

Samodyscyplina – jak ją kształtować u dzieci?

Z pewnością każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko miało silną wolę, potrafiło podejmować wyzwania i doprowadzać do ich realizacji oraz w miarę możliwości samodzielnie ogarniało własne sprawy. To naturalne, że pragniemy, by dziecko posiadało takie cechy, które pozwolą mu dać sobie radę w życiu. Jedną z tych zdolności jest samodyscyplina. Jak wspierać dziecko, by ją w sobie wypracowało?

Czym jest samodyscyplina

W przypadku dzieci mówimy o samodyscyplinie lub o pozytywnej dyscyplinie. Jest to umiejętność samoregulacji i samokontroli w różnych codziennych sytuacjach. Ważne miejsce w tym temacie zajmuje również silna wola, czyli zdolność do panowania nad swoim zachowaniem i emocjami. Samodyscyplina jest sprawnością, która pozwala podejmować właściwe decyzje, wyznaczać priorytety i rozgraniczać obowiązki i przyjemności. Dzięki niej z pewnością łatwiej jest wypracowywać dobre nawyki, tym bardziej że działania nie zawsze są podejmowane w chwilach dużej motywacji, lecz również wtedy, gdy nie ma się na nie ochoty. Ćwiczenie samodyscypliny wzmacnia więc wewnętrznie, buduje siłę, kształtuje charakter i uczy wytrwałości. Pozwala osiągać sukces w danym obszarze lub dziedzinie, bo powstrzymuje przed poddaniem się i rezygnacją.

W jakim wieku uczyć dziecko samodyscypliny

W rozwijaniu samodyscypliny sprawdzi się zasada „im szybciej tym lepiej”. Już małych dzieci możemy uczyć najprostszych nawyków, zwłaszcza że proces opanowywania samodyscypliny jest długotrwały. Zaczynamy na przykład od posprzątania zabawek po skończonej zabawie lub odniesienia talerzyka po jedzeniu. Wyjaśniamy spokojnie, że tego rodzaju zasady są po to, by każdy domownik dbał o porządek w miejscu, w którym żyje. **Ważne jest, aby dziecka nie wyręczać, lecz przypominać mu o obowiązkach.** Osoba dorosła ma je nauczyć przestrzegania zasad, ale z zachowaniem wobec niego szacunku. Trzeba tłumaczyć dziecku sens zasad i po co są ustalane, a także przypominać o ich przestrzeganiu. **Reguły nie mają ograniczać, lecz przygotować do radzenia sobie w życiu, w którym normy są codziennością.**

Jak nauczyć dziecko samodyscypliny

W nauce samodyscypliny ważne jest wdrażanie jej w codziennych sytuacjach, koniecznie tłumacząc w rozmowie, dlaczego postępujemy tak, a nie inaczej. Dobrze jest pokazać dziecku konsekwencje, na przykład co się stanie, gdy zabawki nie zostaną posprzątane, bądź jaki wpływ na dzień następny będzie miało długie przesiadywanie wieczorem. Nawet małe dziecko – a tym bardziej uczeń – może stawiać sobie jakieś realne, choć niewielkie cele, które małymi krokami będzie realizowało. Osoba dorosła może wspierać dziecko w tym procesie, dbając o:

- **Wyjaśnianie zasad** – trudno jest oczekiwać, że dziecko samo będzie wiedziało, dlaczego zabawki trzeba sprzątać. Zasady trzeba nie tylko wprowadzać, ale też tłumaczyć ich sens i delikatnie o nich przypominać.
- **Używanie zakazów w rozsądny sposób** – jeśli wprowadzamy jakiś zakaz, ważne jest, aby obowiązywał on w każdej sytuacji, a zamiast słowa „nie”, formułować oczekiwania w sposób bardziej pozytywny.
- **Nieunikanie naturalnych konsekwencji** – warto jest wytłumaczyć dziecku, co się może stać, gdy na przykład wskoczy do kałuży, i umożliwić mu poniesienie naturalnie wynikających z tego konsekwencji.
- **Docenianie starań** – nagroda wcale nie musi być rzeczowa, dużo dobrego daje dostrzeżenie podjętych starań i sama uważność rodzica. Kluczowe jest docenianie włożonego wysiłku, a nie efektu końcowego.
- **Konsekwencje stanowcze, ale uprzejme** – najlepiej jest krótko i zwięźle opisać problem.
- **Podejmowanie decyzji przez dziecko i doświadczanie konsekwencji** – aby mogło rozwijać się również poprzez popełnianie błędów i naukę tego, do czego prowadzą.

Ogólne zasady kształtowania samodyscypliny należy wpleść w codzienne funkcjonowanie. Sporządzajmy plany i wprowadźmy rutynę, np. przygotowywanie ubrania na dzień następny. Dajmy dziecku przestrzeń do nauki samodzielności, niech samo zapakuje sobie plecak do szkoły i odrobi zadanie. Dobre efekty przynosi także uczestniczenie w zajęciach dodatkowych, w których regularność uczy systematyczności.

Ucząc najmłodszych samodyscypliny, warto pamiętać, by samemu stawiać sobie małe cele, konsekwentnie wywiązywać się z obowiązków, nawet gdy nie ma się na to siły ani ochoty. **Pamiętajmy, że dzieci są wnikliwymi obserwatorami, więc jeśli czegoś od nich oczekujemy, a sami sobie odpuszczamy – efekt będzie zdecydowanie słabszy.** Oczywiście, dziecko ma prawo wyrażać niezadowolenie czy nawet narzekać, ale jeśli ostatecznie zrealizuje to, co jest do zrobienia, warto je pochwalić i nagrodzić.

