



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Emocje w rodzinie

część II

Kij i Marchewka

Kary i nagrody – jak wychowywać bez krzywdzenia i nadmiernego rozpieszczania. Alternatywy dla tradycyjnego systemu „kija i marchewki”.

Agata Bochenek



Tytuł: Kij i Marchewka
Autor: Agata Bochenek

Nadzór merytoryczny: Katarzyna "Kaja" Romanowicz
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-29-8

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: „**Emocje w Rodzinie 2**” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

Wstęp

Wychowanie często przedstawia się jako prosty zestaw technik: jeśli dziecko zachowuje się „dobrze”, daj nagrodę, jeśli „źle” zastosuj karę. Ten tradycyjny system „kija i marchewki” opiera się na założeniu, że dziecko robi to, czego oczekujemy, jeśli odpowiednio je do tego zachęcimy lub wystarczająco przestraszymy. Rzeczywiście, takie podejście bywa skuteczne – ale tylko krótkoterminowo.

Nagrody i kary prowadzą do posłuszeństwa tu i teraz, jednak nie uczą dziecka rozumienia siebie, regulowania emocji ani odpowiedzialności. Kary często wywołują bunt, strach lub wycofanie; nagrody z kolei przenoszą uwagę dziecka z działania na zyski. Z biegiem czasu dziecko zaczyna oczekiwać „zapłaty” za współpracę, albo działać tylko wtedy, kiedy mu się to opłaca. W efekcie nie rozwija motywacji wewnętrznej, samodzielności ani poczucia sensu – a to właśnie te umiejętności są fundamentem zdrowego, dojrzałego funkcjonowania.

Celem tego e-booka jest dać rodzicom praktyczne, oparte na badaniach alternatywy dla systemu kar i nagród - tak, by wychowywać zdecydowanie, a jednocześnie bez krzywdzenia i nadmiernego rozpieszczania. Chodzi o to, by zamiast mechanicznie karać lub przekupywać dziecko, budować z nim więź, uczyć je samoregulacji i wspierać rozwój kompetencji, które działają długofalowo.

Nie chodzi ani o perfekcję ani o całkowite wyeliminowanie jakichkolwiek konsekwencji. Chodzi o zmianę perspektywy: z kontroli na współpracę, z wymuszania na uczenie, z posłuszeństwa na odpowiedzialność. W kolejnych rozdziałach pokażemy, co mówi nauka o karach i nagrodach, dlaczego relacja jest skuteczniejsza niż kontrola oraz jakie metody warto stosować, aby wspierać zachowania dziecka tak, by naprawdę uczyły - a nie tylko wymuszały poprawę.

Wskazówki dla rodziców dzieci i nastolatków zawarte w niniejszym ebooku są poglądowe, a materiał nie zastępuje diagnostyki zaburzeń zachowania, które mogą wykraczać poza stosowane metody u dzieci w normie rozwojowej.



Co mówi nauka

Psychologia rozwojowa i badania nad wychowaniem dzieci dostarczają bardzo spójnego obrazu skutków stosowania kar i nagród. Choć system „kija i marchewki” może działać na krótką metę, nauka jednoznacznie pokazuje, że nie wspiera on dojrzałej motywacji, samoregulacji ani trwałych zmian w zachowaniu dziecka. Tymczasowe posłuszeństwo bywa mylące, ponieważ daje dorosłym poczucie kontroli. Nie oznacza to jednak, że dziecko rozumie zasady, potrafi przeżywać swoje emocje czy kierować się wartościami. Dlatego warto przyrzeć się, co na ten temat mówią badania naukowe.

Kary - skuteczność pozorna i wysokie koszty

Jedne z największych badań nad skutkami kar fizycznych prowadziła Elizabeth Gershoff. Badaczka przeprowadziła metaanalizę obejmującą setki prac naukowych i ponad 160 tysięcy dzieci. Wyniki pokazują, że kary fizyczne, niezależnie od tego, czy są lekkie czy bardziej dotkliwe, przynoszą negatywne skutki. W analizowanych wynikach aż 13 z 17 efektów było niekorzystnych: kary zwiększały poziom agresji, pogarszały relację z rodzicami, nasilały zachowania antyspołeczne oraz wiązały się z wyższym poziomem lęku i problemów emocjonalnych dzieci. Co ważne, badania podkreślają, że nawet symboliczny klaps nie różni się znacząco w działaniu od przemocy fizycznej. Dzieci doświadczające kar czują lęk, upokorzenie i złość, a reakcja stresowa utrudnia im uczenie się oraz regulację emocji.

W krótkiej perspektywie kara rzeczywiście może zatrzymać niewłaściwe zachowanie. Dzieje się tak głównie dlatego, że dziecko boi się dorosłego lub próbuje uniknąć konsekwencji. Nie jest to proces wewnętrznego uczenia się, lecz mechaniczna reakcja obronna. Psychologia uczenia podkreśla, że kara tłumi zachowanie, ale nie uczy dziecka, jak ma postąpić w zamian. Prowadzi to do unikania rodzica, ukrywania swojego zachowania lub kłamania, aby nie narazić się na negatywne konsekwencje. Reakcją na karę może być także: bunt, poczucie krzywdy czy wycofanie emocjonalne, co w dłuższej perspektywie szkodzi zarówno dziecku, jak i rodzicom.



Nagrody zewnętrzne - dlaczego mogą szkodzić?

Wielu rodziców, chcąc uniknąć kar, sięga po nagrody, ponieważ wydają się one bardziej pozytywnym i łagodniejszym sposobem wpływania na dziecko. Badania psychologiczne, w tym obszerna metaanaliza badań eksperymentalnych przeprowadzona przez Edwarda Deciego, Richarda Koestnera, pokazują, że również one mają swoje ograniczenia - zwłaszcza, gdy są stosowane w sposób nadmierny i mechaniczny. Nagrody zewnętrzne, takie jak: naklejki, punkty, słodycze czy zabawki budują przede wszystkim motywację opartą na korzyściach. Dziecko pracuje za coś, a nie dlatego, że widzi sens działania.

Nagrody mogą więc osłabiać motywację wewnętrzną (naturalną chęć działania wynikającą z ciekawości satysfakcji, potrzeby bycia kompetentnym) lub pragnienia współpracy. Gdy nagrody stają się głównym sposobem regulowania zachowania, dziecko zaczyna oczekiwać „zapłaty” za prawie każdą aktywność i nie buduje odpowiedzialności i rozumienia zasad.

Nie oznacza to jednak, że nagrody w ogóle są niepożądane. Duże znaczenie ma ich forma. Badania wskazują, że najbardziej wspierające dla dziecka są nagrody naturalne, niewymuszone i niematerialne. To może być docenienie wysiłku, informacja zwrotna, poczucie wpływu, powierzanie nowych obowiązków czy wspólny czas z rodzicem. Takie wzmacnianie nie osłabia motywacji wewnętrznej, ale ją wspiera, ponieważ jest zakorzenione w relacji, a nie w samej korzyści.

Co naprawdę sprzyja motywacji dziecka?



Naukowcy podkreślają, że to właśnie motywacja wewnętrzna, a nie strach przed karą czy chęć zdobycia nagrody wpływa na długotrwałe, stabilne zachowania. Dzieci działają dojrzałe wtedy, gdy czują się bezpieczne, widziane i rozumiane. Potrzebują jasnych granic, ale również przestrzeni do autonomii i podejmowania decyzji. Kary i nagrody mogą tę motywację osłabić, jeśli stają się podstawowym narzędziem wychowawczym.

Rodzicielstwo autorytatywne – styl, który działa najlepiej

Najlepiej przebadanym i najskuteczniejszym stylem wychowawczym jest styl autorytatywny. Dzieci rozwijają się najzdrowiej wtedy, gdy dorośli łączą ciepło i wrażliwość z jasnymi zasadami, granicami i konsekwencją. To połączenie jest kluczowe do budowania odpowiedzialności, samoregulacji i motywacji, które utrzymują się także wtedy, gdy dorośli nie patrzy.

Styl autorytatywny opiera się na dialogu, wspólnym rozwiązaniu problemów, tłumaczeniu zasad i uczeniu kompetencji emocjonalnych. Dorosły jest więc przewodnikiem i nie musi uciekać się ani do straszenia, ani do przekupywania. Dzięki temu dziecko nie tylko wie, co ma zrobić, ale rozumie, dlaczego ma to znaczenie i jaki sens ma jego działanie. Badania potwierdzają, że dzieci wychowane w stylu autorytatywnym są bardziej samodzielne, współpracujące, empatyczne i lepiej regulują swoje emocje w dorosłości.



Najpierw relacja, potem dyscyplina

W wychowaniu często powtarzamy dzieciom, że mają „słuchać”. Aby dziecko naprawdę chciało współpracować, musi najpierw czuć się bezpieczne i widziane. Najnowsze badania pediatryczne oraz neurobiologia rozwoju podkreślają to samo: dyscyplina zaczyna się od relacji. Bez więzi nie ma regulacji, a bez regulacji nie ma współpracy.

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) zwraca uwagę na to, że skuteczna dyscyplina to nie zestaw kar, lecz proces uczenia. Do uczenia dochodzi wtedy, gdy dziecko jest w stanie regulacji i ma dostęp do dorosłego, który daje mu poczucia bezpieczeństwa. AAP podkreśla, że wszystkie awersyjne strategie (w tym kary fizyczne, krzyk i zawstydzenie) są nieskuteczne w długiej perspektywie i nie prowadzą do wewnętrznej zmiany zachowania. Co więcej badania pokazują, że mogą one zwiększać agresję, problemy emocjonalne i zaburzać relację rodzica z dzieckiem.

AAP wyjaśnia, że dzieci uczą się zachowań w kontekście relacji: dorośli, którzy pozostają uważni, ciepłi i konsekwentni, wspierają ich rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny. Dyscyplina rozumiana jako uczenie, wymaga więc solidnego oparcia w kontakcie i wzajemnym zaufaniu.

Dlaczego relacja jest ważniejsza niż sama dyscyplina?



Siegel i Bryson, autorzy książki „No-Drama Discipline”, opisują to bardzo prosto: zanim dorosły skoryguje zachowanie dziecka, musi nawiązać z nim kontakt. Nazywają to zasadą „connect before correct” - najpierw łączysz się z dzieckiem, dopiero potem uczysz. Nie chodzi o pobłażliwość, ale o rozumienie, że bez regulacji emocjonalnej mózg dziecka nie jest w stanie racjonalnie analizować sytuacji, przewidywać konsekwencji ani przyjmować wskazówek dorosłego.

Kiedy dziecko jest w silnych emocjach, jego system nerwowy działa w trybie walki/ucieczki - nie przyjmuje argumentów, nie słyszy tłumaczeń, nie uczy się nowych zachowań. Dopiero kontakt z dorosłym, ciepły ton głosu, nazywanie emocji i stabilna obecność pozwalają mu przejść w bezpieczny tryb, w którym może zrozumieć, co jest od niego oczekiwane.

Właśnie dlatego relacja to nie „łagodniejsza alternatywa kary”, ale warunek skutecznej dyscypliny. To na jej fundamencie budujemy zasady i konsekwencje.

Język, który wzmacnia więź

„No-Drama Discipline” podkreśla, że język dorosłego ma moc regulującą - może zarówno eskalować napięcie, jak i je obniżyć. Język wzmacniający więź nie oznacza mówienia „wszystko w porządku”, gdy zachowanie dziecka jest nieakceptowalne. Chodzi o to, by zachować granicę, ale mówić w sposób, który nie zagraża relacji. W sytuacjach dużych emocji pamiętaj: najpierw regulacja emocji, potem korekta zachowania.

Przykłady języka wzmacniającego relację:

- ♥ Widzę, że jest ci trudno. Jestem tu, pomogę ci przez to przejść.
- ♥ Słyszę, że jesteś zły. Jednocześnie nie wolno bić. Zobacz, zrobimy tak...
- ♥ Jestem po twojej stronie. Spróbujmy razem znaleźć sposób, który zadziała.
- ♥ Twoje emocje są w porządku. Twoje zachowanie – nie zawsze. Teraz najpierw pomogę ci się uspokoić, a potem wrócimy do rozmowy.
- ♥ Możesz być smutny lub zdenerwowany, ale nie mogę pozwolić na rzucanie rzeczami. Poczekam tu z tobą aż się uspokoisz.

Takie komunikaty obniżają napięcie, wspierają regulację i jednocześnie stawiają granicę. Są zgodne z ideą, że dziecko nie zachowuje się źle, że zdenerwować dorosłego - zachowuje się tak, jak potrafi w danej chwili. To nie znaczy, że wszystko wolno. Oznacza to, że granice mogą i powinny być stawiane bez przemocy, bez krzyku i bez zawstydzania.

Granica to nie kara

APP wyraźnie podkreśla, że skuteczna dyscyplina chroni, a nie krzywdzi. Granica jest :

- ♥ Jasną, przewidywalną informacją o tym, jak się zachowujemy,
- ♥ Wsparciem w regulacji,
- ♥ Konsekwencją wynikającą z zasad życia rodzinnego,
- ♥ Elementem poczucia bezpieczeństwa.

Kara natomiast - w rozumieniu APP i badań neurobiologicznych :

- ♥ Jest działaniem mającym sprawić dziecku dyskomfort lub ból emocjonalny/fizyczny,
- ♥ Wywołuje strach, upokorzenie lub napięcie,
- ♥ Nie uczy nowych umiejętności,
- ♥ Zaburza relację i cofa proces uczenia,
- ♥ Często prowadzi do jeszcze większych trudności w zachowaniu.

Z perspektywy rozwojowej kara odcina dziecko od dorosłego w najtrudniejszym momencie – a właśnie wtedy najbardziej potrzebuje regulacji i wsparcia. Granica natomiast zachowuje kontakt i pozwala dziecku doświadczać konsekwencji w sposób, który nie narusza jego godności.

Relacja bez zasad prowadzi do chaosu. Zasady bez relacji – do strachu albo buntu. Dopiero połączenie: ciepło + przewidywalność + jasne granice – jest modelem, który badania uznają za najskuteczniejszy i najzdrowszy dla rozwoju dziecka.



Alternatywa dla kar

Tradycyjny system kar i nagród skupia się na szybkim zatrzymaniu trudnego zachowania. Tymczasem większość dzieci nie zachowuje się źle z wyboru, lecz dlatego, że nie potrafi inaczej. Kary nie uczą brakujących umiejętności, a nagrody nie budują odpowiedzialności, dlatego ważne są inne narzędzia, które wspierają rozwój, a nie presję.

Poniżej przedstawimy trzy praktyczne, dobrze przebadane podejścia, które pomagają dzieciom rozwijać samoregulację, współpracę i motywację wewnętrzną:

- ♥ naturalne i logiczne konsekwencje,
- ♥ emotion coaching – regulacja emocji
- ♥ wspólne rozwiązywanie problemów (Collaboratin and Proactive Solution - CPS).

Naturalne i logiczne konsekwencje

W odróżnieniu od kary, naturalne i logiczne konsekwencje nie są „odwetem”, lecz spokojnym pokazaniem dziecku skutków jego decyzji. System wywodzi się z tradycji pozytywnej dyscypliny, a jego celem jest uczenie odpowiedzialności bez wstydu i strachu.

Kara to działanie dorosłego wymierzone jako odpłata za niewłaściwe zachowanie – jej celem bywa wymuszenie posłuszeństwa przez strach, dyskomfort lub utratę czegoś, co dziecko lubi. Kary często nie są powiązane z tym, co się stało, niosą ładunek emocjonalny (złość, zawstydzenie) i podkopują relację. Badania i rekomendacje pediatryczne wyraźnie ostrzegają przed konsekwencjami stosowania kar.

Logiczna konsekwencja to działanie dorosłego powiązane bezpośrednio z zachowaniem, które:

- ♥ Ma sens w kontekście sytuacji (przyczyna – skutek),
- ♥ Służy uczeniu odpowiedzialności, nie karze osoby,
- ♥ Jest stosowana w sposób szanujący godność dziecka i relację,
- ♥ Pomaga dziecku zrozumieć realne następstwa i naprawić sytuację lub zadbać o bezpieczeństwo.

Pamiętać należy, że naturalne konsekwencje nie mogą naruszać bezpieczeństwa dziecka i narażać go na sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu, np. „Jeśli wyjdiesz na rower bez kasku, to rozbijesz głowę” – to ważna informacja dla 3-latka, za którą musi iść wyegzekwowanie zachowania w postaci założenia kasku.

Logiczne konsekwencje stosujemy, gdy:

- ♥ Dziecko zapomina zabrać zabawkę z podwórka i na skutek tego zabawka niszczy lub zostaje zgubiona,
- ♥ Dziecko nie odkłada przyborów szkolnych i następnego dnia nie może ich znaleźć,
- ♥ Dziecko nie zjada kolacji i później odczuwa głód przed snem.

Na co zwracać uwagę - 6 kryteriów dobrej logicznej konsekwencji

Zanim wdrożysz, przefiltruj pomysł przez te kryteria. Jeśli którekolwiek nie pasuje, zmień formę konsekwencji.

- ♥ Powiązana - ma bezpośredni związek z zachowaniem (np. Rozlana woda – trzeba wytrzeć; brak zadań – trzeba nadrobić pracę).
- ♥ Szanująca - nie ma wstydu, komentarzy obrażających ani emocjonalnych ataków.
- ♥ Rozsądna/proporcjonalna - nie nadmierna w stosunku do czynu.
- ♥ Realistyczna/wykonalna - da się ją przeprowadzić w praktyce i nie wymaga nieracjonalnych środków.
- ♥ Ucząca/naprawcza - pokazuje, jak naprawić szkodę lub jak powstępować inaczej następnym razem.

Prosty schemat wdrożenia logicznej konsekwencji :

- ♥ Uspokój się - emocje rodzica wpływają na regulację dziecka.
- ♥ Połącz (krótko) - jedna linijka empatii: „Widzę, że masz trudność/jesteś bardzo zajęty/zestresowany”. (connect before correct)
- ♥ Wyjaśnij fakt i konsekwencję w prostym zdaniu: „ponieważ stało się X – teraz nastąpi Y”. (bez moralizowania)
- ♥ Daj wybór lub plan naprawczy: „Możesz to posprzątać teraz, albo poprosić o pomoc i zrobimy to razem.”
- ♥ Wywiąż się z konsekwencji spokojnie i przewidywalnie. Nie negocjuj z emocjami.
- ♥ Po konsekwencji – odbuduj więź (krótkie wsparcie, docenienie wysiłku, rozmowa o nauce).



Przykłady logicznych konsekwencji :

Sytuacja	Kara	Logiczna konsekwencja
Niesprzątanie zabawek po zabawie	„Nie ma bajki, bo nie posprzątałeś!”	„Jak zabawki zostają na podłodze to nie możemy zacząć nowych zabaw, bo trzeba je odłożyć na swoje miejsce.”
Rozlanie wody/bałagan przy jedzeniu	„Znowu zrobiłeś bałagan! Masz karę i nie dostaniesz deseru.”	„Rozlała się woda – teraz trzeba ją powycierać, dam Ci szmatkę, a ty po sobie posprzątasz.”
Nieodrabianie pracy domowej / nieprzygotowanie na sprawian	„Dostajesz karę na telefon na tydzień!”	„Skoro nie przygotowałeś się wcześniej, musisz nadrobić to teraz. Nadrobienie zajmie część twojego czasu wolnego.”
Przekraczanie czasu powrotu do domu	„Zabieram Ci komputer i telefon!”	„Kiedy wracasz później niż ustaliliśmy, nie wiem, czy jesteś bezpieczny. Ustalmy: jeśli przewidujesz spóźnienie - dzwonisz. Brak kontaktu - następnym razem wracasz wcześniej, żeby odbudować zaufanie.”
Zaniedbywanie obowiązków domowych	„Zabieram Ci kieszonkowe!”	„Obowiązki w domu to część bycia rodziną. Jeśli nie zrobisz ich w wyznaczonym czasie będziesz musiał wykonać je w swoim czasie wolnym.”

Emotion Coaching – jak regulować emocje zamiast je tłumić

Według badań Gottmana oraz licznych opracowań psychologicznych, dzieci potrzebują dorosłych, którzy pomagają im „nazywać to, co dzieje się w środku”, zanim zaczną ingerować w zachowanie. Emotion Coaching to narzędzie proste, ale niezwykle skuteczne. I co najważniejsze - można zastosować je tu i teraz.

4 kroki emotion coachingu:

- ♥ Zauważ emocje – zanim zauważysz zachowanie: „Widzę, że jest Ci trudno.”
- ♥ Nazwij ją i zaakceptuj: „Wygląda na to, że jesteś bardzo zezłoszczony. To normalne każdy czasami tak ma.”
- ♥ Daj poczucie bycia w tym razem: „Jestem tu z tobą.”
- ♥ Stawiaj granice lub szukaj strategii – dopiero gdy dziecko jest już bardziej spokojne: „Nie mogę pozwolić na rzucanie zabawkami. Zobaczmy, co pomoże twojemu ciału się uspokoić, a potem coś wymyślimy.”

Badania nad interpersonalną neurobiologią, opisane między innymi przez Daniela J. Siegela, pokazują, że w chwilach dużych emocji dziecko dosłownie „pożycza” układ nerwowy dorosłego - jego spokój, rytm oddechu, ton głosu - by móc wrócić do równowagi. Bez tego dostęp do logicznego myślenia zostaje odcięty. Emotion coaching nie jest „rozpieszczaniem”. To wzmacnianie fundamentu, dzięki któremu dyscyplina ma sens. Dziecko, które czuje się widziane i bezpieczne, znacznie łatwiej akceptuje granice.

Emotional coaching stosujemy, gdy:

- ♥ Dziecko wpada w złość, płacz lub frustrację,
- ♥ Dziecko reaguje krzykiem, agresją lub wycofaniem,
- ♥ Dziecko ma trudność z opanowaniem emocji po szkole, przedszkolu lub konflikcie z rówieśnikami.

Dorosły najpierw zajmuje się emocjami dziecka, a dopiero potem zachowaniem. Dopiero po regulacji możliwe jest uczenie zasad i granic.



Collaborative & Proactive Solutions (CPS) - gdy problemem nie jest „nie chce”, lecz „nie potrafię”

Ross Greene, badacz i klinicysta, pisze, że większość trudnych zachowań wynika nie z braku motywacji, lecz z brakujących umiejętności - elastyczności, regulacji emocji, kontroli impulsów czy rozwiązania problemów. Dzieci „wybuchowe” często były latami karane i nagradzane, lecz te metody nie uczyły ich tego, czego naprawdę brakowało.

CPS zakłada, że trudne zachowania pojawiają się wtedy, gdy wymagania sytuacji przekraczają możliwości dziecka. Zamiast więc egzekwować posłuszeństwo, pracujemy razem, by znaleźć rozwiązanie, które działa dla wszystkich.

Prosty schemat rozmowy:

- ♥ Empatia – zrozumienie perspektywy dziecka: „Zauważyłam, że trudno ci wyłączyć komputer, kiedy wołam na kolację. Co sprawia ci największą trudność?”
- ♥ Wyrażenie troski rodzica: „Chcę, żebyśmy jedli razem i żeby twoje ciało miało przerwę od ekranu.”
- ♥ Wspólne szukanie rozwiązania możliwego dla obu stron: „Jak możemy to zrobić, żeby było ci łatwiej.”

To podejście uczy :

- ♥ Elastyczności,
- ♥ Odpowiedzialności,
- ♥ Myślenia przyczynowo-skutkowego,
- ♥ Rozwiązywania konfliktów.

Czyli dokładnie tych umiejętności, których dzieci potrzebują, aby w przyszłości radzić sobie bez kar i nagród.

CPS stosujemy, gdy :

- ♥ Trudne zachowanie powtarza się regularnie,
- ♥ Konflikty wracają mimo konsekwencji i rozmów,
- ♥ Dziecko nie współpracuje, unika obowiązków lub reaguje oporem.

Dorosły zaprasza dziecko do wspólnego szukania rozwiązania, zamiast narzucać je z góry. Celem nie jest szybkie posłuszeństwo, lecz nauka odpowiedzialności i umiejętności.

Alternatywa dla nagród

Nagrody wydają się najłagodniejszą formą wpływu. Nie krzyczą, nie straszą, nie zawstydzają. „Naklejka za sprzątanie”, „bajka za zjedzony obiad”, „punkt za dobre zachowanie” - to wszystko wygląda jak drobne, pozytywne gesty, które mają pomóc. Przez chwilę rzeczywiście pomagają. Dziecko robi to, o co prosimy, szybciej, chętniej, bez negocjacji. Tyle że wraz z nagrodą pojawia się coś jeszcze: motywacja, która jest zależna od zewnętrznego bodźca, a nie od sensu, ciekawości czy współpracy.

Badania nad motywacją prowadzone od kilkadziesiąt lat, w tym metaanalizy badań eksperymentalnych (Deci, Koestner & Ryan, 1999), pokazują, że nagrody nawet te pozytywne i „niewinne”, mają skutek uboczny: osłabiają motywację wewnętrzną i przenoszą uwagę dziecka z działania na zysk. Dziecko zaczyna myśleć: „Co z tego będę miał?” zamiast: „Po co to robić? Co mi to daje? Co czuję, kiedy to robię?”. Alfie Kohn opisuje to bardzo dosadnie: „Nagroda to kontrola w miękkiej wersji. Nie wspiera rozwoju - tylko go odsuwa”.

Nie chodzi o to, że dzieci nagle stają się roszczeniowe. To dorośli, stosując system nagród, uczą dziecko transakcyjnego myślenia. Uczą, że współpraca ma cenę, a zachowanie warto „sprzedać” za coś miłego. Problem w tym, że taka motywacja znika, gdy nie ma nagrody, a dziecko nie buduje ani samodzielności, ani odpowiedzialności. Dlatego zamiast zastanawiać się, jak „mądrze” nagradzać, lepiej zapytać: Co mogę zrobić, żeby dziecko chciało i potrafiło działać bez nagród? Odpowiedź płynie z badań nad motywacją: dzieci chcą współpracować, kiedy czują sens, więź i wpływ. Kiedy rozumieją, dlaczego coś robią i kiedy czują, że dorośli nie manipulują ich zachowaniem, tylko wspierają ich rozwój. To właśnie buduje motywację wewnętrzną.



Czym właściwie jest motywacja wewnętrzna?

Motywacja wewnętrzna to naturalna chęć działania, która nie wynika z nagrody, pochwały czy presji. To ciekawość. Satysfakcja. Chęć opanowania czegoś, co jest trudne. Duma z wysiłku. Przyjemność z bycia kompetentnym. Interesowanie się samym działaniem, a nie jego „opłacalnością”.

Dzieci z silną motywacją wewnętrzną:

- ♥ chętniej podejmują wyzwania,
- ♥ lepiej radzą sobie z frustracją,
- ♥ są bardziej wytrwałe,
- ♥ nie potrzebują zewnętrznych bodźców, żeby działać,
- ♥ uczą się szybciej i głębiej,
- ♥ czują, że mają wpływ na własne życie.

Autonomia: dziecko chce współpracować, gdy czuje wpływ

Autonomia nie oznacza, że dziecko decyduje o wszystkim. Oznacza, że ma realny udział w decyzjach, które go dotyczą. Nagroda odbiera autonomię, bo polega na kontroli „Zrób to, a dostaniesz coś w zamian”. Kiedy dajemy dziecku wpływ - nagrody stają się zbędne.

Jak budować autonomię?

1. Dawaj wybór w ramach granic

Nie pytamy: „Chcesz posprzątać?” ale: „Chcesz zacząć od klocków czy książeczek?”

Nie pytamy: „Idziemy czy nie?” ale: „Wychodzimy za pięć minut. Potrzebujesz zabrać coś ze sobą?”

Wybór nie jest nagrodą - jest poczuciem sprawczości.

2. Pozwól dziecku współtworzyć zasady

Dzieci znacznie chętniej przestrzegają zasad, które współtworzyły.

Przykład: „Chciałabym ustalić, jak wygląda wieczór, żeby było nam łatwiej. Co jest dla ciebie ważne? Co możemy zrobić najpierw, żeby się nie spieszyć?”

3. Daj przestrzeń, żeby spróbować po swojemu

Dziecko, które ma prawo eksperymentować, nie potrzebuje nagrody, bo przyjemność płynie z samego działania.

Kompetencja: dziecko współpracuje, gdy czuje, że potrafi

Nagroda nie uczy umiejętności. Może nauczyć zachowania, ale nie nauczy regulacji, elastyczności, planowania czy radzenia sobie z frustracją.

Dlatego zamiast nagradzać:

1. Wspieraj wysiłek, a nie efekt.

Zamiast „Brawo, zjadłeś możesz zobaczyć bajkę w nagrodę.”

Można powiedzieć: „Widzę, że dziś spróbowałeś nowej potrawy, choć się wahałeś. To odwaga.”

Zamiast nagrody za sprzątanie: „Uporządkowałeś półkę tak, jak ustaliliśmy. Widać, że ci zależało.”

To nie pochwała za zachowanie. To docenienie procesu, który buduje w dziecku poczucie kompetencji.

2. Ucz brakujących umiejętności.

Ross Greene podkreśla, że dzieci „zachowują się właściwie, jeśli potrafią”. Przykłady brakujących kompetencji to: brak umiejętności regulacji emocji, nieumiejętność przełączanie się między zadaniami, nie radzenie sobie z porażką, niezdolność do przewidywania skutków, odraczanie nagrody.

Zamiast nagrody za „ładne zachowanie”, lepiej pomóc dziecku zrozumieć, co sprawia mu trudność i jak może sobie z tym radzić.

Przykład: „Widzę, że trudno ci przerwać zabawę, kiedy wołam do stołu. Spróbujmy ustalić sygnał, który pomoże ci się przygotować.” Tu nie ma nagrody, tu jest umiejętność, która zostaje na przyszłość.



Relacja: dziecko robi lepiej, gdy czuje więź, a nie oczekiwanie

Badania Gottmana pokazują jasno: dzieci współpracują nie dlatego, że chcą nagrody, ale dlatego, że czują więź i zrozumienie. Emocje są paliwem zachowania, a nagrody ich nie regulują - tylko zagłuszają.

Jak wspierać relację zamiast nagradzać?

♥ Emotion Coaching zamiast „przekupywania”

Gdy dziecko jest rozregulowane, nagroda niczego nie naprawi. Zadziała:

- nazwanie emocji („Widzę, że ci trudno...”),
- dostrojenie („Jestem obok, pomożemy sobie z tym...”),
- granica („...a jednocześnie nie wolno bić.”),
- powrót do rozwiązania („Zastanówmy się, co możemy zrobić dalej.”).

♥ Zauważanie i nieocenianie

Dzieci rosną, gdy widzą, że rodzic je dostrzega. Zamiast nagrody:

- „Widzę, że bardzo ci zależało na tym projekcie.”
- „Słyszę, że to było dla ciebie trudne.”
- „Zauważyłam, że próbujesz drugi raz — to wymaga odwagi.”

To buduje więź, a w więzi rośnie współpraca.

Praktyczne narzędzia, które zastępują nagrody

♥ Rutyny zamiast negocjacji. Stałe rytuały dnia (poranek, wieczór, wyjście) zmniejszają chaos. Dziecko nie robi czegoś „za nagrodę”, tylko dlatego, że „tak przebiega nasz dzień”.

♥ Wspólne ustalanie celów. Zamiast nagradzać za oceny, można zapytać: „Co chciałbyś opanować w tym miesiącu? Co ci w tym pomoże?”

♥ Naturalne konsekwencje. Nie jako kara, nie jako nagroda, ale jako realny skutek. „Nie spakowałeś kanapki - będziesz głodny. Zastanówmy się, jak ci pomóc pamiętać jutro.”

♥ Prośby opisowe. Zamiast nagradzać za wykonanie zadania: „Potrzebuję, żeby ręcznik wisiał na wieszaku. Dzięki temu wyschnie i będzie gotowy na jutro.”

♥ Proste komunikaty o potrzebach. Dzieci chętniej współpracują, gdy wiedzą, po co coś robią.

7 dniowy plan zmiany nawyków

Zmiana stylu wychowania nie musi być gwałtowna. Największą różnicę przynoszą drobne, konsekwentne modyfikacje w codziennej komunikacji i reagowaniu na trudne sytuacje. Ten plan pozwoli Ci przez tydzień wypróbować podejście oparte na współpracy, odpowiedzialności i regulacji - niezależnie od wieku dziecka.

Dzień 1 - Zauważ swoje automatyzmy.

W ciągu dnia notuj, kiedy najczęściej sięgasz po karę, groźbę czy przekupstwo. Nie zmieniaj ich jeszcze - tylko obserwuj, w jakich sytuacjach pojawiają się najłatwiej (poranki, szkoła, obowiązki, konflikty).

Dzień 2 - Jeden dialog zamiast oceny

Wybierz jedną trudną sytuację i zamień reakcję kontrolującą („zrób natychmiast”, „nie będzie telefonu”) na krótką rozmowę opartą na ciekawości: „Co Twoim zdaniem było tu najtrudniejsze?” lub „Jak możemy to ogarnąć inaczej?”.

Dzień 3 - Logiczna konsekwencja zamiast kary

Zastosuj jedną konsekwencję powiązaną bezpośrednio z zachowaniem, np.: bałagan - wspólne sprzątnięcie. Bez moralizowania, bez odwetu - celem jest odpowiedzialność, nie strach.

Dzień 4 - Nazwanie emocji i granica w jednym

Przećwicz krótką formułę: „Rozumiem, że jesteś zdenerwowany/a... i jednocześnie potrzebuję, żebyśmy...”. To sposób na empatię bez uległości.

Dzień 5 - Wspólne rozwiązywanie problemu (CPS)

Wybierz jeden realny problem (np. obowiązki, zasady korzystania z telefonu, poranna logistyka). Przejdź przez trzy etapy:

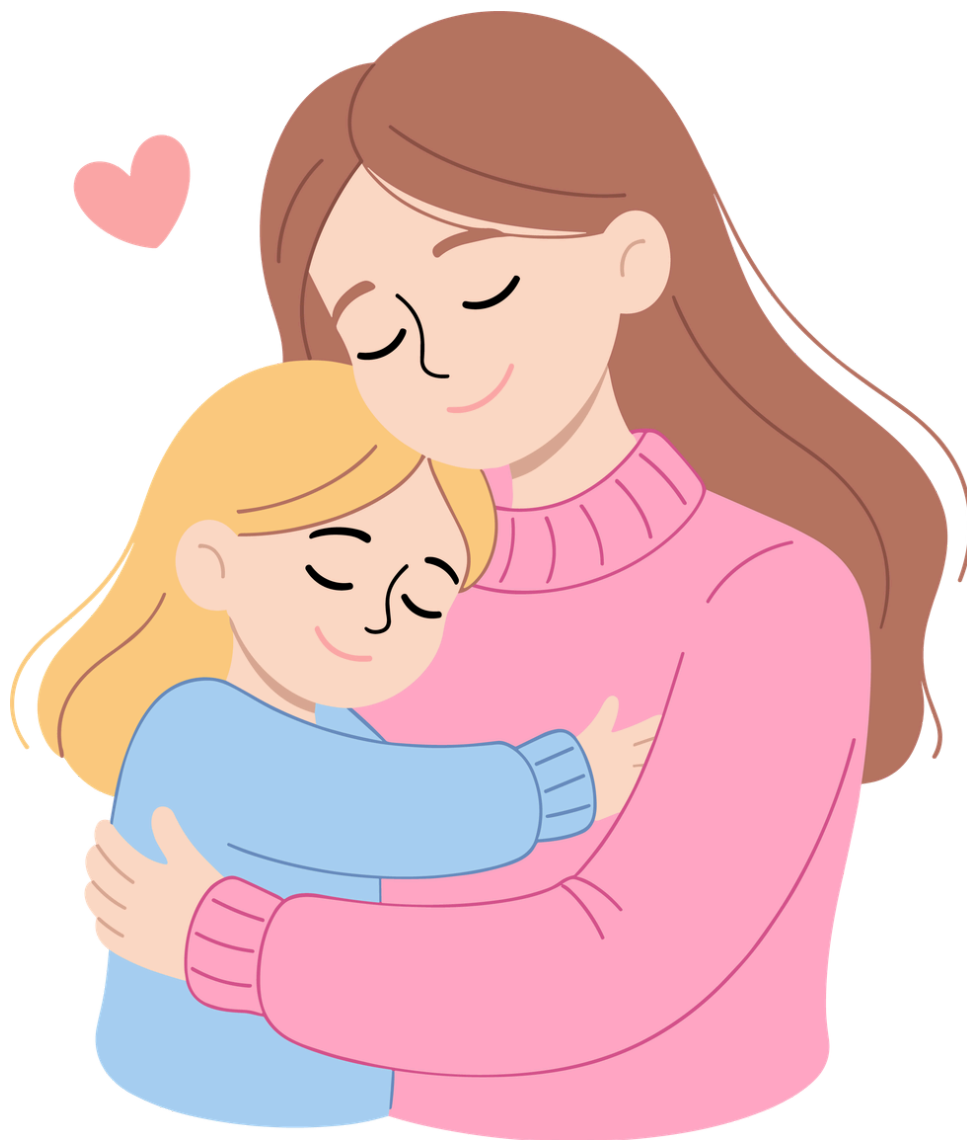
- ♥ wysłuchanie perspektywy dziecka,
- ♥ przedstawienie swojej,
- ♥ wspólne szukanie rozwiązania, które uwzględni obie strony.

