

# MODULUL DISCIPLINAREA POZITIVĂ

---

## SCOPUL

Specialiștii să interacționeze cu tehnici sau metode eficiente de modificare a comportamentului copilului din perspectiva disciplinării pozitive, ce presupune: concentrarea pe comportamentele pozitive ale copilului; stabilirea și impunerea regulilor în comportamentul copilului; stabilirea limitelor și monitorizarea comportamentelor.

## OBIECTIVE

- Participanții vor face diferența dintre disciplină și pedeapsă;
- Participanții vor însuși etapele disciplinării;
- Participanții vor învăța să stabilească reguli, limite și consecințe concrete;
- Participanții vor face diferența dintre consecințele logice și cele naturale;
- Participanții vor învăța să ofere sprijin pozitiv prin acordarea de recompense, laude și încurajări.



## DURATA

240 minute

## MATERIALE NECESARE

- foi flipchart;
- carioci;
- foi A4;
- prezentare powerpoint.

**Notă:** acest modul e destinat tuturor profesioniștilor ce lucrează cu copiii, cât și părinților sau îngrijitorilor.

---

## PAȘI

### 1. Exercițiu: *Comportamente constructive și distructive (90 min.)*

- Participanții formează perechi. Un participant e **A**, iar celălalt e **B**;
- Persoanele **A** trebuie să aleagă o întâmplare din copilărie, în relație cu unul din părinți/adulți, ce i-a rănit sau le-a dăunat într-un fel sau altul. Poate fi util să închidă ochii, astfel persoanele **A** se vor concentra asupra întâmplării;
- Persoanele **A** sunt rugate să-și imagineze că **B** e părintele/adultul ce a cauzat disconfortul/întâmplarea sau i-a ofensat. Persoanele **A** sunt invitate să spună lui **B** în ce mod i-a jignit. **B** trebuie să asculte și să rămână tăcut. **A** încep cu cuvintele: „M-ai jignit atunci când ...”. Când au finisat, pot face schimb de roluri;

**Notă**

Rolul persoanei **B** în această activitate se poate dovedi a fi unul foarte dificil, deoarece **B** doar e tăcut în timp ce **A** își „descarcă” întâmplările ce i-au cauzat durere. Asigurați-vă că **B** înțelege că de la ei nu se așteaptă să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul pe care **A** îl descrie sau să încerce să se apere în vreun fel. Rolul lor e să fie buni ascultători.

Uneori amintirile dureroase pot cauza un stres puternic. Fiți sensibil la necesitățile persoanelor. Oferiți timp participanților să iasă din rol și să discute în perechi. Dacă jocul de rol este prea amenințător pentru participanți, perechile pot pur și simplu discuta despre incidentele pe care și le amintesc și tipurile de comportament ce i-au jignit.

- Participanții sunt rugați să încheie discuțiile și să iasă din rol. Vor discuta în perechi despre cum s-au simțit în timpul exercițiului;
- Participanții sunt rugați să repete exercițiul, dar de această dată să se gândească la un eveniment din copilărie în care unul din părinți i-a încurajat, să crească ca și personalitate. În jocul de rol, va fi folosită joncțiunea „M-ai ajutat când ...”;
- Participanții sunt rugați să încheie discuțiile și să iasă din rol. Vor discuta în perechi despre cum s-au simțit în timpul exercițiului;
- Grupul de participanți se reunește pentru a debriefa activitatea. Se acordă timp participanților să comenteze și să-și exprime sentimentele referitoare la activitate;
- Participanții sunt rugați să scrie răspunsurile lor pe foi flipchart în modul următor:

**Exemplu:**

<b>Comportamente constructive ale părinților</b>	<b>Comportamente distructive ale părinților</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blândețe/amabilitate</li> <li>- Atenție</li> <li>- Asculta ce aveam de spus</li> <li>- Mă lăuda</li> <li>- Mă încuraja, îmi spunea că voi reuși</li> <li>- Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niciodată nu mă lăsa să explic</li> <li>- Spunea minciuni</li> <li>- Întotdeauna îmi spunea că nu voi reuși în viață</li> <li>- Etc.</li> </ul>

- Prezentarea și analiza celor menționate pe foile flipchart.

