



Jestem Rodzicem

W tym numerze:

Ja nie chcę do szkoły!	2-3
Moje dziecko jest asertywne.	4-6
Kara i nagroda w wychowaniu dziecka.	6-8

Pismo dla rodziców uczniów Szkoły Podstawowej Nr 8 w Krośnie
Dostępne również w wersji elektronicznej na www.sp8krosno.pl (zakładka „Dla rodziców”)

Rok 1, numer 2

Data wydania: kwiecień 2011

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoï Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania zapraszam na indywidualne konsultacje w każdy wtorek od godz. 14³⁰ do 16⁰⁰

Pedagog szkolny



Zdrowych, pogodnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości,
oraz radosnego,
wiosennego nastroju
i serdecznych spotkań
w rodzinnym gronie

w imieniu społeczności
Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie
życzy

Jadwiga Laspińska



Wielkanoc 2011

Ja nie chcę do szkoły!

Beata Zielińska-Rocha
psycholog, terapeuta

To nie musi być lenistwo!

Niemal każdemu rodzicowi zdarza się od czasu do czasu usłyszeć od swojego dziecka: *nie chcę dziś iść do szkoły*. Reakcje bywają różne. Jedni zgadzają się bez większych problemów na pozostanie dziecka w domu, inni drażą, chcą się dowiedzieć, co jest powodem braku chęci pójścia na lekcję. Czasem podejrzewają, że przyczyną są nieodrobione lekcje czy niedostateczne przygotowanie do sprawdzianu. Jeszcze inni kategorycznie sprzeciwiają się pomysłowi opuszczenia zajęć i każą iść do szkoły mimo jego protestów. Niezależnie od postawy rodziców i ich przekonań na temat konieczności regularnego chodzenia do szkoły, powinni oni być uwrażliwieni na powtarzające się prośby dziecka o możliwości pozostania w domu, w czasie gdy odbywają się lekcje.

Dlaczego dziecko odmawia pójścia do szkoły?

Podłożem oporu dziecka przed pójściem do szkoły jest często strach, obawa przed tym, co może się wydarzyć w niej lub w domu po powrocie. U małych dzieci może to być lęk związany z rozstaniem z rodzicami czy brakiem poczucia bezpieczeństwa. Źródłem lęku dziecka najczęściej są:

- szkoła jako instytucja,
- nauczyciele,
- rodzice,
- koledzy i koleżanki z klasy,
- zmiany w sytuacji życiowej dziecka.

Szkoła

Dla małego dziecka to miejsce, w którym ma się zmierzyć z nowymi zasadami, oczekiwaniami. Musi się też w nim odnaleźć zarówno w roli ucznia, jak i w grupie rówieśniczej. Pójście do szkoły po raz pierwszy, ale także jej zmiana, konieczność rozpoczynania od nowa, poznanie kolejnego środowiska mogą wywołać napięcie, lęk i strach, których skutkiem mogą być próby unikania szkoły.

Nauczyciele

Mogą przyczyniać się do wzrostu lęku u dziecka, na przykład poprzez:

- stawianie zbyt wysokich wymagań dotyczących nauki i zachowania,
- porównywania uczniów do siebie nawzajem,
- publiczne krytykowanie dokonań dziecka,

- nieprzewidywalność zachowania,
- szytywne ocenianie lub brak działań do zbudowania pozytywnych relacji z uczniami.

Trudno się dziwić chęci unikania publicznych upokorzeń lub konieczności mierzenia się z negatywnym obrazem siebie pokazywanym przez nauczyciela.

Rodzice

Powinni zwracać baczną uwagę na to, co mówią w domu o szkole, jakimi swoimi szkolnymi wspomnieniami dzielą się z dziećmi, jak zachowują się w stosunku do starszego rodzeństwa podczas wspólnego odrabiania lekcji,

Jeśli dziecko do tej pory chętnie chodziło do szkoły, a nagle zaczyna szukać wymówek i sposobu uniknięcia zmierzania się ze szkolną rzeczywistością, skarży się rano na różne dolegliwości, które przechodzą po wyrażeniu zgody na pozostanie w domu - trzeba szukać przyczyn i podjąć odpowiednie działania. Takich zachowań nie można bagatelizować. Nie zawsze są oznaką lenistwa! Mogą być sygnałami poważnych zaburzeń nerwicowych.

po powrocie z wywiadówki, czy w trakcie omawiania ocen. Jeśli małe dziecko jeszcze przed pójściem do szkoły:

- słyszy opowieści o tym, jak trudno jest sobie poradzić w szkole, jak źle nauczyciele traktują uczniów;
- obserwuje negatywne reakcje rodziców, gdy starszy brat lub siostra otrzymują słabszą ocenę;
- widzi, że wspólne odrabianie lekcji z rodzicami oznacza napiętą atmosferę, podniesiony głos rodzica czy krytykę, może pojawić się w nim niepokój związany z chodzeniem do szkoły, lęk przed byciem adresatem negatywnych reakcji rodziców.

