

*„Rodzice mogą rozpocząć swoje starania
dotyczące wspieranie rozwoju dziecka,
od ujrzenia dziecka, które mają, a nie tego, które myślą, że mają!”*

/H.Hendrix, H.Hunt/

Dość często, przy okazji różnego rodzaju wykładów czy prelekcji, jestem pytany o najskuteczniejszy sposób karania dzieci, w tym, jak się Państwo domyślicie, o skuteczność kar cielesnych. Odpowiadam wtedy, że bicie dzieci jest zdecydowanie najskuteczniejszą formą korekty złego zachowania, gdyż prowadzi do natychmiastowej reakcji dziecka, w postaci zaprzestania „złego” zachowania. „Akcja – reakcja” – efekt natychmiastowy. Problem polega na tym, że zmiana zachowania u dziecka oparta jest tylko i wyłącznie na strachu (poczuciu zagrożenia), a skutki uboczne jakie fundujemy dzieciom poprzez stosowanie przemocy w wychowaniu są niepoliczalne i zatrważające.

W takim razie skoro nie kary, to co? Jak sobie radzić w sytuacjach problemowych? Czy faktycznie w niewinnym klapsie kryje się tyle zła? Czemu zabranie komputera, smartphone`a, tableta nie jest dobrym rozwiązaniem skoro jest skuteczne?

Żeby móc odpowiedzieć Państwu na powyższe pytania muszę chwilę czasu poświęcić kwestii „złego zachowania” dzieci. Co to znaczy, że dziecko źle się zachowuje? Czy chodzi o nieposłuszeństwo? Czy o to, że przeszkadza? Czy to, że zachowuje się niezgodnie z naszymi oczekiwaniami? Nie przestrzega zasad?

Szanowni Dorośli,
dziecko nigdy nie zachowuje się źle, bez wyraźnego powodu! Nigdy nie jest nieposłuszne, krnąbrne ot tak! Zachowania opozycyjno – buntownicze, destrukcyjne, trudne zawsze mają sens



i ukryty przekaz (zakodowaną informację dla dorosłych)! Są sygnałem o niezaspokojonej potrzebie, o której dziecko nie potrafi poinformować dorosłego wprost. Co więcej, dziecko bardzo często samo nie zdaje sobie sprawy z faktu istnienia owej potrzeby, może nie umieć jej rozpoznać, nazwać.

Złe zachowanie dziecka, łamanie zasad, przekraczanie granic interpersonalnych nigdy nie jest bezsensowne, ani bezcelowe!

Pytanie ilu z nas, rodziców, właśnie tak interpretuje „złe zachowania” naszych dzieci? Ilu z nas, w sytuacji gdy dziecko zachowuje się „źle”, zastanawia się nad tym „co mu dolega”? Jaką ma niezaspokojoną potrzebę? Czy chodzi o potrzebę bezpieczeństwa, akceptacji, uwagi, miłości czy może jeszcze inną? Jak wielu z nas interpretuje sytuację „złego zachowania” w taki sposób? Mam wrażenie, że niewielu...

