PEDAGOG RADZI

**Czym zastąpić kary? Mówmy raczej o konsekwencjach!**

Nauczyciel w przedszkolu uczestniczy w procesie wychowania dziecka, na który wpływ mają rodzice, dziadkowie i inne znaczące dla dziecka osoby. Jeżeli te osoby mają jednolity system wartości, wówczas w zasadzie **nie zachodzi między nimi konflikt**, a dziecku łatwiej sprostać wymaganiom.

Rzeczywistość często jest jednak inna, więc wielu dorosłych stosuje przeróżnego rodzaju kary. Byłoby pięknie, gdyby ich efekt był równie dobry jak efekt nagradzania. Jednak tak nie jest.

**Karanie** powoduje poczucie krzywdy, osamotnienia, sprawia, że dziecko traci poczucie własnej wartości, co zazwyczaj kończy się wycofaniem i postawą lękową lub zachowaniami agresywnymi wobec innych. **Kary psychiczne tak samo piętnują jak kary cielesne.** Ignorowanie dziecka powoduje utratę więzi i niesie przekaz, że nasza relacja jest warunkowa. Niedaleko ignorowania leży **poniżanie**. To prosta droga do wyrobienia w dziecku **mechanizmu ofiary i utraty przez nie poczucia wartości.** Poniżanie sprawia, że dziecko przestaje nam ufać, bo raz mu mówimy, że jest cudowne i kochane, by w chwili złości mu dopiec. Równie złe są wyzwiska, etykiety, które czasem w sposób nieświadomy doklejane są dziecku – ponieważ umniejszają, poniżają i sprawiają, że traci ono poczucie własnej wartości.

**Gdy dziecko słyszy**: Tylko niegrzeczne dzieci tak robią, dlaczego taki jesteś?, **myśli:** Taki, czyli zły, beznadziejny. Utwierdza się w przekonaniu, że nie jest takie, jak trzeba, i nie zmienia swojego zachowania.

W takim razie co zamiast kar? Wypracuj kontrakt oparty na pozytywnym przekazie.

Nie używaj sformułowań: „Nie krzyczymy”, tylko: „Mówimy do siebie spokojnym tonem”. Mózg nie koduje słowa „nie”. Kontrakt MUSI być zaakceptowany i tworzony, by mógł być respektowany. Przygotuj miejsce wyciszenia, miękką pufę, gniotki, pudełko złości, kartki, kredki. Tam dziecko odreaguje złość lub da upust trudnym emocjom. Ważne jest jednak, by miejsce to nie kojarzyło się z odbywaniem kary. **Na zachowania agresywne reaguj** krótkim: STOP! i nazwij to, co widzisz: Bijesz kolegę – to przemoc, oraz powiedz, że tego nie akceptujesz. To dobry moment na rozmowę o tym, co czuje uderzona osoba i czego oczekuje – pod warunkiem, że dziecko nie jest wzburzone. Przy silnych emocjach daj mu czas na ochłonięcie w miejscu wyciszenia i wróć do rozmowy, kiedy się uspokoi. Nie zmuszaj do przeprosin od razu, jednak dopóki dziecko nie „dojrzeje” do wykonania tego gestu, nie powinno uczestniczyć w zabawie.

Wykorzystuj i moderuj sytuacje, w których dziecko będzie musiało zderzyć się z **naturalnymi konsekwencjami** swojego zachowania. Wykorzystuj różnego rodzaju historyjki czy sytuacje konfliktowe, by pokazać, jak można rozwiązywać problemy w sposób akceptowany przez wszystkich.

**Konfliktów nie unikniemy**, są one naturalną częścią rozwoju, ale można je przekuwać w cenne doświadczenia i poprzez nie uczyć.

**Stosuj metodę trzech kroków**. W sytuacji konfliktu nazwij to, czego nie akceptujesz w zabawie i powiedz, co zrobisz, jeśli dziecko nadal będzie tak się zachowywać. Jeżeli to nie zmieni zachowania dziecka, powtórz swoją poprzednią wypowiedź i zapowiedz zabranie przywileju. Jeśli niepożądane zachowanie się powtórzy, zabierz dziecko w miejsce wyciszenia na czas ostudzenia emocji i nabrania gotowości do przeprosin.

**Drogi Rodzicu!** Dziecko nie podejmuje pewnych zakazanych przez Ciebie zachowań tylko dla uniknięcia kary, a nie dlatego, że zrozumiało swoje „złe” zachowanie. Stąd mylne przekonanie, że kary przynoszą efekt. Kary, zarówno cielesne, jak i psychiczne, pozostawiają ślad w psychice dziecka, dlatego zdecydowanie należy od nich odejść.

Gdy zachowanie Twojego dziecka zaczyna „burzyć krew”, zanim podniesiesz rękę i stracisz panowanie, **powiedz: STOP!** Jestem zdenerwowany/zdenerwowana, muszę się uspokoić, proszę poczekaj tu na mnie. Podejdź do okna, weź świadomie 5–10 głębokich oddechów, dopóki nie poczujesz, że spokój do Ciebie wraca. Dopiero wtedy podejdź do dziecka i zacznij rozmowę**. Co to da?** Przede wszystkim pozwoli Ci na pozbycie się złości i spojrzenie na trudną sytuację z nowej perspektywy. Dodatkowo takie zachowanie ma jeszcze walor wychowawczy. Twoje dziecko zobaczy, jak można zapanować na emocjami, które są trudne, i samo będzie tak samo postępować, bo **uczy się przez naśladowanie**. Kary psychiczne tak samo piętnują i są na tym samym poziomie co kary cielesne. Ignorowanie dziecka wedle zasady „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie” powoduje utratę więzi i niesie przekaz, że nasza miłość jest warunkowa.

