

Konsekwencja i dyscyplina w wychowaniu

*„Oczekujesz od kogoś zmian?...Nie tłamsz go za każde jego
potknięcie, bo zmiany to proces, konsekwencja i spokój,...ale też
twoje wsparcie, mądre wsparcie, a nie ciągle wypominanie,
powątpiewanie i podcinanie skrzydeł”.*

Spis treści:

- 1. Konsekwentny rozkład czynności.**
- 2. Konsekwentna dyscyplina.**
- 3. Wspólny front.**
- 4. Wzmocnienia pozytywne i negatywne.**

Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek, w jakie wpadają rodzice. Nie dziwią różnorodne przyczyny, jakie podają rodzice, by wyjaśnić, skąd się bierze ich niekonsekwencja, łącznie z brakiem czasu, roztargnieniem, stresem i zwykłą nieuwagą. Bez względu na to, co jest powodem, brak konsekwencji przyczynia się do powstawania wielu problemów wychowawczych.

Jakie podejście należy przyjąć: czy bardziej surowe, czy też może liberalne? Prawda jest taka, że dobrze wychowane dzieci mogą pochodzić zarówno z domów o zastrzonym rygorze, jak i z tych o liberalnych zasadach. Najważniejszym czynnikiem jest to, czy ustalone zasady postępowania ciągle dają się przewidzieć i czy są egzekwowane.

Konsekwencja oznacza kierowanie się przyjętymi zasadami i logiką. Jeśli ustalamy jakąś zasadę lub straszymy następstwami jej nieprzestrzegania, postępujemy zgodnie z tym, co zostało powiedziane. Dzieci bardzo szybko uczą się sprawdzać, gdzie leży granica, szczególnie gdy rodzice składają oświadczenia i się z nich nie wywiązują.

Sytuacja I

Rodzic zapowiedział dziecku, że musi posprzątać pokój, zanim wyjdzie na dwór. Po tylko częściowym wykonaniu swojego obowiązku dziecko skierowało się ku drzwiom wyjściowym. Matka zagroziła mu drogę, mówiąc, że zanim wyjdzie, ma dokończyć sprzątanie. Dziecko zaczepnie odpowiedziało, że zrobi to później, jak wróci. Rodzic podjął wyzwanie i oświadczył, że jeśli wyjdzie teraz na dwór, to dostanie zakaz wychodzenia z domu przez tydzień. Dziecko cały czas odgrażało się, że zaraz wyjdzie, a rodzic powtarzał: „Nigdzie nie wyjdiesz, mówię Ci!”. Za każdym razem, gdy wymawiał te słowa, jego głos podnosił się coraz bardziej i stawał się nerwowy. Za szóstym razem dziecko poddało się i wróciło do pokoju, by skończyć sprzątanie.

Co takiego naprawdę stało się podczas wymiany zdań między dzieckiem a rodzicem? Z jednej strony dziecko w końcu posprzątało pokój, z drugiej niestety otrzymało mniej pozytywną naukę. Powtarzając dziecku sześć razy, że nigdzie nie wyjdzie, rodzic zakomunikował mu, że jego pierwszych pięć ostrzeżeń nie miało większego znaczenia. Dziecko prawdopodobnie wiedziało już, że rodzic nie będzie konsekwentny aż do momentu, gdy się zdenerwuje, co rozpoznało po tonie głosu. Ponieważ dziecko nie wierzyło, że matka zrealizuje swoje groźby od razu po pierwszym ostrzeżeniu, swobodnie droczyło się z nią do czasu, aż oboje wplątali się w tę emocjonalną wyczerpującą sytuację.

Być może w przeszłości rodzic ten nie egzekwował przestrzegania zasad w sposób konsekwentny. Wydaje się również, że gdyby rodzic wyrobił sobie zwyczaj dawania tylko jednego ostrzeżenia, a potem od razu przechodził do wyciągania konsekwencji, to powyższa sytuacja nigdy nie miałaby miejsca. Dziecko zauważyłoby rezultaty swojego postępowania już po pierwszym ostrzeżeniu i nie chciałoby mu się dalej zaogniać sytuacji.