**Evaluare**

- Cum vă simțiți?;
- Ce sentimente v-au copleșit când v-ați transpus în copilărie?;
- Care au fost sentimentele voastre când ați jucat rolul părintelui?;
- Vi s-a părut dificil exercițiul? Ce l-a făcut să fie așa?;
- În ce fel ne ajută exercițiul să înțelegem disciplina pozitivă?;
- Cum s-a simțit copilul în ambele situații?.

**Notă:** analizați comportamentul vostru în relație cu copiii; identificați comportamentele ce credeți că influențează negativ respectul de sine a copilului.

## 2. Discuție. *Disciplină versus pedeapsă* (30 min.)

**Împărtășirea experiențelor de copil** (în baza exercițiului de mai sus):

- Cum te-au disciplinat părinții?;
- Cum te-ai simțit când au folosit acest tip de disciplină?;
- Ți-a îmbunătățit comportamentul și pentru cât timp?;
- Cum ai vrut să te trateze adulții?;
- Ce aspect al disciplinei a funcționat sau nu și de ce?.

**Împărtășirea experiențelor și ca adult.**

Oferă definițiile disciplinei și pedepsei.

**Exercițiu:** Adevărat sau fals: 1. Adulții au mereu dreptate; 2. Am fost bătut de multe ori în tinerețe dar acum sunt o persoană bună. 3. Nu există scuză pentru ca un copil să răspundă obraznic sau să se certe cu un părinte. 4. Copiii se vor comporta mai bine dacă părinții și profesorii îi iubesc, îi tratează cu fermitate și le respectă nevoile și emoțiile. (Fișa resursă A)

## 3. Discuție. *Teoria învățării sociale* (30 min.)

Prezentarea Tabelului **ABC**:

„**A**” reprezintă antecedentele - lucrurile care duc la comportamentul dificil. De exemplu, unde sunt oamenii, ce se întâmplă, cine este acolo, cât e ora;

„**B**” reprezintă comportamentul - ce face de fapt copilul;

„**C**” reprezintă consecințele - reacția la comportamentul copilului, consecințele ce pot încuraja sau descuraja (dacă a fost sau nu intenția ta) repetarea comportamentului;

*Declanșatori imediați:* persoana, locul, timpul zilei, situația, indicația socială, modelarea.

*Declanșatori din trecut:* amintirile din trecut pot fi declanșate. Acestea pot evoca gânduri și sentimente neplăcute, le vor pune în practică.

Vorbirea în sine ca un lansator, copilul lansează părerea negativă despre el însuși, ce-i poate influența comportamentul.

## 4. Prezentare. Discuții. *Etapale disciplinării pozitive* (90 min.)

Participanților li se prezintă etapele disciplinării pozitive și se discută pe marginea etapelor în parte:

1. Observarea comportamentului;
2. Evaluarea comportamentului;
3. Analiza motivelor, contextului și consecințelor comportamentului;
4. Alegerea metodei de disciplinare;
5. Verbalizarea regulilor după care va fi aplicată metoda de disciplinare;
6. Aplicarea metodei de disciplinare;
7. Oferirea unui model de către părinte;
8. Evaluarea metodei de disciplinare.

Participanții sunt repartizați în grupuri a câte 4 și rugați să stabilească reguli ținând cont de recomandările făcute anterior, apoi, pentru fiecare regulă să stabilească consecințe logice. De asemenea e necesar să identifice modalități de întărire a comportamentului pozitiv (recompense, laude, încurajări). În grup mare, sunt prezentate și analizate rezultatele. (Fișa resursă B)