Ważne jest również stawianie dziecku możliwych do spełnienia oczekiwań. Dziecko które słyszy od rodziców:

- *Musisz być najlepszy,*
- *W naszej rodzinie wszyscy się świetnie uczyli,*
- *Bądź co najmniej tak dobry, jak starszy brat albo jeszcze lepszy,*

uczy się, że aby zyskać aprobatę rodziców, musi osiągnąć w szkole sukcesy. Zwykle w przekonaniu rodziców oznacza to konieczność otrzymywania piątek i szóstek. Jeśli okazuje się, że jego możliwości nie przystają do wymagań rodziców, pojawia się niepokój, lęk przez dezaprobatą, sprawieniem rodzicom zawodu. Konsekwencją może być chęć unikania szkoły jako źródła niezadowolenia rodziców z dziecka.

Warto również uważnie słuchać dziecka, gdy wyraża obawy, czy sobie poradzi z którymś ze szkolnych przedmiotów lub obowiązków. Trzeba zwracać uwagę aby dziecko nie otrzymywało w domu komunikatu, iż nie da sobie rady, gdyż istnieje prawdopodobieństwo, że przyjmie to przekonanie jako swoje.

(Ciąg dalszy na stronie 3)

(Ciąg dalszy ze strony 2)

Uwaga! Nie należy wyrażać przekonania: na pewno sobie poradzisz, jeśli nie przystajesz ono do odczuć dziecka. Rodzice powinni dowiedzieć się, co jest źródłem obaw i jak mogą pomóc dziecku poradzić sobie z trudnościami.

Rówieśnicy

Stanowią kolejną możliwą przyczynę stresu szkolnego. Pojawia się on wówczas, gdy dziecko jest wykluczone ze wspólnych zabaw, nie znajduje w klasie przyjaciół, czuje się wyobcowane, jest obiektem żartów ze strony kolegów, docinków czy agresji.

Zmiana sytuacji życiowej dziecka

Na przykład narastające problemy w domu, konflikty między rodzicami, rozwód, zmiana miejsca zamieszkania, zmiana szkoły, utrata najlepszego przyjaciela, śmierć ukochanego zwierzątka, niedostateczne poczucie bezpieczeństwa mogą przyczynić się do pogorszenia funkcjonowania dziecka w szkole, a tym samym stać się przyczyną trudności i chęci ucieczki przed zagrażającą sytuacją.

Jakie mogą być objawy lęku u dziecka?

Małe dziecko raczej nie powie rodzicom, że się boi. Jego lęk może przejawiać się somatycznie, np. bólami głowy, brzucha, wymiotami, zawrotami głowy, symptomami infekcji i gorączką, kłopotami ze snem (nadmierną sennością lub wręcz odwrotnie, kłopotami z zasypianiem) zmęczeniem czy obniżeniem nastroju. Dziecko może przejawiać rozdrażnienie, niepokój, nadmierną wrażliwość na krytykę, trudności w przebywaniu w grupie, wycofywanie się. Jeśli zauważysz, że wymienione objawy pojawiają się regularnie lub trwają przez dłuższy czas, postaraj się zbadać sytuację poprzez obserwację, rozmowę z dzieckiem i kontakt ze szkołą.

Jakie są skutki odczuwania przez dziecko lęku?

Przeżywanie przez dziecko lęku negatywnie wpływa na całokształt jego funkcjonowania. Lęk paraliżuje i hamuje rozwój, utrudnia koncentrację, zaburza uwagę i zdolność zapamiętywania. Dziecko, u którego chodzenie do szkoły, przebywanie w niej jest sytuacją silnie stresogenną, może próbować radzić sobie na różne sposoby:

- odmawia chodzenia do szkoły,
- nie zgadza się na odpowiedzi, nie uczestniczy aktywnie w zajęciach,
- ukrywa lęk poprzez hałaśliwe zachowanie czy popisy-

wanie się,

- zachowuje się nietypowo dla siebie, np. staje się agresywne,
- reaguje nieadekwatnie do sytuacji, np. wydaje się nie przejmować ostrej krytyką lub reagować wybuchem na niewinną uwagę.