Ważne jest również, by rodzice konsekwentnie dotrzymywali obietnic oraz nagradzali. Jeśli dziecko nie wywiązuje się ze swoich obowiązków, może warto stworzyć system wzmacniający, na który składałaby się lista codziennych obowiązków. Za każdym razem, gdy dziecko wykona powierzone mu zadanie, rodzice zaznaczają to na liście. Pod koniec tygodnia razem podliczają zaznaczone czynności, na które dziecko może się powołać, gdy będzie chciało później pójść do łóżka lub otrzymać pozwolenie, by kolega został na noc.

Gdy rodzice są konsekwentni i postępują zgodnie z tym, co powiedzieli, budują strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. **Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli.** Dzieci nie są zmuszane do sprawdzania swoim zachowaniem granic tolerancji i

wytrzymałości rodziców. Mogą odprężyć się i funkcjonować w znanym sobie systemie kar i nagród. Struktura uczy je, jak ważne jest dotrzymanie obietnic i wywiązywanie się z zobowiązań.

1. Konsekwentny rozkład czynności.

Zapewniając dzieciom konsekwencję i strukturę, pomagamy im rozwiązać jeden z najczęstszych problemów, dotyczący wykonywania porannych i wieczornych czynności rutynowych. Rodzice na ogół skarżą się, że obudzenie dziecka i przygotowanie go do szkoły to proces stresujący zarówno dla nich, jak i dla ich dzieci. Być może brzmi to banalnie, ale powtarzanie tych samych czynności każdego ranka i wieczora w dużym stopniu redukuje stres, to znaczy kłótnie, przepychanki i podstępne przekupywanie dzieci, aby w końcu się ubrały, najadły lub umyły. Struktura daje również komfortowe poczucie przewidywalności, które zapobiega przeistoczeniu codziennych czynności w walkę między dzieckiem a rodzicami.

Może warto byłoby ustalić wraz z dzieckiem rozkład codziennych czynności (ścielenie łóżka, karmienie psa, czynności higieniczne, odrabianie lekcji, wspólna lektura.....). Rozkład czynności jest strukturą uporządkowaną, nie ma więc powodów do nieporozumień. Ustalenie z dziećmi czynności rutynowych początkowo będzie wymagać wysiłku. Należy usiąść z dzieckiem i przedyskutować rozkład codziennych zajęć. Należy być przy tym stanowczym, pozytywnie nastawionym i zdobyć poparcie dziecka. Po rozmowie z nim możemy rozpocząć wdrażanie planu w życie **aż do skutku!**

Oczywiście nie jest możliwe zastosowanie się do ustalonego rozkładu czynności każdego dnia. Różne rzeczy mogą się przytrafić. Istotne jest jednak trzymanie się go tak ściśle, jak to tylko możliwe,

gdyż codzienne poranne i wieczorne czynności dają dzieciom tak ważne dla nich poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli przewidujemy, że danego wieczora rozkład czynności będzie musiał się trochę zmienić, w miarę możliwości należy uprzedzić o tym dziecko. **Przewidzenie zmiany pomaga dzieciom ją zrozumieć i lepiej sobie z nią poradzić.** Na przykład, jeśli dowiedzieliśmy się, że musimy wcześniej wyjść do pracy na umówione spotkanie, usiądźmy z dzieckiem i powiedzmy mu o tym poprzedniego wieczora. Uprzedźmy go, że będzie musiało wstać o 6.00, a nie o 6.30, tak jak zwykle. Powiedzmy mu także, że chcielibyśmy, aby pomogło nam i przygotowało się rano tak szybko, jak to tylko możliwe, oraz upewnijmy je, że to docenimy. Nie zapomnijmy następnego dnia pochwalić je za współpracę. Dzięki temu zasiejemy w dziecku dobre ziarno, które da o sobie znać, gdy znów zajdzie zmiana w codziennym schemacie postępowania.

2. Konsekwentna dyscyplina.

Konsekwencja jest bardzo ważna również w stosowaniu dyscypliny. Budujący lub szkodliwy charakter dyscypliny zależy od kilku ważnych czynników.

Wprowadzaj dyscyplinę, kiedy już się nie złościś.

