Strefa rodziców

Mądra pochwała, twórcza krytyka

Czy umiesz zachęcać dziecko do nauki?

autorka: **Beata Zielińska-Rocha**

Z wykształcenia psycholog i filolog angielski, z zamiłowania nauczycielka i trenerka. Organizuje i prowadzi szkolenia dla nauczycieli i metodyków z zakresu tzw. umiejętności miękkich, psychologii i metodyki nauczania. W swojej pracy ceni sobie budowanie dobrego kontaktu z uczestnikami szkoleń, wymianę poglądów i doświadczeń, współuczestniczenie w rozwoju i zmianie oraz dzielenie się wiedzą. Autorka cyklu *Szkoła dla rodziców* w magazynie nauczyciela *Mentor*. Prywatnie – mama dwójki licealistów, miłośniczka muzyki fado i smooth jazzu, języka hiszpańskiego, książek, dobrej herbaty i interesujących rozmów.

OŚWIATA grupa wydawnicza

mentor magazyn nauczyciela

Spis treści

Część 1. Jak rozmawiać z dziećmi o szkole?

1. **Rodzice chcą wiedzieć, co się dzieje w szkole**
2. **Jak zacząć rozmowę?**
3. **Jak pytać?**
4. **Jak prowadzić rozmowę?**
5. **Analiza przykładów**
6. **Aby lepiej zrozumieć swoje dziecko**

Część 2. Czy potrafisz chwalić z dobrym skutkiem?

1. **Wszystko się łączy w spójną całość**
2. **Nie oceniaj!**
3. **Opisz, czyli chwal z głową**
4. **Doceń wysiłek**
5. **Skup się na dziecku**
6. **Zbieraj informacje**

Część 3. Sztuka mądrej krytyki

1. **Dlaczego krytykujemy?**
2. **Krytyka, która niszczy**
3. **Jakich zachowań unikać?**
4. **Krytyka, która pomaga**
5. **Konstruktywna rozmowa z dzieckiem**

Część 4. *Masz szlaban!*, czyli o karach i wyciąganiu konsekwencji wobec dzieci

1. **Dlaczego karzemy dzieci?**
2. **Negatywne skutki stosowania kar**
3. **Kary a konsekwencje**
4. **Nie karz samego siebie**
5. **Nagradzaj za dobre zachowanie**
6. **Co zamiast kar?**
7. **Spróbujcie rozwiązać problem w 5 krokach**

Wydawca
Sebastian Watras
Redaktor
Katarzyna Krysztofiak
Korekta
Zespół

ISBN 978-83-269-0856-9

Copyright © by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka
Warszawa 2011

Wydawnictwa Wiedza i Praktyka sp. z o.o. ● ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa ● Numer NIP: 526-19-92-256 ● Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy ● Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy ● Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł.

Skład i łamanie: 6AN Studio

Raport *Mądra pochwała, twórcza krytyka. Czy wiesz, jak zachęcać dziecko do nauki?* chroniony jest prawem autorskim. Przedruk opublikowanych w nim materiałów – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło.

część 1. Jak rozmawiać z dziećmi o szkole?

Nikt formalnie nie przygotowuje rodziców do roli, jaką przyszło im pełnić – nikt nie uczy, jak być dobrymi rodzicami. Zazwyczaj powielane są wzorce, które obowiązywały w domu rodzinnym. Niestety, nie zawsze warto do nich wracać. Czasem rodzice wspierają się uczestnictwem w warsztatach czy lekturą dostępnych na rynku poradników.

RODZICE CHCĄ WIEDZIEĆ, CO SIĘ DZIEJE W SZKOLE

Rodzice są naturalnie zainteresowani tym, jak ich dziecko radzi sobie w szkole. Pytają dzieci o stopnie, o to, nad czym pracują, jakie mają relacje z nauczycielami i rówieśnikami. Nie zawsze robią to w odpowiedni sposób. Tymczasem wystarczy umiejętnie zadać pytanie, aby dziecko otworzyło się na kontakt, czuło się wysłuchane i zrozumiane. Dziecko traktowane w ten sposób będzie lepiej sobie radziło w trudnych sytuacjach, będzie czuło, że to, co przeżywa, jest ważne.

Wiele dzieci, przekraczając próg domu nieodmiennie słyszy:

- *Jak było w szkole?* lub
- *Co dziś dostałeś?*

Jak reagują na te pytania? Szczegółowo opowiadają przebieg szkolnego dnia czy raczej wzruszają ramionami, bąkają coś od niechcenia i szybko zamykają za sobą drzwi swojego pokoju? Wiele dzieci na tak zadane pytania reaguje zdawkowym: *W porządku* lub *Nic*. Ich odpowiedź jest w dużym stopniu uzależniona od tego, co rzeczywiście się wydarzyło, czy czują, że mogą się z rodzicami podzielić nowinami, czy sądzą, że rodzic naprawdę chce ich wysłuchać, czy są przekonane, iż reakcja rodzica będzie odpowiednia.

JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ?

Czasem w ogóle nie trzeba pytać. Wystarczy powitać dziecko w domu, przytulić, uśmiechnąć się, usiąść z nim do wspólnego posiłku, wyczuć emocje dziecka, powiedzieć mu o nich. To może wystarczyć, aby dziecko się otworzyło przed rodzicem. Czasem warto poczekać z pytaniami o szkołę, pozwolić dziecku wybrać moment, gdy będzie chciało opowiedzieć o tym, co się danego dnia wydarzyło.

Ważne!

