

KARA W WYCHOWANIU



“Najlepszym miejscem pod słońcem na ziemi jest dom, w którym żyją ludzie ofiarowujący sobie w najtrudniejszych chwilach tak rzadki dar jak wybaczenie.”

G. MacDonald

Kara jest najczęściej wybieraną metodą wychowawczą, stosowaną przez rodziców, gdy dziecko nie zachowuje się zgodnie z ich oczekiwaniami. Są przekonani, że kara nauczy dziecko właściwego postępowania, rozróżniania dobra i zła, poszanowania norm i zasad. Kara często przybiera formę nakazów, zakazów, dawania szlabanów, rozkazów, porównań, bicia, klapsów, manipulacji, krzyków, prawienia kazań, straszenia, przekupywania. **A wszystko to 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, były pewne siebie, samodzielną w podejmowaniu decyzji, itd. Pytanie jest jednak, czy stosując takie metody uzyskamy wyżej wymienione efekty wychowawcze.**

Kara, często wydaje się skuteczna (dziecko szybko zaprzestaje danego zachowania). Przyczyną jednak nie jest wcale zrozumienie, że to co robi jest niewłaściwe, ale lęk przed biciem, złością rodzica. Dlatego zazwyczaj wymierzona kara nie wystarcza - dzieci nie rozumieją, co zrobiły źle, więc zachowania, które wywołały karę, będą powtarzały. Często dzieci uczą się, że ważna jest nie zmiana zachowania, ale to, aby nie dać się przyłapać rodzicom. **Często kara wywołuje u dziecka złość na rodzica, chęć zemsty i inne przykre emocje, które nie pozwalają mu na racjonalną ocenę sytuacji i własnego zachowania. Skupiają się na tym, aby przeciwstawić się rodzicom (szczególnie nastolatki).** 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.

Czy to oznacza, że mamy akceptować niewłaściwe zachowania dziecka? Nie. Mamy w pełni akceptować dziecko, kochać miłością bezwarunkową, nie akceptując jednocześnie jego nieodpowiednich zachowań. Dziecko musi zawsze odczuć konsekwencje swojego złego zachowania.

Konsekwencje wychowują. Kary ranią.

Konsekwencje powinny być bezpośrednio powiązane z przewinieniem (dziecko coś rozlało – ma pościierać, za długo grało na komputerze – jutro gra krócej, coś zepsuło – powinno zreperować). **Konsekwencje pokazują dziecku jak należy postępować i czego więcej nie robić.** Gdy rodzic nie reaguje gwałtownie, niesprawiedliwie, jest większa szansa na to, że dziecko go posłucha i zadziała zgodnie z jego oczekiwaniami. Aby można było wyciągać konsekwencje, 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. **Zaproponowanie dziecku zadośćuczynienia, gdy popełniło błąd, daje mu możliwość oczyszczenia się z poczucia winy.**

Bardzo ważne jest, aby konsekwencje odnosiły się do konkretnego czynu, zachowania, a nie do dziecka, jako takiego. Czyli mówimy "*Jestem zła, że wylałeś sok na nową bluzkę*", zamiast: "*Jesteś niedorajdą*".

Warto też 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 odchodzisz od stołu w trakcie obiadu oznacza, że się najadłaś, zatem sprzątam ze stołu*",
- "*Jeżeli dokuczysz młodszemu bratu, on nie będzie się z tobą bawił*",
- "*Jeśli nie będziesz chował roweru do garażu na noc i ktoś Ci go ukradnie, nie kupimy Ci drugiego i nie będziesz mógł jeździć z kolegami na wycieczki*".

Podstawą dobrego zachowania dziecka jest dobra relacja z rodzicem. A podstawą dobrej relacji między dzieckiem, a rodzicem jest odpowiednia komunikacja, umiejętność słuchania, szanowanie i nazywanie uczuć dziecka. Należy zwracać uwagę na to, czy ja ze swoim dzieckiem rozmawiam, czy do niego mówię, bo jest to znacząca różnica.

W sytuacji trudnej zamiast karania można stosować następujące kroki:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.

"Jestem zła, że narzędzia do prac w ogrodzie zostały nie schowane i zardzewiały na deszczu".

2. Określ swoje oczekiwania.

"Oczekuję, aby moje narzędzia trafiły do garażu po pożyczeniu ich."

3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło.

"Narzędzia potrzebują teraz drucianej szczotki lub papieru ściernego".

4. Zaproponuj wybór.

"Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je potem chować w ustalone miejsce, inaczej stracisz możliwość używania ich. Decyduj sam".

5. Przejmij inicjatywę.

DZIECKO: Dlaczego skrzynka z narzędziami jest zamknięta, potrzebuję ich?

MAMA: 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 będziesz mógł korzystać z moich narzędzi, ale ja chcę być pewna, że będą na swoim miejscu, kiedy będę ich potrzebowała".

Należy pamiętać też o tym, aby każdy dzień, niezależnie od tego co się w nim wydarzyło, kończyć w zgodzie. Wyjaśnić wszystkie nieporozumienia, wyrazić uczucia. Zapewnić dziecko o swej miłości i ucałować na dobranoc.

Opracowała - Psycholog mgr Iwona Tyczyńska
Źródło J. Sakowska „Szkola dla Rodziców i Wychowawców”
i własne refleksje