Wielu rodziców złości się z powodu złego zachowania dzieci i szybko wyciąga wobec nich odpowiednie konsekwencje. Być może pod wpływem złości, stosują oni zbyt surowe lub zbyt długotrwałe kary, które później trudno zastosować. **Kiedy puszczają nerwy, uczestnicy konfliktu podnoszą swoje „psychologiczne tarcze” i bardziej zajmują się atakiem i obroną niż próbami znalezienia realnego rozwiązania problemu.** Jeśli do problemu podchodzi się po wygaśnięciu gwałtownych emocji, pozytywne jego rozwiązanie jest bardziej prawdopodobne.

Chociaż często najlepszym rozwiązaniem jest natychmiastowa reakcja na złe zachowanie, to niestety nie zawsze możemy tego dokonać. Jak najbardziej właściwe jest skierowanie do dziecka następujących słów: *„Teraz jestem bardzo zły. Muszę mieć trochę czasu, żeby się uspokoić i pomyśleć o tym wszystkim. Porozmawiamy o tym wieczorem”*.

Sytuacja II

Pewna mama niedawno się rozwiodła i musiała podjąć pracę na cały etat. W związku z tym oczekiwała od córki, że po powrocie ze szkoły pomoże jej w obowiązkach domowych. Córka zgodziła się pomagać, ale mama często przyłapywała ją, jak rozmawia z przyjaciółkami przez telefon, a zadania pozostawały niewykonane. Mama zmęczona pracą i korkami na drogach, wpadała w złość i od razu zaczynała tyradę, która szybko przeradzała się w awanturę. Zwykle spodziewała się, że kiedy wróci do domu, prace domowe będą na nią czekały. W ten sposób gromadziła w sobie złość, zanim jeszcze przekroczyła próg domu. Kiedy rzeczywiście okazywało się, że prace rzeczywiście nie są wykonane, od razu wybuchła, wywołując gniew córki, zmuszając ją do przyjęcia postawy obronnej.

Należałoby więc omówić problem kiedy obie będą spokojniejsze i nie będą przyjmowały postawy obronnej.

Mama: Musimy porozmawiać o naszych obowiązkach. Po pierwsze, chcę po prostu, żebyś zrozumiała, że nie mam ochoty się wściekać za każdym razem, gdy przychodzę do domu i widzę, że nie wykonałaś swoich obowiązków. Kiedy się złościę, źle się z tym czuję i wiem, że ty też tego nie lubisz.

Córka: Rzeczywiście, nieźle się nakręcasz. Wiem, że pracujesz cały dzień i potrzebujesz pomocy przy pracach domowych. Ja chcę je wykonać, ale wychodzę na cały dzień do szkoły i też potrzebuję w

domu trochę czasu, żeby odpocząć. Dzwonią do mnie znajomi i po prostu nie mogę się oderwać od telefonu.

M: Chyba nie pomyślałam o tym, że potrzebujesz czasu na odpoczynek. Zastanówmy się...może tylko wyjmowałabyś coś z lodówki na obiad i robiła pranie? Potem możesz mieć czas dla siebie. Kiedy przyjdę do domu, razem przygotujemy obiad? Co ty na to?

C: A co z pozostałymi obowiązkami?

M: Może zostawmy je do soboty rano? Rano obie wstaniemy i szybko się z nimi uporamy, jeśli będziemy pracować razem. W porządku?

Wprowadzaj dyscyplinę w odpowiednim momencie.

Sytuacja III

Syn jest arogancki wobec matki, za każdym razem, gdy ona próbuje go kazać i uczyć dyscypliny. Problem polegał zazwyczaj na tym, że syn nie wykonał swoich obowiązków lub rozrzucał ubrania na podłodze. Matka od razu zaczynała go krytykować w obecności kolegów. Syn, chcąc zachować przed nimi twarz, zaczynał się kłócić z mamą lub mrużyć pod nosem komentarze ku uciesze swoich kolegów...

Unikaj obrzucania wyzwiskami.

Próba karcenia dziecka pod wpływem złości ma też inne potencjalne wady. Nie tylko uniemożliwiasz komunikację i zaostrzasz konflikt, ale również mówisz rzeczy, których tak naprawdę wcale nie myślisz. Naprawienie szkody wyrządzonej bolesnymi słowami wypowiedzianymi w złości może ci zabrać wiele czasu. To naturalne, że ma się ochotę krzyczeć i wyzywać, kiedy się jest zdenerwowanym

lub sfrustrowanym, ale takie postępowanie może mieć bardzo zły wpływ na dzieci.

