

JAK PRZESTAĆ WALCZYĆ Z DZIECKIEM?

Jane Nelsen

**JAK PRZESTĄĆ
WALCZYĆ
Z DZIECKIEM?**



Przekład:
DOROTA JAKUBOWSKA-KURZEC

Pozytywna Dyscyplina
Milanówek 2021

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału:

Positive Time-Out: And Over 50 Ways to Avoid Power Struggles in the Home and the Classroom

Copyright © 1999 by Jane Nelsen

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition 2021 by Wydawnictwo POZYTYWNA
DYSCYPLINA J.R. Baranowscy s.c.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być
przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana
w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody POZYTYWNA DYSCYPLINA
J.R. Baranowscy s.c.

Przekład:

DOROTA JAKUBOWSKA-KURZEC

Redakcja merytoryczna:

JOANNA BARANOWSKA

Redakcja językowa i korekta:

ANNA KOŁODZIEJSKA

Ilustracje i projekt okładki:

BEATA KOSTUCH-WIŚNIEWSKA

Skład i przygotowanie do druku:

PAWEŁ LUBOŃSKI

Druk i oprawa:

SOWA DRUK

Wydanie I, Milanówek 2021

Wydawnictwo Pozytywna Dyscyplina

www.pozytywnadyscyplina.pl

ISBN 978-83-959896-2-9

[Kup książkę](#)

*Mojej córce Lisie McCaslin,
która kocha dwoje swoich dzieci,
umie się od nich uczyć
i wraz z nimi cieszy się, kiedy „to działa”.*

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Wstęp	11
ROZDZIAŁ 1. Przerwa i odizolowanie. Zachęcanie czy zniechęcanie?	15
ROZDZIAŁ 2. Jeśli nie karna przerwa, to co?	27
ROZDZIAŁ 3. Pozytywna przerwa dla dzieci poniżej trzeciego roku życia, czyli przed „wiekiem rozumu”	45
ROZDZIAŁ 4. Kary i nagrody – motywatory nieskuteczne długofalowo	55
ROZDZIAŁ 5. Zrozumieć błędne strategie zachowań	65
ROZDZIAŁ 6. Czy dzieciom może zależeć? Argumenty przemawiające za zachęcaniem	85
ROZDZIAŁ 7. Logiczne konsekwencje	95
ROZDZIAŁ 8. „Przycisk, przycisk, kto ma przycisk?” Pozytywna przerwa dla dorosłych	111

ROZDZIAŁ 9. Narzędzia do pracy z postawą, które pomagają unikać walki o władzę, jednocześnie wzmacniając dzieci	123
ROZDZIAŁ 10. Aktywne narzędzia, które pomagają unikać walk o władzę i wzmacniają u dzieci poczucie własnej wartości	133
ROZDZIAŁ 11. Łącząc wszystko razem	161
Bibliografia	173
O autorce	175

PODZIĘKOWANIA

Od jedenastu lat cenię Susan Madden, moją asystentkę i przyjaciółkę, która postrzega moje wady jako urocze. Troszczy się o mnie i wspiera, a ponadto jest fantastyczną redaktorką. Dziękuję Ci, Susan.

Czuję się uprzywilejowana, mając Jamiego Millera za redaktora naczelnego. Jamie ma zdolność przyjmowania różnych perspektyw – niezależnie od tego, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuję. Dziękuję Ci, Jamie, za poświęcenie dodatkowego czasu na burzę mózgów w obszarach, w których potrzebowałam specjalnej kreatywności.

Tara Mead jest doskonałą redaktorką i menedżerką projektu, która prowadzi mnie przez proces wydawniczy, by stworzyć jeszcze lepszą książkę. Dziękuję Ci, Taro.

Specjalne podziękowania należą się również Lynn Lott, współautorce kilku moich książek i mojej serdecznej przyjaciółce. Lynn zachęca mnie do wyjścia poza własną strefę komfortu podczas odgrywania ról w ćwiczeniach, które pomogły mi „wejść do świata dziecka” i w pełni zrozumieć negatywne długoterminowe skutki metod opartych na karze oraz pozytywne długoterminowe skutki metod, których fundamentem jest jednoczesna życzliwość i stanowczość w wychowaniu (czyli metody Pozytywnej Dyscypliny). Dziękuję Ci, Lynn. Sprawiasz, że świat staje się lepszym miejscem.

