

Metody wychowawcze, czyli kilka wskazówek dla „bezzadnych” rodziców, cz. II

1. Wprowadzanie zasad i reguł postępowania

Podstawowym sposobem uczenia się zasad jest obserwowanie świata. Dzięki uważnemu obserwowaniu dorosłych dziecko uczy się, które z jego zachowań jest aprobowane, a które budzi niezadowolenie czy wręcz gniew. Świat pozbawiony zasad i norm pozornie wydaje się otwarty, ale tak naprawdę nie jest bezpieczny. Dzieciom łatwiej jest żyć w świecie, gdzie dokładnie wiadomo, co i kiedy można zrobić. By dobrze funkcjonować, dzieci potrzebują jasnego, przewidywalnego i konsekwentnie przestrzeganego przez dorosłych systemu zasad. Dzięki niemu czują się dużo bezpieczniej i pewniej. Z kolei zasady pozwalają łatwiej wyegzekwować polecenie, gdyż wykluczają niepotrzebną dyskusję.

Zasada pomaga zachować spokój w trudnych sytuacjach i stanowi bazę, do której można się odwoływać. Zanim jednak stworzymy dziecku zasady, musimy wiedzieć, jakie trudne zachowania chcemy wyeliminować, bo zasady będą bardzo konkretnie opisywać, jak dziecko ma się zachować w określonej sytuacji. Zasady precyzują nasze oczekiwania co do zachowań dziecka. Warto je spisać wspólnie z dzieckiem i powiesić w widocznym miejscu. Wtedy zawsze można się do nich odwołać. Maksymalna liczba zasad nie powinna przekraczać 10, gdyż większą ich ilość trudno będzie zapamiętać i konsekwentnie przestrzegać. Raz na jakiś czas należy je aktualizować, czyli dodać nową lub uszczegółwić już istniejącą. Nastolatkom łatwiej jest przestrzegać zasad, w których ustanawianiu brali udział. Dlatego warto przedyskutować zasady z dzieckiem (po wcześniejszym ich przygotowaniu). Czasami lepiej iść na drobne ustępstwa po to, by zapewnić sobie współpracę ze strony dziecka.

2. Przykłady zasad obowiązujących w domu

- ✓ Do lekcji siadasz pół godziny po powrocie do domu. Jeśli potrzebujesz pomocy, prosisz o nią mamę.
- ✓ Najpierw lekcje, potem przyjemności.
- ✓ Pytasz o zgodę na wyjście z domu. Mówisz, dokąd i z kim idziesz, kiedy wrócisz.
- ✓ Do rodziców odnosisz się w grzeczny sposób. Mówimy cicho, używamy cenzuralnych słów.
- ✓ Konflikty z bratem rozwiązujesz sam. Jeśli musi wtrącić się dorosły, obaj ponosicie konsekwencje.
- ✓ Dywan w twoim pokoju będzie pusty, zanim położysz się do łóżka. Ubrania leżą na krześle, zabawki stoją na półce.

3. Trzeba zapamiętać: zasady tworzenia zasad

- ✓ Dzieci potrzebują konkretnych i jasnych informacji. Najlepiej jeśli zasada od razu zawiera wskazówkę, jakiego zachowania oczekujemy, np. obiad jemy, siedząc przy stole.
- ✓ Zasady formułujemy krótko (im mniej wyrazów, tym łatwiej zapamiętać i powtórzyć).

- ✓ Zasady formułujemy pozytywnie - są wtedy wskazówkami i nie pokazują innych, nieakceptowanych sposobów postępowania.
- ✓ Dziecko może jednocześnie przyswoić nie więcej niż 2 – 3 zasady, pamięta maksymalnie o około 10 zasadach.
- ✓ System zasad jest dynamiczny, a nie statyczny. Dopasowujemy go do zmieniającej się rzeczywistości.
- ✓ Zasady obowiązują obie strony, co oznacza, że powinni ich przestrzegać wszyscy domownicy, nawet jeśli nie są wygodne dla osób dorosłych.
- ✓ Zasady powinny być przypominane tak często, jak to jest potrzebne.
- ✓ Zasad trzeba przestrzegać zawsze, inaczej dziecko przestanie wierzyć, że są one wprowadzone na serio.
- ✓ Nie pozwalamy na dyskusje o zasadach w odniesieniu do konkretnych sytuacji.

4. Konsekwencje, czyli co zrobić, gdy dziecko łamie zasady

Od lat dziewięćdziesiątych w psychologii wychowawczej funkcjonuje pojęcie konsekwencji negatywnych, które zaczęło wypierać powszechnie używane w wychowaniu pojęcie kary. Czy kara i konsekwencja negatywna różnią się od siebie i którą zatem warto stosować w celu wyeliminowania zachowań niepożądanych?