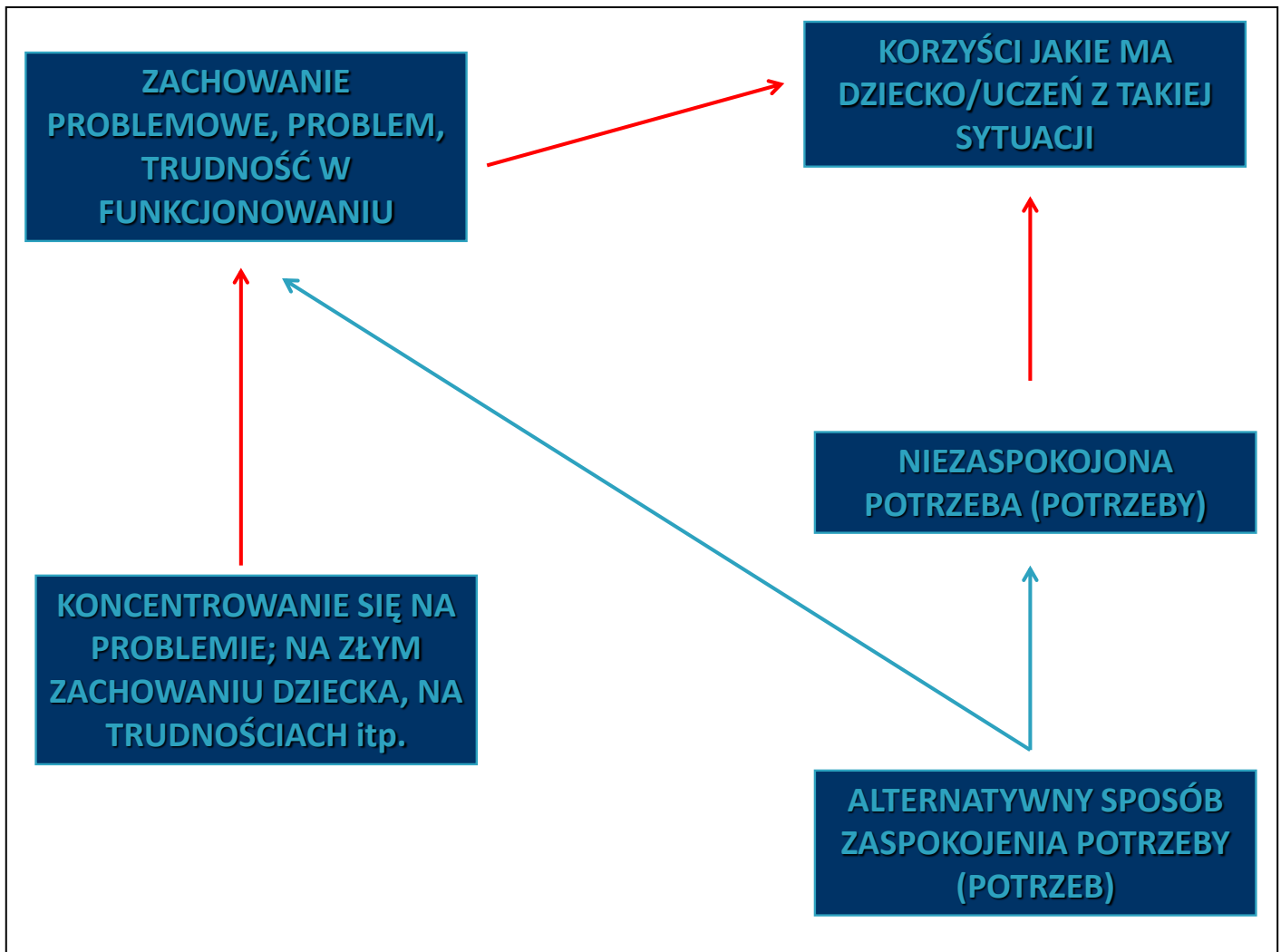
Częściej wybieramy interpretację: „robi mi na złość” lub „źle się zachowuje, więc jest niegrzeczny”! Bliżej nam do traktowania trudnych zachowań naszych dzieci, jako zaproszenia do walki – próbę sił!

Zmiana optyki w interpretowaniu destrukcyjnych zachowań dziecka przez rodziców jest kluczem do prawidłowego radzenia sobie z takimi zachowaniami!

Dopóki będziemy traktować trudne zachowania naszych dzieci przeciwko sobie, jako: „przeciąganie liny”, „zaproszenie do walki – próbę sił”, „robienie na złość”, a nie „prośbę o pomoc”, „zaproszenie do współpracy”, czy chęć przekazania nam przez dziecko zakodowanej informacji o niezaspokojonych potrzebach – będziemy nieskuteczni! Nieskuteczni, bezradni, sfrustrowani, a w konsekwencji na ogół przemocowi!



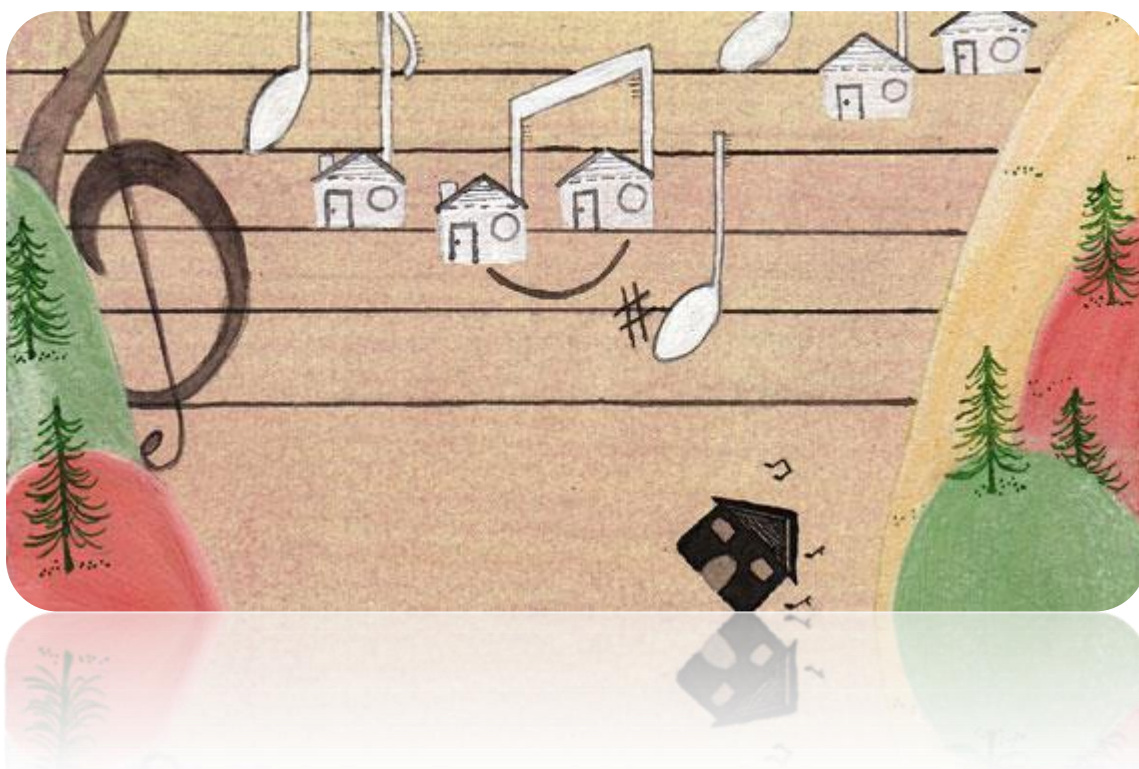
Dlaczego , w takim razie, stosowane przez nas metody są nieskuteczne, albo skuteczne tylko na krótko? Cemu korygowanie zachowań niepożądanych u dzieci przysparza nam – rodzicom tak wiele problemów?