Uwielbiam pisać ze współautorami, a Cheryl Erwin należy do najlepszych. Jej osobisty warsztat językowy, sposób, w jaki operuje słowami, sprawia, że tekst zaczyna żyć i potrafi poruszyć czytelnika do łez lub

pobudzić do śmiechu. Cheryl wniosła olbrzymi wkład we fragment książki, zatytułowany *Przerwa – nadużycia i skuteczne zastosowanie*. Cheryl, jesteś niezwykłym darem w moim życiu.

Jestem szczególnie zobowiązana rodzicom i nauczycielom, którzy uczęszczają na moje warsztaty i wykłady. Oni naprawdę troszczą się o dzieci i chcą je zachęcać oraz wzmacniać. Zadają pytania i dzielą się historiami, z których wszyscy się uczymy. Pomagają nam rozwijać pragnienia i umiejętności pracy z dziećmi w postawie pełnej szacunku.

I jest jeszcze mój mąż, Barry. Podziękowania nie wystarczą, by wyrazić moją wdzięczność za miłość i wsparcie, które mi bezwarunkowo okazuje. W tym jednak miejscu „dziękuję” musi wystarczyć.

A teraz zrobię sobie pozytywną przerwę i pójdę poprzytulać moich siedemnaścioro wnuków.

Jane Nelsen

WSTĘP

aChoć karna przerwa to jedna z najpopularniejszych metod dyscyplinujących w domach i szkołach, zazwyczaj jest to poniżające i zniechęcające doświadczenie dla dzieci. Ta książka wyjaśnia, jak odesłanie na przerwę może przerodzić się w pozytywne doświadczenie i pomóc dzieciom nauczyć się samokontroli oraz samodyscypliny, jednocześnie wzmacniając poczucie własnej wartości, budować odwagę i samodzielność.

WAŻNA KOMPETENCJA ŻYCIOWA

Wiedza o tym, kiedy dać sobie czas na ochłonięcie i uspokojenie, by odzyskać dostęp do swojej mądrości i zdrowego rozsądku, to ważna kompetencja życiowa. Zamiast używać przerwy jako kary, dorośli mogą wykorzystać pozytywną przerwę do nauczania dzieci ważnej kompetencji życiowej.

NADUŻYCIA I SKUTECZNE KORZYSTANIE

Kiedy dowiedziałam się, że szkoła korzystająca z metody „kozy”^{*} cytowała książkę *Pozytywna Dyscyplina* (J. Nelsen, 1996) jako zale-

^{*} Ang. *isolation booth* – małe, zamknięte pomieszczenie, najczęściej z okienkiem umieszczonym wysoko lub bez okna. Odsyła się tam uczniów za karę. Ponieważ w języku polskim znana jest metoda „kozy”, w tłumaczeniu zastosowano to słowo (wszystkie przypisy dolne – red. pol.).

cenie stosowania przerwy i izolowania ucznia, wiedziałam, że czas na wyjaśnienia. Zalecam stosowanie przerwy, ale tylko wtedy, kiedy jest wprowadzana w pozytywny, zachęcający i wzmacniający sposób, a nigdy jako kara.

Ta książka ma wyjaśnić różnice między nadużyciami a skutecznym stosowaniem tego narzędzia Pozytywnej Dyscypliny. To książka, która tłumaczy zarówno rodzicom, jak i nauczycielom różnicę pomiędzy pozytywnym stosowaniem przerwy, która pomaga dzieciom, a poniżającą przerwą. Mimo że szkodzące dziecku odosobnienie być może powstrzyma trudne zachowania, ale w perspektywie długofalowej głęboko rani dzieci.

DŁUGOTERMINOWE EFEKTY

Dorośli używają karzącej formy przerwy, bo wierzą, że to poprawi zachowanie dziecka. To myślenie jest krótkowzroczne. Rodzice i nauczyciele nie będą skuteczni, póki nie uświadomią sobie, że przerwa o charakterze kary wzmacnia właśnie owo trudne zachowanie, które opiekunowie próbują wyeliminować, lub w jej rezultacie pojawia się inne niewłaściwe zachowanie płynące ze zniechęcenia. Karna przerwa może na chwilę zatrzymać konkretne zachowanie, ale często prowokuje postawę buntu, a w najgorszym wypadku – obniżenie poczucia wartości dziecka.