Sytuacja IV

Rodzeństwo ciągle się ze sobą kłóci, a potem zwykle siostra skarżyła się tacie, wiedząc, że on zainterweniuje. Tata, sfrustrowany tym, że dzieci tak często przeszkadzają mu wieczorami, wbiegał do pokoju i wrzeszczał na syna „*Co się z tobą dzieje, chłopcze? Wiesz, że nie powinieneś zaczepiać siostry! Mówiłem ci milion razy, żebyś zostawił ją w spokoju. Głupi jesteś, czy co*”? Uwagi ojca zemściły się na nim parę lat później, kiedy stopnie syna zaczęły się obniżać. Kiedy ojciec zapytał syna o powód, ten odpowiedział „*Przecież zawsze mówiłeś mi, że jestem głupi, to co się teraz tak dziwisz*”?

Kiedy dzieci często słyszą negatywne uwagi na swój temat, zaczynają w nie wierzyć. Określenia typu: głupi, gruby, brzydki czy leniwy, wywierają wpływa na całe ich życie nawet po wielu latach. **Te negatywne oceny mają głęboko zakodowane,** często nie zdając sobie nawet sprawy z ich pochodzenia.

Stosuj takie kary, które możesz wykonać.

Sytuacja V

Pewien rodzic za każdym razem, gdy jego dziecko miało kłopoty w szkole, denerwował się tak bardzo, że zakazywał mu wychodzić z domu przez kolejny miesiąc. Chociaż w momencie, gdy ustalał karę, w pełni zamierzał ją zastosować, to w rzeczywistości kara ta była trudna lub wręcz niemożliwa do wykonania. W ciągu miesiąca pojawiały się liczne odstępstwa od przestrzegania kary. O wiele lepiej jest ustanowić karę krótką, ale konsekwentnie stosowaną, niż taką, którą najpierw się nałoży, a potem trudno ją egzekwować.

Sytuacja VI

Pewna mama przywiązywała dużą uwagę do osiągnięć córki w nauce. Nie akceptowała oceny niższej niż piątka. Problemy pojawiały się często, ponieważ ogólnie córka była uczennicą piątkową i czwórkową. Kiedy przynosiła do domu czwórki, mama wpadała w złość i zakazywała jej wychodzić z domu przez dwa tygodnie. Córka nigdy nie traktowała tych restrykcji zbyt poważnie, ponieważ wiedziała, że mama w końcu się podda i zacznie podchodzić do kary mniej konsekwentnie. Lekcje tańca, imprezy szkolne i inne wydarzenia zmuszały matkę do robienia wielu wyjątków, aż w końcu w ogóle zrezygnowała z egzekwowania kary – do następnego razu.

Jeśli matka naprawdę wierzyła w skuteczność takiej kary, powinna **zastosować karę krótszą i łatwiejszą do wyegzekwowania, niewymagającą robienia wyjątków**. Matka miała trudności z zastosowaniem bardziej skutecznej kary, ponieważ karała córkę za złe oceny zawsze wtedy, kiedy była zdenerwowana. Zrobiłaby lepiej, gdyby poczekała, aż przejdzie złość i dopiero wtedy spokojnie rozważyła skuteczniejszą interwencję.

Dawaj wybór

Kolejny ważny czynnik dyscyplinujący to dawanie wyboru. Takie podejście **zwiększa dziecięce poczucie kontroli i zmniejsza potrzebę reagowania buntem**. Jeśli rodzic daje dziecku wolny wybór dotyczący jego postępowania, dziecko często wybiera najlepsze rozwiązanie.

Sytuacja VII

W sobotę wieczorem syn miał wrócić do domu o ustalonej wcześniej godzinie, ale kolejny raz się spóźnił. Ojciec poczekał na niego, ale zdecydował, że tym razem spróbuje innego podejścia.

