
Znaczenie dyscypliny w wychowaniu

Autor: Bogusław Włodawiec

źródło: www.psychotekst.pl

Wdrażając się do samodyscypliny dziecko uczy się, że należy przełamywać takie uczucia jak niechęć, rozleniwienie, zmęczenie i podejmować konieczne działania. To ważna lekcja, jakiej rodzice powinni nauczyć, ale nie jedyna.

Samodyscyplina, która jest konieczna w życiu cywilizowanego człowieka, nie wypływa bezpośrednio z jego biologicznej natury. Małpy człekokształtne podejmują działania motywowane głodem lub pragnieniem. Poszukują pokarmu dopiero wtedy, gdy odczuwają głód, a nasycone - odpoczywają.

Odkąd zeszedliśmy z drzew, nie możemy dłużej funkcjonować w ten sposób. Już uprawa roli polega na tym, że trzeba podejmować konieczne działania z dużym wyprzedzeniem - trzeba wiosną zasiać, by zbierać plony jesienią. Chłop nie mógł zabierać się do pracy na roli dopiero wtedy, gdy zmotywowało go do tego uczucie głodu, gdyż byłoby już za późno - nie doczekałby efektów swojej pracy.

O ile małpa nie musi planować na wiele dni naprzód, my codziennie podejmujemy działania, na które nie zawsze mamy akurat ochotę, a których efekty pojawią się znacznie później. Oznacza to, że życie w cywilizowanym świecie wymaga samodyscypliny. Trzeba wiele lat uczyć się, by później znaleźć dobrą pracę. Trzeba pracować 30 dni, by ostatniego dnia miesiąca otrzymać wypłatę. Trzeba przepracować kilkadziesiąt lat, by doczekać emerytury. Uczymy się, bądź pracujemy nie tylko wtedy, gdy akurat mamy na to chęć (jak małpa, która wchodzi na drzewo po banana, gdy ma ochotę go zjeść) - lecz podejmujemy ten konieczny wysiłek także wtedy, gdy nie mamy na niego ochoty, ze względu na korzyści w odległej przyszłości. To samodyscyplina umożliwia nam podejmowanie działań, których efekty nie są natychmiastowe, lecz przychodzą z odroczeniem.

Ponieważ samodyscyplina nie jest dla nas naturalna, lecz wyuczona od pokoleń, nie możemy oczekiwać, że dziecko będzie zdyscyplinowane, cierpliwe i wytrwałe w swoich działaniach samo z siebie, bez żadnej ingerencji ze strony dorosłych. Nauczenie samodyscypliny jest rolą rodziców. Narzucając dziecku zdrową dyscyplinę, stopniowo wdrażają je do obowiązków, uczą wytrwałości i cierpliwości. Uczą, że trzeba podejmować

systematycznie działania, na które akurat często nie mamy ochoty, a które przynoszą dziecku korzyści w odległej przyszłości.

Nie można liczyć na to, że siedmiolatek będzie z własnej inicjatywy i bez nadzoru rodziców systematycznie odrabiać lekcje i pilnie się uczyć, po to, by zdobyć nagrodę wzorowego ucznia w czerwcu. Wizja nagrody w tak odległym czasie w żaden sposób nie zmotywuje siedmiolatka do systematycznego wysiłku. Natomiast mogą go zmotywować codzienne uwagi i pochwały rodziców.

Nauczenie dziecka utrzymywania porządku wymaga kilkuset uwag - cierpliwego zmuszania do sprzątania zabawek, zanim, po latach, utrzymywanie porządku stanie się dla dziecka nawykiem. Z czasem uwagi rodziców przestają być potrzebne, a dziecko sprząta swoje rzeczy z własnej inicjatywy, przejawiając w ten sposób samodyscyplinę.

Wdrażając się do samodyscypliny dziecko uczy się, że należy przełamywać takie uczucia jak niechęć, rozleniwienie, zmęczenie i podejmować konieczne działania. To ważna lekcja, jakiej rodzice powinni nauczyć, ale nie jedyna.

Rolą rodziców jest także nauczyć, gdzie znajdują się rozsądne granice lekceważenia własnych uczuć (takich jak zmęczenie czy ból), w którym momencie należy przerwać pracę i zadbać o sen, wypoczynek, czy rozrywkę. Rodzice powinni nauczyć zdrowej samodyscypliny, w której jest miejsce na równowagę między pracą a wypoczynkiem. O tej drugiej lekcji - wypoczywania - wielu rodziców zapomina.

Wiele młodych osób, których rodzice wyłącznie motywowali do większego wysiłku, uważając wypoczynek za stratę czasu, ale też młodzi ludzie uczący się samodyscypliny na własną rękę - wpadają w pułapkę skrajnego lekceważenia możliwości swojego organizmu. Wyznaczając sobie odległe cele, dążą do nich bez wytchnienia, nie zważając na doznania płynące z ciała, ani na emocje, które przeżywają. Tymczasem możliwości człowieka są ograniczone. Człowiek nie jest maszyną, wydajność pracy zmienia się, choćby pod wpływem dobowych, miesięcznych i rocznych rytmów biologicznych. Nie można w nieskończoność lekceważyć swojego organizmu.

Młodym ludziom jest zbyt trudno samodzielnie dostrzec tę niewidoczną granicę, gdzie należy przerwać pracę i wypocząć, gdyż dalszy wysiłek zostanie w przyszłości okupiony depresją, zniechęceniem lub wypaleniem. Wydaje im się, że samodyscyplina polega na nieustannym popędzaniu siebie do zwiększonego wysiłku, zaś po osiągnięciu jednego celu należy natychmiast i bez wytchnienia dążyć do kolejnego. Potrafią pokonywać zmęczenie,

ale nie potrafią pozwalać sobie na wypoczynek, wpadając w ten sposób w pułapkę pracoholizmu.

Samodzielne ustalenie, gdzie powinien znaleźć się punkt zdrowej równowagi między wysiłkiem a wypoczynkiem, wymaga nieraz lat bolesnego eksperymentowania. Warto oszczędzić tego swoim dzieciom. Niektóre osoby, których nie nauczono tego w dzieciństwie, latami oscylują między okresami wytężonej pracy, do której popycha ich ambicja, a okresami zniechęcenia i apatii, kiedy nie są w stanie wstać z łóżka. W obu sytuacjach są z siebie niezadowoleni, uważając, że powinni zrobić więcej. Pracują, jak długo mają nadzieję poczuć wreszcie zadowolenie z siebie i wykonanej pracy, a zniechęcają się, gdy tą nadzieję tracą.

Rodzice mogą zatem nauczyć dzieci zdrowej dyscypliny, która jest konieczna, by normalnie funkcjonować w cywilizowanym świecie: podejmowania koniecznego wysiłku, na który nie mamy ochoty, ale też wypoczywania w odpowiednim czasie, nawet, gdy jeszcze wiele pozostało do zrobienia.