



Ingyenes segédlet szülőknek

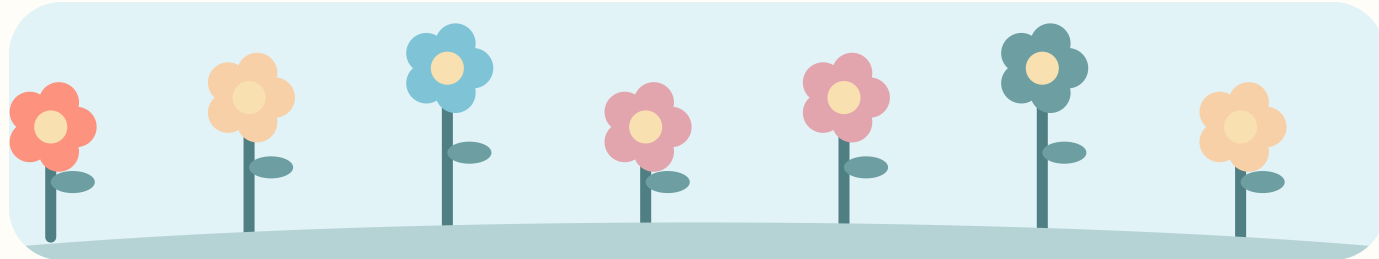
10 lépés a Pozitív Fegyelmezés felé

Hogy a hétköznapok nyugodtabbak, a kapcsolatotok pedig szorosabb legyen.



D. Schleer Zsuzsanna

Pozitív Fegyelmezés szülőoktató



Kedves Szülő!

Zsuzsi vagyok, két gyermekes anyuka és Pozitív Fegyelmezés szülőoktató. Én is ott kezdtem, ahol most te: jól szerettem volna csinálni – nem a társadalmi nyomás szerint, hanem az értékeim szerint. Így találtam rá a pozitív fegyelmezésre.

A fegyelmezés szülőként elengedhetetlen feladat, de az is számít, hogyan csináljuk. A hagyományos, büntetés-központú neveléssel szemben a pozitív fegyelmezés azt tanítja meg a gyerekeknek, hogyan hozzanak jó döntéseket, hogyan fejlesszék az önkontrollt, és hogyan építsenek egészséges önbecsülést. Nem büntetés, és nem engedékenység: **kedves és határozott egyszerre**.

Ebben a kis útmutatóban 10 lépésen át veszek kézen. Mindegyiknél találsz egy hétköznapi példát és egy apró feladatot, amit még ma kipróbálhatsz.

Segítség ezekben a helyzetekben:



