sau desene animate, activități sportive



b)Controlul mediului este o tehnic pe care o puteți folosi atunci când copilul a învățat deja un comportament și doriți să favorizați apariția lui.

- **mediul comunică un anumit mesaj**

Ex: aici este camera de joacă, pentru că sunt multe jucării peste tot.

- **mediul favorizează un anumit comportament**

Ex: dacă lângă biroul unde copilul își face temele se află o bibliotecă mare, este foarte probabil că la un moment dat copilul să ia cărți din bibliotecă și să citească; dacă în camera unde copilul își face temele se află un televizor, este foarte probabil că la un moment dat copilul să fie tentat să dea drumul la televizor și să se uite sau să își facă temele cu televizorul pornit.



3. Când copilul «Nu vrea »



a) Contractul comportamental

Un contract comportamental este o înțelegere între părinți și copil, certificat de o terță persoană care are poziție neutră față de situație și în care se specifică următoarele:

- Comportamentele pe care copilul le așteaptă de la părinți;
- Ce va face copilul în schimbul comportamentului părintelui;
- Comportamentele pe care părintele le așteaptă de la copil;
- Ce va face părintele în schimbul comportamentului copilului;
- Consecințele pentru nerespectarea angajamentului stabilit.



b) Extincția

Este o metodă pe care trebuie să o folosim când dorim să reducem frecvența de apariție a unui comportament neplăcut.

Ex. Dacă un copil se bucură deoarece primește atenție din partea mamei când aruncă jucăriile pe jos, metoda constă în a nu da atenție copilului când se comportă astfel („*Degeaba plângeră, oricum nu vei primi înghețată!*”)



c) Excluderea

Este o metodă folosită în momentele când copiii au accese de furie, fiindu-le imposibil să mai gândească rațional!

Izolarea copilului nu trebuie să fie pe o perioadă lungă, de timp deoarece copilul poate să creadă că este pierdut sau pedepsit, pe când scopul izolării este să-l liniștească.

Ex : dacă are 5 ani, îl veți lăsa singur timp de maxim 5 minute



Bibliografie:

- Botiș - Metanie, A., Axente, A. (2009). *Disciplinarea pozitivă sau cum să disciplinezi fără să rănești*, colecția Psihologie și viață.