

Między karą, a konsekwencją czyli kilka słów o wychowaniu

Często mówi się o negatywnym wpływie kar, o zastępowaniu ich naturalnymi konsekwencjami. Ale co to właściwie oznacza? Czy na przykład zabranie dziecku zabawki, bo uderzyło siostrę to kara czy konsekwencja? Granica między jednym, a drugim jest płynna i tak naprawdę bardziej zależy to od kontekstu całego zdarzenia oraz od tego jak ono przebiega niż od końcowego efektu.

Zasadnicza różnica między karą, a konsekwencją dotyczy motywacji rodzica. Kary stosuje się zwykle w sytuacji poczucia bezsilności, złości, strachu i służą odreagowaniu trudnym emocjom. Często kary bywają niespodziewane dla dziecka. Stosuje się je z reguły po to, aby udowodnić, kto ma rację, kto rządzi i jest górą. To jednak zwykle wzbudza w dziecku strach, gniew, chęć odwetu. Powoduje również zmniejszenie jego poczucia odpowiedzialności za zachowanie. Konsekwencje natomiast są zawsze zapowiedziane lub też bywają naturalnym efektem działań dziecka (np. jeśli dziecko rozleje sok, powinno samo lub - w zależności od wieku - z pomocą rodziców, posprzątać po sobie). Nie są one więc zemstą, ponieważ wynikają bezpośrednio z zachowania dziecka. Dlatego ważne jest, aby dziecko znało zasady panujące w domu i wiedziało, co stanie się, jeśli je złamie. Istotnym elementem konsekwencji jest to, aby zauważyć uczucia dziecka, nazwać je, a także wysłuchać go, porozmawiać o tym, co się stało. Warto zapytać dziecko, co może zrobić, aby uniknąć podobnej sytuacji w przyszłości. Jednak ważne jest, aby być przy tym stanowczym i wyciągać konsekwencję. Gdy dziecko się złości, krzyczy lepiej ze spokojem powtórzyć polecenie lub dać mu czas, aby się uspokoiło (ale tak, aby nie mogło zająć się czymś innym, np. zabawą). Można również je pocieszyć i wyrazić zrozumienie dla jego uczuć, jednak zawsze potem powinno się powrócić do wykonania polecenia. W ten sposób dziecko uczy się odpowiedzialności za swoje zachowanie, czuje się bezpieczniej, bo jego świat ma granice i ono wie, co stanie się, gdy je przekroczy, a także widzi, że rodzice dotrzymują słowa. Konsekwencja prowadzi zatem do zrozumienia i naprawienia błędu, a kara – do wzbudzenia negatywnych odczuć w dziecku w danej sytuacji.

Oto kilka zasad, o których warto pamiętać zarówno w sytuacjach trudnych, jak i na co dzień:

- Podczas rozmowy z dzieckiem wskazane jest, aby „zejść do jego poziomu” – zarówno w znaczeniu fizycznym (tak, aby oczy dziecka i dorosłego były na tym samym poziomie), jak i psychicznym – dziecko postrzega świat inaczej niż dorosły, dlatego ważne jest, aby dopytać jak ono się czuje, jak widzi sytuację. Taka postawa umożliwia dialog i zrozumienie.
- Warto skłaniać dziecko do myślenia, poszukiwania rozwiązań, zamiast dawać gotowe recepty (np. gdy dziecko mówi, że mu zimno „co możesz zrobić, aby było Ci cieplej?” „założyć sweter”, „mhm, a skąd go weźmiesz?”). Uczy to myślenia logicznego, przyczynowo-skutkowego, rozwija samodzielność.
- Zamiast zdecydowanego „nie” (np. „Nie możesz dłużej zostać na placu zabaw”) lepiej zastosować warunkowe „tak” (np. „Widzę, że dobrze się bawisz i chciałbyś spędzić tu więcej czasu. Może przyjdziemy jutro?”). Oczywiście dziecko może dalej się buntować, ale łatwiej mu będzie zaakceptować takie rozwiązanie.

- Zamiast skupiać się na negatywnych zachowaniach dziecka, lepiej mówić o tym, co pozytywne i pożądane (np. zamiast „nie uderzaj tak mocno” - „dotykaj delikatnie”).
- Gdy dziecko jest w silnych emocjach, nie ma sensu tłumaczyć, czy próbować rozmawiać. Dziecko wtedy nie słyszy, nie rozumie, bo w danym momencie odczuwa emocje całym sobą. Lepiej go pocieszyć lub dać czas na wyciszenie, uspokojenie i później porozmawiać o tym, co się stało, bez oskarżania, czy ocenia dziecka.
- Zwykle „stop!” działa lepiej niż „nie!”.
- Zapowiadać dziecku to, co ma się wydarzyć (np. „jeszcze dwa razy zjedziesz na zjeździe i wracamy do domu”) oraz krótko, ale tak często jak to potrzebne, przypominać mu o zasadach (np. gdy dziecko wie, że ma sprzątać po zabawie, zwykle wystarczy tylko słowo „samochodziki”, by wiedziało, że ma z nimi zrobić).
- Rodzice są najważniejsi w świecie dzieci w wieku przedszkolnym, dlatego bardzo istotne jest, aby czuły i wiedziały, że są przez nich kochane i akceptowane. Dlatego ważne jest, aby doceniać je za wysiłki i dobre zachowanie, a w sytuacjach trudnych odnosić się do tego, co dziecko zrobiło, a krytykować go, oceniać jako osobę (np. zamiast „jesteś okropnym łobuzem!” – „przykro mi, że zniszczyłeś ten wazon”).

Magdalena Zagrabska

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 8

Polecania literatura:

- Faber A., Mazlish E. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.
- Siegel D. J. „Grzeczne dziecko. Poradnik dla mądrych rodziców”.
- Gordon T. „Wychowanie bez porażek”.
- Filliozat I. „Próbowałam już wszystkiego”.