Można modelować zachowania dziecka i opowiadać mu o swoim dniu,

o tym jak się czujemy, z czego jesteśmy zadowoleni, co sprawiło nam trudność. W ten sposób tworzymy niepisaną normę rodzinną: *W naszym domu dzielimy się sukcesami i problemami, otwarcie mówimy o uczuciach.*

JAK PYTAĆ?

Jeśli już pytać, to we właściwy sposób. Pytania:
- *Jak było w szkole?*
- *Co dziś dostałeś?*

mogą wydawać się dziecku powierzchowne, zadawane z obowiązku niż z rzeczywistej potrzeby. Jeżeli pytamy dziecko głównie o stopnie, może ono odnieść wrażenie, że to są najważniejsze, że to jedyny wyznacznik szkolnego sukcesu.

Warto pytać o konkrety. Jeśli wiemy, że dziecko pisało klasówkę i poprzedniego dnia spędziło dużo czasu, przygotowując się do niej, warto zapytać, jak mu poszło.

Rodzic powinien pytać konkretnie o:
- zagadnienia,
- nauczycieli,
- kolegów z klasy.

Tak zadawane pytania (niezbyt wiele, aby nie sprawiać wrażenia przesłuchania) dają dziecku sygnał, że na bieżąco rodzice śledzą jego życie, słuchają, gdy mówi, gdyż znają nazwiska nauczycieli danego przedmiotu, pamiętają, z czym dziecko sobie radzi, nad czym powinno popracować, co jest dla niego ważne, jak ma na imię kolega z ławki.

JAK PROWADZIĆ ROZMOWĘ?

Często zdarza się, że dziecko mówi o szkole w najmniej oczekiwanym momencie, co może być zaczątkiem rozmowy. Przygotowując posiłek czy czytając książkę, rodzice niekiedy nagle od swojego nastolatka usłyszą: *Szkoła jest bez sensu*. Włączając swoją rodzicielską uwagę, rodzic może na takie stwierdzenie od razu zareagować, mówiąc na przykład: *Jak tak możesz mówić – szkoła ma sens, przygotowuje cię do studiów i do pracy!* albo *Znowu coś przeskrobałeś?*

Tego typu komentarze raczej nie zachęcą dziecka do podzielenia się szkolnymi nowinami. Prawdopodobnie zamilknie lub wyjdzie z pokoju, a mama lub tata nie dowiedzą się, co kryje się za stwierdzeniem o bezsensie szkoły.

W ten sposób uzyskuje się szansę na rozmowę i dowiedzenie się, co zaprząta dziecko, co je poruszyło.

Ważne!
Jeśli uda się zachęcić dziecko do rozmowy, koniecznie należy pozwolić mu skończyć, nie przerywać w pół zdania i oferować zestaw dobrych rad.

Zalecenia do nawiązania rozmowy z dzieckiem:

- skupienie uwagi na dziecku.
- nawiązanie kontaktu wzrokowego,
- chwila ciszy, która pozwoli dziecku doprecyzować myśl,
- zadanie pytania z prośbą o doprecyzowanie, np. *co się stało?* lub *co konkretnie jest bez sensu?*

Dziecko czuje potrzebę, aby rodzic go wysłuchał, zaakceptował jego uczucia, wsparł w poszukiwaniu rozwiązań, pozwolił opaść emocjom. Często wystarczy aktywne słuchanie (kontakt wzrokowy, potakiwanie, potwierdzanie, że słuchamy poprzez słowa typu mhm, aha, rozumiem), upewnianie się, iż dobrze zrozumieliśmy, co dziecko ma na myśli (*mówisz, że nauczyciel kazał Ci poprawiać klasówkę, choć ty byłeś zadowolony z oceny, tak?*), nazwanie przeżywanych przez dziecko emocji (*zdenerwowało cię to, bo chciałbyś sam decydować, o tym, czy chcesz uzyskać lepszą ocenę?*) i zachęcenie do poszukiwania rozwiązania.

Czasem zdarza się, że dziecko samo wpada na pomysł jakiegoś rozwiązania (*mógłbym porozmawiać z wychowawcą i poprosić o rozmowę z fizykiem na temat zasad poprawiania klasówek*).

Przedstawione zachowania rodzica sprzyjają podejmowaniu inicjatywy przez dziecko, pokazują mu, że można rozmawiać bez obawy o odrzucenie i bycie skrytykowanym, że rodzic to ktoś, kto wysłucha i wesprze.

ANALIZA PRZYKŁADÓW

W pierwszej rozmowie rodzic, na wieść o złej ocenie, przechodzi do ataku – krytykuje sposób, w jaki dziecko przygotowywało się do sprawdzianu, udziela dobrych rad, straszy. Prawdopodobnie towarzyszy temu agresywna, krytyczna mowa ciała (np. ręce założone na biodra, zaciśnięte usta, zmarszczone brwi czy grożenie palcem) i krytyczny ton głosu, głośne, szybkie mówienie. Ta strategia rozmowy powoduje, że dziecko się broni, próbuje się tłumaczyć, w końcu poddaje się i wychodzi z pokoju, prawdopodobnie myśląc: *Nic nie można powiedzieć. Zawsze wie lepiej.* Po takiej rozmowie dziecko nie uzyskuje wsparcia, a rodzic nie wie, jak dziecko się czuje w sytuacji otrzymanie kolejnej oceny

