

Rola kar i nagród

Prezentacja dla Grupy Wsparcia
dla rodziców dzieci z problemami emocjonalnymi

PROJEKT SFINANSOWANY PRZEZ






Kary i nagrody vs Bezstresowe wychowanie

Zauważamy, że często w życiu wydaje się rodzicom, że granice wyznaczyć można tylko poprzez kary, a wzmocnić dziecko pozytywnie tylko przez nagrody. Okazuje się, że oba te sposoby tylko osłabiają dziecko, uzależniając je od oceny oraz zabierając mu radość ze swobodnego doświadczania świata. Przestaje ono kierować się naturalną ciekawością, a zaczyna jedynie spełniać oczekiwania innych.





Naszym zdaniem brak stosowania kar i nagród, to nie jest bezstresowe wychowanie. Dziecko wymaga postawienia jasnych granic i pokazania mu, co jest dobre, a co złe, ale nie poprzez stosowanie zakazów oraz przemocy. Ważne jest, żeby samo doświadczało konsekwencji swoich działań. Jeżeli Franek, jako małe dziecko spadnie z krzesła, będzie wiedział, jak boli upadek i istnieje duża szansa, że w przyszłości sam z siebie, będzie ostrożniejszy w podobnych sytuacjach. Jeżeli natomiast rodzice Franka będą go chronić przed upadkiem lub ukarzą go za bujanie się na krześle np. zakazem oglądania telewizji, czy zamknięciem w pokoju chłopiec nie doświadczy realnych skutków swojego nieposłuszeństwa. Rodzicowi wydaje się, że osiągnął efekt wychowawczy, a tak naprawdę Franek nie nauczył się tego, czego rodzic oczekiwał. Nauczył się natomiast unikania kary, czyli zachowywania się w odpowiedni sposób, jedynie w obecności rodziców. Prawdopodobnie chłopiec będzie robił dużo bardziej niebezpieczne rzeczy (np. skoczy z któregoś piętra), tylko wtedy kiedy rodzica nie będzie w pobliżu.

Konsekwencje stosowania kar




Dziecko, które jest często krytykowane przez swoich rodziców, nie przestaje ich kochać

Przestaje kochać siebie

Dziecko doświadczające w dzieciństwie wielu kar, jako osoba dorosła będzie bała się ryzyka i będzie unikać nowych, nieznanych jej sytuacji. Wynika to z lęku przed popełnieniem błędów oraz poniesieniem konsekwencji swoich pomyłek. W sytuacji, kiedy jednak popełni jakiś błąd będzie robić wszystko, żeby uniknąć odpowiedzialności i wytłumaczyć sobie, zrzucając winę na innych lub okoliczności zewnętrzne. Ponadto w relacjach społecznych nigdy nie będzie sobą. Będzie starała się przypodobać innym (małżonkowi, szefowi, koledze, rodzicom, teściom) np. podporządkowując się ich opiniom lub tworząc pozory i wizerunek na zewnątrz. Taka postawa uniemożliwia tworzenie otwartych i szczerych relacji z innymi.

Stosowanie kar wpływa także na kształtowanie się samooceny. Ludzie doświadczający kar w dzieciństwie borykają się w późniejszym życiu z wieloma kompleksami. Czując się gorsi wycofują się i podporządkowują silniejszemu, lub wręcz przeciwnie atakują innych, próbując zamaskować swoje słabości. Jako rodzice ulegamy pokusie stosowania kar dlatego, że przynoszą one szybki i widoczny efekt, a z drugiej strony sami byliśmy wychowywani w podobny sposób i nie znamy innych rozwiązań.



Wielu rodziców woli ukrywać błędy swojego dziecka, po to by uchronić je przed poniesieniem realnych konsekwencji społecznych takich jak odrzuceniem przez grupę rówieśniczą, utratą reputacji, brakiem zaufania innych. Wolą sami wymierzyć karę dziecku, ale ze wszystkich sił obronić je dotkliwymi skutkami ze strony otoczenia. Jest to złudne działanie na tu i teraz. Pozornie rozwiązuje dany problem, ale nie uczy dziecka jakie skutki niesie jego zachowanie w realnym życiu. Jako dorosły człowiek, nie będzie umiał brać odpowiedzialności za swoje decyzje. Jeśli popełni błąd będzie udawał, że nic się nie stało. A zdemaskowany na zrobieniu czegoś niewłaściwego będzie obawiał się opinii publicznej oraz krytyki i odrzucenia przez innych. Gdyby jako dziecko poniósł konsekwencje swoich działań poprzez odrzucenie w grupie rówieśniczej, przekonałby się, że to nic strasznego. W momencie, gdy przyzna się do błędu i naprawi go koledzy szybko wybaczą i życie wraca do normy.

