

Konsekwencje jako skuteczny rodek wychowawczy

Nina Olszewska, psycholog, psychoterapeuta, trener pracuj cy z dzie mi, młodzie i dorosłymi

Dziecko ignoruje polecenia opiekuna. Dziecko post puje na przekór. Pojawia si ch ukarania go za jego niewła ciwe zachowanie, by nauczyło si post powa inaczej. Czy jednak kary to dobry kierunek? Dziecko powinno odczu konsekwencje swojego złego zachowania, ale nie w postaci kary. W tym momencie u wielu pojawia si pytanie: czy kary i konsekwencje to nie to samo? Spróbuj wykaza , e nie - postu si przy tym rozró nieniem tych poj dokonanych przez A. Kołakowskiego i innych.

Kara a konsekwencja

Kara jest zrobieniem przykro ci danej osobie, eby unikn pewnej sytuacji czy zachowania w przyszło ci. Zazwyczaj wymiar kary nie ma zwi zku z rodzajem i wielko ci przewinienia, a w du ej mierze zale y od poziomu wzburzenia osoby dorosłej, od jej nastroju, a czasami - niestety - od poziomu sympatii do danego dziecka. Pod wpływem emocji czasami jeste my łagodni, a innym razem za to samo przewinienie karzemy bardzo surowo. Karzemy wtedy, kiedy czujemy si li i bezsilni, kiedy chcemy odreagowa czy zem ci si za swój wstyd, strach i gniew. Karzemy czasem po to, by udowodni , kto tu rzdzi i kto jest gór . Kara powstaje z bezradno ci i prowadzi do ataków zło ci czy furii. Mo e by skuteczna, ale rodzi gniew, strach, ch odwetu. To nie s uczucia, jakie chcemy wzbudza w dzieciach. Jest jeszcze jeden istotny element kary - jest nim odrzucenie emocjonalne. Poprzez kar dziecko dostaje informacj , cz sto wzmocon słowami, e jest złe i niedobre. Kara cz sto dla dziecka jest czym nieprzewidywalnym i upokarzaj cym. Zmniejsza poczucie odpowiedzialno ci za zachowanie u dzieci, nie pomagaj c im uczy si przewidywania nast pstw swoich działa . Stosowanie kar polega na tym, e powoduj rozterk duchow i dziecko zamiast poczucia winy za to, co zrobiło i my lenia o tym, jak to naprawi - oddaje si całkowicie my lom o odwecie. Stosuj c kary, zatrzymujemy wa ne procesy wewn trzne.

Co zamiast kar?

Konsekwencje to naturalny wynik zachowania si dziecka. Ró ni si od kar przede wszystkim tym, e nie s form zemsty czy odreagowania. S stałe i niezale ne od naszego humoru, nastroju czy sympatii do danego dziecka, a zale jedynie od jego zachowania. Konsekwencjom sprzyja spójny system norm i zasad, ustalony i obowi zuj cy w domu czy w grupie przedszkolnej/szkolnej. Je li przekroczy si okre lone zasady, trzeba by przygotowanym, e wi e si to z pewn cen . Konsekwencje mog nie podoba si naszym pociechom, ale nie wywołuj takich emocji jak kary. W momencie wprowadzania konsekwencji nie rozmawiamy o uczuciach, a o łamaniu zasad, np.: "Kocham/lubi ci . Nie rozmawiamy teraz o uczuciach, ale o złamanej zasadzie. Mamy umow i trzeba jej dotrzyma ". Konsekwencje to zaplanowane nast pstwa zachowania dziecka, odpowiednie do skali przewinienia i zapowiedziane z góry, powinny zatem pojawi si natychmiast po przewinieniu i winny si odnosi do zachowania dziecka, a nie do niego samego. Konsekwencje, w przeciwie stwie do kar, ucz dziecko odpowiedzialno ci za własne post powanie, poniewa dzi ki nim do wiadcza ono skutków swoich wyborów i zachowa . Regularne wyci ganie konsekwencji sprawia, e dzieci słuchaj i powa nie traktuj nasze słowa.

