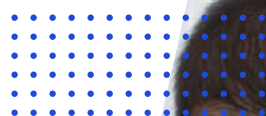




FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Kara i nagroda w procesie wychowawczym





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Kara i nagroda w procesie wychowawczym

ISBN: 978-83-67802-39-0

Autor: dr Katarzyna Warchoń-Biedermann

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Jak nagrody wpływają na dziecko?**
- 3** — **Typy nagród**
- 4** — **Chwaląc, buduj motywację wewnętrzną!**
- 5** — **Co to jest kara?**
- 6** — **Jak nie należy karać dzieci?**
- 7** — **Jak skutecznie wprowadzać dyscyplinę?**
- 8** — **Która metoda jest najlepsza?**

Wprowadzenie

W tym opracowaniu podejmujemy tematykę kary i nagrody w wychowaniu dziecka.

Jak wiemy, nagroda jest formą podziękowania za właściwe postępowanie. Ma skłaniać dziecko, by w przyszłości zachowywało się w sposób odpowiedni.

Kara ma zniechęcać do zachowań nieprawidłowych i powodować ich zaprzestanie. Karząc i nagradzając dziecko kształtujemy jego postępowanie i system wartości. Będą one jednak skuteczne tylko wtedy, jeśli będziemy je wykorzystywać w sposób przemyślany.

Dowiesz się, jak wprowadzać dyscyplinę i motywować dziecko do odpowiedniego postępowania za pomocą nagród. Mamy nadzieję, że informacje tu podane będą dla Ciebie przydatne i uda Ci się je z sukcesem wykorzystać w życiu.

Zacniemy od nagród...

Jak nagrody wpływają na dziecko?

Jeśli określone zachowanie ma pozytywną konsekwencję w postaci nagrody, to wtedy jego powtórzenie przez dziecko jest bardziej prawdopodobne. Nagradzanie ma znaczenie także z innych powodów. Kilka z nich wymienimy.



Nagrody zachęcają dziecko do odpowiedniego zachowania

Reakcja dorosłego ma szczególny wpływ na to, czy dane zachowanie się powtórzy. Dziecko pod wpływem nagród może zmienić swoje postępowanie tak, żeby było odpowiednie. Weź jednak pod uwagę, że kilkulaki, w szczególności te w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, nie potrafią czekać. Z tego powodu najlepiej jest wynagradzać je natychmiast po pożądanym zachowaniu.

Nagrody wpływają pozytywnie na poczucie własnej wartości

Dzieci wielokrotnie w ciągu dnia słyszą od dorosłych, że "nie wolno" lub "nie waż się!". Takie zakazy są konieczne, gdyż pokazują, jak trzeba się zachowywać. Kilkulatek sam z siebie tego nie wie. Jeśli jednak nie pozwalasz mu na nic, ciągle powtarzając "nie", może to spowodować obniżenie jego poczucia własnej wartości. Może ono nabrać przekonania, że cokolwiek by nie zrobiło, będzie to nie tak, jak trzeba. Jeśli je nagradzasz, ono wie, że postępuje właściwie, a ty jesteś z tego zadowolony.

Typy nagród

Najważniejsze typy nagród to nagrody materialne (konkretne), nagrody społeczne oraz system żetonowy (programy premiowe).

Nagrody materialne

Nagrody materialne (inaczej konkretne lub namacalne) przedstawiają pewną wartość materialną, ale niekoniecznie są drogie. Do nagród tych zaliczyć można długopis, kredki, komiks, zabawki, ulubione lody, deser lub coś do ubrania (np. szalik drużyny piłkarskiej). Pamiętajmy jednak, że to, co ma określoną wartość dla nas, niekoniecznie ma taką samą dla dziecka i vice versa. Naklejka z Naruto jest dla rodzica jedynie zabawna, a dla córki, wielbicielki komiksów Manga, może być spełnieniem najskrytszych marzeń i prawdziwym skarbem. Nagrody materialne należy stosować tylko od czasu do czasu.

