

Metody wychowawcze - co możemy zastosować zamiast karania.

Ostatnio proponowałam Państwu różne zabawy i ćwiczenia z dziećmi. Teraz chciałabym trochę uwagi poświęcić metodom wychowawczym i przekonać Państwa że można wychować swoje dzieci rzadko używając takiej metody jaką jest kara.

Musimy pamiętać w wychowaniu o następującej zasadach:

1. Warunkowanie pozytywne : to wzmocnienia pozytywne w sytuacji dobrych zachowań ważna jest nagroda i powtórki

Brak wzmocnienia w sytuacji złych zachowań powoduje wygaszanie zachowania.

Warunkowanie negatywne polega na wzmocnieniu negatywnym, stosujemy kary za zachowania, ale powoduje to tylko unikanie zachowań.

2. Chwalenie

Jest udowodnione, że lepsza jest marchewka niż kij.

Największą nagrodą jest pozytywna uwaga rodzica.

Należy chwalić nie tylko za wyczyny, osiągnięcia, zachowania pozytywne wybiegające poza ramy, ale również za umiejętność powstrzymania się od negatywnego zachowania, zastanowienie nad swoim działaniem, dostosowanie się do reguł, za to co jest normą, – właśnie po to by zachowania te wzmocnić, dostrzec i doprowadzić do ich powtarzania.

3. Reguły i obowiązujące zasady zachowania i konsekwencje ich łamania

Dzieciom potrzebne są jasne, przejrzyste reguły. Dziecko musi je poznać i nauczyć się – jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają. Ta jasność buduje poczucie bezpieczeństwa, poczucie stabilności i porządku. Jeśli dziecko wie, w którym jest miejscu nie ma potrzeby stałego testowania. Dzieci mają naturalną motywację by zdobyć i utrzymać uznanie rodziców. Jeśli wyrażamy nasze oczekiwania, wyjaśniamy, dajemy przykład, pomagamy dziecku w coraz lepszym zrozumieniu norm i zasad, których należy przestrzegać.

Jeśli istnieją zasady, których obie strony przestrzegają to, ich złamanie oznacza pewne konsekwencje. Konsekwencje pokazują dziecku jak należy postępować i czego więcej nie robić. Gdy dajemy dziecku odczuć konsekwencje jego zachowania, dajemy mu szansę na zastanowienie się, jak to zachowanie zmienić, jak np. naprawić wyrządzoną komuś krzywdę. Racjonalne konsekwencje łamania reguł pomagają dzieciom w coraz lepszym ich rozumieniu i przestrzeganiu

Na podstawie ponoszenie konsekwencji własnych zachowań dzieci najskuteczniej uczą się przyjmowania odpowiedzialności za swoje działania.

4. Techniki pomocne zamiast karania

- Wskaż w czym dziecko może ci pomóc
- Wyraż ostry sprzeciw nie atakując charakteru
- Wyraż swoje odczucia i oczekiwania
- Wskaż dziecku jak może naprawić zło
- Zaproponuj wybór
- Przejmij inicjatywę

5. Rozwiązywanie konfliktów

Jeśli partnerzy w relacji bardzo się do siebie różnią – konflikty są nieuniknione. Dzieci chcą współpracować z rodzicami ale po swojemu, stosownie do swego wieku.

Dzieci mają własne pragnienia a rodzice oczekiwania. Jeśli pojawia się konflikt interesów trzeba poszukiwać rozwiązań do przyjęcia dla obu stron

- a) porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach
- b) porozmawiaj o twoich odczuciach i potrzebach
- c) wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem korzystnych rozwiązań dla obu stron
- d) wypiszcie wszystkie pomysły bez oceniania ich

e) wybierzcie pomysły które się wam podobają, a które nie, oraz które planujecie wprowadzić w życie;

Powodzenie tej metody polega na zmianie nastawienia. Musimy przestać myśleć o dziecku jako o problemie do naprawienia. Musimy porzucić przekonanie, że skoro jesteśmy dorośli zawsze mamy rację. Musimy przestać myśleć, że jeśli nie będziemy dość czujni nasze dziecko nas oszuka lub to wykorzysta. Wymaga to wielkiego aktu wiary i zaufania.

7. Jeśli kara jest niezbędna

Są kryzysowe chwile kiedy wydaje nam się, że tracimy nad sobą panowanie. Dlaczego tak często zdarza się to w sytuacjach z naszymi dziećmi? Prawdopodobnie dlatego, że dzieci są nam tak bliskie. Nikt inny swoim zachowaniem nie jest nam w stanie sprawić tak wielkiej radości ale też równie dotkliwej przykrości.

Konflikty są nieuniknione i często narastają błyskawicznie. Ważne by w odpowiedni momencie „pociągnąć za hamulec bezpieczeństwa” – nie pozwól by cię poniosło - to najważniejsza zasada. Po prostu wyjdź z pokoju lub odeślij dziecko zanim wpadniesz w szal – „muszę przez chwilę ochłonać”:

- wypij szklanekę wody

- oddychaj głęboko

- pomyśl o sytuacji, w której czułaś się bardzo dobrze, lub o kimś a kim ci bardzo zależy

- porozmawiaj spokojnie z samym sobą

- policz spokojnie do dwudziestu

Daj w tym momencie sobie i dziecku czas by się uspokoić, wyciszyć. Poza domem znajdź spokojne miejsce, do którego moglibyście pójść. Po opadnięciu emocji, agresji i krzyku jesteśmy gotowi do rozmowy.

Nie jest tak, że dziecka nie można ukarać, czasem nawet trzeba.

Zadana kara powinna mieć określone ramy- czas trwania i wyjaśnienie za co.

Powinna: być dostosowana do przewinienia, przemyślana, konsekwentna (często jest zbyt długa i zbyt surowa w stosunku do przewinienia stąd trudno by została konsekwentnie zastosowana), zmywać winę, być dostosowana do wieku i charakteru dziecka, możliwie związana z przewinieniem, nieodpowiednim zachowaniem.

Nie może być to kara fizyczna ani werbalna ani psychiczna – wtedy przestajemy mówić o wychowaniu. Nie krzyczymy, nie szarpimy, nie bijemy, nie ubliżamy, nie straszymy **KARY RANIĄ A KONSEKWENCJE UCZĄ**

Zdarza się, że im surowsze i częstsze są kary, tym dziecko gorzej się zachowuje. Warto wtedy się zastanowić czy nie dzieje się tak, że nieodpowiednie zachowanie przyciąga skutecznie uwagę rodziców – zaczynają się martwić, tłumaczyć, prawić kazania, pytać, interesować się. Kara staje się nagrodą. Dziecko wyczuło, że grzeszność i zwyczajność jest nieopłacalna – nie koncentruję uwagi rodzic.

Opracowała
psycholog Urszula Janota