Sposób wyci gania konsekwencji wpływa na ich skuteczno . Konsekwencje restrykcyjne lub przyzwalaj ce maj ograniczon warto wychowawcz . Aby były skuteczne, powinni my działa w sposób demokratyczny. Je li do tej pory konsekwencje były niespójne - raz wyci gane, innym razem nie, a opiekunowie reagowali w sposób bł dny (patrz artykuł: "Jak skutecznie przeciwdziała niewła ciwym zachowaniom dziecka"), a chcemy to zmieni , warto o tym uprzedzi dziecko i uzbroi si w cierpliwo . Dlaczego? Poniewa nale y pami ta , e w pocz tkowej fazie pracy za pomoc konsekwencji mo e nast pi przej ciowe pogorszenie zachowa dziecka, które jest przyzwyczajone do typowych reakcji na przejawiane przez nie niepo dane zachowania i zna "repertuar" zachowa osoby dorosłej. Dziecko mo e próbowa ró nych sposobów powrotu do starych zachowa poprzez: agresj , krzyk, pro by, błaganie, dyskutowanie. Gdy przekona si , e nowy sposób działania rodzica/opiekuna jest stały i niezmienny, zaczyna mu si podporz dkowywa .

Zgodnie z teori behawioraln (nauk o zachowaniu) zachowanie ulega wzmocnieniu, je li człowiek dostrzega

jakie korzyści ci z niego płyną. Z drugiej strony zaczyna z niego rezygnować, gdy musi ponieść jego negatywne konsekwencje. Poniżej przedstawiam, jak nagrody, konsekwencje czy brak uwagi wpływają na pojawianie się zachowań po danych i niepo danych.

Wzmacnianie i wygaszanie zachowań

reakcje prowadzące do narastania liczby zachowań po danych

zachowanie po dane + wzmocnienie pozytywne (nagroda) = więcej zachowań po danych
zachowanie niepo dane + brak wzmocnienia (brak uwagi = wygaszanie) = mniej zachowań niepo danych
zachowanie niepo dane + wzmocnienie negatywne (konsekwencja, kara) = mniej zachowań niepo danych

reakcje prowadzące do narastania liczby zachowań niepo danych

zachowanie po dane + brak wzmocnienia (brak uwagi = wygaszanie) = mniej zachowań po danych
zachowanie po dane + wzmocnienie negatywne (konsekwencja, kara) = mniej zachowań po danych
zachowanie niepo dane + wzmocnienie pozytywne (nagroda) = więcej zachowań niepo danych

Trzeba z uwagą reagować na różne zachowania dziecka, bo to, co dla nas jest karą, dla niego może być nagrodą i odwrotnie. Pamiętajmy, że najcenniejszą nagrodą dla dziecka jest uwaga rodzica czy w jego dla niego dorosłego, stąd np. długotrwałe omawianie przewinienia jest cz. sto wzmacnianiem niepo danych zachowań, gdy dzięki temu dzieci zdobywają uwagę zapracowanych rodziców, którzy na co dzień nie mają czasu, czy opiekunów, którzy mają wiele dzieci pod swoją opieką. A jeżeli dziecko posprzątało pokój, a dorosły skrytykował je za pozostawione skarpetki, to jest to wzmocnienie negatywne po danego zachowania, więc nie spodziewajmy się, że dziecko następnym razem chętnie posprząta.

Konsekwencja negatywna pojawiająca się po zachowaniu niepo danym zmniejsza szansę na pojawienie się takiego zachowania, np.: jeżeli dziecko nie chce usiąść do lekcji o umówionej porze, to rodzic za karę odejmuje 10 minut gry na komputerze; po odrobieniu lekcji dziecko będzie miało mniej czasu na gry, więc następnym razem szybciej usiądzie do lekcji. Warto również pamiętać, że jeżeli na niewłaściwe zachowanie dziecka reagujemy wyciąganiem negatywnych konsekwencji, to nie wolno nam zapomnieć, aby w przypadku odpowiedniego zachowania zastosować **pozytywne konsekwencje** - tylko wówczas właściwe zachowanie może się utrwalić.

Przy zachowaniach niepo danych **metoda ignorowania** (brak uwagi) jest skuteczna przy eliminowaniu niezbyt agresywnych zachowań, takich, które mają skierowaną na dziecko uwagę nauczyciela (np. wchodzić pod ławkę i szczekać). Przy bardziej agresywnych zachowaniach konieczne jest bardziej zdecydowane działanie. Pierwszą reakcją na niepoprawne zachowanie powinno być ustne zwrócenie uwagi. Upomnienia są najskuteczniejsze, kiedy wypowiedzi się natychmiast po zaistniałej sytuacji, krótko, głosem pozbawionym emocji. Upomnieniem może być dotknięcie ramienia dziecka, wypowiedzenie jego imienia, pokazanie planszy z wypisanymi regułami. Jeżeli już jest ustalona konsekwencja danego zachowania, należy je bezwzględnie wyegzekwować. Dziecko lepiej reaguje na jasne, nawet ostre upomnienia, niż na stopniowo zmieniane na słabsze.

