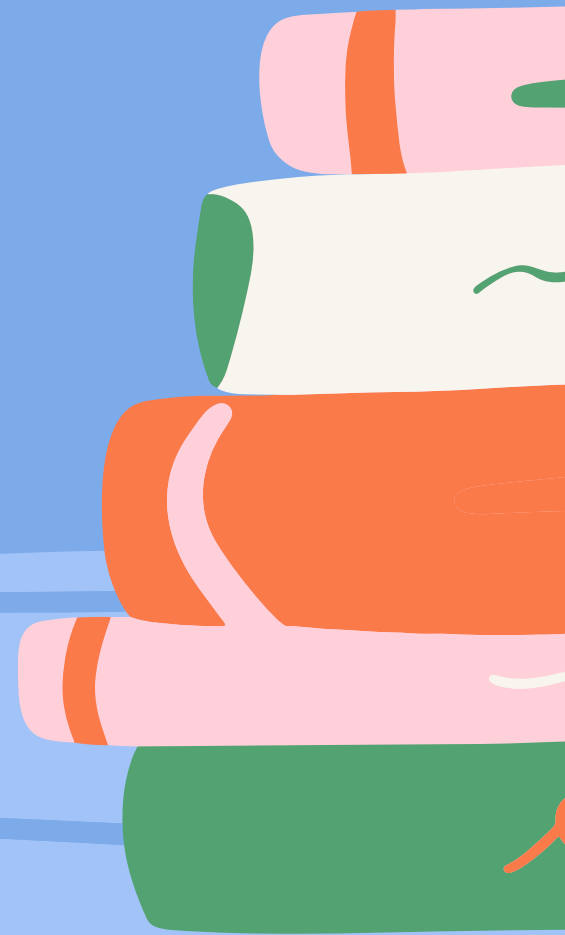


Wychowanie bez kar i nagród

Jak zacząć je
stosować?





DLACZEGO UNIKANIE KAR I NAGRÓD JEST SKUTECZNE?

Wychowanie dziecka bez kar i nagród pomaga nam na zbudowanie z dzieckiem relacji opartej na wspólnym zaufaniu i właściwej komunikacji. Wyzbycie się stosowania kar i nagród ułatwia dziecku nauczenie się współpracy z rodzicem oraz pomaga w budowaniu bezwarunkowego poczucia własnej wartości.

DLACZEGO KARY NIE SĄ SKUTECZNE?

- Mózg nie uczy się w stresie. Małe dziecko potrafi nauczyć się czegoś tylko wtedy, gdy jest spokojne i czuje się bezpieczne.
- Kary uczą przede wszystkim UNIKANIA kolejnej kary – a więc oszukiwania, kłamstwa itd. Stosowanie kar daje więc rodzicom złudne poczucie kontroli.
- Kary i nagrody (motywacja zewnętrzna) nie utrwalają systemu wartości, który rodzice chcą przekazać dziecku (motywacja wewnętrzna).
- Z karą mogą wiązać się różne emocje: żal, wstyd, poczucie niesprawiedliwości, brak zaufania, a przede wszystkim brak bezwarunkowej miłości, które prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości dziecka.
- Na dłuższą metę karane dziecko zaczyna ukrywać przed rodzicem swoje problemy, nie zwierza się, a więc rodzic-dziecko ulega osłabieniu.
- Dziecko nie uczy się rozumieć swoich emocji (np. złości, która skutkuje biciem), nie uczy się ich zdrowo regulować i okazywać w bezpieczny sposób. Nie dostaje wspierających narzędzi, tylko komunikat „moje emocje są złe, nie mam prawa ich odczuwać”. Samoocena spada na łeb na szyję, a dziecko traci zaufanie do własnych uczuć – z tego powodu wiele pacjentów trafia do psychoterapeuty i/lub psychiatry.
- Skuteczność wychowania bez kar i nagród została potwierdzona naukowo: badania wykazały, że wykorzystywanie władzy rodzicielskiej nad dzieckiem (kary, groźby, bicie, krzyk) ma gorsze skutki dyscyplina, której motywem przewodnim była miłość

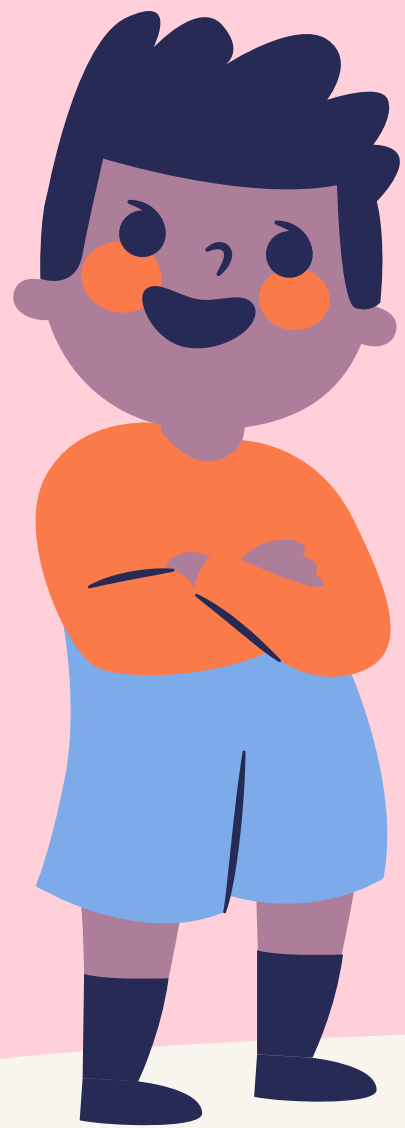




DLACZEGO NAGRODY NIE DZIAŁAJĄ?