Dawniej zawsze czekał na syna przy drzwiach i coraz bardziej się wściekał. Syn, spodziewając się złości ojca, bał się coraz bardziej, w miarę jak zbliżał się do domu. Kiedy tylko otwierał drzwi, obaj z ojcem zaczynali się głośno kłócić. Tym razem jednak ojciec postanowił poradzić sobie z tą sytuacją w inny sposób. Kiedy syn wszedł do domu, ojciec bez słowa popatrzył na zegarek i poszedł spać. Następnego dnia rano, kiedy emocje opadły, powiedział synowi, że daje mu wybór: albo będzie przychodził do domu na czas, albo w następną sobotę zostanie w domu. Jego zachowanie pokaże, jakiego dokonał wyboru.

3. Wspólny front.

Konsekwentne wychowanie nie polega jedynie na ustalaniu reguł i zasad, z których dziecko musi się wywiązywać. **Konsekwencja działa również w drugą stronę. Rodzice powinni być również świadomi tego, jak ważne jest, by oboje byli zgodni w sprawie zasad i konsekwencji.** Rodzice, aby nie stracić w oczach dziecka autorytetu i zaufania, powinni konsekwentnie wywiązywać się z danych dziecku obietnic i danego słowa. Nie można rzucać słów na wiatr..... Często bardziej pomysłowe dzieci próbują "rozdzielić" swoich rodziców, nastawiając jednego przeciwko drugiemu. Ważne jest, by rodzice wspólnie omówili kwestie sporne pod nieobecność dzieci raz ustalili takie zasady, które oboje będą akceptować.

Sytuacja VIII

Podstawowym sposobem dyscyplinowania syna było lanie. Ojciec wierzył w taki styl wychowawczy i uważał, że żona jest zbyt łagodna. Żona z kolei nie wierzyła w skuteczność bicia dziecka i uważała, że mąż jest zbyt surowy i krytyczny. Mąż niechętnie przyznał, że lanie w przypadku syna jest nieskuteczne. W rzeczywistości, gdy stosowano karę cielesną, chłopiec wydawał się

jeszcze bardziej zbuntowany (pamiętajmy, że dzieci pragną uwagi, nawet tej „negatywnej”, jak na przykład lanie). Mąż nie bardzo chciał zrezygnować ze swojego przekonania o skuteczności metody, za pomocą której syn był wychowywany, ale jako człowiek rozsądny zainteresował się pewnym eksperymentem. Miał przez miesiąc **świadomie „wylapywać” dobre zachowania syna i je chwalić.** Kiedy potrzebne było zastosowanie dyscypliny, mieli dawać najpierw jedno ostrzeżenie, a potem dopiero wymierzyć karę, taką jak zakaz oglądania telewizji lub korzystania z gier komputerowych. Pod koniec miesiąca mąż przyznał, że nowa metoda wychowawcza się sprawdziła. Nie tylko poprawiło się zachowanie syna, ale również przestał kłócić się z żoną.

Jeśli rodzice nie zgadzają się w sprawie stosowania metod wychowawczych, to być może warto byłoby przeczytać razem jakiś poradnik dla rodziców lub zapisać się na warsztaty. Często przyswojenie nowych informacji i późniejsze ich zastosowanie jest łatwiejsze, kiedy pochodzą one z zewnątrz. Stworzenie jednolitego frontu i konsekwencja to dwie bardzo ważne rzeczy, ponieważ **jeśli dzieci są przekonane, że domowe zasady są niewzruszone i niezmiennie wprowadzane w życie, to zwykle nie sprawdzają granic wytrzymałości rodziców, by określić, jakie reguły obowiązują w tym tygodniu.** Jeśli konsekwentnie stosuje się kary, dzieci w mniejszym stopniu usiłują wymigać się od następstw złego zachowania.

4. Wzmocnienia pozytywne i negatywne.

W wychowaniu konieczne jest pokazywanie związku między określonym zachowaniem a jego konsekwencjami. Behawioryści nazwali te konsekwencje wzmocnieniem. Istnieją dwa bardzo ważne typy wzmocnień: pozytywne i negatywne.

Jeżeli na zachowanie pożądane, zareagujemy wzmocnieniem pozytywnym (pochwałą, nagrodą), to zachowań pożądanych będzie więcej. Natomiast przy braku reakcji na zachowanie pożądane, braku wzmocnienia pozytywnego zachowań pożądanych będzie mniej. Analogicznie, gdy na zachowanie niepożądane, zareagujemy wzmocnieniem negatywnym (odsunięcie od zabawy, pozbawienie przyjemności...), w przyszłości zachowań niepożądanych będzie mniej. Zachowanie niepożądane i brak wzmocnienia negatywnego, doprowadzi do większej ilości zachowań niepożądanych.