Kara jest działaniem niezaplanowanym, przejawem niemożności innego poradzenia sobie przez rodzica z trudną sytuacją: karząc, najczęściej czuje się on zły i bezsilny, a także niejednokrotnie w taki sposób odreagowuje swój wstyd, strach i gniew. Kara jest często komunikatem dowodzącym podziału władzy: ten, kto karze, rządzi, a ten, kto jest karany, ma się podporządkować. Warto podkreślić, że zazwyczaj wymiar kary nie ma związku z rodzajem i wielkością przewinienia, ale w dużej mierze zależy od poziomu wzburzenia osoby dorosłej. Nawet jeżeli kara bywa skuteczna, to w dziecku zazwyczaj rodzi gniew, strach, a czasami chęć odwetu. Z pewnością nie tego oczekuje dorosły, gdyż nie jest to dobry punkt wyjścia do zmiany niepożądanego zachowania. Bardzo istotnym elementem kary jest też odrzucenie emocjonalne - dziecko otrzymuje informację (często także słowną), że jest złe i nieposłuszne. Dla dziecka kara jest często czymś nieprzewidywalnym i upokarzającym, w dodatku nie pomaga uczyć się przewidywania następstw swoich działań.

Zamiast kar można zastosować tak zwane konsekwencje negatywne. Konsekwencje są zaplanowanym następstwem zachowania dziecka. Różnią się one od kar przede wszystkim tym, że nie są formą zemsty czy odreagowania. To, że się pojawia, nie zależy od humoru rodzica, ale jedynie od zachowania dziecka. Są stałym elementem porządkującym domowe życie. Jeżeli przekroczy się pewne zasady, trzeba być przygotowanym na pojawienie się określonego dyskomfortu związanego z wprowadzeniem konsekwencji. Konsekwencja następuje zaraz po niewłaściwym zachowaniu, jest zapowiedziana z góry, odpowiednia do skali przewinienia i doprowadzona do końca. W momencie wprowadzania konsekwencji rozmawiamy nie o uczuciach, ale o łamaniu zasad.

By wprowadzana konsekwencja była skuteczna, musi odnosić się do ważnych z punktu widzenia dziecka, a nie dorosłego dziedzin życia. Wiele skutecznych konsekwencji mieści się w trzech grupach:

- odebranie przyjemności, przywileju,
- odesłanie w nudne miejsce,
- brak zainteresowania ze strony ważnej, dorosłej osoby (zabranie uwagi).

Warto pamiętać o tym, że konsekwencje ponoszone przez dziecko ponoszą również rodzice, gdyż muszą dopilnować, by to, co zostało zapowiedziane, rzeczywiście zostało zrealizowane. Niejednokrotnie oznacza to konieczność poświęcenia dużej ilości czasu i rezygnacji z własnych przyjemności i przywilejów. Co zrobić, by wprowadzenie konsekwencji nie było aż tak bolesne dla osoby dorosłej? Najprostszą metodą jest pamiętanie o tym, że wszystkich trudnych zachowań dziecka nie można zmienić od razu. Dobrze jest na początku wprowadzić dwie, trzy zasady i zaplanowane dla nich konsekwencje, dopiero później dołączyć kolejne. Nie należy również zaczynać od pracy nad najtrudniejszymi zachowaniami dziecka. Wszyscy potrzebujemy sukcesu, zarówno dziecko, jak i dorosły, w związku z tym warto zacząć od zachowania niebudzącego większych emocji u żadnej ze stron.