Czy można inaczej?

Istnieje jednak alternatywa stosowania kar w wychowaniu. Jest ona jednak trudniejsza, ponieważ sami jej nie doświadczyliśmy oraz wymaga większego zaangażowania z naszej strony i nie przynosi natychmiastowych rezultatów. Polega ona na pokazywaniu dziecku, jak można postępować w różnych sytuacjach, do czego prowadzą konsekwencje podjętych działań, czy decyzji. Ale często w życiu widzimy, że to co jest trudniejsze i wymaga większego wysiłku przynosi lepsze i trwalsze rezultaty.






Wróćmy do naszego Franka. Podczas zabawy zniszczył koledze tarczę, bo zbyt mocno uderzył w nią mieczem. Rzucił zabawkę i stwierdził, że to nie jego wina.

Co w tej sytuacji może zrobić rodzic, żeby nauczyć dziecko odpowiedzialności za swoje działanie ?

- 1. Uznać, że nic się nie stało, że to tylko była zabawa i takie rzeczy się zdarzają.
- 2. Odwołać się do uczuć i doświadczeń syna – Jak się czuł, gdy ktoś inny popsuł jego zabawkę?
- 3. Powiedzieć dziecku, że źle zrobiło i że teraz musi przeprosić kolegę.
- 4. Zabrać dziecko do domu i powiedzieć, że nie będzie więcej bawił się z innymi dziećmi, bo wszystko psuje.
- 5. Przeprosić pokrzywdzone dziecko i zapłacić za szkodę.
- 6. Zapytać swoje dziecko, co zamierza zrobić w tej sytuacji, żeby naprawić szkodę.
- 7. Stwierdzić, że zabawka była słabej jakości.
- 8. Przerzucić odpowiedzialność na kolegę – „na pewno cię sprowokował, mógł ci tego nie dawać”.
- 9. Odwołać się do uczuć chłopca, któremu popsuł zabawkę.



Na podstawie wielu teorii psychologicznych, a także z naszych doświadczeń w pracy z dziećmi wynika, że jeżeli chcemy wychować dziecko do odpowiedzialności i dojrzałości warto postępować według propozycji: 2, 6 i 9.

Dlaczego?

Postępując w ten sposób nie narzucamy dziecku swojego punktu widzenia i gotowych rozwiązań, ale uczymy wrażliwości na innych ludzi. Odwołując się do wcześniejszych doświadczeń dziecko rozwija w sobie empatię, ale także ma większy wgląd w sferę własnych uczuć. Ponadto ma możliwość szukania własnych sposobów rozwiązania tej sytuacji, rozwija kreatywność by móc wynagrodzić koledze wyrządzoną szkodę. Prawdopodobnie w zbliżonej sytuacji będzie umiało poradzić sobie samo, bez udziału dorosłych. A przecież nie zawsze będziemy przy naszym dziecku. Jeśli będzie wychowywane w powyższy sposób, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w życiu dorosłym będzie budowało dojrzałe relacje z innymi i będzie brało odpowiedzialność za własne decyzje.

Konsekwencje stosowania kar

Koncentrują na unikaniu kary, a nie na osiągnięciu celu, czy rozwiązaniu problemu

- Tworzą pozory, podziemie, „drugie życie”
- Obniżają samoocenę i pogłębiają kompleksy dziecka
- Prowokują do gry i konfrontacji
- Ograniczają możliwość budowania pozytywnej więzi z dzieckiem
- Ograniczają otwartość, autentyczność i autonomię dziecka
- Uzależniają od oceny

Alternatywy kar


- Ujawnianie błędów i nieuczciwości
- Nie chronienie przed naturalnymi konsekwencjami błędu (np. poniesienie odpowiedzialności)
- Poniesienie konsekwencji społecznych (np. utrata reputacji, nieufność innych, izolacja w grupie)
- Konieczność naprawienia skutków błędu bądź zadość uczynienia krzywdy
- Konieczność rozwiązania problemu, który spowodował błąd (np. nauczenie się czegoś)
- Przeżycie podobnych doświadczeń lub skutków (nie czyń drugiemu co tobie nie miłe)
- Utrata statusu lub przywilejów



Konsekwencje stosowania nagród

Obserwujemy, że współcześnie wielu ludzi ma już świadomość negatywnych konsekwencji stosowania kar. W naszej ocenie dużo większym zagrożeniem jest bezkrytyczne stosowanie nagród, pozytywnych wzmocnień i chwalenie dziecka za wszystko co zrobi. Gdyż tak naprawdę karanie i nagradzanie to są dwie strony tego samego medalu i działają według tego samego mechanizmu.