Játszik evés közben



Nem fogad szót



Dühös lesz valamiért



Nem akar elindulni a játszótérrel



Még tévét szeretne nézni



A social mediában ragadt

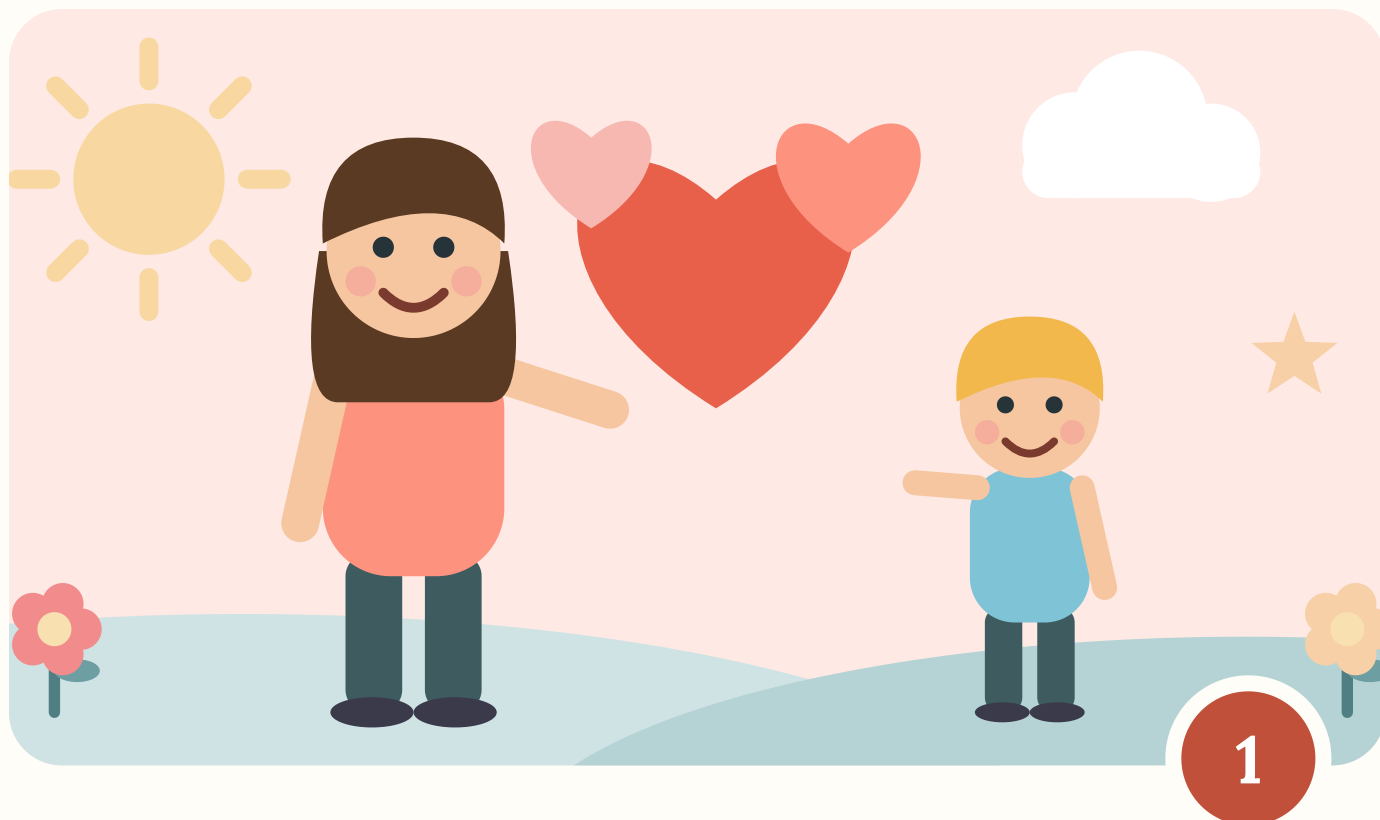


Nem akar rendet rakni

„Miért gondolod, hogy a gyerekek először rosszul kell éreznie magát, hogy utána jól viselkedjen?”

Dr. Jane Nelsen, a Pozitív Fegyelmezés alapítója

Nem kell mindent egyszerre. Válassz egy lépést, és kezd el ma.



Kapcsolódj a gyerekekhez, mielőtt fegyelmezed

A pozitív fegyelmezés alapja a szoros kapcsolat. Ha a gyermek biztonságban és szeretve érzi magát, sokkal nyitottabb lesz az útmutatásra.

Guggolj le a szemmagasságába, hallgasd meg az érzéseit, és csak utána jöjjön a kérdés. A kapcsolódás erősíti a kölcsönös tiszteletet és megértést – ez minden hatékony fegyelmezés kiindulópontja.

Hétköznapi példa

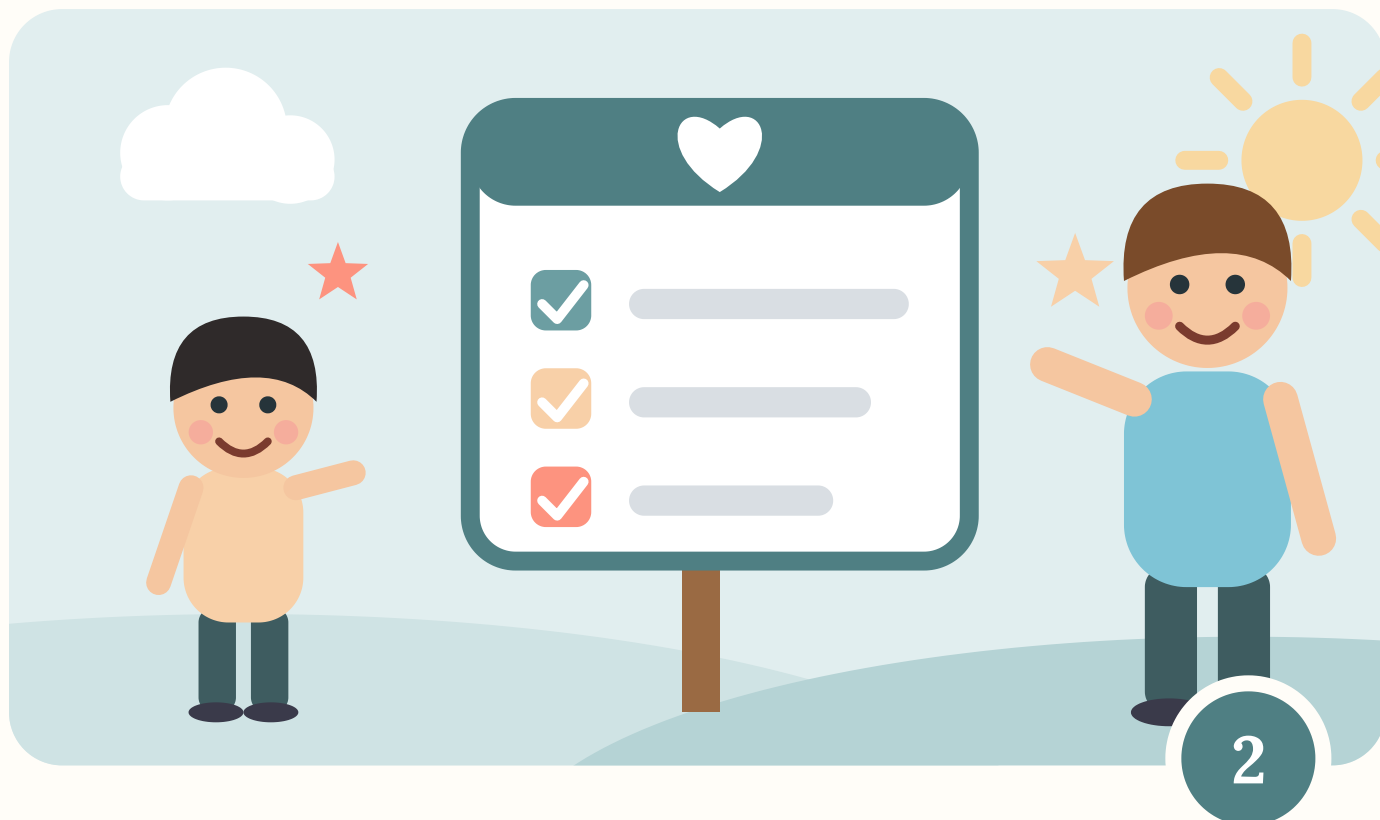
Hazaérték az oviból, és a gyerek azonnal nyűgösködni kezd. Mielőtt a cipőre vagy a kézmosásra térnél, öleld meg: „Hiányoztál ma. Mesélsz valamit, ami jó volt?” Utána sokkal könnyebb az együttműködés.

Próbáld ki ma

Ma szánj 10 percet telefon nélküli, teljes figyelmű együttlétre. Hagyd, hogy a gyerek vezesse a játékot.

 Egy mondat a mai napra

„Szeretlek, és most itt vagyok veled.”



Állíts fel egyértelmű, következetes szabályokat

A gyerekeknek határokra van szükségük, hogy tudják, mi az elvárás velük szemben. A szabályok legyenek világosak, érthetőek, és minden helyzetben ugyanúgy érvényesek.

Vond be őket a szabályok megalkotásába is: amit közösen hoztunk, azt sokkal szívesebben tartjuk be, és érteni fogják, miért fontos.

Hétköznapi példa

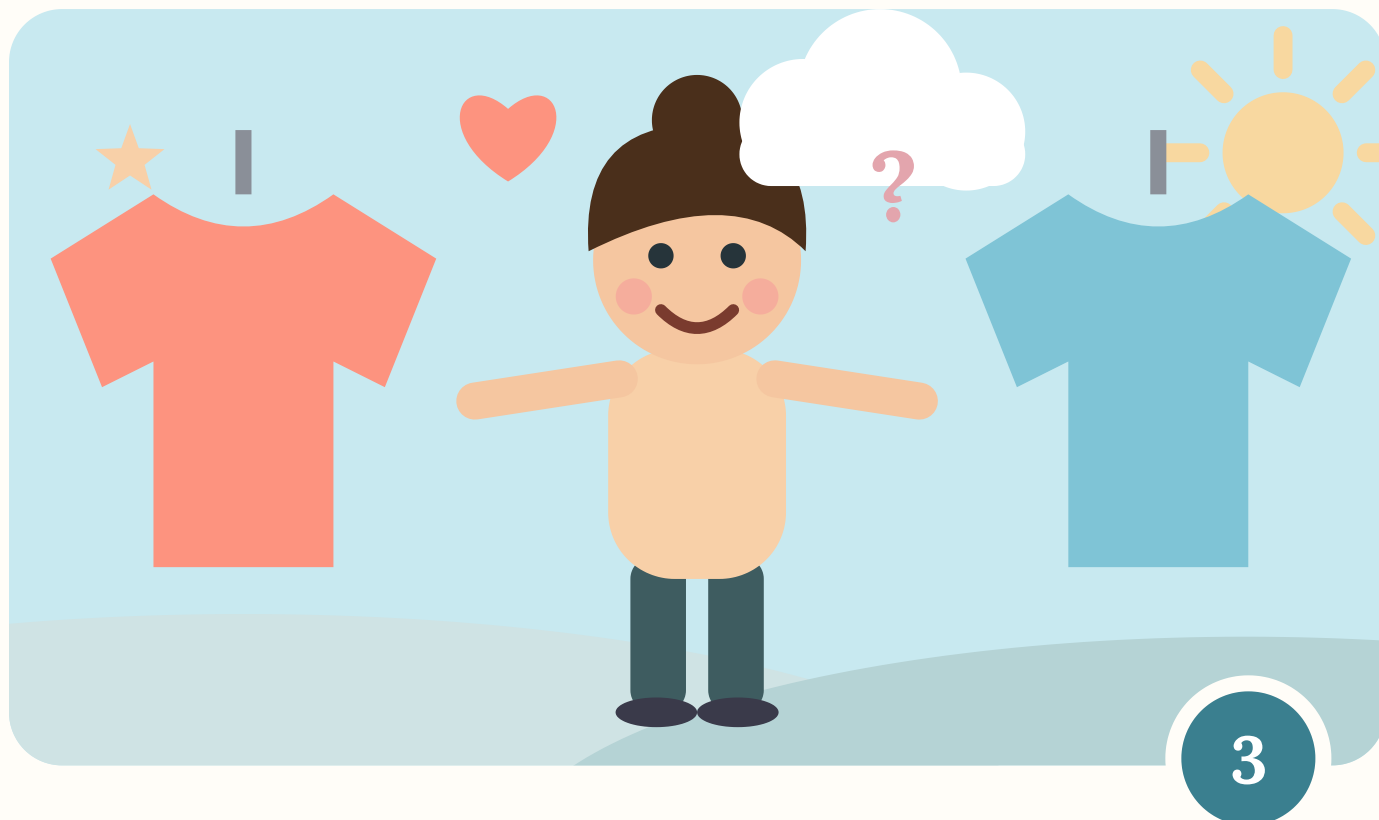
Vacsora előtt megbeszélitek: „Mi legyen az asztalnál a szabályunk?” A gyerek rajzolja le, te pedig írd alá. Pozitívan fogalmazzatok: „Az asztalnál ülve eszünk”, ne „Ne mászkálj!”.

Próbáld ki ma

Válasszatok közösen egyetlen családi szabályt, rajzoljátok színesre, és tegyétek ki a hűtőre.

 Egy mondat a mai napra

„Megállapodtunk: az asztalnál ülve eszünk.”



Ösztönözd a döntéshozatalt és a felelősségvállalást

A pozitív fegyelmezés egyik fő célja, hogy a gyerekek a saját döntéseikért vállaljanak felelősséget. Adj nekik lehetőséget, hogy maguk válasszanak – és tedd világossá, hogy a döntéseiknek következményei vannak.

Ez erősíti az önállóságot és az önkontrollt. A trükk: mindig olyan két-három lehetőséget kínálj, amivel te is egyet tudsz érteni.