Przykłady rozmów

Źle	Dobrze
Rodzic: *Jak tam poprawka z chemii? Zaliczyłeś?*	**Rodzic:** *Jak tam poprawka z chemii? Masz już wyniki?*
Dziecko: *Nie udało mi się.*	**Dziecko:** *Tak, dostałem jedynkę.*
R.: *No tak, gdybyś się porządnie przyłożył do nauki tobyś zaliczył. Tyle razy ci przypominałam, żebyś wyłączył komputer i usiadł do książek. Ale ty wiesz lepiej!*	**R.:** *Mhm, pewnie jesteś zaskoczony. Widziałam, że przygotowywałeś się do niej.*
D.: *Przecież się uczyłem! Dwa razy tyle co na pierwszą klasówkę. Po prostu chemia jest nie dla mnie. To czarna magia.*	**D.:** *No tak, spodziewałem się lepszej oceny, trochę czasu nad tą chemią spędziłem. Może mogłem więcej. Z tymi stopniami mogę być zagrożony na semestr.*
R.: *Ty mnie tu magią nie czaruj. Chemii trzeba się uczyć systematycznie, wtedy nie będziesz miał problemów. W przeciwnym razie masz sporą szansę na jedynkę na semestr.*	**R.:** *Rzeczywiście może się tak zdarzyć. Zostało ci jeszcze kilka tygodni. Co możesz zrobić, by poprawić oceny?*
D.: *Dam sobie radę. (wychodzi z pokoju)*	**D.:** *Nie wiem. W sumie mógłbym zgłosić się do odpowiedzi albo napisać jakiś referat.*
	R.: *Mhm.*
	D.: *Zapytam nauczycielkę o referat. To łatwiejsze niż stanie pod tablicą i odpowiadanie.*
	R.: *Dobrze. Daj znać, jak poszła rozmowa z nauczycielką.*
	D.: *OK.*

niedostatecznej i czy zagrożenie jest realne.

Druga rozmowa przebiega inaczej. Rodzic próbuje się dowiedzieć, jak dziecko się czuje, jak zareagowało na złą ocenę. Nie ocenia przygotowań dziecka do klasówki, ono samo to robi i w ten sposób ma szansę wyciągnąć wnioski na przyszłość. To od dziecka pochodzi informacja o możliwości zagrożenia oceną niedostateczną, co oznacza, że jest świadome swojej sytuacji.

Rodzic wydaje się być troskliwy i zainteresowany sytuacją dziecka. Jednocześnie nie jest napastliwy,

pozwala dziecku na zaproponowanie możliwych rozwiązań trudnej sytuacji. Rodzic nie mówi zbyt wiele, potwierdza, że słucha. Dziecko prawdopodobnie poczuje po rozmowie, że zostało potraktowane po partnersku i uzyskało wsparcie. Teraz już będzie umiało samodzielnie podjąć decyzje.

Ważne!
Rozmowie powinien towarzyszyć spokojny ton głosu, poważny, ale neutralny wyraz twarzy, wychylenie ciała w stronę dziecka, co świadczy o zainteresowaniu i uważnym słuchaniu.

Od tego, w jaki sposób rodzice pytają i jak reagują na to, co mówi dziecko, będzie zależało, czy w przyszłości zechce z nimi rozmawiać i dzielić się swoimi uczuciami i doświadczeniami szkolnymi.

ABY LEPIEJ ZROZUMIEĆ SWOJE DZIECKO

Czasem wystarczą jedna, dwie sytuacje, żeby dziecko przestało mówić o swoich sukcesach i porażkac szkolnych. Warto zatem:

- przypomnieć sobie, w jaki sposób rozmawiali z nimi rodzice,
- jakie reakcje wywoływały ich pytania.

Potem można przypomnieć sobie niedawną rozmowy z dzieckiem o szkole i zapisać zadane pytania oraz zastanowić się nad zachowaniami własnymi i dziecka.

Po zamkniecie etapu analizy swoich doświadczeń związanych z rozmowami o szkole, można się zastanowić nad pomysłem na efektywną rozmowę z dzieckiem.

7 praktycznych wskazówek dla rodziców, jak rozmawiać z dzieckiem o szkole

- Stwórz przyjazną atmosferę lub czekaj na sprzyjającą rozmowie okazję.
- Nie krytykuj „na wejściu”.
- Pytaj o konkretne wydarzenia, osoby, problemy.
- Skupiaj uwagę na dziecku, patrz na nie.
- Odłóż inne zajęcia, kiedy dziecko chce mówić o szkole – daj sygnał, że jego sprawy są dla ciebie ważne.
- Nie przerywaj wypowiedzi dziecka.
- Wspieraj w każdej sytuacji, nawet wtedy, gdy dziecko popełniło błąd.
- Pomóż szukać rozwiązań każdego problemu, nawet takiego, który dla ciebie wydaje się błahy.

część 2. Czy potrafisz chwalić z dobrym skutkiem?

Wielu rodziców sądzi, że dzieci należy chwalić, ponieważ to podnosi ich samoocenę. W przekonaniu, że chwalenie jest wskazane, rodzice starają się to robić, niektórzy wręcz ustawicznie obsypują dziecko pochwałami. Czy robią to we właściwy sposób?

WSZYSTKO SIĘ ŁĄCZY W SPÓJNĄ CAŁOŚĆ, CZYLI POWTÓRKA Z PIERWSZYCH WARSZTATÓW

W pierwszej części zastanawialiśmy się, co rodzice mogą zrobić, aby zachęcić dziecko do mówienia o tym, co dzieje się w szkole. Okazało się, że ważne jest dzielenie się z dzieckiem swoimi doświadczeniami z pracy czy z domu, poświęcenie mu uwagi, gdy chce mówić, uważne słuchanie, zadawanie pytań świadczących o naszej wiedzy na temat szkolnego życia i pomoc w samodzielnym poszukiwaniu rozwiązań trudnych sytuacji.