Należy pamiętać o tym, że w początkowej fazie pracy za pomocą konsekwencji może nastąpić przejściowe pogorszenie zachowań dziecka, które jest przyzwyczajone do typowych reakcji na przejawiane przez nie niepożądane zachowania i zna „repertuar” zachowań osoby dorosłej. Pierwsze próby wprowadzania konsekwencji powodują, że dziecko stara się doprowadzić do ich złagodzenia lub wycofania, czyli sprawdza, jak bardzo nieugięty jest rodzic. Często ucieka się do prośby, czasami płaczu, awantury, dyskusji lub też natychmiast wykonuje polecenie, czyli prezentuje zachowanie pożądane. Dużym wyzwaniem dla cierpliwości i stanowczości rodzica może być wybuch agresji, ale także dyskusja na temat słuszności ustalenia i egzekwowania konsekwencji. Gdy dziecko przekona się, że nowy sposób działania rodzica jest stały i niezmienny, zaczyna mu się podporządkowywać. Aby nie rozpoczynać wszystkiego od nowa, koniecznie należy wystrzegać się „wyjątków”, czyli odstępstw od reguł rządzących wprowadzaniem konsekwencji. Dziecko powinno mieć możliwość wypowiedzenia się na temat zaistniałej sytuacji, by uniknąć błędnych spostrzeżeń i nieprawdziwych interpretacji. Sprawą niepodlegającą dyskusji jest konieczność wykonania poleceń i podporządkowania się zasadom lub konsekwencjom. Rozmowę należy przeprowadzić w spokojnej atmosferze i nie bezpośrednio po tym (za kilka godzin, następnego dnia), gdy dziecko zachowało się niewłaściwie. Po zachowaniu niepożądanym jest czas i miejsce na wyciągnięcie konsekwencji (Zasada brzmi..... Konsekwencje jej złamania to.....Więcej o tym nie rozmawiam).

Warto pamiętać o konsekwencjach naturalnych, które są skuteczne, proste w zastosowaniu i wynikają naturalnie z danej sytuacji. Wynikają one bezpośrednio z zachowania dziecka i dają mu szansę na naprawienie tego, co zrobiło nie tak. Mogą mieć różną formę:

- ✓ Naprawienie szkody - może to być zwykle posprzątanie po sobie (np. rozlaną herbatę trzeba wytrzeć, zrzucona gra musi być podniesiona z podłogi). W czasie trwania takiej konsekwencji rodzic powinien pozostać przy dziecku, póki nie naprawi ono wyrządzonej szkody. Jeżeli dziecko wzbrania się przed wykonaniem czynności, można zastosować inną konsekwencję lub udzielić mu niewielkiej pomocy, by chętniej wykonało zadanie.
- ✓ Wyłączenie z sytuacji – w wypadku, gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie w jakiejś sytuacji, powinno być z niej na pewien czas wyłączone. Poprzez wyłączenie z sytuacji można przerwać problematyczne zachowanie. Jest to metoda skuteczna jednak tylko wtedy, gdy dziecko odbiera ją jako nieprzyjemną. Dlatego powinno być odesłane do cichego i nudnego miejsca, w którym czuje się bezpiecznie, ale nie ma w nim atrakcyjnych zabawek i osoby dorosłej, która zwraca na nie uwagę. Czas odesłania musi być wcześniej ustalony i adekwatny do wieku oraz możliwości dziecka, np. w przypadku małych dzieci sugeruje się, że maksymalnie można wyłączyć dziecko z sytuacji na tyle minut, ile ma ono lat.
- ✓ Odroczenie możliwości otrzymania kolejnego przywileju do czasu ustania trudnej sytuacji, np. dziecko otrzymuje deser tylko wówczas, gdy obiad jest już zjedzony; kolega nie może przyjść w odwiedziny, dopóki lekcje nie są odrobione. Jeżeli pomimo zasady: „Wieczorem wszystkie zabawki stoją na półce”, tuż przed zaśnięciem leżą one na podłodze, powinny zostać zapakowane i zabrane na ustalony wcześniej czas np. 48 godzin.

5. Zapamiętaj, zamiast karania:

- ✓ Wskażmy dziecku, jak powinno się zachować, zanim zdąży coś zrobić nie tak (sformułujmy zasadę).
- ✓ Wyraźmy ostry sprzeciw bez oskarżania.
- ✓ Wyraźmy swoje uczucia i oczekiwania, oceniajmy zachowanie dziecka, a nie dziecko (lepiej powiedzieć: „To zachowanie jest nie do przyjęcia”, a nie „Mam cię dość”).
- ✓ Pokażmy, jak naprawić zło, także to wyrządzone przypadkiem (część dzieci nie wie, jak mogłoby naprawić szkodę i potrzebuje pomocy w ustaleniu najlepszej formy zadośćuczynienia).
- ✓ Dajmy dziecku możliwość wyboru.
- ✓ Pozwólmy mu ponieść konsekwencje złego zachowania (będzie bezpieczniej, jeśli dowie się o istnieniu negatywnych konsekwencji w domu i wśród przyjaznych mu osób, niż gdy doświadczy ich w zewnętrznym świecie).
- ✓ Kilkakrotnie spokojnie powtórzmy polecenie.
- ✓ Odeślijmy dziecko w bezpieczne, ciche i nudne miejsce na pewien czas, do momentu, aż przestanie płakać.

Anna Stopnicka- Przybyło, pedagog szkolny