Stres szkolny. Jak rodzice mogą pomóc dziecku?

- Postarajcie się poznać przyczynę - stres szkolny może być związany ściśle ze szkołą, ale może być również spowodowany różnymi wydarzeniami w życiu dziecka, np. konfliktami w domu, rozwodem rodziców, przeprowadzką do innego miasta, zmianą szkoły, klasy czy nauczyciela prowadzącego zajęcia.
- Słuchajcie dziecka, pozwalajcie mu mówić o jego niepokojach i lękach. Unikaj jednak zbytniego skupiania się na lęku dziecka rano, przed pójściem do szkoły. Niech wspólny poranek w domu będzie okazją do wyciszenia i zebrania sił na czekający dzień.



- Wspierajcie dziecko. Konstruktywnie chwalcie za osiągnięcia w szkole, postępy, decyzje o pójściu do szkoły. Upewnijcie się, że oczekiwania wobec dziecka jako ucznia są realistyczne.

- Uzyskajcie wsparcie wychowawcy i/lub innych nauczycieli. Porozmawiajcie o problemach, z jakimi boryka się dzie-

cko. Ustalcie, co możecie zrobić, aby zredukować stres dziecka w czasie pobytu w szkole. W zależności od przyczyny możecie umówić się, że nauczyciel nie komentuje nieobecności czy spóźnienia dziecka, umożliwia sprawdzanie wiedzy w formie pisemnej (zamiast odpowiedzi ustnej) unika krytyki w stosunku do dziecka.

- Jeśli pozwalacie dziecku zostać w domu, nalegajcie, by zajmowało się materiałem lekcyjnym. Pobyt w domu nie powinien być atrakcyjniejszy niż pójście do szkoły. To nie czas na gry komputerowe, telewizję czy zabawy na podwórku.
- Sprawdźcie, czy objawy fizyczne, na które skarży się dziecko nie są przejawem choroby somatycznej, skonsultujcie się z lekarzem.
- W razie potrzeby zwróćcie się do psychologa lub pedagoga szkolnego. Mogą oni współpracować zarówno z rodzicami, z dziećmi jak i nauczycielami i tym samym

(Ciąg dalszy na stronie 4)

(Ciąg dalszy ze strony 3)

tworzyć niezbędne wsparcie do poradzenia sobie przez dziecko ze szkolnym stresem. Jeśli nie istnieje możliwość uzyskania wsparcia w szkole lub wydaje się ono niedostateczne, szukajcie pomocy w niezależnych poradniach psychologicznych.

- Jeśli podejrzewacie, że jesteście sami przyczyną trudności dziecka, zastanówcie się nad możliwością wprowadzenia zmian w swoim sposobie reagowania, sposo-

bach komunikacji z dzieckiem lub nad swoimi oczekiwaniami względem osiągnięć dziecka. Możecie pracować nad rozwojem swoich umiejętności wychowawczych, np. poprzez uczestnictwo w warsztatach dla rodziców lub indywidualny kontakt z psychologiem czy terapeutą. Warto rozmawiać z innymi rodzicami, dzielić się nawzajem swoimi doświadczeniami i w ten sposób uzyskiwać niezbędne wsparcie.

- Jeśli lęk dziecka nasila się i przybiera formę fobii szkolnej, koniecznie zwróćcie się o pomoc do psychologa

Moje dziecko jest asertywne

Beata Zielińska-Rocha
psycholog, terapeuta

Dorastanie dzieci to dla rodziców trudny okres. To oni są na co dzień świadkami burz przetaczających się przez życie ich dzieci, to oni czują się odpowiedzialni za to, co z dzieci „wyrośnie”, to wreszcie oni muszą stopniowo pozwolić dziecku usamodzielniać się, dorosnąć, wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

Czy powinienem chcieć, by moje dziecko było asertywne?

