

Na podstawie szkoleń dotyczących rozwijania umiejętności wychowawczych oraz literatury z tej tematyki („Sposób na trudne dziecko” Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula; „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish)

PORADY DLA RODZICÓW

Karać czy nie karać – oto jest pytanie. O konsekwencjach.

Konsekwencje są reakcją rodziców (lub ogólnie dorosłych) na niewłaściwe zachowanie dziecka. Konsekwencje nie byłyby potrzebne gdybyśmy mogli pozwolić dzieciom na wszystko. Jednak już wiadomo, że tzw. bezstresowe wychowanie nie sprawdza się.

Konsekwencje są też jakby kolejnym stopniem w postępowaniu z dzieckiem, ponieważ zaczynamy od metody, która jest najmniej awersyjna (przykra) i jednocześnie najbardziej skuteczna np. jeżeli mogę wykształcić poprawne zachowanie chwając to powinienem wybrać chwalenie a nie na przykład stosować od razu konsekwencje.

Gradacja metod, których stosowanie ma zmienić zachowanie dziecka może wyglądać następująco:

- 1) chwalenie (dostrzeganie sytuacji, w których właściwe zachowanie dziecka pojawia się spontanicznie),
- 2) nagrody,
- 3) polecenia (odpowiedni sposób ich wydawania),
- 4) wyliczanie czyli metoda 1-2-3 (jako ostrzeżenie),
- 5) zasady (przypominanie wcześniej ustalonych zasad),
- 6) konsekwencje.

Z tego możemy wysnuć wniosek, że w zasadzie konsekwencje są „wyciągane” dopiero jak nie skutkują wcześniejsze metody, sposoby. **Jednak w życiu najczęściej najlepiej sprawdza się łączne stosowanie wymienionych wcześniej metod.** Konsekwencje służą redukcji zachowań niepożądanych. Po to, żeby dziecko częściej powtarzało właściwe zachowania stosujemy pochwały, nagrody, systemy żetonowe. Natomiast modelowanie (bycie przykładem), skuteczne wydawanie poleceń, tworzenie zasad ma pokazać dzieciom i nauczyć je, jakie zachowanie jest uważane przez nas za właściwe i pożądane. Jeśli oduczamy dziecko jakiegoś zachowania, to musimy je także nauczyć nowego, właściwego zachowania.

Wracając do tematu konsekwencji: na początek wyjaśnienie czym się różnią kary od konsekwencji. **Konsekwencje są reakcją na niewłaściwe zachowanie dziecka i uczą go następstw podejmowanych wyborów.** Kary to też reakcja na niewłaściwe zachowanie dziecka, ale

ich rola polega głównie na podkreśleniu tego konkretnego niewłaściwego zachowania i często wiążą się z krzywdą dziecka. Konsekwencje wychowują. Kary ranią.

Żeby rozróżnienie pomiędzy konsekwencjami a karami stało się bardziej wyraźne - tabela

kary	konsekwencje
często są nieadekwatne do zachowania dziecka i niekiedy przybierają formy, które są krzywdzące dla dziecka (np. krzyki, klapsy, odbieranie przyjemności, straszenie), ponieważ rodzic sam jest pod wpływem silnych emocji; przez to, że nie wynika logicznie z zachowania dziecka, jest często dla niego niejasna, wywołuje poczucie krzywdy, chęć odwetu i buntu (bo co wspólnego ma np. zakaz oglądania bajki z wylanym na podłogę napojem)	mogą być naturalne, logicznie wynikające z zachowania i działań dziecka; powinny być adekwatne do wieku i możliwości dziecka; uczą dziecka odpowiedzialności i podejmowania decyzji, nawet jeśli niewłaściwie się zachowuje i tym samym godzi się na poniesienie konkretnych konsekwencji
bywają odroczone, czasem zależą od nastroju i tego, ile czasu ma rodzic (od rodzica zależy, kiedy je zastosuje)	występują zaraz po zachowaniu, a nawet jeśli są odroczone w czasie, nadal są logicznie związane z zachowaniem
dziecko nie jest wcześniej o nich uprzedzane, bo reakcja rodzica następuje po wystąpieniu zachowania nieakceptowanego i często jest dla dziecka dużym zaskoczeniem (zarówno dlatego, że się pojawia, jak i z powodu formy, którą przyjmuje)	są wcześniej z dzieckiem ustalone podczas wspólnych rozmów; warto o nich przypominać i uprzedzać dziecko przed ich pojawieniem się, jeśli zachowania nieakceptowane powtarzają się
z punktu widzenia rodzica powinna być bolesna a przynajmniej dotkliwa, aby dziecko zapamiętało, dlaczego ją dostało	powinny być odpowiednie do rodzaju przewinienia, aby dziecko było w stanie zrozumieć związek między swoim zachowaniem a konsekwencją, jaka z niego wynika (w ten sposób uczy się, jakie zachowania warto podejmować, a z jakich lepiej zrezygnować)
czasem stają się niemożliwe do zrealizowania przez samego rodzica, gdyż są zbyt silne lub dotkliwe (np. przez miesiąc dziecko nie może wychodzić z domu)	powinny być możliwe do zaakceptowania przez rodzica, który konsekwentnie je stosuje; warto pamiętać, że niekonsekwentne konsekwencje nasilają trudne zachowania
bywają odwetem rodzica na dziecku za jego niewłaściwe zachowanie	uczą dziecko, jak naprawić wyrządzoną szkodę (np. wylany na podłogę napój trzeba wytrzeć, pomazany kredkami stół trzeba wyczyścić, itp)