## Fișa resursă A

### Disciplină versus pedeapsă

Cuvântul disciplină e înrudit cu cuvântul discipol și înseamnă a învăța, prin urmare, disciplinarea eficientă are ca și reper central achiziția unor comportamente sănătoase. Copiii învață de mici ce trebuie să facă pentru a obține ce își doresc și cum pot controla acțiunile celorlalți prin observarea efectelor pe care îl are comportamentul lor (dacă plâng, vine cineva și mă ia în brațe). Prin urmare, orice comportament al copilului are o anumită funcție, adică un motiv ce-i justifică comportamentul. Astfel se întâmplă deoarece învățăm să facem lucruri dacă ele ne aduc un *beneficiu* sau dacă prin acele comportamente putem evita anumite *consecințe neplăcute*. Modul în care se exprimă comportamentul depinde de abilitățile pe care le are copilul în repertoriul său comportamental. De exemplu, toți copiii sunt furioși din când în când, dar își descarcă furia prin mai multe moduri: plâns, trântit, ridicarea vocii, în funcție de cum au fost învățați să-și exprime furia.

Metodele de disciplinare prezentate sunt specifice pentru următoarele trei categorii de situații:

- când copilul învață un comportament nou;
- când dorim să consolidăm un comportament;
- când copilul nu este motivat, deci nu vrea să însușească un anumit comportament.

**Pedeapsa** e exercitarea unui control din exterior, prin forță, asupra copilului cu scopul de a-i modifica comportamentul problematic. Pedeapsa e, de fapt, un abuz și anume:

- **Abuz fizic:** provocarea durerii prin palmuire, lovire, bătăi grave;
- **Abuz emoțional:** atacuri la persoană, cum ar fi: pronunțarea numelui copilului cu tonalități negative, etichetarea, poreclirea, ridiculizarea, insulta, umilirea, intimidarea, adresarea cu voce ridicată; suferința impusă prin pedeapsa cu lipsirea temporară de hrană, cu închiderea într-o cameră întunecată (de exemplu, în pivniță sau în baie) etc.; penalizări ce nu au legătură cu comportamentul inacceptabil (de exemplu, copilul nu are voie să iasă la joacă toată săptămâna, pentru că a spart o farfurie sau a stricat o jucărie).

**De ce pedepesc părinții?** Deși adulții nu doresc să-și pedepsească copiii, totuși, de cele mai multe ori, părinții aleg astă disciplinare din mai multe motive:

- Au avut parte și ei de un astfel de tratament când au fost copii;
- Nu cunosc o altă metodă prin care să obțină rezultatul așteptat;
- Cred în eficiența pedepsei.

Apariția imediată a efectului pedepsei poate funcționa ca o recompensă pentru cel care o folosește (în cazul nostru, părintele) și, prin urmare, poate duce la utilizarea ei abuzivă. De exemplu, părintele îl pedepsește pe copil, punându-l la colț pentru că se joacă prea gălăgios. În acest caz, beneficiul imediat e încetarea gălăgiei. Fără să-și dea seama, părintele nu mai caută alte soluții la o situație nedorită, fiind

tentat să o rezolve rapid prin pedepsirea copilului. Pedeapsa poate modela comportamentul celui pedepsit. Studiile demonstrează că copiii ce au fost martorii sau ținta unor pedepse excesive, tind să recurgă ei înșiși la pedepsirea oamenilor din jurul lor. Uneori, aplicarea pedepsei poate fi amânată până când copiii devin ei înșiși adulți și intră în rolul de părinți.

### **Consecințele pedepsei asupra părintelui**

De multe ori părintele se simte vinovat după ce pedepsește copilul, mai ales, dacă l-a pedepsit prea aspru, la mânie. Regretă că a folosit o metodă cu efecte negative asupra copilului și nu a fost eficientă în schimbarea comportamentului. De asemenea, relația dintre părinte și copil are de suferit: copilul devine mai puțin comunicativ cu părintele, caută afecțiune în altă parte, își pierde încrederea în părinte, ascunde de el unele lucruri etc.

### **Consecințele pedepsei asupra copilului**

#### **- Învăță un model agresiv de disciplinare**

Modelul oferit de către părinți are uneori un impact mai mare asupra copilului decât orice alte metode folosite în disciplinarea lui. Copilul învață cel mai bine imitând, uneori inconștient, exemplul ce îi este oferit de părinte. Adolescenții ce au fost loviți aprobă folosirea pedepsei corporale și, probabil, o vor aplica când vor avea copii (Dietz, 2000).

