**Kary i nagrody w wychowaniu dziecka.**

***Szanowny Rodzicu,***

chciałabym poruszyć problem nurtujący wielu z Was: karać, czy raczej nagradzać pociechy? Odpowiedź nie jest jednoznaczna i oczywista, w dużej mierze uzależniona na przykład: od relacji z dzieckiem, zasad i wartości przyjętych w rodzinie,
od okresu rozwojowego dziecka/etapu jego funkcjonowania, cech naszej postawy rodzicielskiej.

Niezależnie od wymienionych czynników - kara i nagroda jest jednym z powszechnie stosowanych środków wychowawczych.

**Kary**

Zacznijmy od kar. Wikipedia definiuje: „kara wymierzana przez [rodzica](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rodzice) lub [opiekuna prawnego](https://pl.wikipedia.org/wiki/Opiekun) w procesie [wychowawczym](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wychowanie) [dziecka](https://pl.wikipedia.org/wiki/Dziecko). Ma ona zapobiegać powtarzaniu się niewłaściwych zachowań u dziecka. (…) Można wyróżnić kilka rodzajów kar wychowawczych, m.in.: upomnienie, ograniczenie przywilejów dziecka w [rodzinie](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rodzina_%28socjologia%29) (np. zakaz oglądania telewizji, grania na komputerze, czytania komiksów, wyjścia z domu albo zakazywania jakiejkolwiek przyjemności), nałożenie na dziecko obowiązku wykonywania jakiejś czynności, [kara cielesna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Kara_cielesna) (legalna
tylko w niektórych państwach). **W**[**Polsce**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Polska) osobom sprawującym [władzę rodzicielską](https://pl.wikipedia.org/wiki/W%C5%82adza_rodzicielska) lub [opiekę](https://pl.wikipedia.org/wiki/Opiekun) nad [małoletnim](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ma%C5%82oletni) **nie wolno stosować kar fizycznych wobec niego**”.

 Jeśli decydujemy się na zastosowanie kary wobec dziecka, musimy pamiętać, aby dziecko zrozumiało **za co** i **dlaczego** zostało ukarane. Rodzaj kary powinien być adekwatny do wieku i poziomu wrażliwości syna/córki, do rodzaju przewinienia wraz
z uwzględnieniem okoliczności dotyczących niewłaściwemu zachowaniu się dziecka. Zatem powinniśmy poznać powód/motyw jego postępowania. Pamiętajmy, stosujemy karę bezpośrednio po przewinieniu. Osoba karząca powinna być autorytetem dla dziecka.

**Celem** wymierzanej potomkowi kary jest **eliminowanie zachowań niepożądanych** oraz zwiększenie prawdopodobieństwa braku, a więc ich ponownego niepojawienia się.

**Kara ma uczyć**, oczekujemy więc, że wpłynie na rozwój postawy przewidywalności u dziecka co do konsekwencji poczynań oraz odpowiedzialności za skutki działań/decyzji, a przede wszystkim spowoduje potrzebę zmiany dotychczasowego jego postępowania.

 Rodzaje kar:

1. ograniczanie lub całkowite pozbawienie dziecka przywilejów/uprawnień,
2. izolacja – wyłączenie dziecka na pewien okres z danej sytuacji,
3. kary naturalne – np. niedbanie o ubrania stanowi przesłankę do niekupowania nowych w pewnym niezbyt długim okresie czasu,
4. zadośćuczynienie – np. zniszczona koledze zabawka powinna być odkupiona, dziecko powinno przeprosić.

**Starajmy się sięgać po kary wówczas, gdy dotychczasowe metody wychowawcze zawiodą**. Jeśli decydujecie się Państwo na ukaranie dziecka, pamiętajcie, by oceniać zachowanie a nie samo dziecko. Miejcie czas,
by wysłuchać wyjaśnienia; zaobserwujcie, czy dziecko wyraża skruchę i pozwólcie sobie na elastyczność w postępowaniu – możecie złagodzić a nawet odstąpić
od wymierzenia kary. A jeśli uznacie nałożenie kary, wówczas nie powinna być ona odwlekana w czasie. Powinna być sprawiedliwa i w razie konieczności – stopniowana (na początku np. pomniejsze ograniczenia).

W trakcie wypełniania przez syna/córkę narzuconych sankcji,
nie unikajcie/nie ograniczajcie swego kontaktu z dzieckiem. Ważne jest Drogi Rodzicu, byś sprawdził, czy latorośl jest świadoma skutków swojego postępowania. Być może potrzebna jest dodatkowa rozmowa (nie wykład!) z dzieckiem. Istotna jest konsekwentna postawa rodzica!

Zawsze unikajmy:

* karania w odległym czasie po zdarzeniu, bo „dopiero mamy czas” lub właśnie „nam się przypomniało”,
* w trakcie karania mówienia: „bo Ty jesteś”, „zawsze musisz być”. „jesteś taki jak …”,
* bicia,
* wyzwisk,
* szantażu i gróźb.