Zwykle nagradzając dziecko warunkujemy w nim napięcie emocjonalne jakim jest stres. Przeżywamy go w sytuacjach przyjemnych jak i trudnych. Więc jeśli mówimy np.: „jak się uspokoisz, to dostaniesz/pojedziemy...” skłaniamy dziecko do zatrzymania przeżywania stresu, który z jakiegoś powodu pojawił się w jego organizmie. Powinniśmy skoncentrować się na przyczynie sytuacji i zapobieganiu. Gdzie przez zapobieganie ja rozumiem efektywną komunikację z dzieckiem z poszanowaniem dla obu stron w relacji, a nie uległość rodzica i bezstresowe wychowanie. Jeżeli zahamujemy naturalne reakcje fizjologiczne, które zachodzą w naszym ciele, doprowadzamy do tego, że nie potrafimy radzić sobie ze stresem. A brak umiejętności radzenia sobie ze stresem to duża szansa na szereg rozmaitych chorób autoimmunologicznych, stanów depresyjnych, a nawet zachowań autoagresywnych.

**Kilka porad jak
wprowadzić
wychowanie bez
kar i nagród**



POSTAW SIĘ NA MIEJSCU DZIECKA I ROZMAWIAJ, GDY EMOCJE OPADNĄ

Staraj rozmawiać z dzieckiem w momencie kiedy wasze emocje już opadną i żadne z was nie jest zdenerwowane. Stres nie jest dobrym sprzymierzeńcem w żadnej sytuacji. Warto podkreślić że powinniście doszukać się źródła jego złego zachowania. Dlaczego akurat tak źle się zachował , jaka była tego przyczyna. Nie możecie skupiać się tylko i wyłącznie na skutkach. Powinniście wejść w wrażliwość dziecka. Spojrzeć jego oczami co tak właściwie się stało i dlaczego tak postąpił.

WAŻNE: Jeśli sytuacja tego wymaga, możecie też wspólnie ustalić, jak dziecko może naprawić swój błąd.

Jednak nie zmuszaj do przeprosin – one powinny wypływać z głębi serca, a nie z nacisków otoczenia.





AKCEPTUJ EMOCJE DZIECKA

Spróbuj zaakceptować wszystkie emocje swojego dziecka. Nie każ mu tłumić w sobie złości czy innych negatywnych emocji. Wyrażanie siebie jest bardzo istotne w budowaniu własnego „ja”. Dziecko powinno umieć wyrażać każde emocje nie powinniśmy ich dzielić na dobre i złe, bo każde są potrzebne. Nie warto tłumić emocji, tylko nauczyć się wyrażać je w bezpieczny sposób.

Nie trzeba chronić dziecka przed trudnymi emocjami, tylko potraktować je jako nasze naturalne granice – na przykład powiedzieć: „Jest mi nieprzyjemnie. Nie mam ochoty się z Tobą bawić, gdy na mnie krzyczysz / bijesz / gryziesz etc.”

POZWÓL DZIECKU WYBRAĆ

Daj dziecku wybór wszędzie tam gdzie jest to możliwe. Pozwól mu decydować o tym czy chce zjeść na śniadanie kanapkę czy owsiankę. W jaki kolor bluzy ma się ubrać. Staraj się porównywać zawsze dwie rzeczy tak, aby dziecko miało wybór. Jest to niezmiernie ważne dlatego, że jeśli maluch będzie mógł decydować o małych sprawach to z pewnością dogadacie się, gdy przyjdzie się Wam zmierzyć z dużymi sprawami. Dzięki temu dziecko przekonuje się że mu ufacie i z pewnością to odwzajemni.



STOSUJ NATURALNE KONSEKWENCJE

Naturalna konsekwencja jest to taka rzecz, która naturalnie wynika z danego przewinienia. Np. Gdy dziecko zniszczy zabawkę świadomie to informujemy go, że będzie musiało bawić się zepsutą zabawką. Naturalne konsekwencje uczą myślenia przyczynowo-skutkowego.



STAWIAJ GRANICE I SZANUJ GRANICE DZIECKA



Jeżeli chcecie zachować zdrową relację w Waszym domu, warto postawić jasne granice pozostałym członkom, ponieważ każdy ma prawo do zaznaczenia swojego maksimum a pozostali są zmuszeni do uszanowania jego granic. Dobrze sprawdzają się jasne reguły i rytuały, dzięki którym dzieci od początku wiedzą, co w Waszym domu wolno, a co nie.



ZADBAJ O SIEBIE



„Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko" zadbaj o siebie w dobry sposób, ponieważ opieka nad dzieckiem wymaga dużo czasu i energii a także cierpliwości. Daj sobie czas na odpoczynek, zdrowy sen i odpowiednią dietę. Pozwól sobie na kilka chwil oddechu, wyciszenia bez telewizji czy telefonu. Zadbaj także o relacje ze swoim partnerem/mężem/ żoną. Najważniejsze jest by w wasz związek opierał się na zdrowej pełnej szacunku relacji, ponieważ do prawidłowego funkcjonowania dziecka potrzebna jest zgodna rodzina, która otoczy je ciepłem i bezpieczeństwem..

POLECANA KSIĄŻKA



„Wychowanie bez nagród i
kar” Alfie Kohn

„Dialog zamiast kar” Zofia
Aleksandra Żuczkowska

