

POZYTYWNA DySCYPLINA

jak zacząć?

Pozytywna Dyscyplina to zbiór narzędzi, które pomagają rodzicom tworzyć relacje z dzieckiem oparte na wzajemnym szacunku, działają długofalowo i jednocześnie uczą ważnych życiowych kompetencji. Jeśli chcesz zobaczyć czy jest to droga dla Ciebie - odpowiedz na poniższe pytania:

Czy chcesz wychować dzieci o wysokim poczuciu własnej wartości?

- TAK
- NIE

Czy wychowując dzieci chcesz jednocześnie nauczyć je ważnych kompetencji życiowych (np. empatii, szacunku, odpowiedzialności)?

- TAK
- NIE

Czy chcesz dowiedzieć się dlaczego dzieci (i ogólnie -ludzie) zachowują się źle i jak pomóc im zachowywać się lepiej?

- TAK
- NIE

Jeśli na wszystkie pytania odpowiedziałeś tak - to zdecydowanie Pozytywna Dyscyplina może być drogą dla Ciebie. Jeśli odsłuchałeś już podcast na Ojcowiska Strona Mocy, to wiesz już, gdzie możesz znaleźć dodatkowe materiały - czas teraz na działanie :)

krok



RANDKA Z DZIECKIEM

Żadne metody wychowawcze nie zadziałają, jeśli nie będziemy mieć z dzieckiem relacji. Jednym z najważniejszych narzędzi Pozytywnej Dyscypliny jest czas specjalny czyli tzw. randka z dzieckiem. To spotkanie jeden na jeden. Tylko z dzieckiem. Bez telefonu. Bez zakupów. Bez załatwiania dodatkowych spraw. Czym się różni od normalnego czasu spędzanego z dzieckiem, w którym też dajesz mu 100% swojej uwagi? Tym - że jest to coś zaplanowanego, coś przygotowanego, coś na co OBOJE CZEKACIE, coś co tworzy wasz prywatny rytuał - zupełnie jak randka, kiedy spotykamy się ze swoją sympatią. To nie musi być "droga impreza" ;) U mnie to babskie wieczory z córeczką - czyli pieczenie muffinek i herbatka pod namiotem z koca, czy dzień mamy i synka w skate parku na hulajnodze.

krok



ZACZNIJCIE WSPÓLNIE PLANOWAĆ

Dzieciaki uwielbiają mieć wpływ na to jak wygląda ich dzień - czy po prostu życie. Jak każdy z nas, prawda? Najwięcej sporów w domu dotyczy bardzo powtarzalnych rzeczy, takich jak sprzątanie, ubieranie, odrabianie pracy domowej. Usiądźcie wspólnie do rozmowy i zastanówcie się co możecie zrobić żeby np nie było więcej kłótni o sprzątanie i jednocześnie dom ogarnięty ? Kiedy będziecie sprzątać, kto jaką część domu? Co proponujecie, gdy ktoś nie dotrzyma umowy? Zapiszcie wszystkie pomysły i stwórzcie wspólny plan a nie odgórnie narzucony, rodzicielski dekret:)

krok



WARSZTATY

Od razu powiem, że to nie jest tani chwyt marketingowy. Więc dlaczego to takie ważne? Większość z nas, kiedy staje się rodzicem nie chce powielać znanych z domu czy ze szkoły schematów... Chce szacunku, relacji, dialogu. Jednak w praktyce okazuje się, że jeśli jestem zmęczona, niedospana, na głowie mam milion spraw, to mimo szczerych chęci, reaguję tak, jak bym nie chciała. Wiedza tu nie pomoże, nawet doktorat. Mądrze poprowadzone warsztaty z Pozytywnej Dyscypliny, dadzą Ci, oprócz wiedzy, również DOŚWIADCZENIE i samoświadomość, której nie zastąpi żadna teoria. To tak naprawdę pierwszy krok do bardzo trudnej zmiany - zmiany wdrukowanych z tyłu głowy schematów. Krok trudny i jednocześnie MOŻLIWY :)

powodzenia! ;)