#### **- Învăță un model agresiv de gândire și relaționare**

Copiii ce sunt agresați fizic sau verbal, manifestă comportamente agresive în familie, față de frați, bunici, părinți, precum și față de copiii de aceeași vârstă, la grădiniță sau la școală. Cercetările arată că copiii ce au fost pedepsiți fizic, întreprind mai multe acțiuni ostile, ca răspuns la comportamentul neclar al colegilor lor, găsesc mai puține soluții pentru soluționarea problemelor și aleg variantele mai ostile. (Dietz, 2000 apud Hart, Ladd & Burleson, 1990; Haskett, 1990; Trickett, 1993; Weiss et al., 1992).

#### **- Dezvoltă probleme emoționale și comportamentale**

Cercetările au demonstrat că abuzul emoțional este mai des asociat cu problemele psihologice, decât abuzul fizic sever (Clausen și Crittenden, 1991; Forth și Chamberland, 1995). Lindahl (1998) arată, în urma unui studiu, că „ordinele” date de părinți și constrângerile asupra copiilor se manifestă în mod diferit la băieții cu dereglări de comportament și la cei fără astfel de probleme. În concluzie, constatăm că un nivel ridicat al controlului e asociat cu apariția unui număr crescut de comportamente deviante. **(din Domnica Petrovai ș.a. „Ghid de disciplinare pentru părinți”)**

**Sursa:** <http://parentsmasterclass.ro>

---

## Fișa resursă B

### Tehnici de disciplinare pozitivă a copiilor

#### 0 – 2 ANI

Ținând cont de faptul că copiii mici sunt în mod natural curioși, cel mai bun mod de disciplinare a lor este eliminarea tentațiilor. Mediul trebuie să fie sigur: ascundeți (plasați-le acolo unde nu le poate descoperi sau vedea) sau țineți sub cheie bijuteriile, telecomenzile, medicamentele, substanțele toxice etc. Când copilul se întinde sau se îndreaptă către un obiect periculos, spuneți calm „nu” și redirecționați-l dacă e nevoie, chiar prin luarea lui din acel loc sau prin captarea atenției sale cu altă activitate.

Time Out-ul (formă de disciplinare ce constă în scoaterea copilului din situație pentru o perioadă de timp) poate fi o modalitate de disciplinare eficientă dacă simpla redirecționare a atenției nu funcționează. Unui copil ce a mușcat, lovit, sau a aruncat mâncarea trebuie să i se spună de ce este inacceptabil acel comportament și dus într-o arie desemnată Time Out-ului pentru un minut sau două, pentru a se calma (Time Out-urile mai lungi nu sunt efective pentru copiii mici).

Nu bateți copilul. Copiii mici nu sunt capabili să facă legătură între comportamentul lor și pedeapsa fizică. Vor simți doar durerea loviturii.

Nu uitați că toți copiii învață privindu-vă pe dumneavoastră. Asigurați-vă că comportamentul dvs. e un model bun. Veți avea un mai mare impact asupra copilului dacă vă vede punându-vă deoparte lucrurile proprii, decât dacă doar îi spuneți să își ridice jucăriile, în timp ce dvs. vă lăsați lucrurile împrăștiate prin bucătărie.

#### 3 – 5 ANI

Pe măsură ce copilul crește și poate înțelege legătura dintre acțiunile sale și consecințe, începeți să stabiliți reguli ale casei și ale familiei. E important să explicați copiilor ce anume așteptați de la ei înainte de a-i pedepsi pentru un anumit comportament. De exemplu, prima dată când copilul de 3 ani își folosește creioanele pentru desenarea pereților camerelor, discutați de ce nu este permis acest lucru și ce se va întâmpla dacă o face repetat. Explicați-i că va trebui să ajute la curățarea peretelui și că nu va mai avea voie să se joace cu creioanele sale întreaga după-amiază. Dacă, după câteva zile desenează iar pe pereți, amintiți-i că creioanele sunt doar pentru hârtie și puneți în aplicare consecințele.