Problem polega na stosowaniu przez większość rodziców tak zwanej „metody objawowej”, czyli koncentrowaniu się na objawach problemu, a nie na jego przyczynach. Przypomina, to branie tabletek przeciwbólowych na ból stopy, którego przyczyną jest kamień w bucie. Tabletkę przynosi chwilową ulgę, ale bez usunięcia kamienia - przyczyny, ból powróci i to zazwyczaj ze zdwojoną siłą. Powyższa metoda mimo, iż wysoce nieskuteczna (przynajmniej w perspektywie długofalowej) jest tak „popularna”, ponieważ objawy są zazwyczaj bardzo proste do zdiagnozowania, co więcej dziecko często „objawy podaje nam na tacy” np.: krzycząc, tupiąc, płacząc, nie przestrzegając zasad, itp. Rodzic, na co niemały wpływ mają także jego emocje, reaguje automatycznie. Ból głowy =tabletkę. Histeryczny płacz dziecka w markecie/awantura o zabawkę = krzyk, kara, klaps. Działamy automatycznie, niejednokrotnie w złości, niejednokrotnie w poczuciu bezradności.

Nie bójmy się niewiedzy i bezradności w wychowaniu! Nikt z nas nie otrzymał instrukcji obsługi dziecka przy porodzie!

Szanowni Rodzice, bezradność i niewiedza w wychowaniu nie jest naszym wrogiem, a sprzymierzeńcem, gdyż prowadzi do poszukiwania rozwiązań. Jedyne czego potrzebujemy, to czas. Wychowanie, jest operacją na żywym organizmie i musimy być niezwykle rozważni, precyzyjni i cierpliwi. Lepiej, żeby muzyk w całym koncercie ominął 3 nuty, niż miałby zagrać jedną fałszywą. Dokładnie tak samo jest w wychowaniu.



Lepiej, żeby muzyk w całym koncercie ominął 3 nuty, niż miałby zagrać jedną fałszywą. Dokładnie tak samo jest w wychowaniu.

Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić? Łagodnie, konsekwentnie, z szacunkiem...

Wiemy już, że „metoda objawowa” w wychowaniu nie jest najskuteczniejsza, podobnie jak karanie czy działanie pod wpływem silnych emocji (w afekcie). Co więc jako rodzice mamy robić? Czym kierować się w wychowaniu?

Dla mnie, taty i terapeuty, najważniejsze – rzecz jasna oprócz miłości, o której brak Państwa nie podejrzewam, są trzy filary:


1. Stabilne granice interpersonalne w systemie rodzinnym
2. Praca w oparciu o system zasad i konsekwencji
3. Komunikacja bez przemocy

Zawszę, gdy mówię o granicach interpersonalnych w rodzinie, przypomina mi się wypowiedź pewnego hydrogeologa podczas powodzi, jaka pustoszyła nasz kraj w 1997r. Powiedział on wtedy, że w przypadku powodzi są dwa najniebezpieczniejsze zjawiska: brak wałów przeciwpowodziowych oraz wały wybetonowane. W obu przypadkach straty po powodzi są największe. Metafora wałów przeciwpowodziowych trafnie ilustruję skrajne typy granic interpersonalnych w rodzinie.