Wyobraźmy sobie sytuację, gdy dziecko odpowiednio zachęcone dzieli się z rodzicami swoimi szkolnymi sukcesami i porażkami. Jak rodzic powinien postąpić, jak właściwie zareagować, by wzmocnić to, co pozytywne, nie zniechęcić i budować dobre relacje z nastolatkiem? W tej odsłonie naszego cyklu porozmawiajmy o tym, jak chwalić dzieci z dobrym skutkiem.

Rodzice sądzą, że dzieci należy chwalić, aby budować ich poczucie własnej wartości. Jednak pochwała pochwale nierówna – nie każda jest odbierana przez dziecko pozytywnie, nie każda wzmacnia samoocenę i zwiększa szanse na powtórzenie w przyszłości pożądanego zachowania.

NIE OCENIAJ!

Jeśli mówimy dziecku:
- *Świetnie sobie poradziłeś;*
- *Jesteś zdolny;*
- *Potrafisz rozwiązać każde zadanie;*
- *Chętnie pomagasz słabszym kolegom*

to stosujemy tzw. pochwały oceniające. Dzieci czują się niezręcznie, jeśli pochwała je ocenia, często odrzucają ją, próbują udowodnić nam, że się mylimy, znajdują dowody podważające pochwałę. W reakcji na cytowane pochwały, rodzic może usłyszeć:
- *Nieprawda, nie jestem zadowolony,*

mogłem to zrobić lepiej, gdybym się postarał;
- *Wcale nie jestem zdolny;*
- *Klasówka była łatwa, ściągnąłem jedno zadanie i dlatego dostałem piątkę;*
- *Nie, jest wiele zadań z fizyki, z którymi sobie nie radzę;*
- *Chętnie pomagam tylko Magdzie, bo ją lubię.*

Dziecko reaguje na taką pochwałę, przypominając sobie sytuacje, w których sobie nie poradziło, zachowało się w inny sposób, szuka dowodów na to, że nie mamy racji. Czasem może pojawić się porównanie siebie do innych (*może i jestem dobry, ale on jest lepszy*). Albo może się zdarzyć, że negatywna reakcja dziecka zostanie wyrażona jedynie niewerbalnie, poprzez wzruszenie ramionami, grymas twarzy czy odwrócenie się na pięcie i wyjście z pokoju. Reakcja werbalna pojawia się wówczas w myślach dziecka jako jego monolog wewnętrzny.

Dziecko, które nauczone wcześniejszymi doświadczeniami, myśli o sobie w określony sposób, np. *Jestem nieznośny*, i które nagle usłyszy: *Jesteś grzecznym chłopcem*, odrzuca pochwałę, ponieważ kłóci się ona z jego widzeniem siebie. Co więcej, w takiej sytuacji dziecko może chcieć nam udowodnić, że nie mamy racji, że wcale grzeczne nie jest i na kolejnym zebraniu w szkole rodzic usłyszy, że jego pociecha znów coś przeskrobała. Dzieje się tak dlatego, że dziecko chce zachować spójność w myśleniu o sobie. Skoro myśli o sobie, że jest nieznośne, nie może się dobrze zachowywać.

Zła pochwała uzależnia od aprobaty innych

Z pochwałami oceniającymi jest jeszcze jeden problem – zbyt często stosowane, mogą wykształcić w dziecku zależność od aprobaty innych i pozbawić je umiejętności realistycznej samooceny i polegania na własnym zdaniu. Dzieci chwalone w ten sposób będą w innych poszukiwały potwierdzenia, że potrafią sobie poradzić. Ważne jest, aby dziecko ufało własnemu osądowi, żeby zmiany w zachowaniu wynikały z własnej oceny swojego zachowania i umiejętności

OPISZ, CZYLI CHWAL Z GŁOWĄ

Pochwała opisowa wymaga od chwalącego większego wysiłku. Aby jej udzielić, musimy rzeczywiście zainteresować się dzieckiem, obserwować, uważnie słuchać. Chwaląc w ten sposób, opisujemy fakty, wydarzenia, nie dodajemy oceny.

Pochwała opisowa zawiera cenne informacje

Pochwała opisowa jest konkretna, odnosi się do zachowań, a nie do osoby, jej charakteru. Tak udzielona pochwała jest dla dziecka bardziej wartościowa, ponieważ w przeciwieństwie do pochwały oceniającej zawiera informacje na temat zachowań, które warto powtarzać w przyszłości, aby otrzymać podobny wynik.

Dodatkową zaletą pochwały opisowej jest to, że dziecko nie może jej odrzucić, podważyć (jeśli jest ona zgodna z zaistniałą sytuacją), może natomiast skłonić je do udzielenia sobie samemu pochwały podsumowującej usłyszany od rodzica opis.

Jeśli zamiast: *Jesteś grzecznym chłopcem*, powiemy dziecku np.: *Dowiedziałam się od nauczycielki, że w tym tygodniu zachowywałeś się spokojnie na zajęciach, uważałeś i brałeś udział w lekcji*, dziecko słyszy jedynie opis sytuacji i samo może wysnuć z niego wnioski na temat swojej osoby, np.: *Potrafię dobrze się zachowywać w szkole*. Niezależnie od tego, czy pochwała, której udziela sobie dziecko, została wypowiedziana na głos lub pojawiła się tylko w myślach, efekt jest taki sam. Dziecko stopniowo buduje realistyczny obraz własnej osoby – ani białej (*jestem grzeczny*) ani czarnej (*jestem nieznośny*), tylko wielobarwnej, wielowymiarowej. Pochwałę udzielaną dziecku zawsze warto wzmocnić ciepłym tonem głosu i uśmiechem. Możemy też dodać do niej informację na temat naszej reakcji na zachowanie dziecka, np.: *Miło mi było to usłyszeć od twojej wychowawczyni*.