Rodzice często wyrażają silne zaniepokojenie, czy ich dzieci przebywają w towarzystwie, które nie sprowadzi ich na „złą drogę”. Oczami wyobraźni widzą zagrożenia otaczającego ich dziecko świata i zastanawiają się, co mogą zrobić, by ich nastolatek bezpiecznie ominął pułapki, np. związane z niebezpiecznymi zachowaniami, używkami, łamaniem prawa, niewywiązywaniem się ze szkolnych obowiązków, zarówno w obszarze samej nauki, jak i frekwencji. Pragną, by ich dziecko nie uległo negatywnemu wpływowi swoich rówieśników, by potrafiło odmówić, wyrazić własne zdanie, obronić je, upomnieć się o swoje prawa, zadbać o własne interesy. Jednym z cennych narzędzi, w które można wyposażyć nasze dziecko, jest kształtowanie postawy asertywnej i umiejętności asertywnego reagowania w różnych sytuacjach.

O co chodzi z tą asertywnością?

Wielu osobom kojarzy się wyłącznie z odmawianiem. Potrafię powiedzieć „nie”, więc jestem asertywny. Zdarza mi się słyszeć: „*ależ on jest asertywny*” i mieć poczucie, że nadawca tego komunikatu nie ma na myśli nic pozytywnego, kojarzy asertywność z agresją werbalną. Tymczasem asertywność to sposób porozumiewania się z ludźmi, to umiejętność wyrażania siebie, obrony swoich praw przy jednoczesnym poszanowaniu praw drugiego człowieka. Asertywność to postawa typu *Ja jestem w porządku - Ty jesteś w porządku, szanuję Ciebie i jednocześnie szanuję samego siebie, wyznaczam granice i nie pozwalam innym ich naruszyć, zarazem sam nie naruszam granic psychologicznych innych ludzi*. Asertywność to również przytoczona na początku umiejętność odmawiania w sytuacjach, gdy powiedzenie: *Tak zrobię to*, było niezgodne z moimi potrzebami czy przekonaniem, mogłoby narazić mnie na nieprzyjemne konsekwencje. Czy nie brzmi to zachęcająco? Czyż nie to właśnie chcielibyśmy przekazać naszym dzieciom? Czy nie w takiej umiejętności chcielibyśmy je wyposażyć na dorosłe życie?

Co potrafi asertywne dziecko?



Spróbujmy przełożyć zachowania z listy poniżej na przykładowe sytuacje, które przytrafiają się nastolatkom w codziennym życiu, i przyjrzeć się, co może się stać, jeśli dziecko zareaguje asertywnie, a co, jeśli zachowa się w sposób agresywny lub uległy. Możemy nauczyć się asertywnie:

- Bronić swoich praw, np. do dysponowania swoim czasem, dobrami materialnymi, do zachowań zgodnych z naszą wolą i własnym interesem, do wyrażania swoich uczuć, opinii i oraz ich obrony.
- Odmawiać bez poczucia winy i konieczności usprawiedliwiania się.
- Wyrażać pochwałę i krytykę, opierając się na faktach i naszym ustosunkowaniu do nich.
- Przyjmować pochwały oraz krytykę i traktować je jako jedną z możliwych opinii na swój temat.

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)

- Wyrażać prośby, dając proszonemu prawo do odmowy.
- Reagować na atak werbalny.
- Wyrażać złość, stopniując reakcję, używając języka wolnego od agresji, koncentrując się na pożądanej zmianie sytuacji.

Jak żyć z asertywnym nastolatkiem?

Dla części rodziców asertywne zachowania ich dzieci bywają niewygodne. Czasem łatwiej jest żyć pod jednym dachem z uległym dzieckiem. Prosimy o coś, a ono spełnia prośby, krytykujemy, a dziecko potulnie przyjmuje krytykę. Czasem trudności z zaakceptowaniem asertywnych zachowań dzieci przez rodziców wynikają z ich własnego braku asertywności czy z ich przekonań, na przykład takich, że nie wypada odmówić, gdy ktoś nas o coś prosi, że należy umniejszać swoje zasługi, być skromnym, więc nie należy otwarcie zgadzać się z pochwałami, że rzeczywiście uważamy, iż coś dobrze zrobiliśmy czy z czymś sobie dobrze radzimy. Co może zrobić rodzic w sytuacji, gdy asertywne zachowanie dziecka budzi w nim sprzeciw. Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

1. Dziecko odmawia uczestnictwa w rodzinnej imprezie:

- Dowiedz się, czym spowodowana jest odmowa, poznaj stanowisko dziecka, sprawdź, czy dobrze zrozumiałeś. Poinformuj dziecko, dlaczego ważne jest dla Ciebie, by uczestniczyło w spotkaniu.
- Poproś o zmianę decyzji, pamiętaj, że jeśli prosisz, druga strona ma prawo odmówić.
- Jeśli dziecko się nie zgodzi, zaakceptuj odmowę i ustalcie, co będzie ono robić, podczas gdy Ty pójdziesz na spotkanie.
- Wspólnie wypracujcie zasady dotyczące rodzinnych uroczystości i uczestnictwa w nich.