Są dorośli, którzy potrafią obrażać się i milczeć godzinami – dając przede wszystkim zły przykład. Dziecko pozostaje z natłokiem emocji, z którymi sobie nie radzi. Dodatkowo cisza budzi lęk, bo dziecko nie wie, jak długo będziesz milczeć i czy w ogóle się odezwiesz. Dlatego zamiast ignorować swoją pociechę, **ustal „zasady gry” w formie kontraktu**. Zamiast mówić: Sprzątnij zabawki, bo nie pójdziesz na spacer! powiedz: Ooooo! Zabawki są rozrzucone, spacer będzie musiał poczekać, aż je sprzątniesz. Poniżanie dziecka sprawia, że przestaje ono nam ufać, bo raz mu mówimy, że jest cudowne i kochane, by w chwili złości mu dopiec.

Jeżeli wydarzyło się coś, co budzi w Tobie złość, **powiedz to dziecku w cztery oczy, nie komentuj przy innych.** Pamiętaj też, że **Twoje dziecko zawsze Cię słyszy**, nawet jeśli się bawi gdzieś obok! Zawsze jakaś część jego uwagi śledzi to, co mówisz i robisz. Po trudnej sytuacji poczekaj, aż emocje dziecka opadną, usiądź naprzeciwko niego tak, by Wasze oczy były na tym samym poziomie, i porozmawiaj o tym, co się wydarzyło. Rozmowa nie może zamienić się w litanię zarzutów, to ma być wymiana opinii. Zapytaj, co sprawiło, że dziecko się złościło, po co to zrobiło (nie „dlaczego”, bo jest to pytanie oskarżające).

Pamiętaj, że tak naprawdę widzisz tylko fragment jakiegoś wydarzenia i często nie znasz przyczyn trudnego zachowania dziecka. Spróbuj je poznać. Dziecko zachowuje się niegrzecznie, bo czasem jest to jedyny sposób na zwrócenie na siebie uwagi. Zachowuje się tak, bo to dla niego jedyna forma wyrażenia niezadowolenia, bądź nauczyło się tego od innych. Zanim je ukarzesz, powtarzaj, jakiego zachowania oczekujesz. Następnie zapowiedz, jakie konsekwencje wyciągniesz, gdy dziecko będzie się niegrzecznie zachowywać. Dokładnie określ, jakie przywileje zostaną mu zabrane.

**Zastosuj opisaną niżej metodę trzech kroków**.

1. Powiedz, jakiego zachowania oczekujesz, co ci się nie podoba w zachowaniu dziecka i wyjaśnij, dlaczego jego zachowanie jest nie do przyjęcia. Powiedz, co zrobisz, gdy nie zmieni swojego zachowania na oczekiwane, np.: Olu, bijesz Kasię, to ją boli, nie podoba mi się to. Proszę, baw się, nie krzywdząc. W przeciwnym razie będziemy musiały skończyć zabawę i wrócić do domu.

2. Powtórz, że jeżeli dziecko nie zmieni zachowania, odbierzesz mu przywilej: Drugi raz powtarzam, że bijesz Kasię i ją to boli. Jeszcze raz się to powtórzy i kończysz zabawę.

3. Jeśli zachowanie się powtórzy, zabierz przywilej. Nie reaguj na przeprosiny i lament dziecka, że już tego nie zrobi. Powiedz: Olu, nie bawisz się po przyjacielsku, koniec zabawy, wracamy do domu.

Pamiętaj: aby Twoje działania były skuteczne, zadbaj o **konsekwentne** zabranie przywileju w najbliższym czasie po złym zachowaniu dziecka. I najważniejsze: Ty i ojciec dziecka/Twój partner powinniście trzymać **wspólny front**. W przeciwnym razie dziecko nie będzie pamiętało, za co zostało „ukarane”, a niespójność reakcji rodziców doprowadzi do **prób manipulowania** jednym z nich przez dziecko.

Pozwól dziecku zmierzyć się z konsekwencjami własnego zachowania. Jeżeli uderzyło koleżankę, ta w naturalny sposób nie będzie chciała się z nim bawić, co wzbudzi u dziecka wewnętrzną motywację do naprawienia krzywdy. Słowa przeprosin muszą wynikać z wewnętrznej potrzeby dziecka. Dlatego nie mów: Przeproś teraz Kasię. Powiedz: Przeproś Kasię, jak poczujesz, że zrobiłaś jej przykrość – i zawieś zabawę do momentu przeprosin. Jeżeli nie ma ryzyka zagrożenia życia dziecka, pozwól mu zmierzyć się z konsekwencjami. Gdy wydarzy się podobna sytuacja, przywołaj konsekwencje poprzedniego zdarzenia, a odpowiedzialność za podjęte działanie pozostaw dziecku.

**W ten sposób wychowujemy świadomego człowieka, bez kar, nakazów, zakazów i sztucznych nagród.**

**Pamiętaj: dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej.**

Opr.

Elżbieta Bochińska i Joanna Matuszewska

Źródło: materiały wyd. Nowa Era