Nagrody społeczne

Nagrody społeczne nie mają ceny. Należą do nich:

- ➔ Okazanie uczuć pozytywnych – uśmiech lub okazanie radości tak, że dziecko nie będzie miało wątpliwości, że jesteś zadowolony.
- ➔ Pochwała – najlepiej będzie, jeśli precyzujemy, za co dziecko chwalimy, na przykład:
 - "bardzo ładnie narysowałaś laurkę dla babci!"
 - "wspaniale wytarłeś kurze z szafki!"
 - "bardzo wytrwale pisałeś wypracowanie z języka polskiego!"
 - "bardzo dobrze odrobiłaś zadanie z matematyki!"
- ➔ Wspólnie spędzony czas jest dla dziecka wielką nagrodą. Mogą to być aktywności takie jak gra (np. w chińczyka lub w makao), czytanie bajek lub pójście na spacer w wybrane przez dziecko miejsce.

Wbrew popularnej opinii nagrody społeczne nie psują dzieci,
ale powinny być zasłużone.

Programy premiowe

Program premiowy polega na tym, że dziecko zbiera punkty za dobre zachowanie, tak jak klient uczestniczący w programie lojalnościowym – za ponowne zakupy w sklepie. Dajesz dziecku punkty, jeśli zachowa się tak, jak powinno. Zapisujesz je na dużej kartce w jego pokoju lub w widocznym miejscu w domu (np. na lodówce lub drzwiach).

Można to robić mazakiem, albo np. przyklejać magnesy lub kolorowe naklejki na tablicy. Kiedy dziecko zbierze ich odpowiednią liczbę, to otrzymuje ustaloną wcześniej nagrodę. Wygraną w programie premiowym można uczcić fanfarą. Podkreślając znaczenie wygranej, zaznaczasz jej wartość. Jeśli obiecasz dziecku nagrodę, to zawsze dotrzymuj słowa. To podstawa sukcesu programu premiowego.



Chwaląc, buduj motywację wewnętrzną!

Motywacja to siła napędowa, która pobudza do działania i pozwala wytrwać w naszych wysiłkach.

Motywację dzielimy na **wewnętrzną** (wynikającą z naszego wnętrza) i **zewnątrzną** (wynikającą z przyczyn leżących poza nami).

Działamy pod wpływem motywacji wewnętrznej, kiedy wykonujemy zadania dla satysfakcji, przyjemności lub z ciekawości.

Działanie z motywacji zewnętrznej wynika z takich powodów jak chęć nagrody, pochwały lub presja ze strony innych.

Człowiek nigdy nie jest na tyle niezależny, żeby kierować się tylko motywacją wewnętrzną. Jednak to ona, a nie nagrody z zewnątrz, sprawia, że jesteśmy **bardziej wytrwali w dążeniu do celu i niezależni od ocen innych.**

Motywacja wewnętrzna pomaga nam przenosić góry. Dzięki niej stajemy się bardziej niezależni od ocen innych. W szkole nie uczymy się jedynie dla stopni, ale z ciekawości i dążenia do wiedzy.



Jak chwalić i mówić do dziecka, aby budować motywację wewnętrzną?

Zamiast chwalić, podkreślaj, że pracuje i się stara.

"Napisiałeś wspaniałe wypracowanie" lub "odkąd rozwiązujesz zadania w domu, stopnie z matematyki bardzo poprawiły się"



Zachęcaj do zadowolenia z samego siebie.

"Wspaniale grałeś w piłkę, jesteś z siebie dumny, prawda?"



Rozwijaj ciekawość dziecka.

"Geografii warto się uczyć, jest naprawdę ciekawa. Jak sama widzisz, jeśli systematycznie pracujesz, to efekty są."



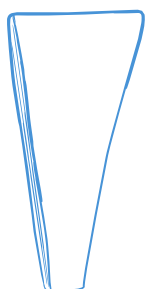
Zwracaj uwagę na to, że dzięki staraniom dziecka jest milej.

"Wspaniale posprzątałeś swój pokój, przyjemnie ci jest w nim teraz przebywać, prawda?"



Zachęcaj do dyskusji zamiast kłótni.