Hétköznapi példa

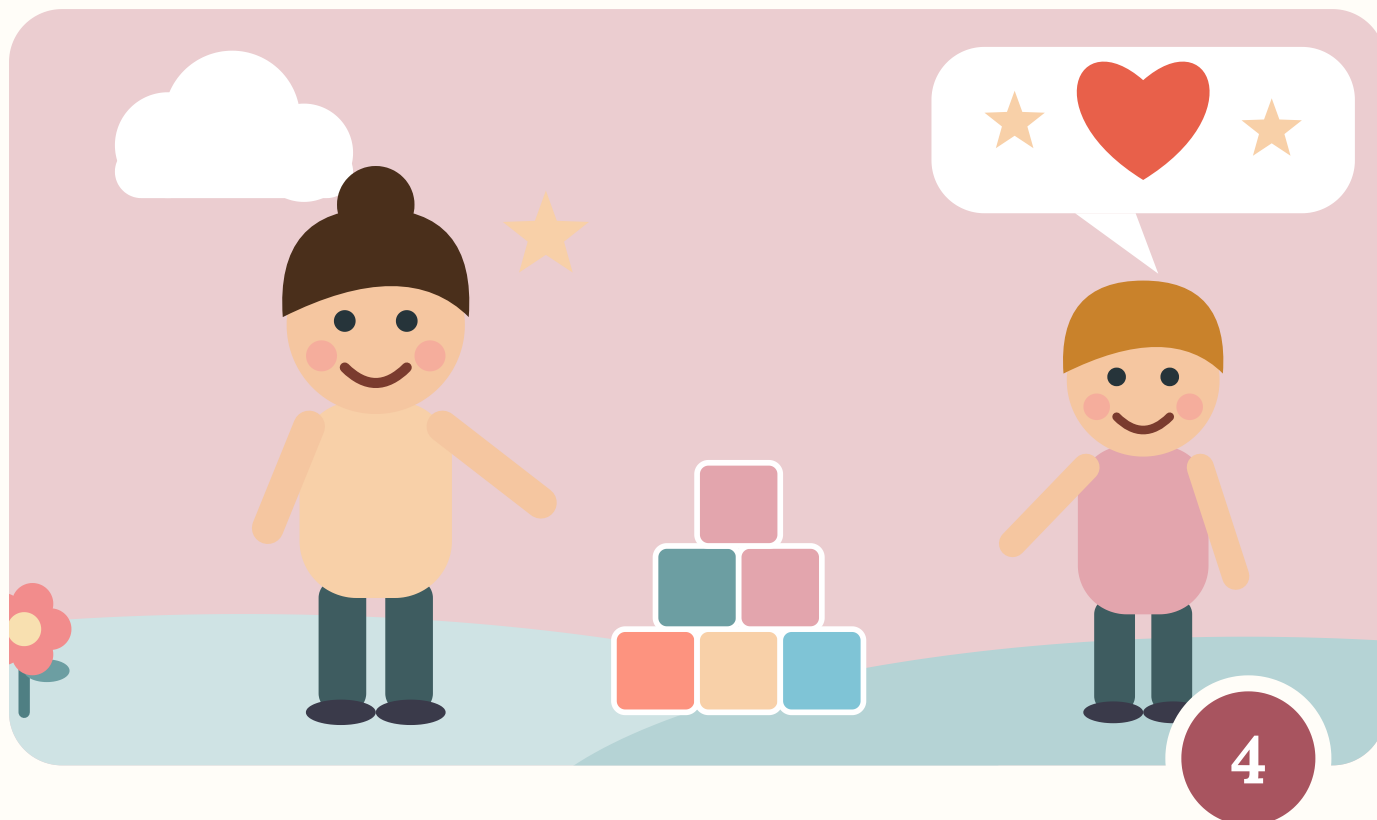
Reggel, a készülődésnél: „A piros vagy a kék pulóvert veszed fel?” A gyerek dönt, te pedig megspórolsz egy vitát.

Próbáld ki ma

Ma kínálj két választást három helyzetben: ruha, uzsonna és esti mese.

 Egy mondat a mai napra

„Te döntöd el: ezt vagy azt?”



Használj pozitív visszajelzést

A pozitív visszajelzés az egyik legerősebb eszköz. Amikor a gyermek jól viselkedik, vedd észre – de légy konkrét!

Az olyan általános megjegyzések helyett, mint a „Jó gyerek vagy”, mondd inkább: „Nagyon tetszett, ahogyan segítettél a testvérednek.” A konkrét szavakból a gyerek pontosan megtudja, mit csinált jól, és legközelebb is így tesz.