Nagrody mogą wyrządzić dziecku wiele krzywdy, bo z jednej strony dają mu komunikat, że w życiu warto robić tylko to czego oczekują od nas inni, a z drugiej przenoszą punkt ciężkości z **motywacji wewnętrznej** (robię coś, bo tak lubię, bo tego chcę) na **zewnętrzną** (robię coś, bo coś będę z tego miał; pochwałę, nagrodę, aprobatę znaczącej dla mnie osoby rodzica, czy nauczyciela). Często zabiera to przyjemność z samego działania.



Wyobraźmy sobie Zosię, która bardzo lubi rysować. Spędza dużo czasu na rysowaniu. Jeżeli rodzic/nauczyciel zacznie ją za to mocno chwalić, dziecko zacznie w swoim rysowaniu kierować się tym, żeby usłyszeć pochwałę – BO JEST ONA BARDZO PRZYJEMNA. Przyjemność z uzyskania nagrody może w przewyższyć przyjemność z samego rysowania. W konsekwencji takich doświadczeń Zosia przestanie się rozwijać, zatraci kreatywność, bo nie będzie robić tego, co wypływa z jej wnętrza, ale zacznie działać schematycznie i „pod publiczność”



Konsekwencje stosowania nagród

Dziecko chwalone za wszystko co robi, nawet za rzeczy przeciętne i nieudane tworzy nierealny obraz swojej osoby i świata. W późniejszych etapach życia, np. kiedy pójdzie do szkoły zacznie zderzać się z realiami na swój temat. Nie zawsze będzie najlepsze we wszystkim i nie będzie rozumiało dlaczego nie jest wyjątkowo traktowane i chwalone. W skutek tego może zacząć domagać się bycia docenianym za wszystko co robi, nawet jeżeli nie włoży w to żadnego wysiłku, lub wręcz przeciwnie doświadczy głębokiego rozczarowania, że wcale nie jest genialne i dotychczas było oszukiwane przez rodziców i wychowawców.

Jeśli nie chwalić, to co?

Wracając do naszej Zosi, która bardzo lubi rysować po prostu możemy robić to z nią. Jako rodzice nie musimy lubić rysować, dlatego możemy wybrać inną pasję i zacząć ją realizować. Warto pokazywać dziecku, że każdy ma prawo interesować się czymś innym i może robić coś, co sprawia mu przyjemność a nie to czego oczekuje od nich otoczenie. Nic tak nie zaraża pozytywnie jak oddawanie się różnego rodzaju pasjom. Dziecko widząc naszą postawę naśladuje nas.

W sytuacji, kiedy Zosia będzie nas pytać, czy podoba się nam jej rysunek, zamiast chwalić możemy odwołać się do jej własnej oceny – pytając: „A jak tobie się podoba? A Ty, co o tym sądzisz? Co chciałaś na tym obrazku przedstawić?”. Te proste pytania sprawiają, że dziecko samo zacznie dokonywać oceny tego co zrobiło i rozwijać się twórczo.

Jeżeli przyjdzie moment zniechęcenia i Zosia nie będzie chciała rysować warto po prostu przy niej być. Raczej starać się zrozumieć co się stało, a nie naciskać lub motywować pochwałami.





Konsekwencje stosowania nagród

- Uczą interesowności, spełniania oczekiwań za nagrody
- Uczą pracy dla poklasku, a nie dla rzeczywistego efektu
- Przewracają w głowie, prowokują roszczenia
- Ograniczają otwartość, autentyczność i autonomię dziecka
- Uzależniają od oceny

Alternatywy nagród

- Bycie wzorem, modelowanie
- Uwaga, zainteresowanie
- Towarzystwo, wsparcie w trudnych sytuacjach
- Wspólna praca, wymiana doświadczeń
- Tworzenie możliwości
- Selektywne wspieranie autentycznych dążeń i inicjatyw dziecka
- Odwoływanie się do własnej oceny dziecka
- Udzielanie rzeczowych, nieoceniających informacji zwrotnych.



*„Gdyby ludzie byli dobrzy tylko ze strachu przed karą
albo w nadziei uzyskania nagrody,
byłoby to bardzo przykre.”*

Albert Einstein