"Miło jest, kiedy brat i siostra ze sobą rozmawiają i odnoszą się do siebie z szacunkiem. Można dojść do porozumienia, nie kłóćąc się. Mam wrażenie, że jesteście oboje bardzo zadowoleni."



Nad motywacją należy pracować. Wychowanie dziecka to nie jest jednorazowa akcja, ale systematyczna, codzienna praca. Nie da się jednak ukryć, że dzieci potrzebują zachęty i wsparcia emocjonalnego, które jest bezwarunkowe. Dziecko musi wiedzieć, że niezależnie od tego, czy odnosi sukcesy czy nie, bardzo je kochasz.



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Co to jest kara?

Kara to nieprzyjemna "zapłata" za nieodpowiednie postępowanie. Karząc dziecko, pokazujemy mu, że mamy nad nim władzę. Jak wiadomo z praktyki, rodzice, karząc dziecko, czasem wyładowują złość i bezradność, bo nie wiedzą co zrobić, żeby wreszcie

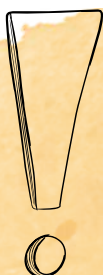
zachowywało się ono tak, jak trzeba. Przez te uczucia chcą odebrać dziecku wszystko to, co jest w jego życiu miłe, ważne i daje mu szczęście. Kara nie zawsze uczy samokontroli, nie zawsze odstrasza od nieodpowiedniego zachowania. Nieodpowiednia może również wpłynąć negatywnie na samoocenę kilkulatka. Prawdziwym celem rodziców powinno być nauczenie go samokontroli i dyscypliny.



Kary nie zawsze uczą odpowiedniego zachowania.

Jeśli krzyczysz na dziecko, bo po raz kolejny dostało słaby stopień ze sprawdzianu, uczysz je krzyku, a nie tego, że uczyć się trzeba systematycznie. Dziecko będzie długo zastanawiać się, dlaczego ty możesz na nie krzyczeć, a ono nie może krzyczeć na nikogo. Dzieci, które często są karane, mogą nabrać poczucia, że same nie mają wpływu na swoje zachowanie - co by nie robiły, to robią to źle. Jeśli kara będzie surowa, to młody człowiek nie będzie zastanawiać się nad tym, co zrobić, by zmienić zachowanie, które było przyczyną kary. Skupi się na żalu do rodzica, który je ukarał.

Jak nie należy karać dzieci?



**Nigdy nie stosuj kar cielesnych,
nawet pojedynczych klapsów.**



Nie tylko dlatego, że ich stosować nie wolno. Po uderzeniu dziecka rozładujesz złość, ale ulga będzie chwilowa, a zdenerwowanie wcale nie minie. Bicie powoduje, że dziecko czuje się upokorzone. Cierpi jego poczucie własnej wartości. Dziecko może też odczuwać nieprzyjemne napięcie, bo z jednej strony mu bić się nie wolno, a rodzic wobec niego przemoc stosować może. Istnieje obiegowa opinia, że kary cielesne odstraszą od złych zachowań. Nigdy jednak nie mamy pewności, czy niepożądane zachowanie się nie powtórzy.

Warto również zauważyć, że chociaż kary cielesne nie rozwiązują dotychczasowych problemów z zachowaniem, mogą wywoływać nowe. Z praktyki wiadomo, że dzieci, które są bite, za karę stają się bardziej agresywne. Nabierają też przekonania, że siła fizyczna jest sposobem radzenia sobie w relacjach z innymi. W Polsce od wielu lat obowiązuje prawny zakaz stosowania kar cielesnych wobec dzieci, a złamanie go może być ukarane więzieniem.



Daj sobie czas i przemyśl wszystko!

Nie pozwalaj, aby kierowała Tobą złość. Jeśli dziecko zasługuje na karę, powiedz, że potrzebujesz czasu na zastanowienie się. Masz prawo być podenerwowany, jeśli dziecko postępuje nie tak, jak trzeba. Jednak kara nie ma na celu rozładowania niczyjej frustracji. Stosujemy ją po to, aby dziecko nauczyło się odpowiedniego postępowania. Mów spokojnie i przemyśl dokładnie każde słowo. Jeśli nie możesz utrzymać nerwów na wodzy, weź kilka oddechów albo poczekaj, aż się uspokoisz.



