

## **Comportamentul copilului. Ingredientele unei bune discipline.**

**Prof. psihopedagog, Buzatu Florenta Manuela**

Plecând de la ideea conform căreia relația părinte-copil se aseamănă cu cea dintre un maestru și discipol, ajungem la concluzia că între cei doi accentul se pune pe învățare, care se desfășoară de-a lungul unui proces și care se bazează pe o relație specială între cele două părți.

Succesul părintelui nu este asigurat doar prin alegerea metodei potrivite de disciplinare ci și din felul în care reușește să fie o sursă de învățare și un model pentru copil. Pentru a fi un model pentru copilul sau părintele trebuie să aibă anumite calități precum: *răbdare* (capacitatea de a rămâne calm în situații solicitante), *perseverență* (continuarea utilizării unei anumite metode de disciplinare, în pofida obstacolelor întâmpinate), *creativitatea* (spre exemplu atunci când există tensiune emoțională și aceasta trebuie detensionată) etc. Cu siguranță metodele trebuie personalizate și adaptate în funcție de copil și familie și desigur că pot exista situații în care nu se obțin rezultatele dorite și atunci este necesară asistența acordată de către un specialist.

### **Ce a însemnat până acum disciplina?**

Până nu demult la noi educația se baza pe dominare, frică și culpabilizare, inducând copilului teama de a nu pierde iubirea părintelui sau anumite privilegii, iar dacă nu funcționa atunci urma pedeapsa care ducea la supunerea copiilor prin teama și frica de a nu fi pedepsiți mai aspru. Deseori disciplina era confundată cu pedeapsa. Prin pedeapsă se înțelege exercitarea unui control exterior, prin forță asupra copiilor cu scopul de a le modifica comportamentul problematic. Putem aminti aici:

- Provocarea durerii prin palmuire, lovire;
- Suferința impusă prin reținerea mâncării, închiderea într-o cameră întunecată (pivniță, baie etc.);
- Penalizări care nu au nicio legătură cu comportamentul inacceptabil (de exemplu, copilul nu are nevoie să iasă la joacă toată săptămâna, pentru că a spart o farfurie sau a stricat o jucărie);

- Atacuri personale cum ar fi pronunțarea numelui copilului cu tonalități negative, poreclire, ridiculizare, insulte.

Chiar și acum mulți părinți încă mai consideră că “bătaia este ruptă din rai” sau că un copil “înțelege doar de frică”, astfel încât copilul este sancționat în urma comportamentului problematic.

### **Care sunt urmările disciplinării negative la copii?**

- Copiii se simt veșnic nemulțumiți de felul lor de a fi.
- Evită să se implice în sarcini noi, nu au încredere în ei.
- Sunt ușor de influențat de către ceilalți.
- Nu își asumă responsabilități, au un comportament pasiv.
- Sunt mai receptivi la factorii de risc (alcool/tutun/droguri).
- Au un comportament opozant, provocator.
- Au relații conflictuale în grupul de prieteni.
- Se pot izola de ceilalți, trăind un sentiment acut de singurătate.

Amenințările adresate copiilor, pedepsele nejustificate, critica, devalorizarea, nerecunoașterea nevoilor și lipsa de afecțiune au urmări deosebit de grave asupra dezvoltării personalității copilului aflat încă în formare, consecințe ce vor determina comportamentul viitorului adult.

### **Ce înseamnă de fapt disciplinarea?**

Disciplinarea presupune învățarea comportamentului dorit, în paralel cu eliminarea comportamentului inadecvat, prin metode specifice.

Succesul în realizarea obiectivelor cu ajutorul acestor metode este dat de următoarele caracteristici:

- a)** Metodele constituie o bază pentru adaptarea copilului la cerințele ulterioare ale vieții de adult fiind orientate spre învățarea asumării responsabilității. Acest lucru presupune ca părinții să acționeze într-un mod în care să nu afecteze negativ formarea imaginii de sine.
- b)** Presupune implicarea activă a copilului în procesul de învățare a unor comportamente. În acest sens părintele îl poate implica în stabilirea regulilor (în a stabili ce este permis și ce nu este permis să facă), în identificarea consecințelor comportamentului său. Copilul poate el însuși de la

o anumită vârstă sa noteze situațiile în care nu a respectat anumite reguli sau, dimpotrivă, când a reușit să le respecte.

c) Copilul să interiorizeze regulile, fără să-i fie impuse prin constrângeri exterioare sau să fie nevoie să i le amintească cineva de fiecare dată.

