

Co zamiast klapsa?

Karanie a ponoszenie konsekwencji

Kara to najczęściej wybierana metoda wychowawcza, po którą sięgają rodzice, gdy dziecko nie zachowuje się zgodnie z ich oczekiwaniami. Kara ma nauczyć dziecko właściwego postępowania, często przybiera ona formę nakazów, zakazów, rozkazów, bicia, klapsów, manipulacji, krzyków, porównań, dawania szlabanów, prawienia kazań, straszenia, przekupywania. Wszystko dla dobra dzieci – po to, aby były dobre, umiały przestrzegać reguł i praw, potrafiły kochać, szanowały siebie i innych, były otwarte, samodzielne, ciekawe świata, szczęśliwe, przyjacielskie, itd.

Stop.

Czy wcześniej wymienionymi sposobami da się to osiągnąć?

Na pewno **NIE**.

Kara, choć na pierwszy rzut oka wydaje się skuteczna (dziecko zaprzestaje danego zachowania), na dłuższą metę jest mało przydatna, gdyż pociąga za sobą wiele skutków ubocznych, widocznych nie tylko na ciele dziecka (siniaki, zranienia), ale także na jego psychice. Kary wywołują u dzieci różne przykre emocje z którymi trudno im sobie poradzić. Dzieci przestają się zachowywać w niewłaściwy sposób z powodu lęku, a nie dlatego, że zrozumiały, dlaczego nie wolno czegoś robić. Dlatego zazwyczaj raz wymierzona kara nie wystarcza – dzieci nie rozumieją, co zrobiły źle, więc zachowanie, które wywołało karę, będzie się powtarzać. Często dzieci uczą się, że ważna jest nie zmiana zachowania, ale to, aby nie dać się przyłapać rodzicom. Te z dzieci, które nie otrzymują od rodziców pozytywnej uwagi, będą wręcz powtarzały niewłaściwe zachowania, w myśl zasady: „lepiej być skrzyczanym i zbitym, niż ignorowanym”. Dla dziecka najważniejsza jest uwaga rodzica, więc gdy rodzic skupia się wyłącznie na złym zachowaniu dziecka, powoduje wzmocnienie niepożądanego zachowania.

Co w takim razie robić?

Czy mamy akceptować niewłaściwe zachowania dziecka?

Nie.

Dziecko musi odczuć konsekwencje swojego złego zachowania. Konsekwencje wychowują. Kary ranią.

Konsekwencje są naturalnym wynikiem zachowania dziecka. Bywają pozytywne i negatywne. Pokazują dziecku jak należy postępować i czego więcej nie robić. Aby taka sytuacja mogła zaistnieć, dziecko musi znać reguły panujące w domu. Jest to dla niego bardzo ważne, gdyż wiedza o tym, jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają, buduje jego poczucie bezpieczeństwa. Gdy dajemy dziecku odczuć konsekwencje jego zachowania, dajemy mu szansę na zastanowienie się, jak to zachowanie zmienić, jak np. naprawić wyrządzoną komuś krzywdę.

Konsekwencje powinny być sformułowane jako reguły zachowania. Nie jest konieczne, aby dziecko (szczególnie małe, ze starszym można je ustalać wspólnie) się na nie zgadzało – to rodzic je wyznacza. Jeśli je ustalimy, powinniśmy stanowczo i konsekwentnie ich przestrzegać, a jeśli coś w nich zmieniamy, dziecko powinno być o tym uprzedzone.

Jeśli wskazujemy na konsekwencje, powinniśmy je odnosić do konkretnego czynu, zachowania, a nie do dziecka, jako takiego („*jestem zła, że stłukłeś mój kubek*”, zamiast: „*jesteś niedorajdą*”).

Warto pamiętać, aby konsekwencje były dostosowane do wieku i możliwości dziecka oraz aby doświadczenie konsekwencji było możliwe. Na przykład nie jest możliwe, żebyśmy rano, spiesząc się do pracy, zostawili dziecko w domu, jako konsekwencję tego, że zbyt wolno się ubiera. Stwierdzenie „*Jak się zaraz nie ubierzesz, to zostaniesz sam w domu*” byłoby straszeniem, a nie wyciąganiem konsekwencji z zachowania dziecka.

Dzieci najskuteczniej uczą się przyjmowania odpowiedzialności za swoje działania na podstawie konsekwencji własnych zachowań:

- „*Jeśli tylko bawisz się jedzeniem, to najwyraźniej już się najadłeś*”

i możesz odejść od stołu”,

- *„Jeżeli dokuczysz młodszemu bratu, on nie będzie się z tobą bawił”*,
- *„Jeśli wydasz całe kieszonkowe w jeden dzień, to przez resztę tygodnia nie będziesz miał ani grosza”*.

Racjonalne konsekwencje łamania reguł pomagają dzieciom w coraz lepszym ich rozumieniu i przestrzeganiu.

Oto kilka pomocnych sposobów, które warto zastosować zamiast karania:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.

„Złoszczę się, kiedy widzę porzrzucone zabawki w twoim pokoju”.

2. Określ swoje oczekiwania.

„Oczekuję, że zabawki będą posprzątane.”

3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło.

„Misie poukładaj na półce a samochodziki i klocki do pudełek”.

4. Zaproponuj wybór.

„Możesz bawić się wszystkimi zabawkami, ale musisz je sprzątać zanim pójdziesz oglądać bajkę. Jeśli nie posprzątasz zabawek, nie będziesz mógł oglądać bajki. Decyduj sam”.

5. Przejmij inicjatywę.

DZIECKO: *Dlaczego telewizor jest wyłączony i nie mogę oglądać bajki?*

OJCIEC: *Ty mi powiedz dlaczego?*

Pozwól dziecku samodzielnie znaleźć odpowiedź na dręczące je pytanie, dzięki temu dostrzeże konsekwencje swojego postępowania.

6. Wspólnie rozwiąż problem.

„Możemy ustalić, że jeśli będziesz potrzebował pomocy przy sprzątanii poprosisz mnie o pomoc, a potem wspólnie pooglądamy bajkę”.