Ważne zasady dotyczące wprowadzania konsekwencji:

- Czyny, które mają nastąpić po naszych słowach, musimy starannie i w porządku przemyśleć i zaplanować (jeżeli dziecko zachowało się wyjątkowo niewłaściwie i jesteśmy zaskoczeni, warto dać sobie czas na przemyślenie, jakie konsekwencje spotkają je za dane zachowanie, ale komunikujemy to dziecku, np.: "Jestem bardzo zaskoczona i zdenerwowana twoim zachowaniem. Musz chwilę się zastanowić, jakie konsekwencje wyciągę za Twoje zachowanie");
- Nie powinniśmy zmierzać do ukarania dziecka, a do ustanowienia granic - konsekwencje powinny być wiadome: "Stop! Nie możesz dalej się tak zachowywać";
- Lepiej stosować krótkotrwałe konsekwencje, np.: "Dziś nie będziesz oglądał bajek" niż "Masz zakaz oglądania bajek przez cały tydzień" - łatwiej wówczas dopilnować ich egzekwowania, a poza tym można częściej je stosować;
- Im jaśniejszy będzie związek pomiędzy niepo danym zachowaniem dziecka a konsekwencjami, tym lepiej - dziecko może się nauczyć na błędach;
- Im mniej słów, tym lepiej - bez zbędnych komentarzy;
- **Podkreślamy logiczne konsekwencje po danego zachowania**, jego pozytyw, np.: "Kiedy się

-
-
- uspokoisz, b dziesz mogła sama wybra deser", "Je li si pospieszysz, zd ysz do szkoły", "Je li b dziesz grzecznie si zachowywała, b dziemy mogli doprowadzi gr do ko ca" "Je li b dziesz chodziła do toalety, przez cały dzie b dziesz miała suche rzeczy";
- Skuteczniej jest **zach ca** dziecko do jakich zachowa , a nie zapowiada kary:

DZIECKO:	DOROSŁY:
"Chciałbym ogl da «Ulic Sezamkow !»"	zamiast: "Je li wreszcie nie posprz tasz, nie b dziesz mógł dzisiaj wcale ogl da telewizji!" powiedzmy: "W porz dku! Kiedy powkładasz wszystkie zabawki do skrzynki, mo esz wł czy telewizor"
"Mamo, chc si dzisiaj z kim umówi "	zamiast: "Je li nie odrobisz zada domowych, nie b dziesz si mógł si z nikim umówi !" powiedzmy: "Naturalnie, kiedy tylko odrobisz zadania domowe"
"Dzisiaj odwiedzi mnie moja przyjaciółka"	zamiast: "Je li nie posprz tasz pokoju, zadzwoni i odwołam jej wizyt " powiedzmy: "Dobrze, do tego czasu twój pokój musi by posprz tany, eby cie mogły si tam bawi "

Takie komunikaty maj minimum dwa plusy: po pierwsze dajemy sygnał dziecku, e wierzymy, e temu podała, a nie przekazujemy mu komunikatu w postaci: "Mama/wychowawczyni mnie nie lubi, dlatego chce mnie ukara ", a po drugie - w przypadku niespełnienia naszych oczekiwa przez dziecko nasza odmowa b dzie logiczn konsekwencj jego zachowania, a nie kar ;