Spokojnie porozmawiaj z dzieckiem o przyczynach kary.

Być może dziecko nie ma jeszcze tyle rozsądku i doświadczenia, żeby od początku do końca przeanalizować całe zdarzenie i samemu wyciągnąć odpowiednie wnioski. Zastanówcie się, co zrobić, by sytuacja się nie powtórzyła. Kara zadziała, jeśli osoba ukarana będzie w stanie wyciągnąć odpowiednie wnioski z tego, co się stało. Rozmowa z dzieckiem nie oznacza twojej słabości, wręcz przeciwnie.



Kładź nacisk na dyscyplinę a nie karę!

Kara to jedynie odkupienie winy za złe postępowanie w przeszłości. Wprowadzając dyscyplinę, uczymy dziecko, że każde zachowanie ma swoje konsekwencje. Dzięki niej dzieci uczą się samokontroli, rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie z własnymi emocjami. Nabierają również przyzwyczajenia, żeby obowiązki wypełniać teraz zamiast odkładać je na później. Dzięki temu budują poczucie własnej skuteczności i potrafią znaleźć czas nie tylko na to, co powinny zrobić, ale też na przyjemności.



Zasady postępowania powinny być jasne i zrozumiałe.

Zanim wprowadzisz "regulamin kar i nagród", przemyśl go dokładnie. Zdarza się, że rodzice pod wpływem stresu i podenerwowania wymyślają na poczekaniu drastyczne środki, których nie są potem w stanie wprowadzić w życie. Zakaz wyjazdu na wakacje do babci, wychodzenia na rower przez cały miesiąc lub wyjazdu na wycieczkę klasową jest nie tylko karą dla dziecka, ale w pewnym sensie również dla ciebie. Po kilku dniach, a nawet godzinach, zdenerwowanie minie, zrobi ci się dziecka żal i skrócisz wyrok. Dla dziecko będzie to oznaczało, że nie musi się niczym za bardzo przejmować, bo tylko grozisz.

Jak skutecznie wprowadzać dyscyplinę?

Opracuj kilka prostych i przejrzystych zasad postępowania oraz konsekwencji, które czekają dziecko za ich nieprzestrzeganie. Dzieciom trudniej zrozumieć i zapamiętać listę zasad, która jest zawiła i pełna wyjątków od reguły.

Warto usiąść wspólnie i omówić każdy punkt. Rozmawiaj za każdym razem, kiedy wprowadzasz kolejny "przepis". Upewnij się, że dziecko wie, dlaczego trzymanie się określonych reguł postępowania (np. zasady, że należy dać



pieskowi jeść, pić i wyprowadzić na spacer) jest takie ważne.

Jednokrotna rozmowa z dzieckiem nie wystarcza. Do pewnego wieku nie potrafi ono jeszcze "wejść w buty" innej osoby i zobaczyć, że rzeczywistość z jej strony wygląda inaczej. Wyjaśnianie, argumentowanie i tłumaczenie, dlaczego należy postępować tak a nie inaczej, jest może niezbyt nowoczesną metodą wychowania, ale jedną ze skuteczniejszych. Z dzieckiem rozmawiaj jak najczęściej. Pamiętaj, że wpajanie mu zasad dotyczących np. kulturalnego zachowania się wobec innych dzieci lub wobec dorosłych wymaga wielokrotnych, codziennych rozmów. Uwierz, że masz odpowiednią siłę perswazji.

Z drugiej strony jednak nieodpowiednie zachowanie powinno mieć zawsze konsekwencje w ustalonej wcześniej (i dokładnie przemyślanej przez siebie) formie. Jeśli dziecko łamie reguły, a ty jedynie powtarzasz groźby, bo jest ci go żal, to do niczego dobrego to nie prowadzi.

Która metoda jest najlepsza?