Przykład:

Gdy dziecko pomaże stół kredkami to:

- konsekwencją będzie ustalona wcześniej i przekazana dziecku konieczność wyczyszczenia stolika (jest to konsekwencja naturalna)
- karą będzie np. krzyk, zastraszanie, klaps

WAŻNE:

- 1. Konsekwencja jest działaniem zaplanowanym a więc niezależnym od nastroju rodzica. Jest z góry zaplanowana, w związku z tym dziecko wie, jakie będą następstwa złamania zasady.**
- 2. Konsekwencja następuje zaraz po niewłaściwym zachowaniu (lub w jak najbliższym czasie), jest zapowiedziana** (wyciąganie konsekwencji powinno być zawsze poprzedzone przypomnieniem dziecku, że jego zachowanie jest dla nas trudne do zaakceptowania i że jeśli go nie zmieni, będziemy musieli zareagować), **odpowiednia do skali przewinienia i doprowadzona do końca. Musi mieć określoną wielkość lub czas trwania (początek i koniec).**
- 3. W momencie wyciągania konsekwencji rozmawiamy nie o uczuciach, ale o łamaniu zasad.**
- 4. Tylko konsekwentne realizowanie konsekwencji przynosi efekty.**

Rodzaje konsekwencji uzależnione od wieku dziecka i rodzaju trudnych zachowań:

Rodzaj konsekwencji	Wiek dziecka	Rodzaj trudnych zachowań
Ignorowanie	Od 2 lat	Próba zwrócenia na siebie uwagi
Metoda przerwy w grze (odesłanie)	2-12 lat	Odmowa rozpoczęcia lub przzerwania czynności
Konsekwencje naturalne	Od 2 lat	Zepsucie, zniszczenie, pobrudzenie, itp
Konsekwencje regulaminowe	Od 3 lat do okresu dojrzewania	Wszystkie zachowania
Konsekwencje nadrzędne	Przed wszystkim nastolatki	Odmowa poniesienia konsekwencji

Ignorowanie czyli niezwracanie uwagi jest to świadoma czynność dorosłej osoby, która decyduje się nie zauważać dziecka (choć obserwuje je kątem oka) do czasu ustania niepożądanego zachowania lub przez umówiony czas. W trakcie ignorowania nie wolno rozmawiać z dzieckiem, uśmiechać się do niego, patrzeć na niego groźnie. Gdy dziecko zachowa się właściwie (albo lepiej) wzmacniamy je na przykład poprzez pochwalenie. Ignorowanie może mieć dużą skuteczność w przypadku takich zachowań jak: marudzenie, wyklócanie się, powtarzające się narzekania na niesprawiedliwość, wywracanie oczami, głośne wzdychanie, wrywanie się do odpowiedzi. Na pewno nie będzie skuteczne (i nigdy go nie stosujemy!) w przypadku np. niewykonania obowiązku, zniszczenia czegoś lub zrobienia komuś krzywdy.

Według Clarka ignorowanie powinno wyglądać tak:

1. Szybko przestań skupiać na dziecku swoją uwagę.
2. Odmów udziału w dyskusji, kłótni czy rozmowie.
3. Odwróć swoją głowę i unikaj kontaktu wzrokowego.
4. Nie pokazuj swoim zachowaniem, że jesteś zły lub wściekły.

5. Udawaj, że jesteś mocno zajęty jakąś czynnością lub wyjdź z pomieszczenia.
6. Upewnij się, czy niepożądane zachowanie dziecka nie przynosi mu innej nagrody niż twoja uwaga.
7. Daj swojemu dziecku dużo uwagi w momencie, gdy przerwie niepożądane zachowanie.