- Najskuteczniejsze konsekwencje maj **wyra nie okrelone granice czasowe** oraz **s jasno sformułowane**. W przeciwnym razie zach caji do testowania. Podobnie działa niespójno w stosowaniu konsekwencji;
- Naley da dziecku szans na wykazanie si , e potrafi dokonywa wła ciwych wyborów i by za siebie odpowiedzialne, np.: "Dzi ju nie mo esz bawi si t zabawk , skoro nie potrafisz si ni dzieli . Jutro spróbujesz ponownie"; dziecko potrzebuje "**czystego konta**", a nie ci głego wypominania mu niewła ciwego zachowania, szczególnie gdy stara si zmieni ;
- Skuteczne konsekwencje musz si odnosi do dziedzin ycia wa nych z punktu widzenia dziecka, a nie dorosłego;
- Nie przeprowadzajmy długich dyskusji z dzieckiem - ma mie mo liwo wypowiedzenia si na temat zaistniałej sytuacji, nie ma jednak dyskusji na temat stosowno ci reguł czy polece . Opiekun mo e zakomunikowa : "Zasada brzmi... Konsekwencje jej złamania to... Wi cej na ten temat nie rozmawiam". Czasami warto z dzieckiem porozmawia , jednak w spokojnej atmosferze i w pó niejszym czasie, nie bezpo rednio po zaistniałej sytuacji;
- Wyci gajmy negatywne konsekwencje w miar najspokojniej, cho nie zawsze jest to łatwe - gło ny krzyk nie jest pomocnym rodkiem wychowawczym (jest form agresji, a jak wiemy - agresja rodzi agresj), poza tym pot guje nasze zdenerwowanie
- Nie odwlekajmy wyci gania negatywnych konsekwencji. S one tym skuteczniejsze, im krótszy czas dzieli je od problematycznego zachowania. W przypadku, gdy konsekwencje nie mog by bezpo redni odpowiedzi na zachowanie dziecka (poniewa np. dalej musimy prowadzi zaj cia), powinni my jednak bezpo rednio po tym zachowaniu zapowiedzie konsekwencje i wyci gn je w najbli szym mo liwym czasie. Nie wolno zapowiedzie konsekwencji i ich nie zastosowa - podwa amy w ten sposób własny autorytet.
- Negatywne konsekwencje musz by mo liwe do zrealizowania - powinni my zawsze zapowiada tylko takie, które jeste my w stanie zrealizowa (zach cam do unikania słów: "zawsze", "ju nigdy" itp.)

Najlepiej, je li to mo liwe, stosowa konsekwencje naturalne, wynikaj ce bezpo rednio z zachowania dziecka i daj ce mu szans naprawienia tego, co zrobiło nie tak. Mog one mie ró n form , np.:

- **naprawianie szkód:** posprz tanie po sobie: zrzucony kwiatek przesadzony do nowej doniczki, skorupy sprz tni te; dziecko pokrzywdzone przeproszone przed cał grup (dobrze by było pozosta bezpo rednio przy dziecku, dopóki nie naprawi wyrz dzonej szkody);

•

- **wył czenie z sytuacji:** w wypadku gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie w jakiej sytuacji, powinno być z niej na pewien czas wyłączone, np.: wykluczenie na pewien czas z zabawy; niesłuchanie jego odpowiedzi, jeżeli wcześniej nie podniosło ręki; zaprowadzenie w ciche, nudne miejsce - czas odesłania musi być wcześniej ustalony i adekwatny do wieku i możliwości dziecka (w przypadku małych dzieci - maksymalny czas odosobnienia: tyle minut, ile ma lat);
- **odroczenie możliwości otrzymania kolejnego przywileju do czasu ustania trudnej sytuacji:** deser po zjedzeniu obiadu; pochwała wtedy, gdy zadanie jest dokończony; odwiedziny kolegi dopiero po odrobieniu lekcji; odebranie dziecku jego codziennych przywilejów w razie nieposłuszeństwa - najlepiej tych, które występują w niezbyt dużej odległości czasowej w stosunku do problematycznego zachowania;
- **ograniczenie swobody działania:** sensowne w przypadku młodszych dzieci - wyciągnięcie konsekwencji czynem, zamiast słowem, np.: wzięcie dziecka za rękę i zaprowadzenie do ławki, kierowanie jego rękami; nie chodzi tu o stosowanie kar fizycznych.

Nasze postępowanie będzie różniło się w zależności od tego, czy niewłaściwe zachowanie zakończyło się, czy jest w trakcie trwania.

Wyciągnięcie konsekwencji, kiedy zachowanie jest zakończone:

- należy nazwać regułę, którą dziecko złamało (np. w przypadku uderzenia innego dziecka: "nie wolno bić innych dzieci"),
- jeżeli to możliwe - dać dziecku możliwość wypowiedzenia się na temat, jak doszło do tego zachowania ("on mi zabrał ołówek"),
- uzasadnijmy, jeżeli to konieczne, obowiązujące zasady ("mimo wszystko to nie jest powód do bicia") i wyciągnijmy negatywne konsekwencje ("Przepraszasz kolegę i przez 10 minut pozostaniesz na przerwie w klasie"),
- jeżeli inne rzeczy muszą być wyjaśnione (sprawdzenie, czy kolega rzeczywiście zabrał ołówek), to zróbmy to, ale dopiero gdy negatywne konsekwencje zostaną wyciągnięte.