Părinții tineri trebuie să impună acest „am fixat regula și mă aștept să o ascuți sau să accepti consecințele” pentru binele fiecăruia. Deși e uneori mai ușor pentru părinți să ignore comportamentele rele ocazionale sau să nu aplice pedepsele cuvenite, ei riscă astfel să creeze un precedent negativ. Consistența (aplicarea consecințelor stabilite de fiecare dată când regulile sunt încălcate) e cheia disciplinei efective. E important ca părinții să decidă împreună care sunt regulile și apoi să fie consecvenți în aplicarea lor.

În același timp, când vă faceți clar cu privire la comportamentele pe care le veți taxa, nu uitați să recompensați comportamentele pozitive. Disciplina nu înseamnă numai pedeapsă. Părinții trebuie să-și

amintească să recunoască comportamentele pozitive. De exemplu, ați putea spune: „Sunt mândru de tine pentru că îți împarți jucăriile cu prietenii tăi”. Această afirmație are de obicei mai mult succes decât pedepsirea copilului pentru comportamentul opus (zgârcenia și posesivitatea). Când vă laudați copilul, fiți specific (explicați ce anume v-a plăcut în comportamentul său), nu spuneți doar „ai procedat bine”. Dacă copilul prezintă un comportament de neacceptat și constant, alcătuiți un tabel unde menționați (pentru fiecare zi a săptămânii) câte șanse îi oferiți copilului să arate acel comportament înainte de a-l pedepsi sau de câte ori trebuie să manifeste comportamentul pozitiv pentru a-l răsplăti. Aveți grijă ca tabelul să fie unul atractiv pentru copil (colorat, cu personajele îndrăgite de desene animate etc.). Afișați tabelul undeva la vedere și țineți contabilitatea zilnic. Acest lucru vă va da și dvs. și copilului o viziune concretă asupra a ceea ce face el. Nu uitați să recompensați copilul pentru că a învățat să-și controleze comportamentul negativ și să aplicați consecințele atunci când limita comportamentelor negative admise este depășită.

Time Out-urile pot lucra bine pentru copiii de această vârstă. Stabiliți un loc convenabil pentru Time Out, ferit de factori distractori, astfel încât să forțeze copilul să se gândească la comportamentul său. Amintiți-vă că trimisul în cameră a copilului avea sens pe vremurile în care nu existau TV, computer etc. Nu uitați să stabiliți time out-ului perioada de timp. Experții spun că ar trebui să fie de 1 minut pentru fiecare an din vârsta copilului. Alții susțin că ar trebui să dureze până când copilul se calmează (pentru a-l învăța auto-controlul).

## 6 – 8 ANI

Time Out-urile și aplicarea consecințelor sunt strategii de disciplinare efective și pentru această categorie de vârstă. Din nou, consistența e crucială. Neținându-vă promisiunile de a aplica consecințele explicate, vă subminați autoritatea. Copiii trebuie să descopere că sunteți serioși în ceea ce spuneți și că vă țineți de cuvânt. Asta nu înseamnă că nu puteți acorda o a doua șansă sau că nu puteți să permiteți copilului o anumită marjă de eroare, dar în cele mai multe cazuri, trebuie să înfăptuiți cele spuse.

Fiți atenți să nu faceți amenințări regretabile la mânie („Închide ușa și n-ai să te mai uiți niciodată la TV!”) de vreme ce nu le veți putea înfăptui. Dacă îi amenințați că întoarceți mașina și mergeți acasă dacă nu încetează bătaia pe bancheta din spate, faceți exact ce ați spus. Ziua de plajă pierdută e mai puțin importantă decât faptul că copiii dvs. să ia de bun ceea ce spuneți.

Fiți atenți la dimensiunea pedepselor pe care le administrați. Pedepsele uriașe vă pot anula puterea de părinte. Dacă nu îi dați voie să iasă la joacă timp de o lună, copilul nu se va simți motivat să se schimbe deoarece i s-a luat deja totul.