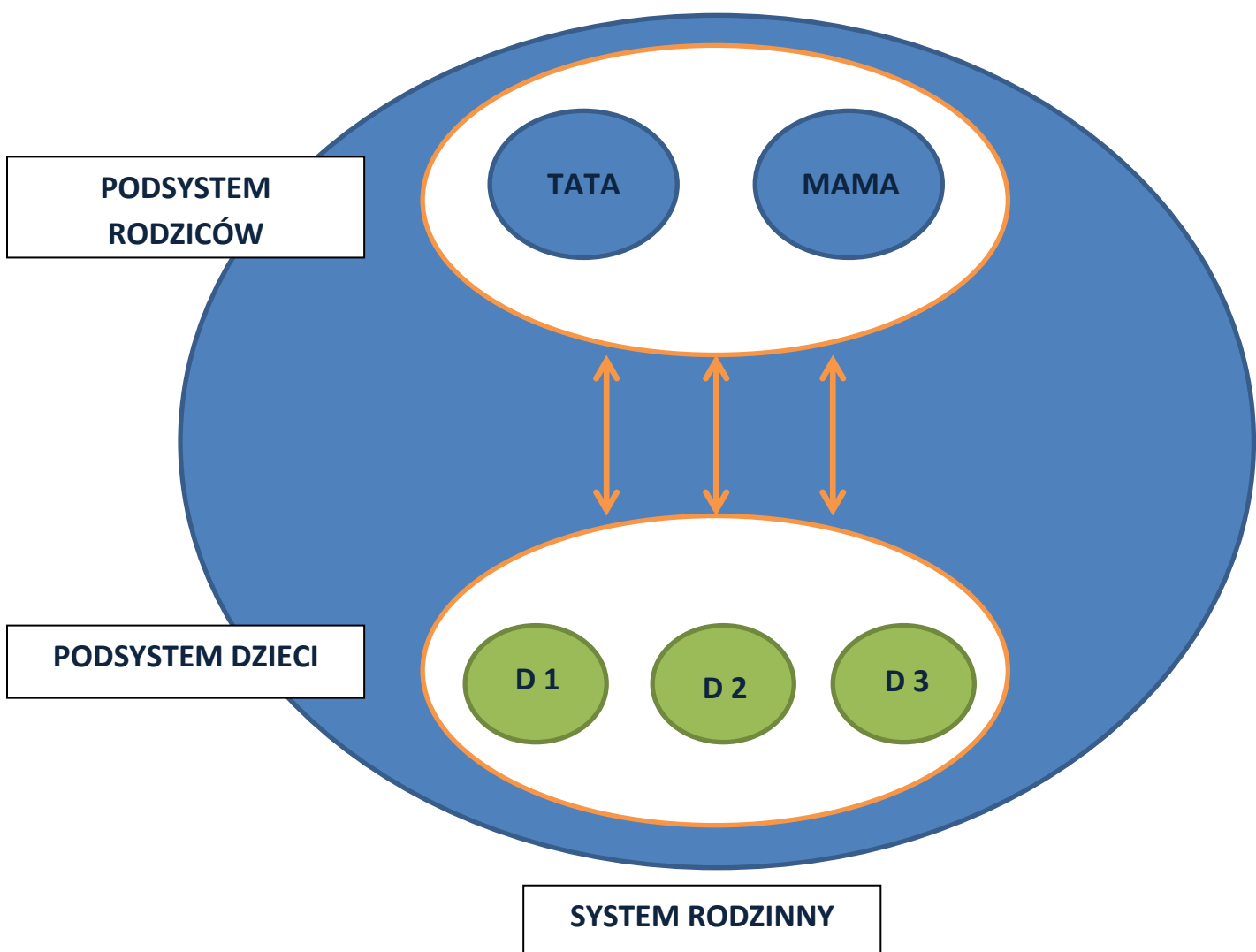
BRAK GRANIC LUB GRANICE ZBYT SZEROKIE - WOLNOŚĆ BEZ GRANIC -	STAŁE, STABILNE, ZRÓWNOWAŻONE GRANICE - WOLNOŚĆ W RAMACH GRANIC -	GRANICE ZBYT RESTRYKCYJNE - GRANICE BEZ WOLNOŚCI -
PODEJŚCIE PRYZYWALAJĄCE	PODEJŚCIE DEMOKRATYCZNE	PODEJŚCIE RESTRYKCYJNE
Rozwiązywanie problemów poprzez perswazję i odpowiedzialność	Rozwiązywanie problemów poprzez współpracę	Rozwiązywanie problemów siłą
Jedna strona przegrywa druga wygrywa	Obie strony wygrywają	Jedna strona przegrywa druga wygrywa

Do czego służą i po co są granice interpersonalne?

Funkcje granic interpersonalnych w rodzinie są bardzo podobne tych do pełnionych przez geopolityczne granice państw. Po pierwsze granice mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa, stąd powinny być w miarę możliwości stałe i stabilne. Drugą niezwykle ważną funkcją granic jest określenie tożsamości, poprzez wyznaczenie odrębności. I po trzecie określenie/wyznaczenie jasnych ról (kto należy do podsystemu rodziców, a kto do podsystemu dzieci – co niestety w dzisiejszych rodzinach nie jest oczywiste!) w rodzinie, a co za tym idzie podział władzy.