Ciekawa jestem, czy ktoś, kto używa przerwy w sposób przemocowy, poniżający, zastanawiał się kiedykolwiek nad długofalowymi skutkami u dzieci. Rodzice i nauczyciele, którzy twierdzą, że przerwa jest skuteczna, definiują „skuteczność” tylko w obszarze kontroli dziecka i zaprzestania danego zachowania na chwilę. W tej książce *skuteczność* rozumiana jest wyłącznie w kontekście długofalowych pozytywnych skutków dla dziecka. Innymi słowy, czy dziecko czuje się zachęcane i wzmocnione? Czy dziecko nauczyło się jakiejś ważnej kompetencji życiowej?

POZYTYWNA PRZERWA TO JEDYNA ZACHĘCAJĄCA FORMA PRZERWY

Książka *Jak przestać walczyć z dzieckiem?* to nie tylko sposób na zachęcanie i wzmacnianie dzieci. Ta publikacja zawiera wiele innych sposobów, by uniknąć walk o władzę z dziećmi. Wszystkie one są tak skonstruowane, by zapraszać dzieci do współpracy, a nie do rozzalenia czy rebelii. Wszystkie z nich są zakorzenione w godności i szacunku. Wszystkie uczą dzieci ważnych kompetencji życiowych i pomagają im wyrosnąć na szczęśliwych i odnoszących sukcesy członków społeczeństwa. Wszystkie narzędzia omawiane w książce pomagają osiągnąć długofalowe rezultaty dzięki spełnieniu dwóch kryteriów:

1. Dzieci są włączane z szacunkiem wszędzie tam, gdzie jest to możliwe.
2. Wszystkie narzędzia są oparte na jednoczesnej życzliwości i uprzejmości.

Dołącz ze mną do realizacji marzenia, by wyeliminować karzące i poniżające dzieci przerwy. Byśmy mogli wzmocnić dzieci, stosując pozytywną przerwę oraz inne narzędzia Pozytywnej Dyscypliny.

ROZDZIAŁ 1

PRZERWA I ODIZOLOWANIE

Zachęcanie czy zniechęcanie?

Podczas wykładów często pytam słuchaczy: „Jakie są obecnie najczęściej stosowane metody dyscyplinowania poza klapsami, krzyczeniem, straszeniem, przekupstwem i obwinianiem?”. Odpowiedzi zawsze padają takie same: izolacja (karna przerwa) oraz zabranie przywilejów (o zabranii przywilejów będzie mowa w dalszej części rozdziału).

W obecnych czasach karna przerwa* to koncepcja znana prawie każdemu rodzicowi i nauczycielowi: „Odsyłam syna do pokoju, aż zacznie się dobrze zachowywać”, mówi jedna z mam. Inna opowiada: „Nie mogę zmusić mojego dziecka, by wysiedziało na karnym języku”. Ojciec skarży się: „Nic dobrego nie wynika z odsyłania syna do pokoju: on się tam świetnie bawi”. Nauczyciel narzeka, że kiedy prosi ucznia, by ten wyszedł z klasy, dopóki nie zacznie się zachowywać lepiej, ten robi śmieszne miny przez szybę w drzwiach. Inny nauczyciel stwierdza, że zawieszenie uczniów (inna forma karnej przerwy) wydaje się bardziej nagrodą niż karą. (Cała książka mogłaby zostać napisana o konsekwencjach tego stwierdzenia! A przy okazji, jaką wiadomość

* W różnych krajach odsyłanie na karną przerwę w domu i szkole może oznaczać odmienne zachowania rodziców lub nauczycieli. Za każdym razem celem jest dostarczenie dzieciom negatywnego doświadczenia, które nakłoni je do „przemyślenia” i poprawy swojego zachowania. Odsyłanie na przerwę może przybierać takie formy, jak: zaprowadzanie do pokoju, do „kąta”, zamykanie w ciemnej łazience, blokowanie możliwości kontaktu z przyjaciółmi i inne wymienione w tekście formy obejmujące ograniczenie wolności.

o środowisku szkolnym lub zniechęceniu uczniów dostajemy, czytając o tym, że zawieszenie traktowane jest jako nagroda?).

DEFINIOWANIE PRZERW

Co dokładnie oznacza słowo „przerwa”? Według jednej z mam, która osiągnęła już stan ogromnego wyczerpania, przerwa oznacza zapięcie jej zbuntowanego dwulatka w wysokim krzeselku i nastawienie na minutniku kuchennym dwóch minut (po jednej minucie na każdy rok jego życia). W niektórych szkołach przerwa oznacza: osobny stół, wyjście do dyrektora, izolacja w małym pokoju lub zawieszenie. Dla pewnego przerażonego chłopca przerwa znaczy stanie przez pół godziny z nosem „przyklejonym” do czerwonego kółka narysowanego wysoko na ścianie przez zdesperowanego ojca.