## 9 – 12 ANI

Copiii de aceasta vârstă, la fel ca și la celelalte vârste, pot fi disciplinați cu ajutorul consecințelor naturale. Pe măsură ce se maturizează și cer mai multă independență și responsabilitate, faptul de a fi puși în situația să se descurce cu consecințele propriului comportament e o metodă adecvată și efectivă de disciplinare. De exemplu, dacă copilul de clasa a cincea nu și-a făcut tema înainte de culcare, ar trebui să stați treaz sau să-l ajutați să o facă? Probabil ca nu, deoarece veți pierde ocazia să-l învățați ceva despre viață. Dacă nu și-a făcut tema mai devreme, va merge la școală fără ea în ziua următoare și va primi nota mică corespunzătoare. E firesc ca părintele să vrea să-și „salveze” copilul din fața greșelilor

sale dar, pe termen lung, i-ați face o favoare mai mare dacă l-ați lăsa să eșueze uneori. Va observa care sunt consecințele și este probabil să nu mai greșească. Dacă copilul pare să nu învețe firesc din consecințele, fixați dvs. un set de consecințe pentru a-l ajuta să-și modifice comportamentul.

### 13 ANI ȘI MAI MULT

Până acum ați așternut bazele. Copilul știe ce așteptați de la el și știe că nu glumiți când spuneți ceva despre consecințele comportamentului negativ. Nu lăsați acum garda jos: disciplina e la fel de importantă pentru adolescenți așa cum e și pentru copiii mici. Așa cum copilul de 4 ani are nevoie să îi fixați ora de culcare și să vă țineți de ea, la fel și adolescentul trebuie să știe care îi sunt limitele. Asigurați-vă că fixați reguli privind temele, vizitele prietenilor, orele de întoarcere acasă, întâlnirile și discutați-le dinainte cu copiii pentru a nu exista neînțelegeri. Deși, adolescenții se vor plânge din când în când, vor realiza că dvs. dețineți controlul. Tinerii încă doresc și au nevoie să li se pună limite care să le ordoneze viața, deși le dăruieți mai multă autonomie și responsabilitate.

Când adolescentul încalcă o regulă (se întoarce mai târziu față de ora stabilită), cel mai bun plan de acțiune pare a fi retragerea privilegiilor. Chiar dacă îi interziceți să iasă un weekend cu prietenii, asigurați-vă că discutați de ce întoarcerea acasă mai târzie cu o oră decât termenul limită e un lucru inacceptabil și îngrijorător.

De asemenea e important să oferiți adolescentului un grad de control asupra vieții sale. Aceasta va limita numărul luptelor pentru putere și îl va ajuta să respecte deciziile pe care dvs. ca părinte trebuie să le faceți pentru el. Puteți să îi permiteți să facă alegerile proprii privind hainele pe care să le poarte, coafura, starea camerei sale. Pe măsura ce crește, universul pe care îl poate controla se poate extinde și poate include ocazional și ora de întoarcere mai flexibilă.

**Disciplinarea copilului va fi începută după vârsta de un an și jumătate, astfel că în momentul în care va fi încadrat într-o colectivitate de preșcolari, trebuie să posede un minimum de conduite obligatorii.**

#### ***Cum putem disciplina pozitiv copiii:***

1. Unul din principiile de bază urmărit în disciplinarea copilului va fi cel al fermității și consecvenței (se are în vedere, dacă noi nu acceptăm copilul să mintă, atunci, ori de câte ori el minte îl atenționăm asupra faptului acesta și nu numai în zilele cu indispoziție sau în cazurile când aceasta ne privește pe noi). E greșit să se alterneze perioadele mai severe cu cele de lejeritate. Pentru aceeași vină copilul va fi admonestat la fel. *Fermă* – consecințele ar fi bine să fie clar formulate și apoi aplicate atunci când un comportament neadecvat are loc; *corectă* – consecințele să corespundă cu comportamentul neadecvat. În caz de recurență a comportamentului neadecvat, consecințele ar fi bine să fie anunțate în avans, astfel încât copilul să știe ce s-ar putea întâmpla; *prietenosă* – recurgeți la un stil de comunicare prietenos dar ferm, atunci când lăsați copilul să știe că se comportă neadecvat și-i aduceți la cunoștință consecințele posibile. Încurajați să rețină ce ar putea face în loc să evite viitoarele consecințe. Lucrați asupra antrenamentului de a fi bun și lăudați-i pentru comportamentul pozitiv;
2. Lauda și încurajarea sunt de multe ori practici mult mai „sănătoase” și care au același efect ca și recompensa materială. Legați încurajarea de o anumită acțiune sau activitate, îl va ajuta pe copil să aprecieze valoarea exercițiului (practicii, efortului) său și îl va încuraja să-și continue efortul. Când lăudăm, vom spune ce a făcut bine și la ce îi va fi de folos în viitorul apropiat sau mai târziu (pentru copii școlari);