Ținând cont de aceste aspecte, dar și de faptul că disciplinarea nu are de a face doar cu comportamente problematice, ci și cu învățarea unor comportamente noi, dezirabile se impune a se folosi termenul de *disciplinare pozitivă*, așa cum îl putem găsi și în literatura de specialitate din ultimii ani. Astfel, prin disciplinare pozitivă, pe lângă faptul că vor crește considerabil șansele unei schimbări pozitive, copilul va avea sentimentul valorii proprii persoane, va primi acea “hrana emoțională” atât de necesară pentru evoluția sa prezentă și ulterioară.

Iată cateva sugestii pe care atunci când le veți pune în practică, veți observa schimbări remarcabile în comportamentul copilului:

1. *Arată-i afecțiune.* Orice copil are nevoie de dragoste din partea părinților. Arată-i copilului tău afecțiune prin îmbrățișări, mângâieri, zâmbete, cuvinte de laudă și încurajări.

2. *Respectă copilul.* Doar în acest fel vei fi respectat la rândul tău de copil. Lasă-l să facă propriile alegeri atunci când este cazul, îl poți ajuta dându-i alternative și prezentându-i eventualele consecințe și beneficii.

3. *Fii onest.* Fii sincer cu el, doar așa va avea încredere în tine și își va dezvolta încrederea în el însuși și în ceilalți oameni.

4. *Înțelege-l.* Copilul are nevoie să se simtă înțeles, ascultă-l și nu îl întrerupe atunci când vorbește, acordă-i atenție.

5. *Acceptă-l așa cum este.* Acceptarea copilului chiar și atunci când acesta greșește este foarte importantă. Cum facem asta? Îl ajutam să înțeleagă că ceea ce respingem este comportamentul și nu el ca persoană.

6. *Fii tu un exemplu.* Copilul va face în primul rând ceea ce vede la tine prin mecanismul imitării comportamentului.

### **Cum învață copilul un nou comportament?**

Atunci când dorim să-l învățăm pe copil un nou comportament, este important să respectăm următoarele etape:

– Definiți clar comportamentul pe care doriți să-l învețe copilul.

- Descompuneți în pași mici comportamentul.
- Stabiliți împreună cu copilul un set de reguli care să conțină recompense și sancțiuni.
- Folositi îndrumarea.
- Recompensați fiecare fază de învățare a comportamentului.

### **Ce facem atunci când copilul nu respectă regulile?**

Mesajul pe care trebuie să-l transmitem copilului atunci când un comportament ne deranjează trebuie să cuprindă următoarele elemente:

Cand...(descrieti comportamentul)

Ma simt...(descrieti sentimentul)

Din cauza ca...(descrieti consecintele)

Abia după ce am formulat un mesaj de acest gen, putem să recurgem la sancțiune. Copilul va înțelege că ceea ce a întreprins este greșit, el simtindu-se în continuare respectat. În acest fel, comportamentul nedorit va scădea în intensitate până va dispărea. Un exemplu în acest sens poate fi: “Când îți lași papucii în mijlocul camerei, mă deranjează, pentru că mă împiedic de ei”.

### **Care sunt beneficiile disciplinării pozitive?**

Studiile au arătat că acei copii care beneficiază de un stil de disciplinare pozitivă:

- Au mai multă încredere în ei.
- Obțin performanțe academice crescute.
- Sunt complianți la reguli.
- Se implică cu interes în activități și sarcini noi.
- Relaționează pozitiv cu ceilalți
- Sunt apreciați în grupul de prieteni și la școală.
- Sunt sociabili și expresivi emoțional.

**Pentru ca succesul să fie deplin copilul trebuie încurajat în condițiile comportării adecvate.** Prin urmare, dacă un comportament adecvat este important pentru un părinte sau pentru un profesor, copilul trebuie să știe acest lucru. El va înțelege care este comportamentul dezirabil, dacă este recompensat și încurajat atunci când obține rezultate în direcția dorită. Este necesar să existe un echilibru între menționarea comportamentelor indezirabile și a celor dezirabile.

**Bibliografie:**

Adina Botiș Matanie, Anca Axente (2011) – *Disciplinare pozitivă sau Cum să disciplinezi fără să rănești*, Cluj-Napoca, Editura ASCR

Franz Petermann, Manfred Dopfner și Martin H.Schmidt (2010) – *Tulburări de comportament antisocial – agresiv, Ediția a II-a revizuită*, Cluj-Napoca, Editura RTS