Do czego służą? Po co są granice?



Termin *władza rodzicielska* bardzo źle nam się kojarzy. Częściowo przychodzi na myśl reżim minionego systemu, częściowo kojarzy nam się z przemocą, a tak naprawdę jego istotą jest odpowiedzialność za system rodziny! To rodzice są architektami systemu rodzinnego! Projektują go, ustalają wewnętrzny system zasad i norm oraz biorą za niego odpowiedzialność!

To rodzice są architektami systemu rodzinnego! Projektują go, ustalają wewnętrzny system zasad i norm oraz biorą za niego odpowiedzialność!

Problem polega na tym, iż w dzisiejszych czasach coraz bardziej boimy się być rodzicami. Dorośli ludzie boją się podjąć władzy rodzicielskiej, boją się być architektami systemu, przez co świadomie bądź nie, oddają władzę w ręce dzieci. Pod pretekstem bezstresowego wychowania, szacunku wobec dziecka czy źle rozumianego partnerstwa, zapraszają własne dzieci do roli, której nie są one w stanie sprostać – do roli „współrodzica”! Rodzice uciekają tym samym (podświadomie) od odpowiedzialności, granice zostają rozmyte, a system staje się dysfunkcyjny (nie realizuje swoich podstawowych funkcji).



Lęk przed podjęcie odpowiedzialności architekta rodziny i źle rozumiane partnerstwo, prowadzi do zaburzenia poczucia bezpieczeństwa u dzieci!

Kochani Rodzice, moje doświadczenia w pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą potwierdzają, że nasze dzieci nie potrzebują mieć w nas przyjaciół, partnerów, kompanów...dalece bardziej potrzebują rodziców! Pełnych zrozumienia, szacunku, kochających, ale także zdecydowanych w wyznaczaniu ścieżek akceptowalnych zachowań. Rodziców stabilnych i odpowiedzialnych – architektów systemu! Tacy rodzice, poprzez zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa oraz stworzenie stabilnych granic, w ramach których dzieci mogą się rozwijać, dają gwarancję, iż przyjaciół, partnerów i kompanów, nasze dzieci bez problemu znajdą sobie same.

GRANICE SĄ JAK OGRODNICZE TYCZKI WSPOMAGAJĄCE WZROST!

WZROST

**POCZUCIE
BEZPIECZEŃSTWA**

DOJRZAŁOŚĆ



WSPARCIE

**PRAWDŁOWY
ROZWÓJ**

ODPOWIDZIALNOŚĆ

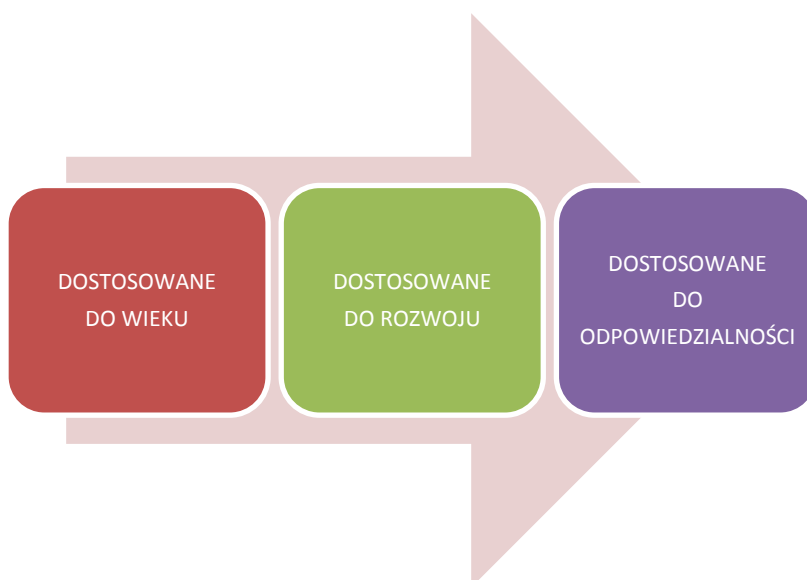
Nie można się dziwić, że dzieci tyranizują swoich rodziców i są na nich złe, ponieważ wybryki są jedynie wołaniem o pomoc. Rodzice czynią dobrze wtedy, gdy jasno przekażą swoim dzieciom, kto trzyma ster.

