

PRAKTYCZNE PORADY DLA RODZICÓW

JAK MĄDRZE CHWALIĆ DZIECI

1. Bądź realistyczny. Jeśli chwalisz dziecko bez wyraźnego powodu albo tylko po to, by je pocieszyć, pochwała z Twojej strony wkrótce nie będzie miała dla niego żadnej wartości. Przekonując syna, że świetnie zagrał w meczu, kiedy w rzeczywistości było odwrotnie, tracisz w jego oczach wiarygodność.
2. Nie uzależniaj dzieci od pochwał. Uważaj, jak często je chwalisz – najwięcej słów uznania potrzebują dzieci w młodszym wieku oraz te, które właśnie zdobywają nowe umiejętności.
3. Bądź konkretny. Niezależnie od tego, czy Twoje dziecko ma trzy czy trzynaście lat, dobrze jest, by wiedziało, za co je chwalisz. Zamiast więc mówić córce, że jest „wspaniała”, skoncentruj się na konkretnej rzeczy, która zdobyła twoje uznanie. Możesz jej na przykład powiedzieć: „Aniu, twoje wypracowanie jest bardzo dobre. Podoba mi się szczególnie zakończenie – bardzo pomysłowe!”.
4. Nie zwlekaj z pochwałami. Twoje słowa odniosą największy skutek, kiedy dziecko usłyszy je od razu. Małe dzieci najlepiej chwalić zaraz po tym, gdy udało im się coś zrobić, a starsze – przynajmniej tego samego dnia.
5. Nagradzaj również za wysiłek, nie tylko za osiągnięcia. Czwórka ze sprawdzianu znaczy co innego dla dziecka, które do tej pory miało same trójki, a co innego dla piątkowego ucznia. Jeśli Twoje dziecko ciężko pracowało na czwórkę, dobrze jest je pochwalić.
6. Chwalić na oczach wszystkich, czy raczej wtedy, gdy jesteście sami? Tutaj wszystko zależy od konkretnego dziecka – dla niektórych publiczna pochwała jest powodem do dumy, inne może zawstydzić. Zobacz, co sprawdza się najlepiej u Twoich pociech.
7. Pochwała niekoniecznie musi być werbalna. Jest wiele sposobów, by okazać dziecku uznanie – na przykład uśmiech, przytulenie, poklepanie po ramieniu, SMS. Najważniejsze jest, by komplementy nie były ciągle takie same i odpowiadały konkretnym dokonaniom dziecka.

PRAKTYCZNE PORADY DLA RODZICÓW

Karać czy nagradzać dziecko?

Karać czy nagradzać? To pytanie stawiają sobie wszyscy rodzice i nauczyciele. Odpowiedź zależy m.in. od przyjętego systemu wartości, własnych doświadczeń jako dziecka i jako dorosłego w relacji z dzieckiem, a także od wiedzy nt. rozwoju człowieka.

Nagrody

Nagroda, by spełniała swoje zadanie bodźca wzmacniającego pożądane zachowania dziecka, musi spełniać kilka funkcji:

- Dostarczać dziecku przyjemności, radości, poczucia satysfakcji.
- Wzmacniać jego poczucie własnej wartości i wiary we własne możliwości.
- Realizować potrzebę bycia ważnym, uznawanym, szanowanym.
- Wzmacniać więzi emocjonalne z osobami nagradzającymi dziecko.
- Zachęcać do nowych wyzwań.

Nagradzanie spełnia swoje funkcje, gdy:

- Wynagradza działania dziecka wymagające dodatkowego wysiłku.
- Zaspokaja potrzeby i pragnienia dziecka. Trzeba dobrze poznać dziecko, by wiedzieć, czego pragnie!
- Następuje bezpośrednio po konkretnym zachowaniu dziecka, aby kojarzyło nagrodę z danym zachowaniem.
- Jest urozmaicone i sporadyczne. Dziecko nie oczekuje wówczas stale nagrody za każde zachowanie zgodne z wolą dorosłego, a nagroda nie traci wartości w jego oczach.

Rodzaje nagród

Nagrodą może być wszystko, co sprawia dziecku przyjemność, np. wyjście do kina, kupno nowej książki, przyznawanie przywilejów. Jednak tym, co najbardziej nagradza, jest doznanie miłości ze strony rodziców. Pochwała, uśmiech, przytulenie i ciepłe słowa to najsilniej motywujące nagrody, jednocześnie rozwijające poczucie własnej wartości i wiarę w siebie.