2. Dziecko odmawia wykonania czegoś, co jest jego obowiązkiem:

- Przypomnij dziecku, że dana rzecz należy do jego obowiązków.
- Dowiedz się, co jest powodem odmowy spełnienia obowiązku, przedyskutujcie to wspólnie i ustalcie, kiedy dana rzecz zostanie wykonana.
- Pamiętaj, że jako rodzic masz prawo wydać dziecku polecenie wykonania czegoś.
- Wydając polecenie, pamiętaj, by dokładnie określić, co

ma być zrobione i w jakim czasie.

- Powiedz dziecku, jakie konsekwencje je spotkają, jeśli nie wypełni obowiązku.

3. Dziecko prosi o dodatkowe przywileje/dodatkowe pieniądze itp.:

- Jeśli prośba wywołuje w Tobie poirytowanie, nie reaguj natychmiast, daj sobie czas do namysłu. Ustal kiedy wrócicie do rozmowy.
- Dowiedz się więcej— dlaczego ta prośba pojawia się właśnie teraz, jakie ma podłoże.
- Porozmawiaj ze współmałżonkiem, wspólnie zdecydуйте, czy jesteście gotowi spełnić prośbę dziecka.
- Poinformuj dziecko o swojej decyzji. Jeśli jest odmowa, bądź przygotowana na to, że dziecko może nalegać. Jeśli chcecie się trzymać swojej decyzji, w trakcie rozmowy możesz zastosować technikę „zdarłej płyty” czyli spokojnego ponownego informowania o swojej decyzji, konsekwentnego trzymania się jej.

Jeśli jest odmowa, bądź przygotowana na to, że dziecko może nalegać. Jeśli chcecie się trzymać swojej decyzji, w trakcie rozmowy możesz zastosować technikę „zdarłej płyty” czyli spokojnego ponownego informowania o swojej decyzji, konsekwentnego trzymania się jej.

4. Dziecko krytykuje Twoje zachowania, robi to w sposób asertywny.

- Sprawdź swoje przekonania, upewnij się, czy dajesz dziecku prawo do krytykowania Ciebie.

• Zareaguj w zależności od tego, czy się z krytyką zgadzasz, czy nie. Możesz użyć zwrotów: *Też tak uważam, Ja tak nie uważam, Mam inne zdanie na swój temat.* Jeśli dziecko odnosi się do konkretnego wydarzenia, Ty również się do niego odnieś, przedstaw swój punkt widzenia.

- Nie usprawiedliwiaj się, nie szukaj kontrargumentów - wody na młyn krytykującego.

- Pamiętaj, że dziecko ma prawo do własnego zdania i wyrażania swojej opinii, jeśli robi to w sposób konstruktywny, nie obraża Cię, krytykuje Twoje zachowanie, a nie Ciebie jako osobę.

Jak pomagać dziecku zachowywać się asertywnie?

Rodzice powinni wspierać asertywność swoich dzieci, gdyż tego typu zachowania w przyszłości pomogą im:

- żyć w zgodzie ze sobą,
- zadbać o swoje potrzeby,
- zredukować napięcia związane z brakiem wyrażania uczuć czy opinii,
- unikać ponadwymiarowych agresywnych reakcji spo-

(Ciąg dalszy na stronie 6)



(Ciąg dalszy ze strony 5)

wodowanych nagromadzeniem niewyrażonych emocji i przenoszeniem negatywnych emocji z jednego obszaru życia na inny.

Rodzice odgrywają ważną rolę w kształtowaniu asertywnych zachowań swoich dzieci. Od najmłodszych lat dziecko obserwuje nasze zachowania i reakcje, słucha tego, co mówimy i uczy się, jakie zachowania są pożądane, właściwe, a jakie takimi nie są. Jeśli sami zachowujemy się asertywnie, modelujemy reakcje dziecka w podobnych sytuacjach. Jeśli zdarza się nam zachować nieasertywnie i nie jesteśmy z tego zadowoleni, warto porozmawiać o tym z dzieckiem, wyjaśnić, co się stało, powiedzieć, jak się czujemy z własną reakcją.