Teraz przedstawimy kilka sposobów wprowadzania dyscypliny, które możesz wykorzystać, aby pokierować zachowaniem dziecka. Metody, które opiszemy, to ignorowanie, odwracanie uwagi, "przerwa", odczuwanie konsekwencji własnych czynków oraz utrata przywilejów. Chcielibyśmy dodać, że pierwsze dwie wymienione metody tak naprawdę karami nie są.

Co to jest odwracanie uwagi?

Odwracanie uwagi jest szczególnie przydatne w wychowaniu małych dzieci. **Kiedy dziecko niewłaściwie się zachowuje, skieruj jego uwagę na coś innego, co lubi robić** np. zacznij śpiewać lub opowiadać historyjkę. Czasami dzieci rozrabiają z nudów lub z braku lepszych pomysłów.

Kilka słów o ignorowaniu czyli brak zainteresowania - to też metoda wychowawcza!

Ignorowanie jest przeciwieństwem zainteresowania. Ignorowanie zachowania dziecka nie polega na tym, że zajmujesz się sobą i nie przejmujesz się tym, co ono robi. Po prostu **zachowujesz się tak, jak ludzie obojętni wobec określonego zjawiska**. Udawanie, że nie obchodzi cię atak wściekłości twojego malucha wymaga minimalnych umiejętności aktorskich, ale dasz radę. Ignorowanie zwykle jest bardzo skuteczne w przypadku tych zachowań, które mają przyciągnąć uwagę otoczenia. Należą do nich m.in. napady złości, krzyki, rzucanie się na podłogę. W takich sytuacjach nie patrzysz się na dziecko, ani do niego nie mówisz. Nie zauważasz również tego wszystkiego, co ono robi, aby przyciągnąć twoją uwagę. W ten sposób możesz ograniczyć niewłaściwe zachowania.

W niektórych przypadkach dziecko zachowuje się tak, że może wyrządzić krzywdę sobie lub innym (np. skacze z krzesła czy z komody) lub coś niszczy (np. celowo psuje zabawki). Ignorowanie jest wtedy niezbyt dobrym pomysłem, bo dziecko przez swoje zachowanie naraża siebie lub innych na niebezpieczeństwo. Wtedy lepsza będzie "przerwa".

Jak wprowadzać dyscyplinę za pomocą przerwy?

Jeśli dziecko zachowuje się nieodpowiednio, warto, żeby zrozumiało, że każde zachowanie ma swoje następstwa. Zastanów się, czy nie byłoby dobrym pomysłem, żeby zabrać malucha na "przerwę". Może warto wziąć je w miejsce, gdzie nie ma ani jego ulubionych zabawek ani w ogóle nic ciekawego się nie dzieje. "Przerwa" polega na tym, że dziecko musi opuścić miejsce, gdzie zachowało się nieodpowiednio. W czasie jej trwania nie może się bawić i nie należy z nim nawiązywać jakiegokolwiek kontaktu. W ciszy łatwiej mu będzie zastanowić się nad własnym zachowaniem. Z tego powodu w pokoju, w którym dziecko przebywa w czasie "przerwy", powinno być tak cicho, jak się tylko da. Już po przerwie warto z dzieckiem porozmawiać o tym, co się stało i co można zrobić, aby to się nie powtórzyło.

Ostrzeżenie, że będzie "przerwa"

Jeśli dziecko nie słucha poleceń, powiedz mu, że zaraz będzie "przerwa". **Ostrzeż dziecko jasno i zrozumiale, ale tylko raz** np. "Jeśli nie przestaniesz się bawić i nie pójdziesz myć zębów, to będzie przerwa". Ostrzeżenie należy wypowiadać spokojnym głosem. Jeśli czujesz, że jesteś niespokojny lub podenerwowany, to najpierw weź kilka głębokich oddechów. Jeśli dziecko dalej nie słucha, to wtedy jest "przerwa". Postępuj tak za każdym razem, kiedy nie wypełnia twoich poleceń.

