

Ukarać czy nagrodzić?

Kary i nagrody to metody wychowawcze, które wywołują wiele dyskusji. Zdania specjalistów zajmujących się wychowaniem są podzielone. Jedni są za, inni przeciw, niektórzy nie określają swojego zdania. Jest też grupa, która uważa, że kary należy zastąpić konsekwencjami, a nagrody uznaje za ważny środek wychowawczy.

Już słyszę te pytania, a czym różni się kara od konsekwencji? Już odpowiadam. Kara to celowe odbieranie dziecku możliwości dysponowania własnym czasem, sprawianie mu bólu fizycznego bądź psychicznego, bo kara to nie tylko uderzenie, przysłowiowy klaps, ale także obraźliwe słowa, wyzwiska, słowa, które grożą utratą miłości, np. „jak się tak zachowujesz, to mamusia Cię nie kocha” itp. W celu bardziej obrazowego przedstawienia różnicy między karą a naturalną konsekwencją posłużę się przykładem.

Wyobraźmy sobie sytuację, iż nasze nastoletnie dziecko pożyczyło od nas nasz ulubiony sweter. Sytuacja ta zbiegła się z jego urodzinami. Karą byłoby tu np. odmówienie dziecku urządzenia urodzin, pozbawienie go prezentów urodzinowych, a konsekwencją opór w pożyczeniu następnym razem kolejnej rzeczy uprzedzony informacją na ten temat.

Co więc robić w sytuacjach, gdy czujemy, że powinniśmy ukarać nasze dziecko? Zaraz do tego przejdziemy. Teraz jeszcze kilka słów o tym, co może stać się z dzieckiem wobec, którego wymierzane są kary.

Proszę sobie przypomnieć swoje dzieciństwo. Co się działo z Państwem, gdy wasi rodzice pozbawiali Was czegoś dla Was ważnego, uderzali, krzyczeli.

Najczęściej w takich sytuacjach u dziecka pojawia się negatywne myślenie na swój temat, ale też negatywne myślenie na temat rodzica. Gdy staje się coraz starsze zaczyna szukać sposobów, jak uchronić się przed karą, czyli zaczyna okłamywać, lawirować w słowach. A co najważniejsze, musimy pamiętać, że dzieci uczą się przez naśladowanie. Czego więc uczy się nasz mały zuch, gdy za wszystko co nie podoba się rodzicom dostaje klapsa czy też słyszy krzyk, podniesiony głos? Uczy się, że jest to podstawowy sposób radzenia sobie w sytuacjach, gdy coś nie dzieje się po jego myśli. Wtedy też zaczyna krzyczeć, uderzać. Nie jest nam obcy obrazek,

gdy rodzic wyprowadzony z równowagi, bezsilny (właśnie w sytuacjach bezsilności najczęściej stosujemy kary) uderza dziecko, a ono macha rączkami i mu oddaje. Rodzic dziwi się dlaczego? Dlatego, że myśli, że tak można.

Co zamiast karania?

Oto przykład sytuacji, w której nie jeden z rodziców chętnie wymierzyłby karę, krzyknął.

Wczesny ranek, szykujemy się do pracy, dziecko do przedszkola. Prosimy je, aby zaczęło się ubierać, a ono wtedy wbiega do pokoju, zaczyna rozkładać zabawki, bawić się. Patrzymy na zegarek. Za chwilę powinniśmy wyjść, a więc przechodzimy do ubierania dziecka, a ono nadal próbuje bawić się.

Przykłady zachowań innych niż karanie w tej sytuacji

- **wskazanie dziecku w czym mogłoby nam pomóc**, np. *„Skoro już biegasz, na krzeselku leży Twoje ubranko, proszę przynieś mi je”*.

Wtedy dziecko czuje się ważne, jego uwaga odwraca się od zabawy i ma poczucie wpływu na własną sytuację

- **wyrażenie sprzeciwu**, nie atakując charakteru dziecka, a odwołując się do konkretnego zachowania, powinno być to wyrażone zdecydowanym tonem: *„Nie biegaj teraz. To czas ubierania się, a nie zabawy”*.