DOCEŃ WYSIŁEK

Rodzice powinni wiedzieć, że w pochwałach warto koncentrować się raczej na wysiłku, jaki dziecko włożyło w wykonanie jakiegoś zadania niż na jego cechach wrodzonych.

Dzieci chwalone za zdolności nie radzą sobie z porażkami

Dzieci chwalone za zdolności czy inteligencję mają tendencję do nadmiernego koncentrowania się na wynikach, a w przypadku porażki, uzyskania gorszej oceny przypisują ją niedostatecznym zdolnościom i mają poczucie, że nie miały wpływu na wynik (*przecież mądrym się jest albo nie, dla mądrego każde zadanie powinno być łatwe*).

Zdarza się, że takie dzieci nie chcą podejmować się wykonania trudniejszych zadań, obawiając się trudności czy porażki, ponieważ w ich przekonaniu gorszy wynik zaprzeczy ich inteligencji, podważy zdolności, zaszufladkuje je jako „głupie”. Tak

chwalone dzieci osiągają często wyniki gorsze niż potencjalnie mogłyby.

Dzieci chwalone za wysiłek włożony w przygotowanie się do testu, prezentacji czy odrobienie pracy domowej, chętniej podejmują kolejne wysiłki, stawiają sobie wyżej poprzeczkę i poprawiają swoje wyniki w kolejnych próbach. Mając wybór, częściej niż dzieci chwalone za wrodzone zdolności, wybierają zadania trudniejsze. Te dzieci mają mocniejsze poczucie wpływu na osiągane rezultaty, uczą się, że istnieje bezpośrednie powiązanie pomiędzy pracą a wynikiem.

SKUP SIĘ NA DZIECKU

Niektóre pochwały wypowiadane pod adresem dziecka w rzeczywistości koncentrują się na rodzicu, na jego emocjach i reakcji na zachowania czy osiągnięcia dziecka. Jeśli mówimy dziecku: *Jesteś najlepsza w klasie*; *Jestem z ciebie dumna*, dziecko dowiaduje się, że rodzic wiąże swoje odczuwanie dumy z określonymi jego osiągnięciami. Dziecko zazwyczaj nie chce, aby rodzic przestał być z niego dumny i za wszelką cenę przyjmuje rolę „najlepszego w klasie". Konsekwencją takiego zaszufladkowania może być niechęć dziecka do popełniania błędów, podejmowania ryzyka, które mogłoby je pozbawić dumy rodziców. Pojawia się również stres związany z koniecznością utrzymania pozycji najlepszego w klasie jako warunku zadowolenia rodziców.

Rodzic mógłby powiedzieć: *Dowiedziałam/em się, że masz bardzo dobre oceny, z tego, co wiem, najlepsze w klasie; Musiałeś się mocno napracować, żeby tego dokonać, musisz być z siebie dumny.* W tak udzielonej pochwale rodzic skupia się wysiłku dziecka, jego pracy, rozwoju jako źródle satysfakcji. Tego typu pochwały zachęcają dziecko do podejmowania prób, do pracy, do rozwoju, które w dalszej przyszłości będą prowadzić do jego wysokiej i adekwatnej do własnych możliwości samooceny.

ZBIERAJ INFORMACJE

Jeśli rodzic chce odpowiednio chwalić dziecko za to, jak sobie radzi w szkole, musi zebrać dane. W sytuacji rozmo-

Wskazówki dla rodziców

- Sposób, w jaki chwalisz dziecko, ma znaczenie.
- Stosuj pochwały opisowe, unikaj oceniających.
- Chwal raczej za wysiłek niż za wrodzone cechy czy zdolności.
- W pochwale koncentruj się na dziecku, nie na sobie.

wy pomiędzy rodzicem a nauczycielem na temat postępów w nauce i zachowania warto zadbać o uszczegółowienie informacji i opieranie się na faktach, a nie na wrażeniach czy subiektywnych ocenach nauczyciela. Jest to niezbędne, aby rodzic mógł w domu przekazać dziecku pochwałę opisową, do której dziecko będzie mogło się ustosunkować, a nie pochwałę oceniającą, która nie sprzyja budowaniu dobrych relacji pomiędzy rodzicem i dzieckiem, nie buduje kontaktu.

Przykłady rozmów

Jak nie chwalić?	Jak chwalić?
Dziecko: *Tato, dostałem czwórkę z tego sprawdzianu z chemii.* **Rodzic:** *To wspaniale! Wiedziałem, że sobie poradzisz. Chemię masz we krwi!* **D. (w myślach):** *Ech, gdybym nie ściągnął od Karola, to pewnie bym oblał*	**Dziecko:** *Tato, dostałem czwórkę z tego sprawdzianu z chemii.* **Rodzic:** *O! To znaczy, że poprawiłeś ocenę. Z poprzedniego sprawdzianu dostałeś trójkę, o ile dobrze pamiętam. Widać, że solidnie popracowałeś, przygotowując się do tej klasówki. Pewnie jesteś z siebie zadowolony?* **D.:** *Mhm, jak się przyłożę to z kolejnej klasówki też mogę dostać czwórkę. Nie taka straszna ta chemia.*
D.: *Skończyłem prezentację na polski.* **R.:** *Pokaż, chętnie zobaczę. Wygląda świetnie, widać, że jesteś specjalistą w robieniu prezentacji.*	**D.:** *Skończyłem prezentację na polski.* **R.:** *Pokaż, chętnie zobaczę. Mhm. Slajdy są przejrzyste, zawarłeś w nich główne punkty prezentacji i zilustrowałeś wszystko odpowiednio dobranymi zdjęciami. Wygląda na to, że włożyłeś w to sporo pracy.* **D. (w myślach):** *Potrafię zrobić niezłą prezentację. (Na głos) Też mi się podoba, dobrze wyszło, choć musiałem nad tym trochę posiedzieć.*