Wzmocnienie negatywne kojarzy nam się z karą, jednakże bywa ona niekiedy mało skuteczna, znacznie lepsze efekty przynosi **konsekwencja negatywna**.

Konsekwencja negatywna:

- wcześniej ustalona
- jest elementem porządkującym życie dziecka
- nie wywołuje skrajnie negatywnych uczuć
- jest łatwiejsza do wyegzekwowania przez dorosłego
- uczy odpowiedzialności za swoje zachowanie

Konsekwencja negatywna ustalona i przestrzegana pełni ważne funkcje

- uczy poszanowania norm i zasad
- uczy ponoszenia odpowiedzialności za swoje zachowania
- powoduje, że niepożądane zachowania prawdopodobnie nie będą się w przyszłości powtarzały – zmienia zachowanie
- chroni przed zachowaniami niebezpiecznymi, ryzykownymi
- uczy rozróżniania dobra od zła
- skłania do zachowań pożądanych
- kształtuje zdrową samoocenę

Jednakże aby stosować konsekwencje, pierwszym bardzo ważnym warunkiem jest **znajomość przez dziecko norm i zasad**. Każdy człowiek powinien znać granice, w których może poruszać się bezpiecznie. Każdy, a tym bardziej dziecko, musi wiedzieć, co wolno,

a czego nie wolno i dlaczego, co jest dobre, a co złe. Wyjaśniając dziecku znaczenie norm, zakazów i nakazów należy odwoływać się do doświadczeń dziecka, dawać dużo przykładów i cierpliwie czekać, by dziecko tak naprawdę zrozumiało problematykę norm i zasadę ich obowiązywania (**sama wiedza: „nie wolno, bo nie wolno” – nie wystarczy!**).

Stosując konsekwencje negatywne, należy pamiętać o kilku zasadach:

- daj odczuć konsekwencje
- wyraż ostry sprzeciw zachowaniu, a nie osobie dziecka
- wyraż swoje oczekiwania
- pokaż, jak można naprawić zło lub oczekuj propozycji zadośćuczynienia
- wskaż pomocną metodę
- stosuj konsekwencje naturalne (np. zniszczyłeś zabawkę - nie będziesz jej już miał).

Dla dziecka konsekwencja naturalna jest bardziej sprawiedliwa i zrozumiała, nie godzi w jego poczucie godności, nie jest zemstą czy próbą odegrania się.

Konsekwencje naturalne:

- naprawienie szkód
- wyłączenie z sytuacji
- odroczenie możliwości otrzymania kolejnego przywileju do czasu ustania trudnej sytuacji
- ograniczenie swobody działania
- konsekwencja „cykająca” (np. sytuacja gdy mówimy do dziecka, że ma 5 min. na zrobienie porządków w swoim pokoju, a przekroczony czas odliczymy od czasu oglądania ulubionej bajki, następnie włączamy minutnik)

Równie ważną funkcję wychowawczą odgrywa **konsekwencja pozytywna**, np.: pochwała, wyróżnienie, a nawet drobny upominek (naklejka serduszko). Najważniejsze, aby dziecko poczuło, że jego starania zostały dostrzeżone i docenione.

- pomaga lepiej radzić sobie z problemami
- daje poczucie bezpieczeństwa

- pobudza dobrą wolę i chęć działania
- kształtuje zdrową samoocenę
- dodaje wiary we własne możliwości
- rodzi dobre relacje międzyludzkie

Musimy pamiętać, że aby pochwała, dobrze spełniła swoją rolę, należy przestrzegać kilku zasad:

- Opisz, co widzisz
- Opisz, co czujesz
- Podsumuj zachowanie dziecka.

Jeżeli będziemy mądrze stosować konsekwencje pozytywne i negatywne mamy szansę wychować mądre pokolenie, które będzie bardziej wrażliwe na drugiego człowieka.....

Główne źródło informacji stanowiła książka pt. „10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców” Kevin Steede.

Przygotowała

Martyna Ozych

nauczyciel terapii pedagogicznej