3. Recompensa trebuie să vina ulterior faptei, mai degrabă decât o promisiune motivantă. Recompensarea frecventă poate duce la comportamentul dorit doar condiționat. De fiecare dată când copilul va dori ceva, va „uita” să fie așa cum cer mama și tata, doar pentru a forța mama la o nouă promisiune de recompensă;
4. Premiile date copilului sunt stimulente în vederea atingerii unui țel, fie în deprinderea unui obicei bun sau renunțarea la unul rău. Ele sunt folosite pentru motivarea acțiunilor asociate deprinderilor, talentelor și calităților fizice înnăscute (naturale), dar nu pentru schimbarea comportamentului. Premiile pot fi folosite pentru a ajuta copilul să învețe să meargă cu bicicleta, să coloreze un desen, să obțină o notă bună;
5. Corectarea comportamentului nedorit se face pe baza răspunsului la întrebarea: „*Au fost acțiunile copilului rezultatul copilăriei, sau ale răutății lui?*”. Părinții trebuie să corecteze atât greșelile copilărești, cât și tendințele de exprimare a răutății copilului față de alte persoane sau deteriorare intenționată a lucrurilor. Nu orice „greșală” trebuie corectată în același mod sau cu același impact asupra copilului. Există o serie de factori de care trebuie să se țină cont atunci când pedeapsa se impune: *cât de gravă este greșeala, vârsta și capacitatea de înțelegere a copilului, contextul în care a avut loc, purtarea ulterioară, circumstanțele atenuante sau agravante, repetarea faptei*. Doar după ce aceste aspecte au fost clarificate, părintele trebuie să decidă dacă pedeapsa e cuvenită și cât de gravă va fi acesta în balanță cu gravitatea faptei;
6. Țipetele sau măsurile extreme, precum amenințarea că nu-i vom mai iubi și nu vom mai avea încredere în ei au un impact devastator asupra copiilor;
7. Acceptați faptul că prin greșeli, copiii învață și nu greșesc doar cei ce nu muncesc. Copiii învățați să identifice greșelile efectuate, învață a găsi soluții, iar cei cărora nu li se acceptă să greșească, devin temători de a efectua ceva nou și li se distruge dorința de a crea. O cale de a învăța că greșelile sunt oportunități minunate de a învăța e și modelarea dvs. după cei 3 R de recuperare după ce ați făcut o greșală: *recunoașteți greșeala; reconcilierea: fiți dispus să spuneți „îmi pare rău, nu-mi place cum am făcut față acestei situații”;* *rezolvarea: focusați-vă pe soluții decât pe acuze (rezolvarea este eficientă numai dacă faceți pașii în ordinea scrisă)*;
8. Copilul obraznic e copilul descurajat, ce are o idee distorsionată despre cum să-și atingă scopul principal, acela de a aparține. Ideile eronate duc către comportamente deviante;
9. Seara înainte de culcare, în timp ce îl înveliți, rugați-l să împartă cu dvs „momentele de tristețe” din timpul zilei și de asemenea „momentele de bucurie” din timpul zilei. Apoi faceți și dvs același lucru. Veți fi surprins ce veți învăța din acest gest;
10. Oferiți copilului preocupări cu semnificație;
11. Luați-vă timp pentru antrenament. Fiți siguri că copilul a înțeles instrucțiunile și ce înseamnă „curățenia” pentru dvs. Pentru ei poate însemna doar să strângă farfuria de la masă și s-o pună în chiuvetă. Părinții: „Ce ai înțeles referitor la ceea ce se așteaptă de la tine?”;
12. Nu este recomandat să te confrunți cu situația când e „caldă”, emoțiile stau în cale. Învățați-vă copiii în legătură cu programul de „răcorire”. Dvs. sau copilul, puteți merge într-o cameră separat și să faceți ceva ce să vă relaxeze sau să vă facă să vă simțiți mai bine, apoi încercați să lucrați cu problema ținând cont de respectul reciproc;
13. Scăpați de ideea că în scopul de a-l face pe copil să procedeze corect, pentru început trebuie să-l faceți să se simtă rău. Dvs. simțiți că faceți lucrurile mai bine atunci când sunteți umilit?;