Dla niektórych rodziców i nauczycieli przerwa to odsunięcie ucznia czy dziecka od grupy, by „przemyślało to, co zrobiło”! Inne popularne działania związane z przerwą to szlaban i „koza”.

Czy naprawdę wspomniane sposoby są faktycznie przerwą i w jakim znaczeniu? Dlaczego to tak popularna metoda dyscyplinowania? I czy rzeczywiście jedyna, którą dysponujemy? Po pierwsze ustalmy, dlaczego przerwa – we wszystkich swoich odsłonach – jest tak popularna. Kolejne rozdziały książki zostały poświęcone temu, w jak pozytywny dla dzieci i rodziców sposób skorzystać z przerwy.

STRZEŻ SIĘ TEGO, CO DZIAŁA

Karna przerwa jest tak popularna, bo wydaje się, że działa. Celowo piszę: „wydaje się, że działa”, jeżeli jedyne, na czym ci zależy, to po-

CZTERY „R” KARY

1. Rozżalenie: „To nie w porządku, nie mogę ufać dorosłym”.
2. Rewanż: „Teraz wygrywają, ale i tak się zemszczę”.
3. Rebelia: „Zrobię coś odwrotnego, by udowodnić, że nie będzie tak, jak oni chcą”.
4. Rejterada:
 - a) przebiegłość: „Nie dam się złapać następnym razem”.
 - b) obniżona samoocena: „Jestem złym człowiekiem”.

wstrzymanie na jakiś moment trudnego zachowania dziecka. Niestety, nie jest skuteczne, jeśli troszczysz się o długofalowe skutki. Przykładowo, „koza” może *działać* w taki sposób, że uczeń przestanie się niewłaściwie zachowywać (bo cóż mogą robić dzieci zamknięte w „kozie” o powierzchni czterech metrów kwadratowych?), ale jakie są długofalowe skutki dla dzieci? Co myślą, czują i decydują o sobie i tym, co robić w przyszłości? Większość dorosłych jest tak przekonanych do stosowania natychmiastowych, krótkoterminowych rozwiązań, że nie biorą pod uwagę konsekwencji długofalowych. Izolacja i poniżenie mogą *działać*, ale nie pomagają dzieciom *poczuć się* lepiej, by mogły *zachowywać się* lepiej w przyszłości.

Wielu dorosłych nabyło przekonania, które brzmi w uproszczeniu: aby dzieci się czegoś nauczyły, muszą cierpieć. Dzieci, owszem, mogą wyciągnąć pewną naukę, gdy cierpią, ale czy na pewno taką, o jaką nam chodzi? Do jakich konsekwencji to prowadzi? Długoterminowe skutki kar, jak opisano w *Pozytywnej Dyscyplinie**, są takie, że dzieci mogą odczuwać jedno lub wszystkie cztery „R” kary (patrz ramka).

Krótkoterminowe myślenie o niewłaściwym zachowaniu bardzo często pociąga za sobą kary. Dlatego też powinniśmy przyjrzeć się długoterminowym rezultatom, zamiast odwoływać się do tradycyjnych, szybkich rozwiązań, które dają nam *iluzję* skuteczności. Długofalowe

* J. Nelsen: *Pozytywna Dyscyplina*, wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2016, s. 43–45.

rodzicielstwo (i nauczycielstwo) koncentruje się na tym, czego nauczą się dzieci i co będzie dla nich pomocne długo po tym, gdy minie kryzys. Pozytywna Dyscyplina pomaga dzieciom *uczyć się z myślą o przyszłości*. Natomiast kara powoduje, że dzieci *placą za przeszłość*.

KARNA PRZERWA: JAK SZEROKO JEST ROZPOWSZECHNIONA? JAKI JEST JEJ CEL?