część 3. Sztuka mądrej krytyki

Rodzice, zazwyczaj w dobrej wierze, krytyką chcą przestrzec dzieci przed niewłaściwym postępowaniem i jego konsekwencjami. Jednak krytyka krytyce nierówna. Nieumiejętnie stosowana może bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Uczmy rodziców konstruktywnie krytykować dzieci, najlepiej samemu modelując swoje zachowania, na przykład w chwilach gdy przekazujemy krytykę na temat dzieci rodzicom na spotkaniu klasowym.

DLACZEGO KRYTYKUJEMY?

Skrytykować dziecko? Nic łatwiejszego! To przysłowiowa „bułka z masłem". Jak jest jednak naprawdę? Zastanówmy się, po co krytykujemy, jakie cele przyświecają nam, rodzicom, gdy rozmawiamy z dzieckiem o sytuacji, w której według nas zachowało się ono niezgodnie z zasadami, ze zdrowym rozsądkiem czy wbrew swym interesom. Czy rozmawiamy, aby uzmysłowić dziecku, że jego zachowanie było nieodpowiednie, naganne, nie do przyjęcia? A może chcemy, by w przyszłości nasz nastolatek zachował się w podobnej sytuacji inaczej, albo by się dowiedział, co o nim myślimy, jaką jest osobą, skoro zachowuje się w ten, a nie inny sposób? Czy chcemy dać dziecku odczuć, że swoim zachowaniem wywołało w nas złość, rozczarowanie, zawód, smutek? A może chcemy dać upust swoim negatywnym emocjom, ulżyć sobie? Może mamy gotową receptę na przyszłość? W końcu jesteśmy kilka dekad starsi niż nasze dziecko, niejedno w życiu przeszliśmy i wiemy lepiej, co należy zrobić. Może wreszcie chcemy pokazać dziecku, że można postąpić inaczej, dając mu świetlany przykład rodzeństwa, kuzynów czy przyjaciół i porównując je do nich?

Wszystkie wymienione powody i cele krytyki ze strony rodzica niewiele zbudują w relacjach z dzieckiem i nie przekonają do zmiany zachowania w przyszłości. Mogą raczej wywołać opór i bunt, podważyć samoocenę dziecka i negatywnie wpłynąć na jego obraz siebie.

KRYTYKA, KTÓRA NISZCZY

Przeanalizujmy rozmowę 1. (na następnej stronie)

Czy ta rozmowa czegoś Państwu nie przypomina? Co się stało? Dlaczego rodzic i dziecko „nie spotkali się" w tej rozmowie? Czy mają zupełnie różne poglądy na naukę? Czy oczekiwania rodzica i potrzeby dziecka są

Rozmowa 1.

Rodzic: *Jak ci poszło na klasówce z fizyki?*

Dziecko: *Kiepsko. Zrobiłam dobrze tylko jedno zadanie na cztery…*

R: *No tak, znowu to samo! Czego właściwie się spodziewałaś? Jakbyś była bardziej odpowiedzialna i poważnie podchodziła do nauki, to zaczęłabyś się uczyć parę dni wcześniej, a nie na ostatnią chwilę. Tyle razy ci to powtarzam. Nic do ciebie nie dociera. Zawsze uważasz, że wiesz lepiej. Nigdy nie słuchasz, jak ci radzę. No i potem są tego efekty. Jak tak dalej pójdzie, to nie zdasz. Dobrze byś zrobiła, jakbyś posłuchała wreszcie starszych i mądrzejszych od siebie.*

D: *Daj mi spokój! Jak jesteś taka mądra, to sama spróbuj się tej fizyki nauczyć!*

R: *Nie mów do mnie w ten sposób! Marsz do swojego pokoju odrabiać lekcje. Zawołam cię na obiad.*

D: *Nie chcę twojego obiadu!*

niekompatybilne? Być może. Ale czy mimo to mogliby o nich rozmawiać, nie unosząc głosu, bez agresji i oceniania? Z jakimi myślami i uczuciami każda ze stron kończy rozmowę?

Rodzic może czuć złość, frustrację i zastanawiać się, dlaczego jego dziecko jest tak odporne na dobre rady, tak „niewyuczalne", dlaczego samo sobie szkodzi. Dziecko z kolei może czuć żal do rodzica, że zamiast wsparcia i zrozumienia dostało porcję destruktywnej krytyki. Destruktywnej, bo zawierającej ocenę osoby (*nie jesteś odpowiedzialna, nic do ciebie nie dociera*), uogólnienia (*zawsze uważasz…, nigdy nie słuchasz*), wieszczenie przyszłości (*jak tak dalej pójdzie…*) czy porównania (*jestem mądrzejsza*). Zamiast przeanalizowania sytuacji i wyciągnięcia wniosków na przyszłość mamy tu do czynienia z obwinianiem i brakiem komunikacji.

JAKICH ZACHOWAŃ UNIKAĆ?

Krytyka nie może poniżać. Rodzice powinni szanować uczucia dziecka i przekazywać krytykę w taki sposób, w jaki sami chcieliby ją otrzymywać. Trzeba starać się krytykować na osobności, nie w obecności rodzeństwa, nigdy w obecności osób spoza kręgu rodziny.