Przykład zastosowania "przerwy" wobec kilkuletniego dziecka

Babcia mówi do wnuka "Już pora spać, proszę, żebyś poszedł się umyć". Wnuk jednak nie przerywa swoich zajęć. Babcia czeka parę sekund, po czym mówi "Jeśli nie pójdziesz się myć, to będzie przerwa". Babcia znowu czeka parę sekund, a wnuk reaguje na jej polecenie. Kiedy idzie do łazienki, babcia mówi "dziękuję ci, że mnie posłuchałeś."

Ostrzeżenie, że jeśli dziecko nie posłucha, to będzie "przerwa" wypowiadaj tylko raz. **Zaraz po ostrzeżeniu dziecko powinno wykonać to, o co prosisz.** Jeśli nie posłucha, to ma "przerwę" i tyle. Być może dziecko nie od razu zmieni swoje zachowanie, ale po jakimś czasie nauczy się, że nie rzucasz słów na wiatr.

Kiedy stosować przerwę?

"Przerwa" jest szczególnie polecana w następujących przypadkach:

- Twoje dziecko zachowuje się w sposób stanowiący dla niego zagrożenie np. wbiega na jezdnię.
- Jeśli jest bez powodu agresywny wobec innego dziecka.
- Jeśli łamie znane mu zasady zachowania np. rozrzuca zabawki lub przeszkadza rodzeństwu w nauce. Upewnij się jednak, że dziecko wie, jak się zachowywać, kiedy siostra lub brat się uczą.

Jeśli następstwem takich sytuacji będzie "przerwa", dziecko być może zrozumie, że tak nie należy się zachowywać.

Kilka wskazówek



W sposób zrozumiały wyjaśnij dziecku, co to jest "przerwa" i jaki jest jej cel. Powiedz mu dokładnie, jak ma się zachowywać w czasie "przerwy". Być może sama kilkukrotnie powtórzona instrukcja sprawi, że zacznie cię bardziej słuchać.



Możesz poćwiczyć z dzieckiem "przerwę", kiedy będziecie w dobrym humorze. Następnie poproś je, aby opowiedziało ci, jak się czuło i co się wtedy działo. Dziecko na pewno zrozumie sens tej metody.



Zawsze bez żadnych wyjątków postępuj w ten sam sposób. Jeśli dziecko potrafi przewidzieć, że jeśli nie posłucha, to będzie "przerwa", to perspektywa ta może pozytywnie wpłynąć na jego zachowanie.



Upewnij się, że dziecko wie, które zachowania mogą spotkać się z konsekwencją w postaci "przerwy". Możesz opracować listę zasad, których należy przestrzegać. Wyjaśnij, że następstwem złamania chociaż jednej z nich będzie przerwa.



Powiedz dziecku, gdzie przerwy będą się odbywać. Poinformuj je, jakie będą kolejne etapy postępowania.



Najpierw skoncentruj się na jednym zachowaniu, które powinno się zmienić np. dziecko krzyczy lub kopie.



Jeśli ostrzeżesz dziecko, że, jeśli nie posłucha, to będzie "przerwa", a dziecko tego nie zrobi, to "przerwa" powinna się odbyć. W innym przypadku twoje dziecko może nabrać przekonania, że tylko tak mówisz i nie będzie brać twoich gróźb na poważnie. "Przerwa" powinna nastąpić natychmiast po niewykonaniu zadania mimo otrzymania ostrzeżenia.



Zabawka też może iść na "przerwę". Jeśli dziecko celowo niszczy zabawkę lub bije się o nią z innym dzieckiem (np. walczy o sitko na placu zabaw), pomyśl, czy nie wysłać tej zabawki na "przerwę". Kiedy zabawka ma "przerwę", dziecko nie ma do niej dostępu i uczy się kontrolować własne zachowanie. Odtóż zabawkę na półkę na określony czas. Kiedy czas przerwy minie, powiedz dziecku, jaka była przyczyna "przerwy". Następnie poproś je, aby powtórzyło. "Przerwa dla zabawki" przyda się, jeśli nie chcesz zbyt często na przerwę wysyłać dziecka.

Przerwa w pytaniach i odpowiedziach

Jak dziecko ma się zachowywać w czasie przerwy?