Kiedy usłyszałam o „kozach” stosowanych w niektórych szkołach, byłam wściekła i smutna. Próbowałam wyobrazić sobie uczucia dziecka zamkniętego w pomieszczeniu o powierzchni czterech metrów kwadratowych z otworem okiennym tak wysoko, że nic nie było przez nie widać. Pomyślałam: „Z pewnością ta praktyka jest pewnie ograniczona do zaledwie kilku szkół” (do tej pory wiedziałam, że przerwa jest nadużywana lub błędnie używana w wielu domach). Potem przeczytałam artykuł, w którym opisano historię chłopca zamykanego na cały dzień przez sześć tygodni w pomieszczeniu o powierzchni trzy metry na pięć w szkole w Teksasie. Czym zawinił? Odmówił obcięcia włosów związanych w prawie dwudziestocentymetrowy koński ogon. Artykuł opowiadał o skutkach tego traktowania: dziecko ma koszmary, w których ściany sali zamykają się nad nim i zgniatają go.

„Ależ to potworne! – grzmią rodzice – My nigdy nie zrobilibyśmy tego naszym dzieciom!”. Ale czy siłowe umieszczenie dziecka w jakimś miejscu w ramach karnej przerwy naprawdę tak bardzo się różni od opisanej historii? Co jest naszym celem: ukaranie dziecka, zapewnienie sobie wytchnienia od irytującego zachowania czy pomaganie naszym dzieciom, by poczuły się lepiej, ponieważ wiemy, że dzieci, które lepiej się czują, lepiej się zachowują? Tylko pozytywna przerwa (omawiana w dalszej części tego rozdziału) zapewnia ten ostatni cel.

Pozytywna Dyscyplina pomaga dzieciom *uczyć się z myślą o przyszłości*.
Natomiast kara powoduje, że dzieci *placą za przeszłość*.

DYSCYPLINA I KARA TO NIE TO SAMO

Wiele osób wierzy, że dyscyplina i kara to synonimy. Tak nie jest. Słowo „dyscyplina” pochodzi od łacińskiego słowa *discipulus*, co oznacza „uczeń”, a *disciplina* oznacza „nauczanie” lub „uczenie” – wszystkie znaczenia mają pozytywne konotacje. Kara nie jest pozytywna; nie niesie za sobą długofalowych pozytywnych skutków dla żadnego człowieka. Dorośli korzystają z karnej przerwy, kiedy błędnie wierzą, że kara to najlepszy sposób, by zainspirować drugiego człowieka do poprawnego zachowania. Ale karna przerwa może być koszmarem dla dziecka zamkniętego w „kozie” lub w innej małej przestrzeni, kiedy nie ma możliwości wydostania się lub zmiany sytuacji, dopóki nie upłynie czas wskazany przez dorosłego.

Dorośli, którzy cenią podstawowe prawa człowieka (zwłaszcza prawa dziecka), podzielają podejście, że tego rodzaju kary są niedopuszczalną praktyką. Nawet końcowy rezultat krótkotrwałej poprawy zachowania w żaden sposób nie usprawiedliwia poniżania dziecka i odbierania mu godności oraz szacunku.

Koncepcja pozytywnej przerwy może być wykorzystywana w sposób pozytywny. Na przykład dzieci uczą się, że bardzo potrzebujemy czasu na ochłonięcie, dzięki czemu odzyskujemy zdolność obiektywnego spojrzenia i perspektywę, by móc skorzystać ze swojej mądrości i samodyscypliny. Te życiowe kompetencje będą im służyć przez całe życie.

Rezultat krótkotrwałej poprawy zachowania w żaden sposób nie usprawiedliwia poniżania dziecka i odbierania mu godności oraz szacunku.

CO TO ZNACZY „EKSTREMALNIE TRUDNE DZIECKO”?

Zwolennicy „kozy” mówią, że korzysta się z niej tylko przy „ekstremalnie trudnych dzieciach”. Ale co znaczy to określenie i jaki wpływ ma etykieta na dziecko? Niektórzy nauczyciele mogą postrzegać lekko

irytujące zachowania jako wyjątkowo trudne, a tymczasem inni nie pomyśleliby o zamknięciu dziecka w „kozy” bez względu na to, jak ekstremalnie trudne byłoby to zachowanie. Niektórzy nauczyciele odsyłali do „kozy” dzieci, które prezentowały ich zdaniem „ekstremalnie trudne zachowania”, czyli żuły gumę albo mówiły poza kolejnością. Takie niejednoznaczne definicje są podstawą do niepokoju. Niektórzy nauczyciele usprawiedliwiają korzystanie z „kozy”, „karnego języka” czy „kąta”, mówiąc, że przecież dają dzieciom najpierw inne opcje, takie jak siedzenie w ławce ze spuszczoną głową. Jeśli to nie działa, proszą, by dzieci usiadły w miejscu, które mają wyznaczone na karną przerwę, twarzą do pudełka, którego trzy boki ograniczają pole widzenia ucznia. Patrzy ono prosto do kartonu (tak, by nigdzie indziej nie mogło spojrzeć). Jeśli to nie działa, dzieci są zamykane w tzw. „kozach”. W żaden sposób nie pomaga to dziecku w poprawie samopoczucia ani nie stanowi zachęty, czyli tego, co pomogłoby wyeliminować niewłaściwe zachowanie*.

