

KARAĆ CZY NIE KARAĆ?

Wyobraźmy sobie taką sytuację. Wchodzimy do pokoju dziecka i widzimy straszny bałagan. Prosimy dziecko, aby posprzątało. Niestety nie daje to efektu. Po chwili jeszcze raz prosimy o wykonanie polecenia, potem powtarzamy polecenie jeszcze raz. Jednak dziecko nadal zajęte jest swoimi sprawami i kompletnie nas ignoruje. Co wtedy czujemy? Wielu z nas w takiej chwili nie myśli o niczym innym jak o ukaraniu dziecka. Czujemy złość i bezsilność. Pytanie co dalej? Karać czy nie karać?

Zastanówmy się najpierw dlaczego stosujemy kary? Odpowiedzi są najczęściej następujące:

*"Jeżeli ich nie ukarzę, dzieciaki mnie zamordują."
"Czasem jestem tak sfrustrowana, że nie wiem co robić."
"Jak dziecko dowie się o tym, że zrobiło coś źle to nie powinno zrobić tego ponownie jeżeli go ukarzę" "Ja stosuję kary u mojego syna dlatego, bo to jedyna rzecz, którą rozumiem."*

A co odczuwa dziecko, które zostało ukarane (spróbujmy przypomnieć sobie, co my czuliśmy będąc dzieckiem)?

*„Nienawidziłam matki. Myślałam: Ona jest podła, a potem czułam się winna."
"Myślałem: Mój ojciec ma rację. Jestem zły. Zasluguję na to, aby być ukarany."
"Wyobrażałam sobie, że bardzo się rozchorowałam, i że wtedy będą bardzo żałować tego, co mi zrobili." "Oni są tacy podli. Ja ich urządzę! Zrobię to jeszcze raz, tylko następnym razem mnie nie nakryją."*

Zatem dziecko w tym momencie nie myśli o tym, co zrobiło źle (lub czego nie zrobiło, a powinno) tylko skupia się na chęci zemsty i odwetu. Zamiast poczucia winy za swoje złe zachowanie i przemyślenia tego, jak może naprawić swój błąd, oddaje się całkowicie myśleniu o tym jak nam odplacić.

Problem ze stosowaniem kar polega na tym, że w rzeczywistości nie jest on skuteczny. Kara wywołuje w dziecku rozterkę duchową. Karząc dziecko pozbawiamy je w tym samym momencie bardzo ważnych procesów wewnętrznych, unaoczniając mu złe zachowanie.

Co powinniśmy zrobić?

Najlepszą karą jest odczucie przez dziecko konsekwencji swojego czynu. Istnieje różnica pomiędzy karą, a naturalnymi konsekwencjami

(choć dla wielu rodziców są to dwa różne określenia tej samej kwestii). Kara to celowe odbieranie dziecku pewnej możliwości dysponowania własnym czasem (różnego rodzaju "szlabany" i zakazy), bądź też sprawianie mu bólu (wtedy mamy do czynienia z karami fizycznymi). Natomiast konsekwencje są naturalnym wynikiem zachowania się dziecka. Na przykład, kiedy dziecko uderzając w talerz z zupą wylewa ją, nie należy go za to ukarać, ale powinno ono po prostu tę rozlaną zupę wytrzeć.

Przykład: Na tapczanie leży stos śmieci, resztki jedzenia itd. Pytanie: kto to zrobił? zwykle powoduje obwinianie innych, wskazywanie jeden na drugiego i deklarację swojej niewinności. Zamiast szukać winowajcy i wymierzać mu karę, bardziej pożyteczne będzie wyrażenie złości i przekazanie informacji: „Nie interesuje mnie, kto to zrobił. Interesuje mnie, aby tapczan był czysty. Oczekuję pomocy w jego wyczyszczeniu”.

W ten sposób nie obwiniając nikogo wyzwalamy w dziecku zdolność skupienia się na zadaniu i wzięciu odpowiedzialności, zamiast szukania odwetu. Przyjęcie odpowiedzialności za swoje czyny przyda się dziecku w przyszłości, kiedy będzie musiało samodzielnie podejmować decyzje i stawiać czoła różnego rodzaju problemom. Zakazy i nakazy, nie mówiąc już o biciu dziecka, nie mające żadnego związku z konkretnym nieodpowiednim zachowaniem, mogą wywołać w dziecku jedynie frustrację i chęć odwetu. Najważniejsze jest rozwiązywanie problemów, a stosowanie kar tylko je powiększa.

Adele Faber i Elaine Mazlish, autorki książki „*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*”, w rozdziale poświęconemu tematyce karania proponują formy zastępcze, które są bardziej wartościowe niż samo karanie:

Zamiast karania:

1. Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc- *np. gdy w sklepie przeszkadza podczas robienia zakupów, zaproponuj, aby pomagało Ci wybierać i przynosić produkty do wózka.*
2. Wyraź ostry sprzeciw - nie atakując charakteru - *np. gdy w tym samym sklepie dziecko jednak dalej biega, krzyczy, możemy powiedzieć: Nie lubię kiedy tak robisz. To przeszkadza innym robiącym zakupy, kiedy dzieci biegają między półkami.*
3. Wyraź swoje uczucia i oczekiwania- *np. gdy dziecko nie chce posprzątać pokoju: Jest mi przykro i czuję złość, że nie chcesz posprzątać, kiedy Cię proszę. Oczekuję, że po zabawie wszystkie zabawki będą na swoim miejscu.*

4. Pokaż dziecku, jak może naprawić zło- np. rozlany na stół sok należy wytrzeć, nie odkładane na miejsce rzeczy nie znajdą się „same”, jeśli nie będziemy na bieżąco ich odkładać na miejsce itp.

5. Zaproponuj wybór- np. gdy dziecko biega po sklepie i przeszkadza powiedz: *Tu się nie biega. Masz do wyboru: możesz iść lub usiądziesz na wózku – wybieraj.*

6. Przejmij inicjatywę- dziecko wciąż biega po sklepie. Zamiast klapsa można powiedzieć: *Widzę, że zdecydowałeś się na jazdę wózkiem! Jednocześnie spokojnie pomagamy dziecku wsiąść do wózka.*

7. Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania np. *nie zabieramy go ze sobą na kolejne zakupy, dając mu wcześniej do zrozumienia dlaczego tak robimy (bo wcześniej zachowywało się niewłaściwie).*

Autor: Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka