

Ewa Targońska

Porady wychowawcze dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i młodszych szkolnym.

Czym zastąpić karę- Wychowanie bez krzyku i kar.



Kara jest jednym z najbardziej powszechnych narzędzi, ale niekoniecznie skutecznym. Chcemy poprzez takie wychowanie wyegzekwować dobre zachowanie dziecka-zgodne z naszymi oczekiwaniami. Chcemy nauczyć dziecka wypełniania obowiązków szkolnych i domowych, jednocześnie poprzez krzyk i karanie, tylko psujemy nasze relacje z dzieckiem, narażamy się na ciągłą batalię i walkę. Często osiągamy jedynie to, że:

Kara doprowadza dziecko do szału

Przypomnij sobie siebie z czasu kiedy byłeś dzieckiem i zostałeś ukarany/a, co wówczas czułeś/aś? Złość?Niesprawiedliwość?Miałeś/aś poczucie przytłoczenia, a czułeś się kochany? Chociaż nie ma niestosownego w przeżywaniu silnych emocji także tych nieprzyjemnych, warto pamiętać, że pod ich wpływem trudno analizować sytuację oraz wyciągać wnioski. Rodzic, który odsyła za karę dziecko do pokoju, chce aby dziecko ochłonęło i zrozumiało, jak jego zachowanie wpłynęło na drugą osobę- w praktyce dziecko siedzi tam i przeżywa trudne emocje, które odcinają zdolność racjonalnego myślenia. Gdy emocje opadną skutek wciąż mija się z celem.

Kara czyni z dzieci egocentryków

Jeżeli chcemy dziecku możliwość zrozumienia, że jego zachowanie mogło być trudne dla otoczenia, zraniło kogoś lub wyrządziło komuś krzywdę, kary oddalają nas od tego celu. Dziecko, które doświadcza nieprzyjemności płynącej z wymierzonej kary, skupia się na sobie i na swoich odczuciach, nie na innych ludziach. W konsekwencji zamiast myśleć o drugim człowieku, dziecko myśli o sobie, jak uniknąć cierpienia związanego z karą.

Kary uczą przebiegłości i kłamstwa

Kary są nieprzyjemne dlatego u dziecka występuje chęć unikania ich. Przez nieprzyjemne odczucia zaczynają kłamać, ukrywają swoje zachowania przed rodzicami. Przez co zamiast zastanowić się dlaczego mama martwi się o nas, gdy nie wracam do domu na czas, przemyśleć, czy nie bardziej opłaca się spóźnić i mieć szlaban na tydzień skoro nic ciekawego w najbliższym tygodniu nie będzie się działo.

Kary psują nasze relacje z dziećmi

Karane dziecko może stracić zaufanie do rodzica, że rodzice są osobami, które pomogą w trudnych dla dziecka sytuacjach, posprzeć głębiej niż tylko zauważając niechciane zachowanie dziecka.

Kara traci w swoją skuteczność w miarę dorastania dziecka

Efekt karania jest, że blokujemy możliwość budowania dialogu z dzieckiem, kiedy dzieci są małe kary działają ponieważ polegają na sile przewagi dorosłego, w miarę jak dzieci rosną, ta siła słabnie aż przestaje na nich robić wrażenie. Wówczas rodzic zostaje pozbawiony jedyne skutecznego narzędzia wpływu na życie dziecka. W momencie dorastania budowanie relacji opartej na dialogu może być o wiele trudniejsze niż gdyby towarzyszył od początku naszej relacji rodzic- dziecko.

Kara uczy wykorzystywania swojej siły

Kiedy czujemy bezsilność sięgamy po karę ponieważ brakuje nam pomysłu, jak inaczej rozwiązać konflikt. W ten sposób pokazujemy dzieciom, że kiedy nie umiemy się dogadać, możemy wykorzystać przewagę nad drugą stroną. Przewagę fizyczną, psychiczną i emocjonalną jako dorosłego. Warto zadać sobie pytanie, czy chcemy aby nasze dziecko w relacjach z rodzeństwem i rówieśnikami w taki sposób rozwiązywały swoje konflikty? Czy chcemy, aby dziecko egocentrycznie podchodziło do relacji z innymi ludźmi. Warto też pamiętać, że dzieci zachowują się w trudny sposób, gdy jest im źle. Gdy nie radzą sobie z emocjami, wyzwaniem, sytuacjami.

Najbardziej dostępnym dla nich sposobem wyrażania tego czego doświadczają jest doraźne rozładowanie się- zaczepki słowne, bójki z rodzeństwem. Jeśli chcemy dać dziecku możliwość do rozwoju autonomii oraz wspierać z nim budowanie relacji oraz wesprzeć dziecko w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami wychowanie bez kar wychodzi naprzeciw tym celom.



Alternatywy dla kar

Rozmowa i wyjaśnianie:

Zamiast kary, wytłumacz dziecku, dlaczego jego zachowanie było niewłaściwe i jak mogłoby zachować się inaczej.

Konsekwencje naturalne:

Pozwól dziecku doświadczyć konsekwencji wynikających z jego działań (np. jeśli nie zje obiadu, nie dostanie deseru).

ustalanie zasad i reguł:

Jasno określ zasady i konsekwencje ich nieprzestrzegania, a następnie konsekwentnie ich przestrzegaj.

Angażowanie dziecka w rozwiązywanie problemów:

Zachęcaj dziecko do aktywnego uczestnictwa w procesie rozwiązywania problemów.

Wspólne spędzanie czasu:

Poświęć czas na budowanie relacji z dzieckiem, wspólne zabawy i aktywności, które wzmocnią waszą więź.

Zróżła:

M. Musiał. Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny. Warszawa 2022
<https://wsparcierodzica.pl/blog/wychowanie-bez-krzyku-i-kar>