W czasie "przerwy" dziecko ma siedzieć spokojnie i nie rozmawiać. Jeśli jest ona konsekwencją złamania zasady obowiązującej w domu (np. cichego zachowywania się i nie przeszkadzania starszemu rodzeństwu w czasie nauki), to po zakończeniu "przerwy" tą zasadę dziecku przypomnij. Twoje dziecko powinno cię słuchać. Jeśli nie, to powinno ponownie pójść na "przerwę".

Ono ma przerwę, a co ja mam w tym czasie robić?



Powinieneś robić, to co miałeś w planie, ale niech dziecko pozostanie w zasięgu twojego wzroku. W czasie "przerwy" nikt nie powinien się na dziecko patrzeć, rozmawiać z nim lub w jakikolwiek sposób poświęcać mu uwagi.

Jaka długa powinna trwać "przerwa"?



"Przerwa" w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym trwa zwykle kilka minut. Zastanów się, czy nie mógłbyś wprowadzić zasady, że "przerwa" trwa tyle minut, ile ma ukończonych lat.

Co robić, jeśli dziecko po ogłoszeniu "przerwy"
niespodziewanie zacznie słuchać?



Jest już za późno. Jeśli powiedziałaś, że dziecko ma "przerwę", musi się ona odbyć. W przeciwnym razie dziecko będzie chętnie, by cię słuchać dopiero po rozpoczęciu "przerwy".

Co robić, jeśli dziecko w czasie "przerwy" nagle powie,
że chce iść do łazienki?



Najlepiej jest nie zauważać nic, co dziecko mówi w czasie "przerwy". Jeśli pozwolisz dziecku opuścić miejsce, to zorientuje się, że jest to dobra wymówka do jej zakończenia. Przemyśl jednak sprawę dokładnie. Jeśli dziecko jest jeszcze w trakcie treningu toaletowego (uczy się kontrolować czynności fizjologiczne), to najlepiej jest je jednak do łazienki zaprowadzić. Kiedy dziecko jest w łazience, nie rozmawiaj z nim i na tyle, na ile można, unikaj kontaktu. Pomagaj mu tylko tyle, ile jest to konieczne.

Co robić, jeśli dziecko w czasie przerwy" zachowuje się głośno?



Na początku, kiedy zaczniesz stosować "przerwę", dziecko w tym czasie może zachowywać się bardzo głośno. Dopiero za którymś kolejnym razem trochę się uspokoi. Niektóre dzieci wykorzystują wszystkie znane im sposoby, aby wydostać się z miejsca odbywania "przerwy". Jeśli dziecko hałasuje i rozrabia, bez słowa zaprowadź je z powrotem na miejsce odbywania "przerwy". Przedłuż czas do momentu, aż się uspokoi. W innym przypadku dojdzie do wniosku, że koniec "przerwy" wymusiło krzykiem.

A co jeśli na "przerwę" zasługuje rodzeństwo?



Kiedy kilkoro dzieci głośno kłóci się lub się bije, nałożenie odpowiedniej kary dla winowajców jest ważniejsze niż drobiazgowo śledztwo, by określić, kto zaczął. W takiej chwili dzieci są zbyt rozemocjonowane, żeby rozwiązać problem. Kiedy wszystkie mają "przerwę", nie musisz drobiazgowo analizować sprawy i zastanawiać się, kto ma rację. Pamiętaj jednak, że dzieci powinny odbywać swoje "wyroki" w różnych miejscach. Poza tym wszystkie zasady pozostają niezmiennie.

A co jeśli ja się staram i staram, a "przerwa" jednak nie działa?



Czasem możesz mieć poczucie, że mimo twoich wielokrotnych prób zmiany nieodpowiednich zachowań dziecka nie ma żadnej poprawy. W takim przypadku zastanów się nad innym sposobem wprowadzania dyscypliny. Pomyśl też, czy nie warto byłoby porozmawiać na temat dziecka z pediatrą, psychologiem czy pedagogiem w szkole lub przedszkolu, do którego uczęszcza. Im prędzej zaczniesz działać, tym lepsze będą tego efekty. Specjaliści są po to, aby rodzicom pomagać.

