

NAGRADZAĆ CZY KARAĆ ?

Wzmacnianie pozytywnych zachowań jest raczej zaniedbaną metodą wychowawczą. Podczas gdy wychowanie dzieci jest właśnie kształtowaniem ich zachowania za pomocą wzmocnień. W polskiej mentalności o wiele bardziej rozpowszechniona jest wiara, że jeśli wytknie się dziecku błąd, to jest to korzystniejsze wychowawczo, niż jeśli podkreśli się u niego coś dobrego. Zarówno rodzice, jak i szkoła nastawieni są na karanie i wytykanie błędów. W polskich rodzinach, a przede wszystkim w polskich szkołach pokutuje przesąd, że dziecko chwalone się demoralizuje, że przewraca mu się w głowie. Tymczasem, to właśnie **nagradzanie daje znacznie lepsze skutki niż karanie**. Nagradzanie jest jednak zdecydowanie trudniejsze, bo wymaga więcej uwagi, wysiłku i inwencji.

Niestety dzieci często uczą się, że nie opłaca się być grzecznym, bo wtedy wszyscy o nich zapominają. Zaczynają wtedy rzucać się w oczy poprzez niewłaściwe zachowanie. A wystarczyłoby gdyby rodzic od czasu do czasu pochwalił dziecko, że tak grzecznie układa klocki, czy też podszedł i chwilę się z nim pobawił. Obyłoby się wtedy bez krzyków i kar, a efekt byłby ten sam. Dziecko grzecznie się bawi, ale nie dlatego że się boi, tylko dlatego, że jest ważne i kochane. Tymczasem najczęściej zamiast zauważyć, wzmocnić to zachowanie, rodzice mówią do siebie: „zostaw go, chociaż jest chwila spokoju”.

Nagroda ma zawsze większy sens niż kara, kiedy chcemy dziecko do czegoś zachęcić. Na przykład kiedy chcemy zachęcić do mycia zębów. Za każdym razem kiedy dziecko wykona nasze polecenie, chwylimy, uśmiechamy się i np. czytamy dziecku dodatkową bajkę na dobranoc. W ten sposób wyrabiamy w nim pozytywne skojarzenie związane z myciem zębów, aż stanie się ono codziennym nawykiem. Dziecko samo przybiega pochwalić się, że samo wykonało zadanie. Wyobraźmy sobie tę samą czynność pod przymusem, bądź zagrożeniem karą. Kiedy rodzic będzie w pobliżu, dziecko ze strachu umyje ząbki dla świętego spokoju. Ale kiedy tylko rodzica nie będzie, to o żadnym myciu zębów nie będzie mowy.

Sięganie po kary może mieć sens, gdy chcemy dziecko oduczyć już istniejących niekorzystnych zachowań czy nawyków. Wiele zależy od świadomości i wyczucia rodziców. Często stosowane są kary, z których nie wynika nic dobrego poza stresem dla dziecka. Rodzice mają poczucie, że „wymierzili sprawiedliwość” ale niczego to nie uczy dziecka, wzbudzając w nim głównie złość. **Najlepsza kara to „kara naturalna” czyli taka, kiedy dziecko ponosi naturalne konsekwencje popełnionego czynu.** Zniszczyło zabawkę, to już jej nie ma i nie jest już potrzebny krzyk czy lanie, bo i tak mu smutno. Dzieci z reguły szybko kojarzą, co im się

opłaca, a co nie. Drugi rodzaj „dobrej kary” to **nieustępliwość rodzica w wykonaniu polecenia czy zadania**. Dzieci zawsze próbują nas kiwać, gdy widzą szansę, że im się to uda, czyli kiedy widzą szansę, że w końcu nas przetrzymają i czegoś tam nie będą musiały zrobić. Kiedy jednak przekonają się, że kombinowanie to tylko strata czasu, zaczynają inaczej reagować na polecenia i prośby rodziców. Dziecko musi mieć świadomość, że jak rodzic powie: „Będzie tak a tak”, to tak będzie. Tymczasem niekonsekwentny rodzic raz się wkurzy i robi piekło, raz zapomni coś wyegzekwować, bo się spieszy, a potem jak ma lepszy humor, to i robi coś za dziecko. A ono jest zdezorientowane i dochodzi do przekonania, że zawsze jest szansa, by obejść to, czego rodzic żąda. Jest jeszcze gorzej, gdy rodzic ma nawyk szastania różnymi groźbami, których potem nie egzekwuje. Dziecko traktuje wtedy jego słowa jak „trucie”, z którym nie ma sensu się liczyć.