Opcją jest również możliwość wyciszenia się w pozytywnym środowisku do momentu, w którym dziecko może racjonalnie eksplorować konsekwencje swoich wyborów w towarzystwie przyjaźnie nastawionego dorosłego, przekonanego, że błędy są wspaniałą okazją do nauki.

PRZEMOC FIZYCZNA TO NIE JEDYNY RODZAJ PRZEMOCY

Wielu dorosłych, którzy nie wierzą w karę cielesną, myśli, że w porządku jest stosowanie przerwy w karzący, zawstydzający sposób w stosunku do dziecka, które jest „trudne” lub „nieposłuszne”. Zachowują się tak, jak gdyby karna przerwa nie była tak szkodliwa jak przemoc fizyczna. Jednak niszczenie osobowości (przemoc emocjonalna) może być tak samo destrukcyjne dla dzieci, jak przemoc fizyczna.

* Stolik, przy którym ma usiąść w przedszkolu dziecko, by się uspokoić, może wydawać się mniej upokarzającą formą reagowania. W istocie polega na tym samym: piętnuje, izoluje, ubezwłasnowolnia i nie uczy dziecka konstruktywnych zachowań.

Dorosły, który odsyła dziecko na karną przerwę, napędza błędne koło niewłaściwego zachowania.

Zdajemy sobie sprawę, jak niewyobrażalnie frustrujące może być radzenie sobie z trudnymi zachowaniami dzieci, czy to w szkole, czy w domu. Przypadki przemocy w naszych szkołach pojawiają się niemal codziennie. Coraz częściej słyszymy o trudnym lub nieposłusznym dziecku. Ale gdzie zaczyna się nieposłuszeństwo? Możliwe, że nauczyciele i rodzice stawiają wszystko na głowie. Możliwe, że kara prowokuje i stwarza przestrzeń dla „trudnych” lub „nieposłuszných” dzieci. Możliwe, że „trudne” czy „nieposłuszne” dzieci są bardzo inteligentne i mają małą tolerancję na nadmierną kontrolę i traktowanie bez szacunku... Niezależnie od sytuacji izolowanie i zamykanie dzieci w małych pomieszczeniach jest zatrważającą praktyką i powoduje wzrost zniechęcenia, który jest przyczyną wszystkich niewłaściwych zachowań. Dorosły, który odsyła dziecko na karną przerwę, napędza to błędne koło.

BĄDŹ RACJONALNY

Wielu rodziców i nauczycieli wypowiada nielogiczne komunikaty: „Idź do swojego pokoju (lub do kąta) i przemyśl to, co zrobiłeś”. Często jestem zdumiona, jak wielu dorosłych nie zna odpowiedzi na moje pytanie: „Czy wiesz, dlaczego taki komunikat jest bezsensowny?”. Przychodzą im do głowy różne odpowiedzi, np.: „Dziecko może być zbyt zdenerwowane, by o tym myśleć”, „Mogłoby zasnąć”, „Mogłoby nie zrozumieć, co zrobiło źle”. Wszystkie te odpowiedzi są prawdziwe, ale nonsensowne jest założenie, że dorosły może kontrolować myśli dziecka. Rodzice i nauczyciele są rozczarowani, kiedy pytam: „Czy naprawdę uważasz, że możesz kontrolować to, o czym myśli dziecko?”.

Kontynuuję pytania: „Jak sądzisz, co naprawdę myśli dziecko?”. Odpowiedzi są różne: „Pewnie myśli, jak bardzo jest na mnie zła”, „Myśli, jak uniknąć przyłapania następnym razem”, „Może myśli, jak

się zemścić” albo najgorsza z możliwych opcji: „Może myśleć, że jest złą osobą”. Wszystkie mogą być prawdziwe, jeśli chodzi o to, co myśli dziecko – i żadna z nich nie pomaga dziecku zachować się lepiej w przyszłości.