Warto pokazywać dziecku, że osoba asertywna ma prawo do świadomej rezygnacji z asertywnego zareagowania w niektórych sytuacjach. Nie wszyscy ludzie pozytywnie odbierają asertywny styl komunikacji – otwarty, szczerzy, bezpośredni.

W niektórych sytuacjach warto rozważyć konsekwencje

Uwaga! Żle!

1. Jeśli chwalimy dziecko za to, że jest zawsze uprzejme, miłe, liczy się przede wszystkim z potrzebami innych, swoje spychając na dalszy plan, uczymy je uległości, pasywności.
2. Jeśli z uznaniem mówimy o osobie, która zakrzykuje innych, by osiągnąć swoje cele, dziecko odbiera lekcję, z której wynika, że bycie agresywnym popłaca, że nie warto liczyć się z innymi, że najważniejsze są nasze potrzeby.

bycia asertywnym. Jeśli dziecko wie, że dany nauczyciel reaguje na prośbę o ponowne wytłumaczenie jakiegoś zagadnienia agresją, krytyką umiejętności ucznia na forum klasy, traktuje je jako próbę podważenia jego kompetencji, może warto poszukać innego wyjścia z sytuacji. Mogą to być rozmowy z wychowawcą, zmiana klasy, dodatkowe lekcje, zwrócenie się o pomoc do kolegi.

Wspierajmy asertywne zachowania naszych dzieci, ucząc je, że:

- Nikt nie ma prawa zachowywać się w stosunku do nich w sposób, który sprawia, że mają poczucie winy, czują się niekompetentne, gorsze.
- Nie mają obowiązku tłumaczyć się każdemu ze wszystkiego, co robią, usprawiedliwiać się.
- Mają prawo zmieniać zdanie, wycofać się z podjętej decyzji i nie mieć z tego powodu poczucie winy.
- Nie muszą być chodzącymi ideałami, mają prawo czegoś nie wiedzieć i przyznać się do tego, mają prawo do popełniania błędów.
- Nie muszą starać się, by wszyscy je lubili, rezygnując przy tym ze swoich przekonań i potrzeb.
- Nie muszą ulegać woli innych - nawet dorosłych – jeśli prezentują odmienne przekonania, opinie, wartości.
- Mają prawo czegoś nie lubić i nie akceptować.

Pokazujemy zachowaniem, że akceptujemy nasze dzieci takimi, jakie są, gdyż to pomoże im zbudować akceptację samego siebie i ułatwi asertywne reagowanie w sytuacjach, w których chcielibyśmy, by bronili swoich przekonań i nie ulegali namowom rówieśników, które mogą przynieść nie-

Kara i nagroda w wychowaniu dziecka

Janusz Juszczyk
Na podstawie posiadanych materiałów

Należy pamiętać o tym, że system nagród i kar to tylko jeden z elementów systemu wychowawczego, niekoniecznie najważniejszy. Nie wystarczy karać i nagradzać, pouczać i tłumaczyć. Dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie. Najważniejsze jest więc dawanie im dobrego przykładu ze strony osób dorosłych.

Czym jest kara?

Kara to negatywna sytuacja, której organizm unika, ponieważ towarzyszą mu negatywne emocje. Zadanie kary jest dwojakie: po pierwsze powinna odstraszać i zniechęcać do czynów zakazanych i niepożądanych, a po drugie informować o tym, co złe, szkodli-



we i niebezpieczne. Oznacza to, że dziecko, które usiłuje np. włożyć palec do kontaktu, powinno dowiedzieć się, że grozi to porażeniem prądem, a także powinno się zniechęcić do dalszych czynów tego rodzaju. Skuteczność kary zależy od tego, czy dziecko uświadamia sobie związek czynu i kary. Dziecko musi wiedzieć, za co zostało ukarane, czyli dowiedzieć się czego mu konkretnie nie wolno. Bardzo istotne jest (szczególnie w przypadku małych dzieci), aby kara następowała zaraz po przewinieniu, ponieważ jeśli nastąpi zbyt późno, dziecko może nie wiedzieć, za co zostało ukarane. Jeśli dziecko tego nie wie, kara nie koryguje niepożądanego zachowania, a tylko wywołuje poczucie krzywdy. Karząc dziecko

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

należy mu jasno powiedzieć jakiego czynu kara dotyczy.