Wyciągnięcie konsekwencji w przypadku zachowania, które jeszcze trwa :

- powtórzmy polecenie, zwracając uwagę dziecku na naruszanie zasady, i zapowiedzmy, jakie będą konsekwencje, jeżeli wyciągnięte negatywne konsekwencje,
- dajmy możliwość wypowiedzenia się uczniowi na ten temat,
- jeżeli dziecko wywieści się z obowiązku - pochwalmy je ("Wspaniale, że wszystko napisałeś, teraz możesz równie dobrze grać z kolegami w wietlicy"),
- jeżeli jednak nie wykona polecenia, przystępujemy do wyciągnięcia negatywnych konsekwencji i dopilnowujemy, aby były zrealizowane ("Nie masz notatek w zeszytach, nie będziesz mógł grać z innymi dziećmi w wietlicy - musisz uzupełnić zeszyty").

Zamiast karania:

- wskażmy dziecku, jak powinno się zachować, zanim zdąży zrobić coś nie tak - sformułujmy zasadę
- wyrażmy ostry sprzeciw bez oskarżania
- wyrażmy swoje uczucia i oczekiwania - oceniaj zachowanie dziecka, a nie dziecko, np. "Nie podoba mi się twoje zachowanie wobec kolegi", a nie: "Mam Cię do czego! Jesteś nieznajdą!"
- pokażmy, jak naprawić zło - również to wyrażone przypadkiem
- dajmy dziecku możliwość wyboru, np. "Możesz zdecydować, czy chcesz dalej płakać i zostać w swoim pokoju, czy będziesz grzeczny i przyjdiesz do mnie"
- dajmy dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania
- jeżeli jest to potrzebne - działajmy zdecydowanie
- kilkakrotnie spokojnie powtórzmy polecenie
- odełóżmy dziecko do bezpiecznego, cichego, nudnego miejsca na pewien czas, do momentu, aż się uspokoi

Na koniec w ramach podsumowania chciałabym przedstawić dekalog Supermana (na podstawie Kołakowski i in.), który polecam.

Dekalog Supermana, czyli zasada 10 x "s" - reakcja na niewłaściwe zachowanie dziecka (konsekwencja) powinna być jak działanie Supermana, czyli:

szybka - natychmiast po przewinieniu;

skuteczna - doprowadzona do końca; nie wolno z niej zrezygnować czy przerwać w połowie, gdy nastąpił razem z dzieckiem poczucie się bezkarnym;

stosowalna - możliwa do wyegzekwowania w praktyce;

sprawiedliwa - proporcjonalna do przewinienia, czyli nie za surowa i nie za łagodna;

stała - dzięki temu jest możliwa, by dziecko nauczyło się przewidywać następstwa swojego postępowania; jeśli są one ustalone wcześniej i zapowiedziane, dziecko ma wybór, czy zachować się zgodnie z zasadami, czy je złamać; tylko dzięki regularnym i ciągłym konsekwencjom dziecko może nauczyć się, że jego nieodpowiednie zachowanie nie będzie dopuszczalne;

słuszna - związana z rzeczywistym przewinieniem dziecka; jeżeli nie mamy pewności, czy dziecko popełniło dane przewinienie, nie możemy raczej wyznaczyć konsekwencji; z drugiej strony jeżeli sugerujemy dziecku, że jego przewinieniem jest to, że nie udało mu się uciec przed okiem nauczycielki czy innego dorosłego, w ten sposób nie uczymy dziecka, co złego jest w wybrykach;

sympatyczna - będzie dla nas przyjemna; dziecko nie jest przestępcą, więc nie jest złe - po prostu popełniło błąd, za który musi ponieść konsekwencje, a nie odczuwać brak miłości i sympatii;

stanowcza - to my decydujemy o zasadach panujących w klasie czy w domu; ważne, by dorosły miał wewnętrzne przekonanie, że ma siłę, możliwość i odwagę, by wyegzekwować wcześniej spisane zasady;

słowna - a nie fizyczna;

systematyczna - w każdym przypadku złamania umowy trzeba stosować konsekwencje, co jest szczególnie ważne wobec dzieci młodszych i z ADHD.

Literatura

1. Faber A., Mazlish E., "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły". Media Rodzina, Poznań 1992.
2. Kast-Zahn A., "Kiedy dziecko może nauczyć się reguł". Media Rodzina, Poznań 1999.
3. Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryska A., "ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców". Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
4. MacKenzie R.J., "Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?". Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.