Hétköznapi példa

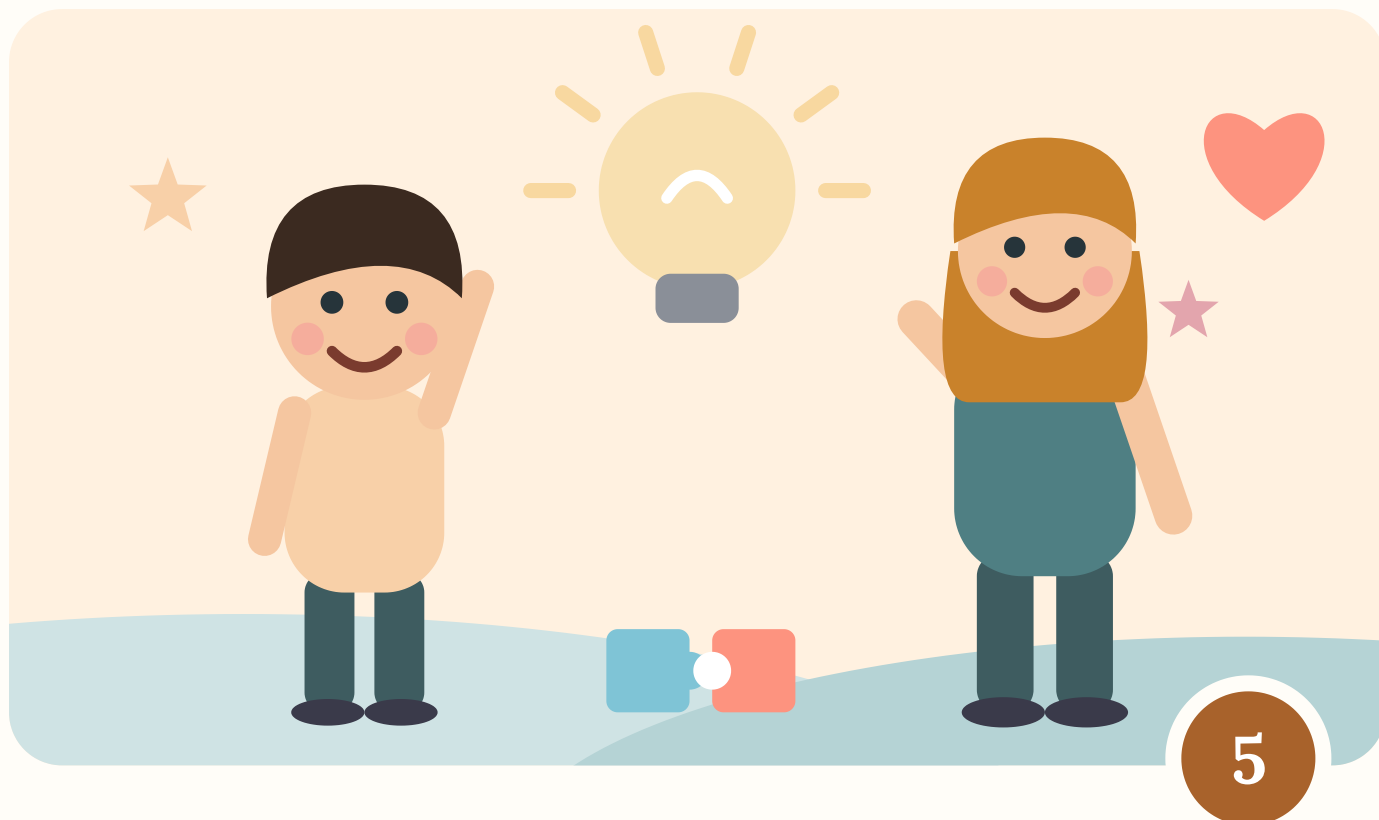
A kisfiad segített tálalni, és közben nem borította ki a tányérokat. Mondd:
„Észrevettem, milyen óvatosan vitted az asztalhoz a tányérokat. Köszönöm a segítséget!”

Próbáld ki ma

Ma gyűjts három konkrét, jó megfigyelést a gyerekedről, és mondd is ki hangosan mindhármat.

 Egy mondat a mai napra

„Észrevettem, hogy nagyon igyekeztél.”



Fókuszálj a megoldásra, ne a hibákra

A hibák a tanulás részei. Amikor a gyermek hibázik, ne büntesd, hanem segíts neki megtalálni a megoldást.

Ahelyett, hogy a hibára koncentrálnál, kérdezd meg: „Hogyan tudnánk legközelebb jobban csinálni?” A megoldásorientált hozzáállás hosszú távon jobban építi a gyerek önbecsülését és képességeit. Mottóm: minden hiba egy lehetőség a tanulásra.

Hétköznapi példa

Kiömlött a tej. „Jaj, kiborult! Mit gondolsz, hogyan tudjuk feltörölni? Fogd meg a ruhát, én is segítek.” Nincs szemrehányás, és a gyerek megtanulta, hogyan lehet helyrehozni valamit.

Próbáld ki ma

A következő apró hibánál tegyél fel egyetlen kérdést a szemrehányás helyett: „Mit tehetnénk most?”

 Egy mondat a mai napra

„Mit tehetnénk most, hogy rendbe jöjjön?”



Válassz természetes és logikus következményeket

A pozitív fegyelmezésben a büntetés helyett a következmények játsszák a főszerepet. A természetes következmények maguktól adódnak (ha nem veszi fel a kabátot, fázni fog).

A logikus következményt te határozod meg, de szorosan kapcsolódnia kell a tethez (aki szétpakol a szobában, az maga takarítja fel). Legyen kapcsolódó, tiszteletteljes és ésszerű – és nyugodt hangon mondd ki, ne megtorlásként.