Metoda przerwy w grze (time out) czyli odesłanie w nudne miejsce (izolowanie od wzmocnień pozytywnych): jeżeli dziecko nie przerwie zachowania niepożądanego po ostrzeżeniu (zapowiedzeniu konsekwencji) to odsyłamy go w nudne, pozbawione pozytywnych bodźców miejsce (np. krzesło stojące przodem do ściany, własny pokój, łazienka, podłoga w przedpokoju), najczęściej na tyle minut, ile lat ma dziecko. **Zasada przerwy w grze oznacza odsunięcie dziecka od nagród, przyjemności, naszej uwagi, interesujących dla niego aktywności.** Miejsce musi być nudne dla danego dziecka – jeżeli dziecko w czasie odesłania będzie robiło coś ciekawego, wtedy technika ta nie zadziała. Ważne jest też doprowadzanie jej do końca; czasami potrzebne jest wsparcie drugiego rodzica. Informujemy dziecko o niej krótko (używamy mniej niż 10 słów). W jej trakcie nie rozmawiamy, nie dyskutujemy z dzieckiem, nie utrzymujemy też kontaktu wzrokowego (obserwujemy tylko jego zachowanie). Każda próba przerywania wydłuża konsekwencje o jedną minutę. Pomocny może być minutnik („To minutnik decyduje, kiedy jest koniec kary”; „Jeśli wstajesz to minutnik musi dodać jedną minutę”).

Metoda przerwy w grze może być łączona z wyliczaniem czyli np. po odmowie przerywania czynności rodzic najpierw liczy do trzech w odstępach około pięciu sekund, jeżeli dziecko nie przerwie wykonania czynności zanim padnie „trzy” to wtedy jest odsyłane do nudnego miejsca. Oczywiście też informujemy dziecko o odliczaniu.

Metoda ta z reguły sprawdza się u młodszych dzieci. U starszych (powyżej 8 roku życia) często większe znaczenie mają konsekwencje w postaci utraty przywilejów.

Konsekwencje naturalne oznaczają naprawienie spowodowanych przez dziecko szkód (m.in. posprzątanie, naprawienie, odkupienie a jeżeli dziecko nie ma oszczędności to ustalenie prac, za które mogłoby odpracować swoją szkodę). Ważne jest, że jeżeli dziecko samo nie może naprawić szkód (bo jest za małe itp.), to towarzyszy nam w trakcie tych działań. Konsekwencje naturalne ponoszą dzieci również wtedy, gdy zniszczą swoje rzeczy. Stosujemy je też w sytuacji obrażania kogoś, uderzenia czy zniszczenia jego własności. Przekłada się to na przeproszenie i zadośćuczynienie. Warto pomóc dziecku ustalić w jaki sposób mogłoby przeprosić (jakimi słowami, jakim gestem) lub zadośćuczynić.

Konsekwencje regulaminowe są oparte na zasadzie, że z góry wiadomo, jaka konsekwencja będzie za dane niepożądane zachowanie (np. gdy dziecko nie pościeli swojego łóżka przed wyjściem do szkoły to następnego dnia wstaje o 15 minut wcześniej). Najczęściej polegają na zabranii przywileju, ale wykorzystujemy też odesłanie w nudne miejsce, rzadziej - ignorowanie.

Konsekwencje realizowane według systemu „**Przywilej – Zasada – Konsekwencja**”: Rodzice tworzą we współpracy z dzieckiem pakiet przywilejów* oraz listę domowych zasad. Do konkretnej zasady jest przypisany konkretny przywilej. Dziecko traci przywilej za złamanie zasady. W przypadku małych dzieci pakiet przywilejów odnawia się co rano, a w przypadku dzieci starszych co tydzień lub co dwa tygodnie.

[*Pakiet przywilejów jest to wszystko, co otrzymuje od nas dziecko wtedy, gdy przestrzega zasad. Pakiet przywilejów to wszystko ponad tzw zestaw gwarantowany przez prawo, który z kolei jest niezależny od zachowania i postępowania dziecka (chodzi tu o zaspokajanie potrzeb gwarantowanych przez prawo czyli np. odpowiednia ilość pełnowartościowych posiłków w czasie dnia, zapewnienie opieki lekarskiej, prawa do nauki).]

Przykłady:

Przywilej	Zasada	Konsekwencja
Podanie ciepłego obiadu	Obiad jest między godziną 15:30 a 16:00	Obiad w lodówce
Swobodna zabawa zabawkami w swoim pokoju	Twoje zabawki zostają w twoim pokoju	Wszystkie zabawki pozostawione poza twoim pokojem chowam w pawlaczu na 48 godzin

Czasem warto wprowadzać tzw. **konsekwencje cykające** – dzięki nim możemy skracać czas lub zmniejszać „ ilość” danego przywileju (np. „Potracę ci tyle minut z czasu ekranowego, ile się spóźnisz”)

Gdy dziecko po złamaniu umowy nie chce ponieść konsekwencji takiego działania potrzebne są konsekwencje nadrzędne. **Konsekwencja nadrzędna** to taka, która nie wymaga współpracy dziecka.