Krytykując, należy odnosić się do faktów, konkretnych wydarzeń i oceniać zachowanie dziecka, a nie jego osobę, czyli mówić, jak się zachowało, co zrobiło źle, a nie jakie jest. Nie należy uogólniać – trzeba zatem unikać używania słów: zawsze, nigdy, zazwyczaj, w ogóle czy wcale. Nie można przypinać łatek nieodpowiedzialnego, nieuka czy przemądrzałego. Dziecko, słysząc wielokrotnie ocenę swojej osoby, samo się w końcu zaszufladkuje zgodnie ze schema-

tem przekazywanym przez rodzica. Na dodatek może się zacząć zachowywać zgodnie z narzuconym obrazem siebie.

Rodzice nie powinni dokonywać krytyki pod wpływem silnych emocji. Warto pamiętać, że gdy do głosu dochodzą emocje, rozum może się wyłączyć. Można potem żałować tego, co zostało powiedziałeś dziecku w gniewie czy pod wpływem irytacji, ale tego, co raz zostało wypowiedziane, nie da się cofnąć. Zanim rozpocznie się rozmowę z dzieckiem, trzeba poczekać, aż złość, irytacja i niezadowolenie opadną.

Przed rozmową trzeba spokojnie się zastanowić nad tym, co chce się dziecku przekazać i jaki jest cel rozmowy. Zazwyczaj rodzice chcą, aby krytykowane zachowanie nie powtarzało się w przyszłości, by dziecko zrozumiało, że można, a nawet należy postępować inaczej.

KRYTYKA, KTÓRA POMAGA

Jeśli chcemy, aby krytyka była konstruktywna, jej celem powinno być dokładne przeanalizowanie sytuacji, w której dziecko zachowało się nieodpowiednio, poznanie jego spojrzenia na to, co się stało, wypracowanie nowych strategii radzenia sobie i doprowadzenie do zmiany zachowania w przyszłości.

Trzeba pozwolić dziecku przedstawić jego wersję wydarzeń bez przerywania wypowiedzi. Daje mu to możliwość uporządkowania myśli i spokojnej własnej oceny sytuacji. Rodzic może z kolei dzięki temu spojrzeć na zaistniałą sytuację oczami dziecka. Może się zdarzyć, że opowiadając o tym, co się wydarzyło, dziecko samo zacznie wyciągać wnioski i znajdować rozwiązania na przyszłość.

Rozmowa 2.

Rodzic: *Jak ci poszło na klasówce z fizyki?*

Dziecko: *Kiepsko. Zrobiłam poprawnie tylko jedno zadanie na cztery…*

R: *Pewnie nie jesteś z tego wyniku zadowolona?*

D: *Jasne, że nie. No ale w sumie mogłam się tego spodziewać, za mało się uczyłam.*

R: *Mhm.*

D: *Odkładałam naukę na ostatnią chwilę, bo nie lubię fizyki i trudno mi ją zrozumieć.*

R: *Mogłabym ci jakoś pomóc?*

D: *Nie, chyba sobie poradzę. Poproszę Kaśkę, żeby mi to wyjaśniła, bo ona jest z fizyki świetna, i postaram się lepiej napisać poprawkę.*

R: *Jeśli chcesz, zaproś Kasię do nas, zrobię wam coś pysznego, żeby umilić naukę. Co ty na to?*

D: *OK.*

Rozmawiając z dzieckiem, należy skupić się na konkretnej sytuacji i nie wracać do wydarzeń, o których rozmawialiście wcześniej. To, co dziecko zrobiło (w przykładzie niedostateczne przygotowanie do sprawdzianu), należy do przeszłości. Trzeba postarać się skupić na wspólnym szukaniu rozwiązania dla podobnych sytuacji w przyszłości i zastanawiać się, jak postępować, aby efekty przygotowywania się do kolejnych klasówek były lepsze. Warto pytać dziecko o jego pomysły na efektywniejszą naukę, a w razie potrzeby podzielić się swoimi doświadczeniami z czasów szkolnych i opowiedzieć o swoich strategiach uczenia się, nie narzucając ich dziecku jako jedynie słusznych. Niech samo zdecyduje, czy chce je wypróbować. Jednak trzeba pamiętać, że rady, o które dziecko nie prosiło, mogą być również odbierane jako krytyka.

KONSTRUKTYWNA ROZMOWA Z DZIECKIEM

Błędy popełnione przez rodzica w pierwszej przedstawionej rozmowie przyniosły skutek w postaci frustracji obu stron i wzajemnych pretensji.

Gdyby rodzic występujący w pierwszym przykładzie zastosował się do powyższych wskazówek, jego rozmowa z dzieckiem mogłaby wyglądać tak:

Rozmowa 3.