Większość dorosłych nie zdaje sobie sprawy z tego, że dzieci nieustannie podejmują decyzje o sobie i swoim świecie. W oparciu o te decyzje podejmują działania, które pomogą im albo przetrwać, albo się rozwijać (cztery kategorie decyzji, które podejmują dzieci, są opisane w rozdz. 5).

Karna przerwa opiera się na błędnym i nielogicznym założeniu, że aby dzieci zachowywały się lepiej, muszą najpierw poczuć się gorzej. Pozytywna przerwa opiera się na zrozumieniu, że dzieci zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej. Pomyśl o tych dwóch podejściach w odniesieniu do siebie. Czy zachowujesz się lepiej, kiedy czujesz się gorzej, czy kiedy czujesz się lepiej? Karna przerwa zdecydowanie nie jest skuteczna, jeśli utrwała zniechęcające przekonania dzieci o sobie i ich otoczeniu. I nie jest skuteczna, jeśli te przekonania zwiększają u nich potrzebę zemsty lub buntu w jakiegokolwiek formie.

Karna przerwa jest oparta na absurdalnym założeniu, że aby dzieci zachowywały się lepiej, najpierw muszą się poczuć gorzej. Pozytywna przerwa opiera się na rozumieniu, że dzieci zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej.

CO TO ZNACZY: SKUTECZNA PRZERWA?

Kolejny termin, który wymaga bliższego przyjrzenia się, to *skuteczna przerwa*. Niektórzy nauczyciele i psychologowie wierzą, że „koza” jest skuteczna. Ale skuteczna dla kogo i w czym? Czy skuteczna dla rodzica, nauczyciela czy może dziecka?

Podczas warsztatów z Pozytywnej Dyscypliny robimy wiele ćwiczeń, podczas których dorośli doświadczają „wejścia w świat dziecka”, by zrozumieć długofalowe efekty naszych metod dyscypliny. Podczas ta-

kich warsztatów zapraszamy uczestników, by wyobrazili sobie lub weszli w role małych dzieci, które zostały zamknięte w małej przestrzeni, przypięte pasami w wysokim krzeselku lub w inny sposób ponizone albo odizolowane. Większość z nich mówi wtedy, że czuli się przerażeni, porzuceni, bezsilni, zawstydzeni i niepewni co do swojej wartości jako człowieka.

Kiedy robiłyśmy te ćwiczenia warsztatowe z dorosłymi wcielającymi się w starsze dzieci, dorośli czuli się ponizeni, wściekli i żądni zemsty. Myśleli o tym, by rzucić szkołę, zastanawiali się, w jaki sposób mogą się odegrać na tych, którzy tak ich zawstydzili. Jeszcze gorzej było, kiedy dorośli w roli dziecka (podczas odgrywania ról w ćwiczeniu o karnej przerwie) myśleli: „Nie jestem dobrym człowiekiem. Jestem niczym innym niż wielkim rozczarowaniem dla moich rodziców czy nauczycieli. Nigdy nie będę wystarczająco dobry”.

Wyobraź sobie, że jesteś dzieckiem w dowolnym wieku. Wyobraź sobie, jakbyś się czuł, gdybyś został odesłany na karną przerwę? Czy to doświadczenie zachęciłoby cię do zachowywania się lepiej? Czy wpłynęłoby destrukcyjnie na twoją samoocenę lub sprawiłoby, że czułbyś się źle i gorszy, czy może popychałoby cię do zemsty? Najzdrowszą odpowiedzią, jaką otrzymaliśmy od dorosłych, którzy uczestniczyli w tym ćwiczeniu, było: „Miałabym pewnego rodzaju powód do dumy, że jedyne, co mogą zrobić, by mnie kontrolować, to mnie zamknąć”. Żaden dorosły nigdy nie powiedział: „Naprawdę czułem, że to jest dla mnie dobre i dało mi to wewnętrzną motywację do zachowywania się lepiej”. Niektórzy mówili: „Mogłabym zachowywać się lepiej tylko z powodu ogromnego strachu i kosztem mojej samooceny”.

Może myślisz: „Z pewnością wysłanie dziecka do pokoju na pięć minut nie jest takie złe”. Odpowiedź zależy od przekonania, które stoi za tym działaniem: czy dajesz dziecku szansę poczuć się lepiej i zachowywać się bardziej konstruktywnie? Czy po prostu jesteś zainteresowany tylko kontrolowaniem zachowania swojego dziecka? Co tak naprawdę dzieje się w umyśle twojego dziecka? Czy twój sposób wykorzystania karnej przerwy jest skuteczny długofalowo?