Kary mogą być różne: słowne ubolewania, nagana, czasowe odebranie pewnych praw dziecku, odwołanie zapowiedzianej przyjemności, praca niezbędna do wyrównania straty (w odniesieniu do dzieci starszych). Ważne jest, by kara była proporcjonalna do winy. Niezwykle istotne jest, by kary były stosowane konsekwentnie, to znaczy nie może być tak, że za to samo zachowanie dziecko raz zostaje ukarane, a innym razem nie, gdyż rodzice mają np. dobry humor. Dziecko powinno jasno zdawać sobie sprawę z tego, że są rzeczy, których nie wolno im robić nigdy. Ważne jest też, aby rodzice byli jednomyślni co do kary. Sytuacja w której np. ojciec chce ukarać, a matka nie, prowadzi do tego, że dziecko jest zdezorientowane i nie jest przekonane o niewłaściwości swojego postępowania. Karząc należy uwzględniać jego wiek i usposobienie. Są dzieci, na które wystarczy tylko spojrzeć w odpowiedni sposób, czy powiedzieć jedno zdanie, a one będą już wiedzieć, że zrobiły źle i tak robić nie można. Wobec innych łagodna kara nie skutkuje.

Ważne jest, aby przed ukaraniem poznać motyw postępowania dziecka. Czym innym jest pobicie kolegi bez powodu, a czym innym walka w obronie własnej, czy kogoś słabszego. Należy pamiętać, by kary były różnorodne, gdyż w przeciwnym razie spowszednieją i przestaną być skuteczne.

Jest jeszcze kilka zasad, o których należy pamiętać stosując kary:

- Kara jest skuteczna tylko wtedy, gdy dziecko jest przekonane o tym, że jest kochane i akceptowane przez rodziców, a kara dotyczy tylko tego jednego, zachowania.
- Nie mówimy dziecku „jesteś zły, okropny”, „wiecznie z tobą tylko kłopoty”, „ty zawsze jesteś nieposłuszny” mówimy „źle zachowałeś się dzisiaj robiąc...”

- Kara nie powinna być zemstą i odwetem, nie powinna poniżać i ośmieszać dziecka wobec innych.
- Jedno przewinienie – jedna kara.

Jak nie należy karać?

Nie należy zawstyżać dziecka, przekupywać go, wyśmiewać się z niego, ubliżać mu, poniżać, grozić, bić, pozbawiać rzeczy do, których ma prawo np. jedzenia. Wymienione tu kary wywołują u dziecka agresję wobec osoby karzącej, poniżają jego godność, tłumią wrażliwość, a także bardzo często pozostawiają urazy psychiczne. Systematyczne stosowanie tych metod może doprowadzić do tego, że dziecko zacznie nienawidzić rodziców, odczuwać wobec nich agresję i chęć zemsty. U dziecka może pojawić się poczucie mniejszej wartości, wstyd, depresja. Dziecko będzie się czuło gorzej od innych. Kara powinna służyć poprawie dziecka i umożliwić mu powrotu na drogę właściwego postępowania, nie powinna

zaś być formą wyżycia się na dziecku i wyładowaniu agresji. W czasie wymierzania kary należy starać się powściągnąć swoje emocje i zachować spokój, choć niekiedy jest to bardzo trudne do wykonania.

Jakie są niebezpieczeństwa stosowania kary?

Kary wywołują najczęściej przykre doznania: strach, wstyd, poczucie niższej wartości, smutek, niepokoje. Aby uniknąć tych przykrych przeżyć, karane dziecko często stosuje kłamstwa, wykręty, wypieranie winy, zrzucanie jej na kogoś innego. W efekcie powoduje to deformację charakteru dziecka, osłabia jego system nerwowy, zaburza więź z rodzicami. Kara najczęściej nie eliminuje niepożądanego zachowania, a tylko może je na jakiś czas sflumić.

A może nagroda?