Pamiętaj

- Nagrody powinny się odwoływać do wartości niematerialnych (uznanie, szacunek). Dzięki temu dziecko stopniowo zacznie się zachowywać w pożądanym sposób nie z chęci zadowolenia rodziców/opiekunów, ale ze względu na kształtujący się własny system wartości.
- Nie dawaj dziecku pieniędzy w nagrodę! Dając pieniądze pokażesz mu, co naprawdę liczy się w życiu i nauczysz je interesowności. Gdy przestaniesz stosować tego typu nagrodę, dziecko z pewnością będzie niezadowolone. Nie będzie też rozumiało nowej sytuacji i Twojego postępowania.
- Chwaląc dziecko, wyrażaj uznanie i zadowolenie adekwatne do jego zachowania. Nie reaguj nadmiernie (Och, to nieprawdopodobne, jak cudownie posprzątałeś!!!) – dziecko może się poczuć zakłopotane, zawstydzone i zmieszane, wiedząc, że rodzic – z nieznanych mu przyczyn przesadza.

Kary

Wiele badań dotyczących motywującego wpływu kar i nagród na zachowanie ludzi wskazuje, że karanie (szczególnie, gdy są to kary o charakterze upokarzającym werbalnie lub fizycznie) nie jest skuteczne. Przeciwnie – wywołuje ogromny żal, gniew i pragnienie zemsty. Wprawdzie chwilowy efekt zostaje osiągnięty – dziecko powstrzyma się przed niepożądanymi działaniami, jednak jego zachowanie motywowane jest głównie lękiem i chęcią uniknięcia bólu. Z biegiem czasu dziecko może przyzwycząć się do tego typu upokarzających kar i rozwinąć w sobie poczucie dumy z nieokazywania przeżywanych uczuć, zaprzeczanie im lub – co gorsza – zidentyfikuje się z „oprawcą”, stając się prześladowcą słabszych od siebie osób. Celem kary jest pomoc w eliminowaniu niepożądanych zachowań oraz zmniejszanie prawdopodobieństwa ich wystąpienia w przyszłości. Odpowiednio dobrane, starannie przemyślane kary mogą sprzyjać rozwijaniu u dziecka poczucia odpowiedzialności i umiejętności przewidywania konsekwencji swoich działań na podstawie rozpoznawania, co jest dobre, a co złe.

Rodzaje kar

- Kary naturalne - gdy np. dziecko celowo zniszczyło zabawkę, to przez pewien okres, stosunkowo krótki, nie dostaje nowej. Raczej dla młodszych dzieci.
- Zadośćuczynienie – zrekompensowanie strat, np. w postaci naprawy zniszczonej rzeczy, przeprosin.
- Izolacja – wyłączenie dziecka na pewien okres z danej sytuacji. Gdy dziecko jest np. agresywne w stosunku do innej osoby, prosimy, by się na pewien czas oddaliło (wyszło do swojego pokoju). Gdy będzie spokojniejsze – może wrócić. Uwaga! Karę tę należy stosować wyjątkowo, raczej w stosunku do starszych dzieci.
- Słowna dezaprobaty – upomnienie, nagana, wyrażana także językiem ciała: tonem i mimiką najlepiej „komunikatem Ja”, np.: Czuję złość, kiedy tak krzyczysz na swoją siostrę. Nie podoba mi się takie zachowanie. Myślę, że ona może się bardzo bać. Chciałabym, żebyś upomniał ją, żeby nie ruszała twoich rzeczy, kiedy jeszcze jesteś spokojny. Czy możemy się tak umówić?
- Ograniczanie uprawnień lub odebranie przyznanych przywilejów.

Zanim ukarzesz swoje dziecko – pomyśl

- Jakie mogą być motywy dziecka?
- Jakie są Twoje motywy?
- Co dziecko chciałoby powiedzieć swoim zachowaniem?
- Jak Twoja reakcja zostanie odebrana przez dziecko?
- Co zrozumie i czego nauczy się dziecko o sobie, Tobie i świecie, gdy zastosujesz określoną karę?
- Czego chciałbyś nauczyć dziecko, stosując karę, i jak mógłbyś je tego nauczyć, odwołując się do innych środków?

Pamiętaj

- Zawsze szczegółowo przemyśl decyzję o ukaraniu dziecka i rób to tylko wówczas, gdy zawiodą inne środki wpływania na jego niepożądane zachowanie.
- Kara powinna być sprawiedliwa i stopniowalna. Nie karz surowo za niewielkie przewinienie.
- Kara powinna być wymierzona we właściwym czasie. Nie odwlekaj jej.
- Dostosuj karę do wrażliwości dziecka.
- W trakcie odbywania przez dziecko kary nie unikaj go. Bądź z nim w kontakcie.
- Zanim ukarzesz dziecko, sprawdź czy jest świadome popełnionego przewinienia.
- Oceniaj nie dziecko, lecz jego zachowanie.
- Zawsze znajdź czas, by – zanim wymierzysz karę – wysłuchać wyjaśnień dziecka. Bądź elastyczny – zmień rodzaj kary, jeśli dziecko okazuje skruchę.
- Bądź konsekwentny.
- Nie poniżaj i w żaden sposób nie naruszaj godności osobistej dziecka.
- Nie stosuj kar cielesnych. Nie bij!