/Thomas Schafer/

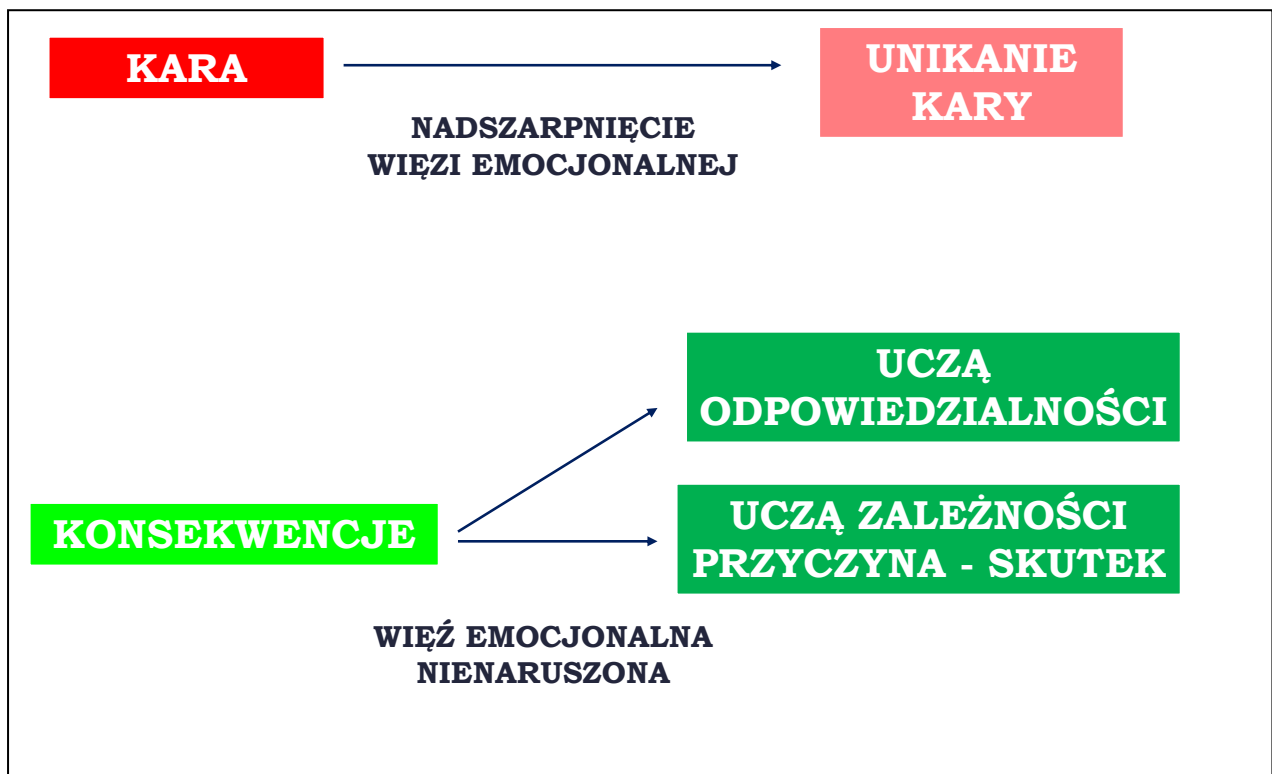
Granice określają ścieżki akceptowanych zachowań!



Wytyczanie granic jest procesem dynamicznym!



Jak wspominałem wcześniej, drugim filarem wychowania jest, w mojej opinii, stabilny system zasad i konsekwencji. Termin zasady i konsekwencje staje się obecnie bardzo modny za sprawą licznych programów telewizyjnych o wychowaniu, dzieciach, itp. Oglądając owe programy można mieć jednak wrażenie, iż owe zasady i konsekwencje, poza terminologią, niczym nie różnią się od starych, wysłużonych kar i nagród. Ot taki semantyczny faceliftng! Czy tak jest w rzeczywistości? Żeby móc Państwu dokładnie zobrazować czym różni się praca w oparciu o system zasad i konsekwencji oraz wyakcentować różnicę posłużę się zestawieniem tych dwóch metod.



„Karanie sprzyja głównie unikaniu kary, a nie karanych zachowań. Nie koryguje więc niepożądanych form aktywności oraz zwalnia dziecko z odpowiedzialności za swoje czyny!

Bardziej korzystne jest interpretowanie świata w kategoriach: PRZYCZYNA – SKUTEK, wskazywanie na konsekwencje niepożądanych zachowań i odpowiedzialność za nie.”

/dr Elżbieta Małkiewicz/

Pierwsza, a jednocześnie jedna z ważniejszych różnic pomiędzy systemem zasad i konsekwencji, a karaniem i nagradzaniem, to kwestia nazywania i interpretowania świata w kategoriach: przyczyna – skutek. Reagując na zachowania naszych dzieci, szczególnie te trudne, niejednokrotnie działamy pośpiesznie, w emocjach, co sprawia, iż często postępujemy nielogicznie! Jaki związek z wulgarnym odnoszeniem się do nauczyciela ma zabranie dziecku komputera? Jaki ciąg logiczny łączy niezjedzony obiad bądź rozlany przy tym obiedzie sok z zakazem oglądania bajki? A permanentne spóźnianie się do szkoły ze smartphonem? I tu warto się zastanowić, jaka nam – rodzicom, towarzyszy intencja podczas nakładania na dziecko kar czy wyciągania konsekwencji? Oczywiście większość z nas powie automatycznie, że chodzi o poprawę zachowania i ukształtowanie postawy odpowiedzialności, ale czy tak naprawdę jest? Czy w ograniczaniu telewizora, komputera i innych gadżetów naprawdę chodzi o odpowiedzialność? Czy może po prostu o rewanż? O to żeby „zabolało”? Dlaczego sięgamy właśnie po taki repertuar kar?