Hétköznapi példa

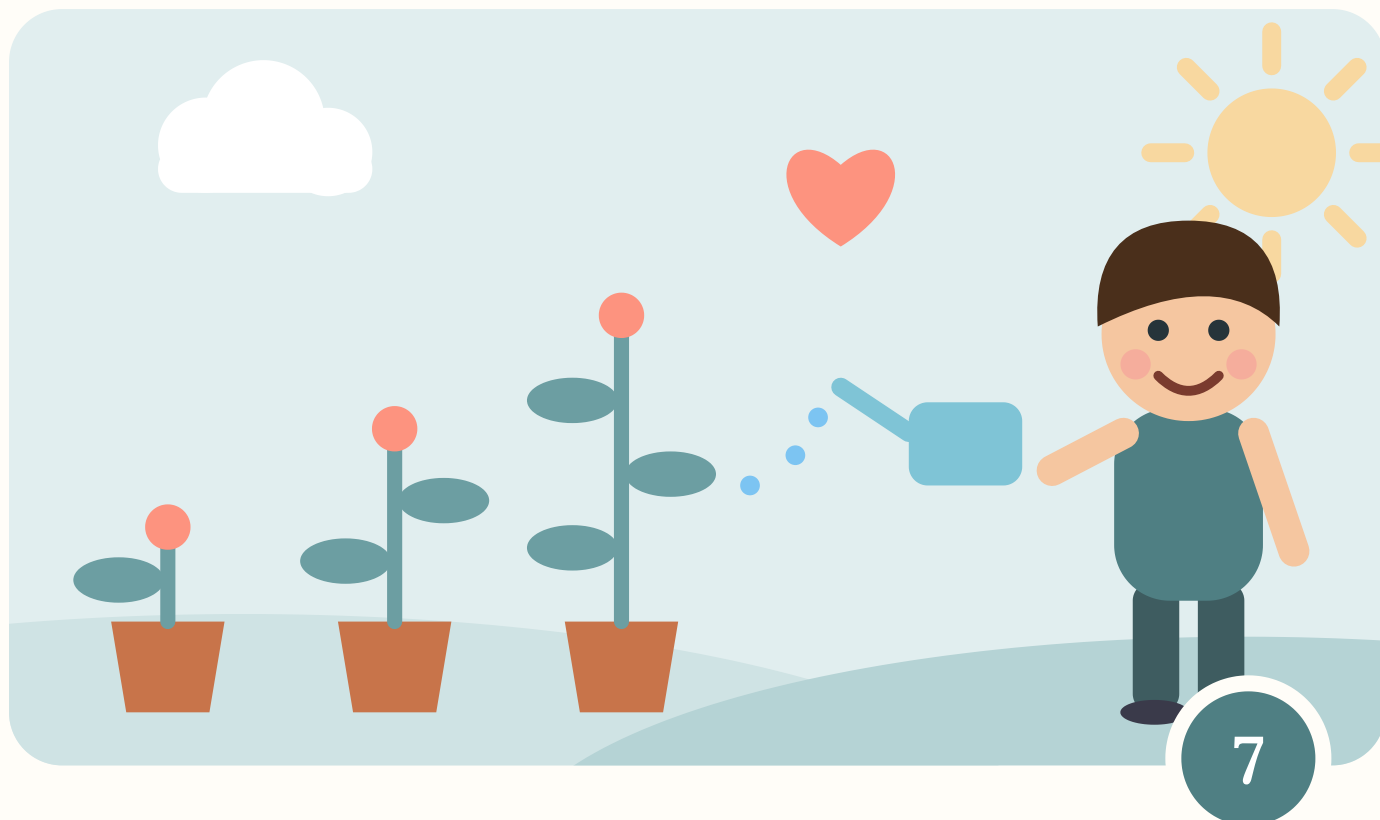
„Látom, a játékok szanaszét hevernek. Rakd el őket, utána mehetünk a játszótérre.” Nem fenyegetés, hanem egy előre ismert, logikus sorrend.

Próbáld ki ma

Gondold végig egy visszatérő helyzetet, és keress hozzá egy kapcsolódó, tiszteletteljes következményt.

 Egy mondat a mai napra

„Ha elpakolod a játékokat, mehetünk a játszótérre.”



Légy türelmes és következetes

A fegyelmezés nem egyszeri feladat, hanem folyamatos munka. Légy türelmes: a gyerekek nem tanulnak meg mindent azonnal, és ez rendben van.

A következetesség kulcsfontosságú ahhoz, hogy megértsék a szabályok fontosságát és elfogadják azokat. Ha a következményeket minden alkalommal ugyanúgy alkalmazod, az segíti a gyerek belső szabályrendszerének kialakulását.

Hétköznapi példa

Háromszor is el kell mondani, hogy a cipő a polcra kerül. Ugyanazt a mondatot, ugyanolyan nyugodtan. A gyerek nem azért „próbál ki”, mert rossz, hanem mert tanul.

Próbáld ki ma

Válassz egyetlen helyzetet, és egy hétig minden alkalommal ugyanúgy reagálj rá. Jegyezd fel, mi változik.

 Egy mondat a mai napra

„Ugyanígy lesz holnap is – számíthatsz rám.”



Tartsd tiszteletben a gyermek érzelmeit

A gyerekek érzelmi fejlődése különösen fontos. Ne hárítsd el az érzelmeiket, és ne büntesd őket azért, ha dühösek vagy szomorúak.

Segíts nekik felismerni és egészséges módon kifejezni, amit éreznek. A gyerekeknek meg kell tanulniuk kezelni az érzelmeiket anélkül, hogy azok irányítanák a viselkedésüket.

