

Dyscyplina - słowo pochodzi od łacińskiego słowa 'disciplina', oznaczającego „nauczanie i szkolenie”, pochodzi od rdzenia 'discere': uczyć się. Współcześnie określenie to kojarzy się często negatywnie, oznacza posłuszeństwo, posłuch, subordynację, a w potocznym rozumieniu jest synonimem *kary*. Większość z nas przyjęła rozumienie słowa „dyscyplina” od swoich rodziców, ugruntowanych tradycji i przekonań oraz od otoczenia.

„Pozytywna dyscyplina” jest rozwijaną od przeszło 30 lat, klasyczną metodą wychowawczą, stworzoną aby kształcić młodych ludzi do bycia odpowiedzialnymi, pełnymi szacunku, zaradnymi członkami społeczeństwa. W wieloletnim procesie przekazujemy dzieciom komunikaty/decyzje, a następnie uprzejmie i stanowczo wprowadzamy je w życie (np. ubieranie się, wychodzenie z domu, sprzątanie czy mycie zębów). W miarę jak dziecko staje się starsze, można i należy (!) angażować je w proces szukania i znajdowania rozwiązań oraz ustalania granic postępowania. Trzeba zdawać sobie sprawę, że nadmierna surowość najczęściej powoduje rozżalenie, robienie na złość albo wycofanie się, zaś zbyt płażliwość skutkuje pozbawieniem zasad i granic, a tym samym poczuciem bezpieczeństwa. W ten sposób wypracowana dyscyplina to świadomy wybór, dający zachowanie kontroli nad sobą i tym jak poruszamy się w naszym otoczeniu.

Samodyscyplina to systematyczne działanie w określonym kierunku niezależnie od

warunków zewnętrznych i nastroju; pomaga uniknąć odkładania spraw na później; to pokonywanie małych, codziennych kroków w stronę celu, w ramach koncentracji na długoterminowych efektach (zyskach). Samodyscyplina wynika z silnego charakteru, pewności siebie, pozytywnych nawyków i konsekwencji – bez niej nasze talenty i zalety niewiele znaczą w osiąganiu wyznaczonych celów. Do działania i wytrwałości w działaniu popycha nas nieodzowna siła napędowa, którą jest **motywacja**. Samodyscyplina poprzez zdolność do kontrolowania i kierowania swoim zachowaniem/działaniami, może pomóc w budowaniu silnych relacji z innymi ludźmi, ponieważ uczy jak być odpowiedzialnym i szanować innych. Szacunek pomaga żyć i wspólnie działać bez konfliktów, a jednocześnie akceptować odmienność charakterów, podchodzić z dystansem do odmiennych opinii, z którymi niekoniecznie się zgadzamy. Szacunek pozwala nam wysłuchać innych bez osądzania ich wyborów i podejmowanych przez nich decyzji. Działania planowane mają zdecydowaną przewagę nad działaniami Pontanicznymi, które często wymykają się spod kontroli. Samodyscyplina pozwala lepiej zarządzać czasem i unikać przepracowania ;) W działaniu niezbędne jest stałe rozwijanie swoich umiejętności poprzez uczenie się nowych rzeczy. Skutkuje to rozwijaniem posiadanych umiejętności i nabywaniem nowych kompetencji, wzmocnieniem aktywności mózgu i poprawą pamięci.

Samodyscyplina jest niezbędna dla każdego, kto chce odnieść sukces indywidualny i zespołowy.

Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek 18:00	Radom	W lokalu JAMA ul. Rwańska 19
22.11.2024. 17:00	Szczecin	Pod Pomnikiem Marynarza al. Jana Pawła II