Przykłady: wyjęcie drzwi od pokoju, ograniczenie/zawieszenie kieszonkowego, odebranie telefonu, komputer (dysk twardy) jeździ w bagażniku samochodu, brak pomocy rodziców w praniu, prasowaniu, itp.

Autorki bestselleru „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” widzą kwestię reakcji rodziców na niewłaściwe zachowania dziecka trochę inaczej. Trochę,

bo też przewija się w ich sposobie widzenia konieczność ponoszenia konsekwencji własnego zachowania.

Zamiast karania Faber i Mazlish proponują następujące działania:

1. Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc.

Przykład:

„Bardzo byś mi pomógł, gdybyś przyniósł trzy duże cytryny.”

2. Wyraź ostry sprzeciw (bez atakowania charakteru dziecka). Wyraź otwarcie swoje uczucia.

Przykład:

„Nie lubię tego, co robisz! To przeszkadza kupującym, kiedy dzieci biegają między półkami.”

„Jestem wściekły, że moja nowa piła została na zewnątrz i zardzewiała z powodu deszczu.”

3. Określ swoje oczekiwania.

Przykład:

„Oczekuję od ciebie, że kiedy pożyczasz moje narzędzia, będziesz je zwracał natychmiast i w dobrym stanie.”

4. Pokaż dziecku, jak może naprawić zło.

„Piła potrzebuje teraz drucianej szczotki i sporo cierpliwości. Cienka warstwa smaru na koniec zabezpieczy ją na przyszłość.”

5. Zaproponuj wybór.

Przykład:

„Tu się nie biega. Masz do wyboru: możesz iść lub usiądziesz na wózku. Wybieraj.”

„Możesz pożyczać moje narzędzia, jeżeli będziesz je oddawał. Inaczej utracisz przywilej korzystania z nich. Decyduj.”

6. Przejmij inicjatywę.

„Widzę, że zdecydowałaś się na jazdę w wózku.” (i mama sadza dziecko w wózku)

Tata zamyka narzędzia w skrzynce.

7. Daj dziecku odczuć konsekwencje jego złego zachowania.

Przykład:

Następnego dnia zakupów, gdy dziecko chce pójść z mamą ona informuje, go że dziś nie pójdą razem – dziecko samo wpada na pomysł dlaczego („*Bo biegałam po sklepie*”) albo mama mu to wyjaśnia i informuje, że wybiorą się razem następnego dnia.

(Przykłady dotyczą:

- sytuacji wyjścia z dzieckiem do sklepu i jego nieodpowiedniego zachowania w tej sytuacji czyli dziecko biega po sklepie, dotyka i bierze różne produkty bez potrzeby, wpada na ludzi,
- sytuacji, kiedy syn pożyczył od taty narzędzia i ich nie oddał)

Według autorek ważne jest, żeby przy wyrażaniu swojego sprzeciwu i uczuć dawać też dziecku możliwość zadośćuczynienia (wskazywać mu sposób).

Adele Faber i Elaine Mazlish proponują też potraktowanie nieodpowiedniego zachowania dziecka jako **problemu do rozwiązania** i przedstawiają taki schemat jego rozwiązywania.

Aby rozwiązać problem znajdź odpowiedni czas (spokojny musi być i rodzic i dziecko) i:

1. Porozmawiaj o dziecięcych uczuciach i potrzebach.

Nie działaj pośpiesznie. Niech twoje nastawienie będzie takie: „Naprawdę staram się zrozumieć, jak ty to czujesz”. Tylko wtedy, kiedy dziecko poczuje się słuchane i rozumiane, będzie zdolne zrozumieć twoje uczucia.

2. Porozmawiaj o twoich uczuciach i potrzebach. („Powie ci, jak ja to czuję”).

Niech ta rozmowa będzie krótka i jasna. Dziecku trudno jest słuchać rodzica, który mówi i mówi o swoich obawach, złościach czy urazach.

3. Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem korzystnego dla obu stron rozwiązania.

i 4. Spisz wszystkie pomysły – bez oceniania ich.

Jeżeli to możliwe, pozwól dziecku pierwszemu przedstawić swoje pomysły. Na tym etapie nigdy ich nie oceniaj. Tylko zapisuj. Kluczowe zdanie brzmi: „Zapisujemy wszystkie pomysły”.

5. Zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie.

Ważne jest aby dodać:

„Jakie kroki musimy podjąć, aby wprowadzić nasz plan w życie?”

„Kto za co będzie odpowiedzialny?”

„Do kiedy musimy to zrobić?”

Z doświadczeń autorek wynika, że metoda ta może być także wykorzystywana do rozwiązywania konfliktów pomiędzy rodzeństwem.

Barbara Dac, psycholog