Hétköznapi példa

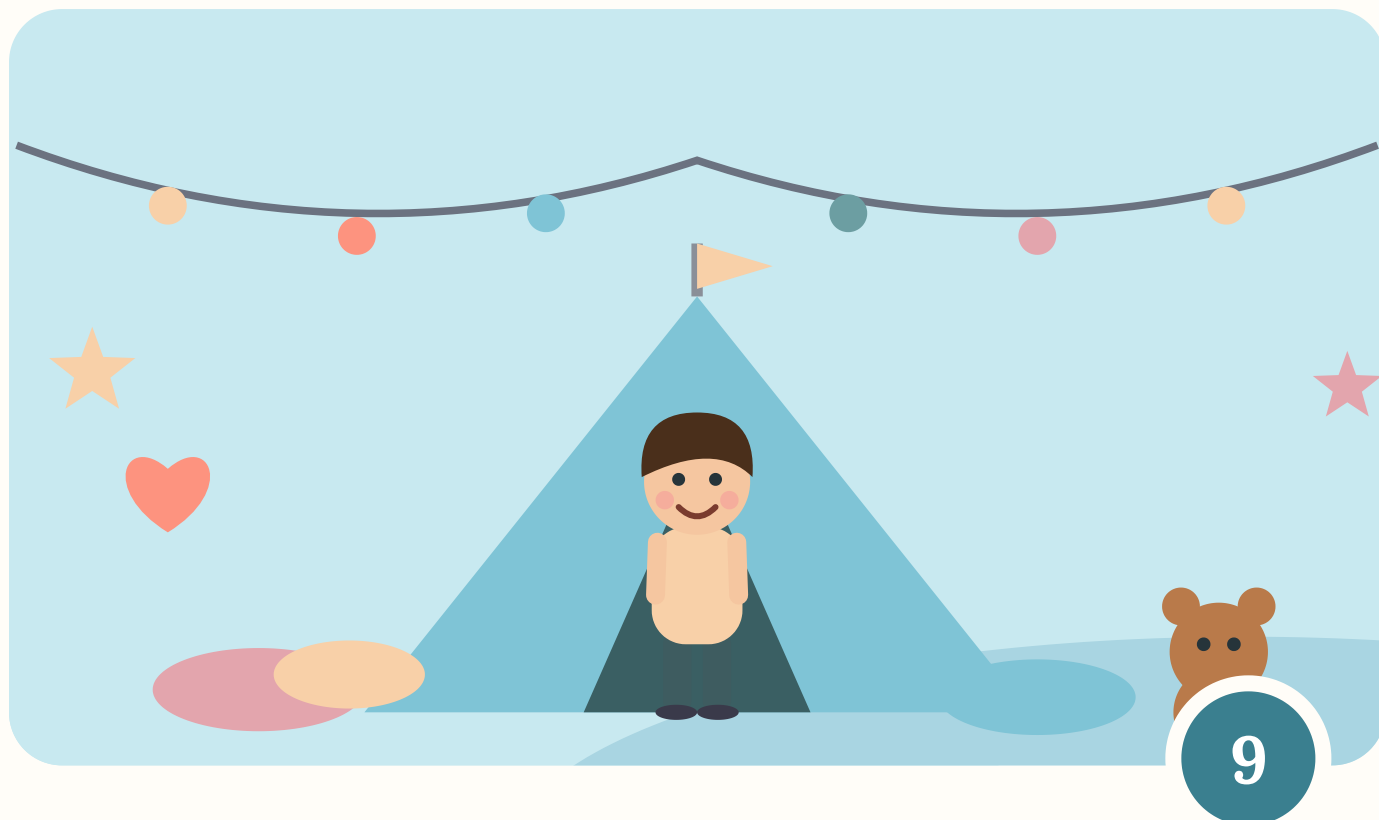
A boltban hisztizik a gyerek, mert nem kap meg valamit. Guggolj le: „Nagyon szeretnéd. Nehéz, hogy most nem lehet.” Előbb az érzés kap helyet, utána jöhet a megoldás.

Próbáld ki ma

Mielőtt megoldanád a helyzetet, nevezd meg az érzést: „Úgy látom, csalódott vagy.”

 Egy mondat a mai napra

„Látom, nagyon dühös vagy. Itt vagyok.”



Adj időt a lenyugvásra

Néha a gyerekeknek – és nekünk, felnőtteknek is – szükségünk van egy kis időre, hogy megnyugodjunk, mielőtt a problémák megoldására koncentrálunk.

A „nyugi sarok” vagy egy pihenőidő nem büntetésként, hanem lehetőségként szolgál arra, hogy mindenki átgondolja a helyzetet. Úgy alkalmazd, hogy építő legyen a gyermek számára, ne elzárásként vagy szankcióként érezze.

Hétköznapi példa

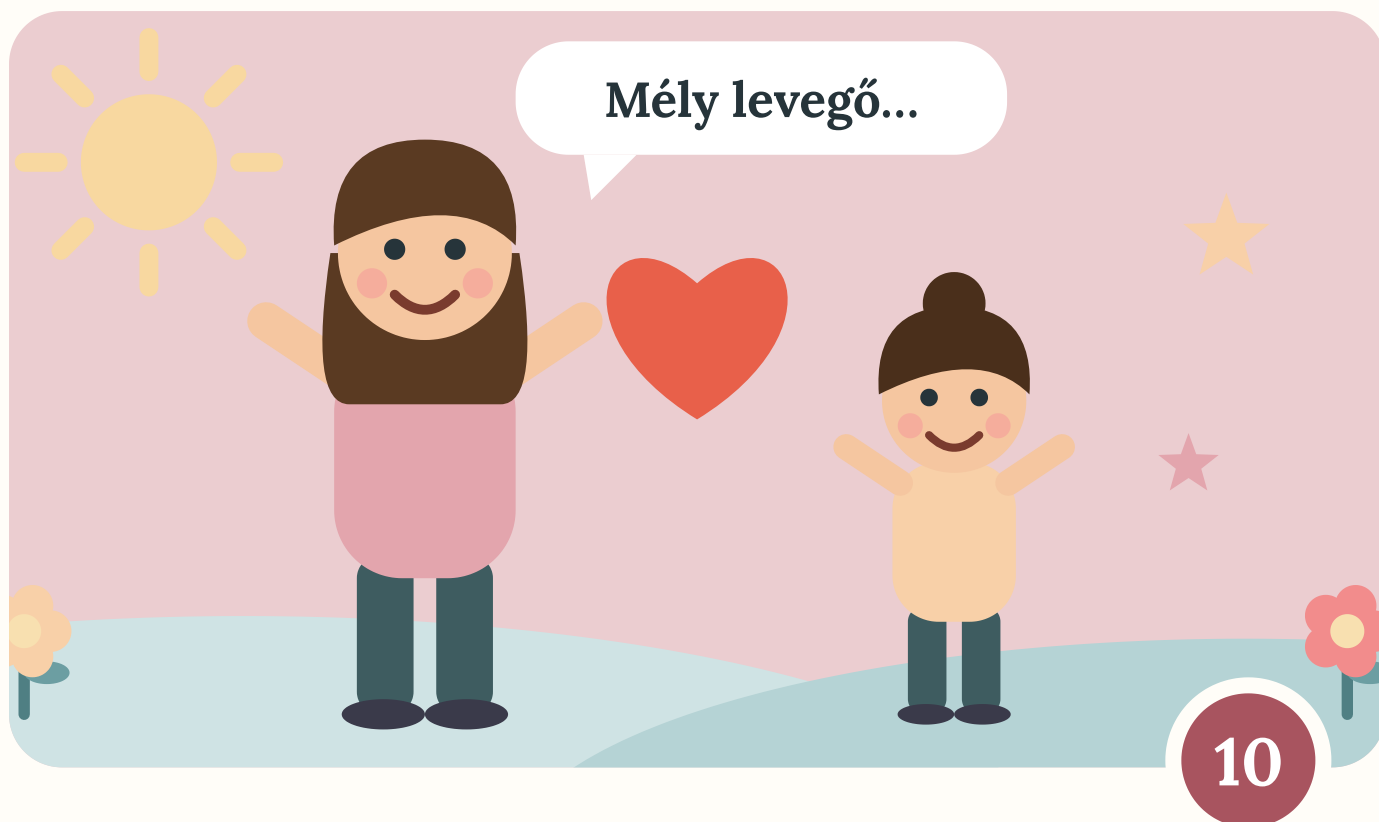
Együtt alakítjátok ki a sarkot: párna, plüss, rajzlap. A gyerek választja ki a dolgokat és a nevét is. Szülőként te is használhatod: „Most megnyugszom, utána beszélünk.”