Jeśli dziecko używało słów zabarwionych negatywnie, nie każcie mu np. sprzątać pokoju. Powiedzcie, by w zamian za to „brzydkie słowo”, wymyśliło dziesięć innych o życzliwym brzmieniu, akceptowalnych społecznie.

**Nagrody**

Czym jest nagroda? Według definicji podanej w Wikipedii „w [psychologii](https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychologia): [wzmocnienie pozytywne](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wzmocnienie_pozytywne), czynnik, którego wystąpienie
w następstwie reakcji zwiększa prawdopodobieństwo [powtórzenia](https://pl.wikipedia.org/wiki/Powt%C3%B3rzenie) tej reakcji w [przyszłości](https://pl.wikipedia.org/wiki/Przysz%C5%82o%C5%9B%C4%87); wszelkie pozytywne, odczuwane jako przyjemne i [pożądane](https://pl.wikipedia.org/wiki/Po%C5%BC%C4%85danie) skutki [zachowania się](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zachowanie) (…). Rodzaje nagród: materialne (pieniężne, rzeczowe), niematerialne (honorowe, jak dyplom, medal, uścisk ręki prezesa).”

Oznacza to, że mianem nagrody określamy wszystko to, co sprawia przyjemność - począwszy od rzeczy wymiernych, takich jak ubrania, słodycze, wycieczki, aż po niemierzalne: uśmiech, pochwała ze strony (na przykład) rodzica/nauczyciela, gratulacje, uznanie w rodzinie/klasie.

Aby nagroda spełniła swoje zadanie dziecko musi wiedzieć **za co** i **dlaczego** ją dostaje. Dzięki temu wzmacnia ona pożądane cechy postępowania, jednocześnie powstrzymując naszą pociechę od tych niechcianych. Musi ona być otrzymana bezpośrednio po konkretnym zachowaniu dziecka, urozmaicona, odbiegająca od codziennej domowej rutyny – przynajmniej odrobinkę zaskakująca.

Zatem funkcją nagrody jest:

1. dostarczanie przyjemności, satysfakcji z jej zdobycia;
2. wzrost wiary we własne możliwości, a tym samym poczucia sprawczości;
3. pobudzanie do podejmowania kolejnych zadań;
4. wzmacnianie poczucia wartości nagradzanego;
5. zaspokajanie potrzeby bycia ważnym, uznanym i szanowanym;
6. wzmacnianie więzi z osobą obdarowującą dziecko.

Pamiętajmy, że nadmierna ilość nieuzasadnionych nagród lub zbyt łatwo zdobytych - bez większego wysiłku ze strony dziecka sprawia, że ich wartość maleje, a metoda ta staje się nieskuteczna.

Jak chwalić naszą pociechę?

Rodzicu, znajdź okazję do pochwalenia dziecka, nawet za czynności domowe, wykonane starannie. Za podejmowane przez dziecko próby zmiany jego postępowania. Dobra pochwała zawiera opis tego, co widzisz, nazwę pożądanej cechy w zachowaniu dziecka, określa również Twoje uczucia. Dobra pochwała składa się z 5 P:

P jak **p**rawdziwa, sam musisz w nią wierzyć

P jak **p**ozytywna, nie zawiera krytyki

P jak **p**rzekonująca, dziecko też w nią wierzy

P jak **p**oważna, bez żartu i ironii

P jak **p**okazująca, co nam się podobało.

Możesz zrobić to na przykład tak:

„Widzę, że przyszedłeś na obiad tak, jak obiecałeś, cieszę się bardzo, że jesteś punktualny”

„Posprzątałeś pokój, zebrałeś wszystkie klocki z dywanu, a maskotki poukładałeś na łóżku, jestem z Ciebie bardzo dumna, to się nazywa pracowitość”.

„Jaka zielona trawka, a w niej tyle kolorowych kwiatków i te żółte słonko na Twoim obrazku, zachwycił mnie dobór kolorów. Wykonałeś bardzo starannie swoją pracę.”

Proces wychowawczy nie jest łatwym zadaniem, przed którym staje rodzic. Nikt nie jest przygotowany do tej roli, nie rodzi się z wachlarzem umiejętności rodzicielskich, nie jest tego z góry nauczony. Pamiętając, że jesteśmy ludźmi, mamy też prawo
do popełniania błędów, lecz wyciągajmy z nich płynącą naukę. Naszym metodom wychowawczym przyświeca cel ukształtowania istoty dobrej, obdarzonej przez nas szacunkiem i miłością. Zatem niezależnie czy będziemy karać, czy nagradzać młodego człowieka – zawsze celem jest wzmacnianie pożądanych i aprobowanych społecznie zachowań.

Wieloletnie badania nad efektami kar i nagród wskazują na mniejszą skuteczność kar. Jednak badania te uwidaczniają, że najistotniejszym elementem jest **konsekwentna postawa** rodzica w stosowaniu obydwu metod wychowawczych.

Życzę Tobie Drogi Rodzicu, jak najwięcej sukcesów wychowawczych.

Psycholog – Marta Iwaniuk