Dzień 6 - Zmiana miejsca nagród: z „za coś” na „informacyjne”

Chwal za konkret, progres, wysiłek i odpowiedzialność, zamiast nagradzać rzeczami. „Doceniam, że sam ogarnąłeś to, co odłożyłeś na później”.

Dzień 7 - Analiza tygodnia i wybór jednego stałego nawyku

Zastanów się, które zmiany dały największą ulgę Tobie i Twojemu dziecku. Wybierz jeden nowy sposób reagowania, który chcesz utrzymać przez kolejny miesiąc, np. konsekwencje zamiast kar, 1 dialog dziennie, regularne wspólne ustalanie zasad.



Podsumowanie

Zmiana stylu wychowania to nie jednorazowa decyzja, lecz proces – powolny, czasem chaotyczny, często wymagający cierpliwości zarówno od dziecka, jak i od dorosłego. Dziecko, które przez lata funkcjonowało w systemie kar i nagród, potrzebuje czasu, by zaufać innym metodom. Tak samo rodzic potrzebuje czasu, by utrwalić nowe reakcje, język i nawyki.

Nie chodzi o to, by nigdy więcej nie zastosować kary czy nagrody. Życie bywa różne, zasoby rodzica też - czasem skorzystanie z prostego mechanizmu jest łatwiejsze, czasem konieczne. Kluczem jest to, by nie były one jedynym sposobem wpływania na zachowanie. Kiedy obok nich pojawia się relacja, logiczne konsekwencje, emotion coaching i wspólne rozwiązywanie problemów, dziecko zaczyna uczyć się odpowiedzialności, a nie posłuszeństwa; współpracy, a nie kalkulacji; regulacji emocji, a nie ich tłumienia.

Najważniejsze, co można dać dziecku, to nie perfekcyjne zasady – ale bezpieczna więź, jasne granice i przekonanie, że trudne momenty są okazją do nauki, a nie do odrzucenia. Każdy krok w stronę większego zrozumienia, spokojniejszej reakcji czy bardziej logicznej konsekwencji ma znaczenie. To właśnie te małe zmiany składają się na dużą różnicę - dziś i w przyszłości.



Bibliografia :

1. Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6). DOI: [10.1037/0033-2909.125.6.627](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627)
2. Frączek, Z. (2014). Nagrody i kary w wychowaniu rodzinnym. *Pedagogika Rodziny*, 4(4).
3. Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, 30(4). DOI: [10.1037/fam0000191](https://doi.org/10.1037/fam0000191)
4. Halemba, K., & Izdebska, A. (2009). Kary fizyczne w wychowaniu dzieci – uwarunkowania i konsekwencje. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 7(3).
5. Sege, R. D., Siegel, B. S., AAP Council on Child Abuse and Neglect, & AAP Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2018).
6. Effective discipline to raise healthy children. *Pediatrics*, 142(6), e20183112.
7. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014).
8. No-Drama Discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind. New York, NY: Bantam Books.
9. Śniegulska, M., & Jurewicz, M. (2022). Kara jako środek wychowawczy – społeczne rozumienie kary jako elementu wychowania dziecka. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 21(4).

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org

O autorce

Agata Bochenek

Psycholożka, absolwentka Akademii Górnośląskiej w Katowicach, a obecnie kończy studia podyplomowe z przygotowania pedagogicznego dla psychologów. Na co dzień pracuje jako psycholog szkolny i przedszkolny oraz asystent osoby z niepełnosprawnością.

W pracy stara się pokazywać, że psycholog może realnie wspierać oraz, że każdy z nas ma w sobie siłę, aby pokonywać trudności, budować dobre relacje, poznawać i regulować własne emocje. Wierzy też, że twórcze formy spędzania czasu mogą znacząco poprawiać samopoczucie.

Poza pracą lubi życie aktywne i kreatywne, ale równie mocno ceni chwile spędzone powoli, blisko natury i na kanapie.