Bezpieczniejsze, pewniejsze i lepiej rokujące dla dziecka jest posługiwanie się nagrodą. Nagroda zachęca i utrwala sposób zachowania pożądanego przez rodziców,

(Ciąg dalszy na stronie 8)



(Ciąg dalszy ze strony 7)

usuwa napięcie nerwowe dziecka, wyzwala u niego pozytywne reakcje. Nagroda powinna być jednak równie umiarkowana jak kara i zawsze związana z określonym czynem i zachowaniem dziecka. Nagradzać można tylko to, co stanowi pozytywne przekroczenie przez dziecko pewnej obowiązującej normy (oczywiście w miarę możliwości dziecka w danym wieku)

Nagrody można podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne. Wszystko to, co człowiek robi z zainteresowaniem bądź z zamiłowaniem, jest źródłem nagród wewnętrznych. Wszystko to, co człowiek robi ze względu na przyszły efekt lub zysk, opiera się na nagrodach zewnętrznych. Nagrody te występują często w formie słownej lub zmaterializowanej. Nagradzanie może mieć też inną formę, np. przydzielenie określonej funkcji lub roli, przyznanie dodatkowych przywilejów i inne.

Nagrody mogą spowodować kształtowanie się pozytywnego stosunku do nauki, zwiększenie efektów pracy szkolnej. Mogą prowadzić też do osiągnięcia zamierzonych celów wychowania w ogóle, jeśli będą dostosowane do potrzeb, zainteresowań i wieku dzieci, oraz gdy będą różnorodne.

Skuteczność nagród, podobnie jak i kar wymaga stosowanie pewnych zasad:

- Nagrody powinny być dobierane indywidualnie, z uwzględnieniem płci, wieku, zainteresowań i potrzeb dziecka.
- Nagroda powinna być związana bezpośrednio z czynem, należy pamiętać o tym, by wziąć pod uwagę rzeczywisty wysiłek dziecka włożony w wykonanie jakiejś czynności (dziecko, które uczy się słabo, może włożyć wiele wysiłku, by dostać czwórkę czy nawet trójkę).
- Ważne jest by obydwój rodzice byli jednomyślni w nagradzaniu.
- Należy stopniować nagrody w zależności od rodzaju

osiągnięć (małe osiągnięcia, mały wysiłek – mała nagroda, duże osiągnięcie – duża nagroda)

- W stosowaniu nagród należy być umiarkowanym i zbyt nimi nie szafować.
- Nagrody powinny być różnorodne.

Jakie są niebezpieczeństwa stosowanie nagród?

Nagradzając należy uważać, by wysiłki dzieci nie kierowały się wyłącznie na osiągnięcie powodzenia za wszelką cenę. Są wypadki, gdy dzieci przejawiają dane zachowania np. uczą się wyłącznie dla nagrody otrzymywanej w domu, a nie z potrzeby poznawczej. Używanie zbyt dużej liczby nagród, może przyczynić się do tego, że dziecko stanie się egoistyczne, samolubne, będzie domagać się wyróżnienia i uznania przy wykonaniu każdej rzeczy.

Sz szczególnie niebezpieczne jest nagradzanie pieniędzmi i innymi rzeczami materialnymi. Dziecko nagradzane zbyt często w ten sposób zaczyna robić wszystko dla otrzymania pieniędzy, np. pomaga w domu nie z chęci ulżenia rodzicom, lecz tylko i wyłącznie z pobudek materialnych. Należy pamiętać o tym, że o ile o zapowiedzianej karze można zapomnieć, o tyle nagroda za jakiś czyn nie może zostać zapomniana i musi zostać udzielona. Zapomnienie o nagrodzie rozczarowuje dziecko, powoduje utratę zaufania do rodzica

oraz podważa jego wiarę w to, że cnota bywa zawsze nagradzana.

A więc karać czy nagradzać?

Nagradzanie jest bardziej skuteczne niż karanie. Karanie może mieć wiele skutków ubocznych, z których należy zdawać sobie sprawę, jednak są sytuacje, w których kara jest jedyną skuteczną metodą. Pewne czynności dziecka są tak niebezpieczne (np. agresja fizyczna wobec innych, wbieganie na jezdnię), że dziecko musi zostać ukarane po to, by zrozumiało niewłaściwość swojego postępowania. Jednak w karaniu należy być bardzo oszczędnym. Ktoś, kto szafuje karami, pozornie może osiągnąć swój cel szybko (np. wyeliminować niewłaściwe zachowanie), jednak w efekcie może okazać się, że osiągnął więcej szkody niż pożytku, bo dziecko zaczęło kłamać, kręcić, by uniknąć kary.