Niech dziecko odczuje skutki własnego działania!

Jeśli dziecko zachowuje się nieodpowiednio, **możesz pokazać mu, że każde zachowanie ma swoje konsekwencje**. Jeśli celowo zgniecie loda lub wykorzysta go jako farbkę do malowania stołu, to nie dawaj mu kolejnego. To doświadczenie szybko oduczy go tego typu pomysłów. Kiedy zepsuje zabawkę, bo celowo się bawiło nią nie tak, jak trzeba, to nie powinno dostać nowej. Będzie musiało bawić się zepsutą i w ten sposób doświadczy konsekwencji swoich działań i będzie to właściwa kara.

"Szlaban" musi być przemyślany!

Nie zabieraj dziecku tego, co ma na nie dobry wpływ. Jeśli lubi czytać książki i bierze udział w konkursach czytelnictwa albo chodzi na kółko wokalne, z którym ma koncerty, to nie zakazuj mu czytania książek ani śpiewu.

Szlaban nie może trwać całą wieczność!

Pamiętaj też, że rok lub dwa miesiące to dla dziecka bardzo długo, znacznie dłużej niż dla ciebie. **Zbyt długa kara może zniechęcić do poprawy zachowania, bo można mieć wrażenie, że to udręka, która nigdy się nie skończy**. Jeśli dziecko ma "szlaban" na wyjścia do kina przez dwa miesiące to jest to kara. Jeśli jednak "szlaban" obowiązuje tylko w ten weekend, to jest to nauka dyscypliny.



Przerwa, szlaban, konsekwencje własnych działań to jeszcze nie wszystko. Porozmawiaj z dzieckiem. Wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia. Zastanów się, czy jego nieodpowiednie zachowanie nie ma głębszej przyczyny. Może ono przecież wynikać z zazdrości lub poczucia, że nie daje sobie

rady. W takich przypadkach nie karz dziecka, ani nie mów jakie jest złe, tylko rozmawiaj. Być może powinieneś zmienić coś w swoim zachowaniu. Innym przypadkiem nieodpowiedniego zachowania, które ma głębsze przyczyny, może być niechęć do otwarcia ust na fotelu dentystycznym lub ucieczka przed zastrzykiem w przychodni. Strachu przed bólem nie zmniejszysz za pomocą szlabanu. Kara, nawet bardzo niemiła, nie spowoduje zmiany zachowania dziecka. Trauma może się pogłębiać, a problem będzie dalej nierozwiązany. W takich przypadkach należałoby się zastanowić nad strategią obniżenia lęku dziecka przed bólem w trakcie procedur medycznych i rozwoju umiejętności radzenia sobie z nim.

Wybrane Piśmiennictwo

1. Frączyk Z. Nagrody i kary w wychowaniu rodzinnym. *Pedagogika Rodziny*. 2014. 4/4, 41-55 2014
2. Kotaman, H., (2016). Impact of rewarding and parenting styles on young children's cheating behavior, *European Journal of Developmental Psychology*, 14 (2). Sep 11. PMID: 34619459.
3. Mulyadi, S., Rahardjo, W., Basuki, A.M. (2016). The role of Parent-Child Relationship, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy to Academic Stress. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 217 (2).
4. Nelsen, J. (1987). *Positive discipline*. 1st Ballantine Books ed. New York, Ballantine Books.
5. Nelsen, Jane. and Lynn Lott. *I'm On Your Side: Resolving Conflict With Your Teenage Son and Daughter*. Rocklin, CA, Prima Pub, 1990.
6. Wu J, Luan S, Raihani N. Reward, punishment, and prosocial behavior: Recent developments and implications. *Curr Opin Psychol*. 2022 Apr;44:117-123. doi: 10.1016/j.copsy.2021.09.003. Epub 2021
7. Wyckoff J., Undell B., *Dyscyplina bez krzyku i bicia*, Wydawnictwo „Liber”, Warszawa 2005.

0 Fundacji



Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org