Pewnie po części wynika, to z systemów w jakich sami wyrosliśmy. Po części z zabiegania, z braku czasu, ze zmęczenia, a po trosze z niewiedzy. W sytuacji napięcia, wynikającego z łamania przez dziecko norm i zasad, bardzo często pojawia się złość, której towarzyszy fizjologiczny proces tzw. *flooding*. *Flooding (emotional flooding)* polega na nadprodukcji adrenaliny – „zalewanie adrenaliną”, która utrudnia racjonalną ocenę sytuacji oraz podejmowanie decyzji zgodnie z ciągiem przyczynowo skutkowym. Jak w takim razie reagować, żeby być skutecznym? Co robić, żeby wyznaczać granicę i uczyć odpowiedzialności?

W mojej ocenie znacznie skuteczniejszą od kar i nagród jest praca w oparciu o system zasad i konsekwencji, poniżej przedstawię krótką charakterystykę niniejszego systemu.

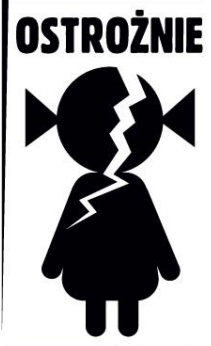
Instruktarz do tworzenia zasad:

1. Zasady powinny być krótkie i precyzyjne (odnosić się do jednego, konkretnego zadzowania dziecka; 1 problem/1 zachowanie – 1 zasada)
2. Powinny być jasne, zrozumiałe (dla dziecka) i jednoznaczne
3. Zasady powinny być dostosowane do możliwości dziecka (możliwe do zrealizowania przez dziecko)
4. Egzekwowalne i egzekwowane (przez rodziców)
5. Zasada nieegzekwowana (niedopilnowana) działa przeciwko nam – podważa nie tylko autorytet rodzica, ale skuteczność całej metody. Zaprasza dziecko do manipulacji.
6. W stosowaniu zasad (i konsekwencji) rodzice muszą być zgodni – mieć wspólny front. Unikniemy tym samym „zaproszenia” dzieci do tworzenia koalicji (manipulowania rodzicami)
7. Zasady nie mogą być nakazem, zakazem, rozkazem (zapraszają wtedy dzieci do buntu, oporu lub wycofania się z kontaktu)
8. Powinny wskazywać na zachowania pożądane (oczekiwania wobec dziecka), a nie na to czego dziecko nie powinno robić, np. „Mówimy do siebie spokojnym głosem”, zamiast: „w domu nie wolno krzyżeć”
9. Zasady powinniśmy wprowadzać stopniowo. Maksymalnie 3-4 w jednym czasie.
10. Zasady powinny być elastyczne – gdy jedna działa i „przestaje być potrzebna”, mogą ją zmodyfikować lub wprowadzić następną
11. Zasady tworzymy razem z dzieckiem
12. Muszą być spisane i podpisane



Warto pamiętać, że wprowadzanie zasad (nauka zasad) jest procesem – przyswojenie nowego systemu wymaga od dziecka, a także od rodziców czasu, wysiłku i zaangażowania, a także prawa do popełniania błędów!

Czym różnią się konsekwencje od kar?



KARA	KONSEKWENCJA
Kara zazwyczaj jest niezapowiedziana, często dawana w emocjach (głównie w złości), przez to może być nieadekwatna do przewinienia, niesprawiedliwa	Powinna być zapowiedziana - nawet, gdy towarzyszą jej emocje, staje się współmierna do przewinienia (adekwatna, sprawiedliwa)
Często jest formą odreagowania emocjonalnego rodzica, rewanzu, zemsty.	Jest, w powiązaniu z zasadą, stałym elementem porządkującym życie domowe (system)
Kara jest zazwyczaj nieadekwatna – nie wskazuje na logiczny ciąg przynowo – skutkowy (zachowanie dziecka – konsekwencje tego zachowania) przez co zaprasza dziecko do kombinowania, unikania kary. Np. „rozlałeś sok – nie możesz oglądać bajki”, „zniszczyłeś samochodzik brata – nie możesz iść na szkolny bal przebierańców”	Adekwatna konsekwencja wskazuje na ciąg przyczynowo – skutkowy; daje dziecku wybór, a przez to uczy brania odpowiedzialności za swoje czyny. Np. „rozlałeś sok – musisz wziąć ręcznik papierowy i posprzątać”, „zniszczyłeś samochodzik brata – musisz oddać jeden ze swoich lub odkupić z kieszonkowego”
Kara jest nieprzewidywalna – przez co może wprowadzać chaos w relacji Rodzic – Dziecko, a tym samym zaburzać poczucie bezpieczeństwa u dziecka. Np. „jednego dnia mama reaguje na bałagan w pokoju syna krzykiem i nałożeniem kary, a drugiego przymyka oko na bałagan, bo miała świetny dzień w pracy”	Konsekwencja jest stała, przewidywalna, daje poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, nawet gdy jest dla dziecka nieprzyjemna.