14. Pedeapsa poate că va „merge” dacă tot ceea ce doriți e să-l faceți să se oprească pentru moment, însă reacțiile secundare ar putea fi: resentimentele, rebeliunea, răzbunarea, retragerea;
15. Pedeapsa corporală e inacceptabilă în educația copilului deoarece îi învață pe copii că doar prin forță și înjosind pe alții pot obține ce doresc. Când batem un copil, adulți fiind, înseamnă ca am încetat să mai gândim (reflectăm). De ce să nu încercăm să explicăm copilului motivul pentru care la vârsta de 2 ani nu trebuie, nu are voie să facă ce tocmai a făcut? Copilul bătut nu e în stare să învețe Ce? Când? Unde? Cum? a greșit cu atât mai mult că nu învață cum să procedeze ulterior în situații similare;
16. A accepta imperfecțiunea propriilor părinți și a conștientiza în același timp calitățile pentru care îi iubim și-i admirăm reprezintă o cale mai ușoară în a deveni părinți ce „gândesc”, perfect conștienți de propriile imperfecțiuni;
17. Fiți siguri că mesajul de iubire și de respect ajunge la sufletul lui. Începeți cu: „Țin mult la tine, sunt preocupat de această situație. Vrei să lucrăm împreună la găsirea unei soluții?”;
18. Distrăți-vă! Aduceți bucuria în casă și în clasă;
19. Respectați personalitatea copilului și doar așa vor învăța să respecte pe ceilalți;
20. Dacă copilul se înfurie pe Dvs. sau pe consecința aplicată acest lucru este mai bun decât dacă nu ar da nici o însemnătate celor ce spuneți. Important e de a-l învăța pe copil să-și exprime nemulțumirea într-o modalitate acceptată social;
21. Putem utiliza time-out pentru calmare, dar el nu trebuie să depășească timpul egal cu vârsta copilului, plus-minus 1-2 minute. Locul pentru *time out* trebuie să fie nepericulos, ferit de stimuli, luminat și fără accesorii ce dăunează copilului;
22. Înființați un consiliu de familie;
23. Pentru a învăța un comportament nou, utilizați pașii de mai jos:

### CUM ÎNVĂȚĂM COPILUL UN COMPORTAMENT

1. Definiți clar comportamentul dorit copilului	Spălatul pe mâini înainte de masă
2. Stratificați în pași mici comportamentul respectiv	Ridicarea mânelor, pornirea robinetului, udarea, săpunirea, frecarea, limpezirea, ștergerea mâinilor, aranjarea mânelor
3. Folosiți îndrumarea: <ul style="list-style-type: none"> <li>- fizică;</li> <li>- verbală;</li> <li>- prin modelare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- luați mâinile copilului în mâinile dvs. și executați mișcările necesare spălării mâinilor;</li> <li>- observarea la alții a spălatului pe mâini.</li> </ul>
4. Recompensați reflecțiile succesive ale comportamentului dorit	Recompensați copilul chiar dacă nu se șterge pe mâini, ci doar le pune pe prosop
5. Ignorați aproximările succesive ale etapelor anterioare	Dacă copilul știe deja să se ștergă pe mâini, recompensați-l numai atunci când execută bine etapa
6. Retrageți treptat îndrumarea	Dacă vedeți că știe etapele spălării pe mâini nu-i reamintiți mișcările
7. Recompensați la intervale neregulate	Recompensați periodic spălatul mâinilor

Metoda optimă de disciplinare constă în încurajarea comportamentelor pozitive, cooperare cu copilul, promovarea comportamentelor acceptate social.