SKUTECZNOŚĆ POZYTYWNEJ PRZERWY

Pozytywna przerwa może pomóc dzieciom nauczyć się wielu ważnych kompetencji życiowych, takich jak umiejętność wyciszania się, by móc myśleć bardziej życzliwie i działać w bardziej przemyślany sposób. Kiedy ludzie są zdenerwowani, funkcjonują głównie z poziomu gadziego mózgu (pnia mózgu), gdzie jedyne opcje do wyboru są strategia „walka-lub-ucieczka” albo reakcja „zamrożenia”*. W momencie, gdy dorośli odsyłają dziecko do pokoju, sami często działają z poziomu gadziego mózgu, a rozżalenie pobudza u dzieci ich gady mózg – i w ten sposób utrwała się błędne koło walki lub ucieczki.



Pozytywna przerwa pozwala dzieciom (i dorosłym) uspokoić się na tyle, by zaczęły funkcjonować z poziomu mózgu racjonalnego (kory nowej) i mogły rozwiązywać problemy oraz uczyć się. Pozytywna przerwa zachęca dzieci do tworzenia wspierających przekonań na temat siebie, otaczającego ich świata i swojego zachowania. Tylko w takim stanie umysłu mogą uczyć się na błędach i/lub decydować, jak można naprawić szkodę czy zranienie, wynikające z ich zachowania.

STRZEŻ SIĘ TEGO, CO DZIAŁA

Jeśli dana metoda naprawdę jest skuteczna, powinna sprawić, by dzieci czuły się wzmocnione i zmotywowane od wewnątrz, a także by chciały wprowadzić zmiany (w przeciwieństwie do bycia kontrolowanym przez innych). Dzieci powinny rozwijać umiejętności, które pomogą im rozwiązywać problemy i poprawiać zachowanie. „Skąd

* Obecnie mówi się o czterech „F”: *fight* (walka), *flight* (ucieczka), *freeze* (zamrożenie) i *faint* (utrata przytomności).

wzięliśmy ten szalony pomysł, że aby dzieci zachowywały się lepiej, najpierw muszą poczuć się gorzej?”. Powiedzmy to jeszcze raz: dzieci zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej, a nie kiedy są zniechęcone i myślą o sobie źle. Zatem kryterium numer jeden pozytywnej przerwy jest fakt, że służy ona, by pomóc dzieciom poczuć się lepiej, a nie gorzej. Dorośli mogą wzmacniać dzieci, rozumiejąc kilka podstawowych zasad związanych z ludzkim zachowaniem (zob. ramkę poniżej).

PODSUMOWANIE

Pozytywna przerwa daje zniechęconym dzieciom i dorosłym czas na ochłonięcie, poczucie się lepiej i zmianę zachowania destrukcyj-

PODSTAWOWE ZASADY LUDZKIEGO ZACHOWANIA

1. Wszyscy ludzie (w tym dzieci) zasługują na szacunek i godność. To podstawowa zasada psychologii adlerowskiej – postawa zachowania godności i szacunku dla każdej istoty ludzkiej. Musimy przyswoić sobie tę koncepcję, nim przejdziemy do kolejnego kroku, czyli zastosowania przerwy jako skutecznego i zachęcającego narzędzia, które rzeczywiście pomaga dzieciom, a nie pozostawia je z doświadczeniem poniżenia i utraty godności oraz szacunku.
2. Dzieci, które niewłaściwie się zachowują, to dzieci zniechęcone. Niewłaściwie zachowujące się dzieci potrzebują zachęty, by nie miały potrzeby wejścia w żadną z błędnych strategii. Wstyd i poniżenie sprawia, że poczują się one jeszcze bardziej zniechęcone i utwierdzone co do niewłaściwego zachowania. (Rozdział 5 poświęcony jest temu zagadnieniu jak również Czterem Błędnym Strategiom Zachowania i odniesieniom do pozytywnej przerwy).
3. Poniżenie i wstyd nie są skutecznymi motywatorami. W ciągu ostatniej dekady wielu specjalistów troszczących się o dzieci (pediatrów, psychiatrów, pracowników społecznych itd.) oficjalnie stało w opozycji do dawania klapsów czy innego rodzaju przemocy albo różnorodnych form poniżania dzieci. Owi specjaliści wskazywali na liczne badania potwierdzające długofalowe negatywne skutki, które zdecydowanie przeważają nad natychmiastowymi korzyściami z kontrolowania dziecka poprzez karanie go.