Poprzez swą treść i kontekst (nieadekwatność, niesprawiedliwość, itd.) kara prowadzi do naruszenia, a w niektórych przypadkach zerwania więzi Rodzic – Dziecko.

Konsekwencja nie powoduje zerwania więzi Rodzic – Dziecko, ponieważ jest stała, przewidywalna, zapowiedziana i stwarza dziecku możliwość wyboru.

Warto pamiętać, iż konsekwencje mogą mieć charakter naturalny bądź regulaminowy:

- ***Konsekwencja naturalna:*** „Zbiłeś doniczkę – musisz posprzątać i posprzątać i przesadzić kwiat”
- ***Konsekwencja regulaminowa:*** „Już 2 raz w tym tygodniu stłukłeś szklanę, jeśli zrobisz, to jeszcze raz, oprócz posprzątania będziesz musiał odkupić komplet szklanek z własnego kieszonkowego.”

KONSEKWENCJE

WYPROWADZAMY Z ZASAD

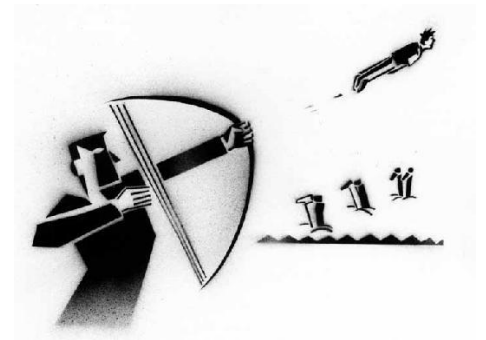
**KONSEKWENCJE
NATURALNE**

**KONSEKWENCJE
REGULAMINOWE**

POZYTYWNE BĄDŹ NEGATYWNE

Szanowni Rodzice, niemożliwym jest w krótkim artykule (pewnie w opastej książce również) wyczerpać jednego z bardziej niewyczerpanych, niepoznanych i emocjonujących tematów, jakim jest wychowanie. Ważne, żebyście nigdy nie zapominali, że **to Wy jesteście ekspertami od Waszych dzieci** i nie tracili zaufania do samych siebie. Nie dążcie do tego by być idealnymi rodzicami, bo takich nie ma – bądźcie wystarczająco dobrymi! **Popętniajcie błędy i nie ustawajcie w rozwoju!** Na tę trudną, ale także jedną z najpiękniejszych dróg zostawiam Wam myśl, która towarzyszy mi i pomaga zarówno w byciu lepszym terapeutą, jak i (a może przede wszystkim) lepszym tatą:

Wasze Dzieci



/Khalil Gibran/

„Wasze dzieci nie są waszą własnością; są synami i córkami samej mocy życia.

Jesteście ich rodzicami, ale nie stworzycielami.

Mieszkają z wami, a mimo wszystko do Was nie należą:

Możecie dać im swą miłość, lecz nie wasze idee ponieważ one mają swoje idee.

Możecie dać dom ich ciałom, ale nie ich duszom,

ponieważ ich dusze mieszkają w domu przyszłości, którego wy nie możecie

odwiedzać

nawet w waszych snach.

Możecie wysilać się, by dotrzymać im kroku,

ale nie żądać, by byli podobni do Was, ponieważ Życie się nie cofa,

ani nie może zatrzymać się na dniu wczorajszym.

Wy jesteście jak łuk, z którego wasze dzieci,

*jak żywe strzały, zostały wyrzucone naprzód;
Strzelec mierzy do celu na szlaku nieskończoności
i trzyma cięciwę napiętą całą swą mocą,
żeby strzały mogły poszybować szybko i daleko.
Poddajcie się z radością rękom Strzelca,
ponieważ on kocha równą miarą i strzały, które szybują,
i łuk, który pozostaje niewzruszony.”*

Tomasz Babiarz

Specjalista ds. pomocy psychologiczno – pedagogicznej,
Wykładowca akademicki,
Dyrektor ds. wychowawczych Prywatnej Szkoły Podstawowej i Gimnazjum Gaudium et Studium
w Poznaniu
Mąż, ojciec dwóch synów...