Nie karzmy dzieci pochopnie, po wysłuchaniu jednej wersji wydarzeń, które stawia nasze dziecko w złym świetle. Nie karzmy za to, że nie robią czegoś, do czego jeszcze nie dorosły bądź za to, co jest związane z naturalną fazą rozwojową, np. zwiększoną potrzebą ruchową w pewnych okresach życia czy też naturalnym zainteresowaniem swoim ciałem.

Ze wszystkich nagród dla dziecka najważniejsze są nagrody słowne. Składa się na nie pochwała zachowania i dokładne określenie owego zachowania, które jest dla niego konkretną informacją, co zrobiło dobrze. Na przykład: „dziękuję, że pozbierałeś klocki”, „doceniam to, że wróciłeś o tej porze, o której się umówiliśmy”, „wykonałaś świetną pracę, sprząając swój pokój”. Mniej skuteczne, ale równie ważne są krótkie pochwały słowne: „dobra robota”, „wspaniale”, „dziękuję”. Wielu z nas nie potrafi chwalić. Dlatego dobrze jest zanotować sobie kilka przykładów nagród słownych. Nawet jeśli nie jesteśmy zbyt wylewni, postarajmy się zdobyć na nieco entuzjazmu, chwalać dziecko. Pozytywne wypowiedzi mówione posępnym, monotonnym głosem nie będą wzmacniające. Drugi rodzaj nagród społecznych to tzw. nagrody „fizyczne”, takie jak położenie ręki na ramieniu czy puszczenie do niego oka. Często rodzice, którym nie podoba się zachowanie ich dzieci, nie utrzymują z nimi fizycznego kontaktu. Jeśli tak jest, spróbujmy to zmienić może początkowo od pogłaskania po głowę jako pochwałę jakiegoś zachowania. Kolejnym typem nagród są wspólne zajęcia. Kiedy dzieci sprawiają problemy wychowawcze, ich rodzice często ograniczają wzajemne kontakty do niezbędnego minimum (posiłki, kąpiel). Niestety eliminuje to szansę na pozytywny kontakt podczas zajęć, które dziecko lubi. **Zastosowanie ulubionych zajęć będzie bar-**

ZDRÓJ CIECHOCIŃSKI październik 2013

20

do wzmacniające i da szansę odkrycia pozytywnych cech dziecka. Sporządźcie razem listę zajęć, które będziecie razem wykonywać wtedy, gdy dziecko wypełni określone zadania. Zaplanuj i znajdź czas na zabawy z dzieckiem. Oczywiście są również nagrody rzeczowe, których dawanie powinno zawsze być połączone z pochwałami. Pamiętajmy, że samo podarowanie dziecku zabawki za dobre zachowanie nie przyniesie oczekiwanego efektu w postaci trwałej poprawy postępowania.

Wiele złych doświadczeń rodziców powoduje ich

zwątpienie w użyteczność nagradzania. Mówią: „Próbowałem już wszystkiego, a dziecko ciągle zachowuje się okropnie”. Przyczyną często jest pośpiech, a niestety **wychowanie w pośpiechu często jest nic nie wartym**; brak konsekwencji w stosunku do dzieci oraz brak skutecznej umiejętności nagradzania. Zapraszam do lektury kolejnego artykułu, w którym opiszę, jak nauczyć się skutecznie nagradzać oraz co robić zamiast karania.

mgr Monika Kofel-Dudziak
tel. 783133 336