Próbáld ki ma

Építsetek közösen nyugi sarkot egy hétvégén. Ő döntse el, mi kerüljön bele.

 Egy mondat a mai napra

„Megnyugszunk, aztán közösen megbeszéljük.”



Légy példakép

A gyerekek a viselkedésüket a szüleiktől és a körülöttük lévő felnőttektől tanulják. Ha te magad is türelmes, tisztelettudó és együttérző vagy, ezt a viselkedést fogják követni.

Mutass példát azzal, hogy hogyan oldod meg a konfliktusokat, hogyan kezeled az érzelmeidet és hogyan viselkedsz másokkal. A példamutatás a leghatékonyabb eszköz a gyermeknevelésben.

Hétköznapi példa

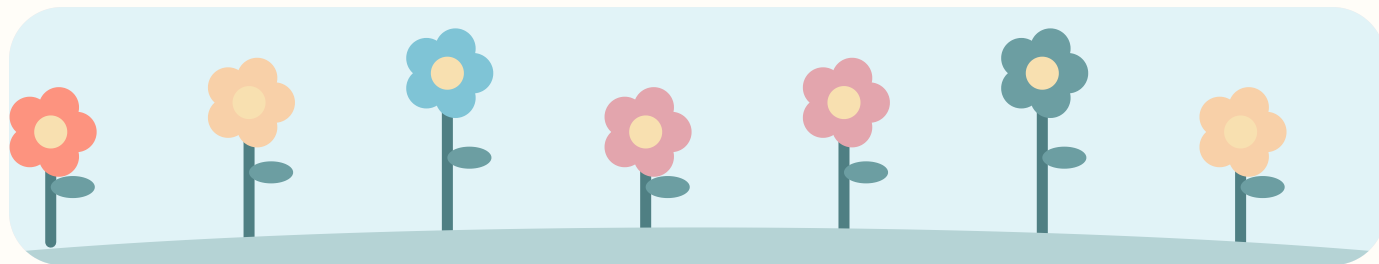
Amikor már kiabálnál, mondd ki: „Most nagyon dühös vagyok, veszek három mély levegőt.” A gyerek ebből tanulja meg, hogyan lehet az indulatot kezelni.

Próbáld ki ma

Ha ma elrontasz valamit, mondd ki hangosan: „Elrontottam, bocsánat, újrapróbálom.”

 Egy mondat a mai napra

„Elrontottam, bocsánat. Újrapróbálom.”



Összegzés

A pozitív fegyelmezés hosszú távon építi a gyerekek önállóságát, önkontrollját és önbizalmát. Ez a 10 lépés gyakorlati útmutató ahhoz, hogyan terelhetjük a gyerekeket a helyes viselkedés felé anélkül, hogy a büntetés lenne a központi eszköz.

A szeretetteljes, tiszteletteljes légkör és a következetes szabályok mellett a gyerekek megtanulják, hogy a döntéseiknek következményei vannak – és hogy mindig számíthatnak rád.

Hűtőre való emlékeztető

1 Kapcsolódj először

2 Egyértelmű, közös szabályok

3 Adj választási lehetőséget

4 Konkrétan visszajelezz

5 Megoldásban gondolkodj

6 Logikus következmények

7 Légy türelmes és következetes

8 Fogadd el az érzelmeit

9 Adj időt a lenyugvásra

10 Légy példakép



Hogyan segíthetek még?

Célom, hogy segítsek kialakítani a szeretetteljes, mégis következetes nevelés alapjait, amelyekkel hosszú távon boldog, magabiztos és felelősségteljes gyerekeket nevelhetsz – és közben élvezheted is.

● **Ingyenes 30 perces konzultáció.** Megkeressük az 52+ eszközből azt, ami a te családnak való.

● **Online személyes tanácsadás.** Konkrét helyzeteket beszélünk meg, és közösen dolgozunk ki megoldásokat.

● **Exkluzív 1-on-1 online workshop.** 7 hét, élő alkalmakkal, a saját családra szabva.

zsuzsi@boldogannevelni.hu

+36 20 531 3456

boldogannevelni.hu

Instagram és Facebook: [@boldogannevelni](https://www.instagram.com/boldogannevelni)

**Neveljünk együtt boldogan,
boldog gyerekeket!**