- **wyrażenie swoich uczuć i oczekiwań:**

„Nie lubię, gdy bawisz się zamiast się ubierać, bo wtedy spóźnimy się do pracy. Czas na zabawę będzie po przedszkolu, teraz jest czas ubierania się”.

- **pokaż dziecku, jak poprawić tą sytuację**, naprawić to, co robi nie tak: *„Jutro, kiedy rano wstaniesz, zamiast bawić się, weź swoje ubranko i zacznij się ubierać”*.

- **przejmij inicjatywę**

Zatrzymaj dziecko. Postaraj się nawiązać z nim kontakt wzrokowy i powiedz Teraz czas ubierania się

- **daj dziecku odczuć konsekwencję złego zachowania**

Konsekwencje te powinny być poprzedzone uprzedzeniem o nich. *„Jeżeli jutro też będziesz zamiast ubierać się biegał i bawił się to od następnego razu ubranka będą naszykowane w innym pokoju, w którym nie ma zabawek”*.

Wprowadzanie tych zasad wymaga oczywiście czasu, konsekwencji z naszej strony, ale uczy dziecko brania odpowiedzialności za swoje zachowanie.

Kiedy nagradzać?

Nagrody to środek wychowawczy, który wzmacnia pozytywne zachowania. Należy jednak pamiętać, że nagrody to nie tylko prezenty. Nagroda to także przytulenie, pogłaskanie, wyrażenie aprobaty kiwnięciem głowy, uśmiech na twarzy, wspólne spędzenie czasu, wspólna zabawa, wyjście do kina, czy miejsca, które dziecko bardzo lubi. Prezenty to nagrody ekonomiczne, pozostałe sposoby to nagrody społeczne. Przy nagradzaniu dziecka należy pamiętać, że nagroda powinna być dostosowana do wieku dziecka i że powinniśmy je chwalić za wysiłek, pracę, starania włożone w dane działania.

Nagrody utrwalają pozytywne zachowania, ale także budują samoocenę dziecka. Nagradzane dziecko wierzy w to, że są sytuacje, z którymi sobie radzi, sięga po nowe wyzwania, ma większe poczucie własnej wartości. A gdy jeszcze dodatkowo w sytuacji, gdy coś mu się nie udaje, dostaje wsparcie poprzez danie mu prawa do popełniania błędów plus pokazanie jak to poprawić, zmienić, w latach późniejszych błąd, niepowodzenie jest dla niego kolejnym doświadczeniem, lekcją, a nie porażką.

W pochwałach słownych trzeba pamiętać, że najlepsze efekty w rozwoju dziecka, ale także w wychowaniu mają pochwały opisowe. My, jako rodzice często w sytuacjach, gdy chcemy dziecko pochwalić posługujemy się jednym słowem. Np. dziecko posprzątało swoje zabawki, a my mówimy: „Ale porządek”. Czego tu brakuje? Jak może wtedy czuć się dziecko? Ja pamiętam słowa swojego dziecka: „Nie zauważyłaś, że schowałem samochody?”. No właśnie, lepiej gdyby wtedy powiedzieć: „O widzę, że klocki są w pudełku, samochody na półkach, kredki w szufladzie”. Wtedy nasze dziecko samo udzieli sobie pochwały i pomyśli umiem to zrobić.

Inny przykład, dziecko przynosi nam budowlę z klocków. Co mówimy wtedy? Większość z nas: „Pięknie”, czasami jeszcze np. „piękna wieża”. A dziecka minka wskazuje, mam to nie jest wieża. A gdy powiemy: „O widzę, że połączyłeś tutaj trzy czerwone małe klocki, dwa niebieskie. Zbudowałeś coś wysokiego, z boku coś

wystaje. Mhm, co to jest?”. „Mamo to dinozaur. Zbudowałem sam dinozaura” – odpowie dziecko.

Takie nagrody wzmacniają samoocenę dziecka, ale też rozwijają dialog między nami, wpływają na naszą relację, rozwijają wyobraźnię dziecka.

Bibliografia

A. Faber, E. Mazlish Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Media Rodzina of Poznań

Dominika Bielecka, psycholog, psychoterapeuta

Artykuł z portalu uczdziecko.pl