Rodzic: *Jak ci poszło na klasówce z fizyki?*

Dziecko: *Kiepsko. Zrobiłam poprawnie tylko jedno zadanie na cztery…*

R: *Mhm. Wydaje mi się, że nie przygotowałaś się do niej wystarczająco. Dopiero dwa dni temu uzupełniałaś notatki, a zadania zaczęłaś robić wczoraj wieczorem. Wygląda na to, że to za mało, by opanować materiał.*

D: *Do innych klasówek też się tak przygotowuję i to wystarcza, żeby zaliczyć.*

R: *Być może w przypadku fizyki potrzebujesz więcej czasu. Niepokoję się, że możesz mieć jedynkę na semestr. To już trzeci sprawdzian w tym semestrze, z poprzednich masz jedynki, których nie poprawiłaś.*

D: *To prawda, nie wiem, czy nauczycielka pozwoli mi poprawiać.*

R: *Załóżmy, że pozwoli. Jak mogłabyś się lepiej przygotować?*

D: *Nie wiem, muszę pomyśleć.*

R: *Dobrze, kiedy możemy wrócić do tej rozmowy? Chciałabym wiedzieć, co zamierzasz, i ewentualnie pomóc rozwiązać sprawę fizyki, OK?*

D: *Do piątku coś wymyślę.*

R: *Dobrze, porozmawiamy w piątek po kolacji.*

W tej rozmowie rodzic właściwie nie musiał krytykować dziecka. Wystarczyło, że odzwierciedlił trafnie uczucia dziecka (*pewnie nie jesteś z tego wyniku zadowolona?*), powstrzymał się od ocen i pozostawił dziecku przestrzeń na własną ocenę tego, co się stało, i poszukiwanie możliwych

rozwiązań. Rodzic cały czas był blisko dziecka, zaoferował wsparcie, nie narzucając ani pomocy, ani gotowych rozwiązań.

Ta rozmowa przebiega zupełnie inaczej niż poprzednia. Rodzic przytacza fakty (jak dziecko się uczyło, jakie ma oceny), mówi o swoich obawach, zachęca do wypracowania strategii poradzenia sobie w trudnej sytuacji. Rozmowa nie jest dla dziecka wygodna, ale z pewnością nie czuje się ono atakowane czy oceniane, mimo krytycznych uwag na temat nauki. Rodzic pozostawia dziecku możliwość wypracowania własnego rozwiązania i oferuje pomoc, jeśli okaże się ona potrzebna. Rozmowa kończy się ustaleniem dalszego działania.

Rozmawiając z dzieckiem w ten sposób, rodzic okazuje swoje niezadowolenie z tego, co się stało, i zachęca do przejęcia przez dziecko odpowiedzialności za rozwiązanie problemu.

Konstruktywna krytyka przynosi nie tylko efekty doraźne w postaci modelowania zachowań dziecka, ale także uczy przyjmowania krytyki w przyszłości, w sytuacjach zawodowych. Dziecko, które było krytykowane przez rodziców za to, jakie jest, a nie za to, że coś zrobiło niewłaściwie – każdą krytykę będzie przyjmowało osobiście i w efekcie na przykład będzie unikało podejmowania jakiejkolwiek aktywności w przekonaniu, że i tak zrobi to źle. Nie trzeba chyba specjalnie nikogo przekonywać, jak destrukcyjne jest to myślenie.

Zatem krytykujmy mądrze, z poszanowaniem godności dziecka i jego wysiłków!

Konstruktywna krytyka w pigułce

- Nie krytykuj publicznie.
- Mów o faktach.
- Opisz swoją reakcję na to, co się stało.
- Oceniaj zachowanie, a nie osobę.
- Skup się na danej sytuacji, nie uogólniaj.
- Daj sobie czas na wyciszenie silnych emocji.
- Zadbaj o brak agresji w głosie i w mowie ciała.
- Pozwól dziecku przedstawić swoją wersję.
- Zachęć dziecko do poszukiwania rozwiązań.
- Zaoferuj pomoc.

część 4. „Masz szlaban!”, czyli o karach i wyciąganiu konsekwencji wobec dzieci

W trakcie zebrań w szkole nauczyciele przekazują rodzicom informacje o postępach dzieci w nauce i o ich zachowaniu. Zdarza się, że informacja przekazywana przez nauczyciela nie jest konstruktywna i rodzice czują się odpowiedzialni za niepowodzenia i wpadki swoich pociech, wychodzą po rozmowie z nauczycielem z dużym ładunkiem negatywnych emocji i swoją złość wyładowują na dziecku. Dla dobra wszystkich stron – dziecka, rodziców, nauczyciela – trzeba to zmieniać. Konieczna jest refleksja nad motywami, które kierują nakładaniem kar, oraz nad skutkami karania.

Z życia wzięte…

Jako mama dwójki nastolatków mam jedenastoletnie doświadczenie w kontaktach z wychowawcami i nauczycielami moich dzieci. Moje doświadczenie pokazuje, że jeśli nauczyciel chce ze mną rozmawiać indywidualnie, dowiem się o swoim dziecku czegoś negatywnego. Usłyszę, że dziecko się nie uczy, nie odrabia prac domowych, nieodpowiednio zachowuje się na lekcjach, coś przeskrobało, ma nieodpowiedni stosunek do nauczycieli/szkoły/przedmiotu.

Po rozmowie z nauczycielem rodzice wchodzą do domu i już w progu obwieszczają: *No to sobie nagrabiłeś! Nie ujdzie ci to płazem!* Stąd prosta droga do zerwania komunikacji, nieadekwatnej kary, a w konsekwencji – do negatywnych emocji, oporu czy buntu ze strony dziecka. Ale poczucie, że trzeba dziecko ukarać, wynika z troski o nie. Jednak kara powinna być taka, żeby zapamiętało, jak zachowywać się nie należy, i następnym razem pomyślało dwa razy, zanim pójdzie na wagary czy obrazi nauczyciela. Zastanówmy się przez chwilę, dlaczego karzemy dzieci. Co chcemy przez kary uzyskać?

DLACZEGO KARZEMY DZIECI?

Stosowanie kar i wyciąganie konsekwencji w odpowiedzi na zachowania dziecka ma z założenia nauczyć je zachowywać się inaczej w przyszłości i brać odpowiedzialność za swoje postępowanie. Czasem motywy kierujące karzącym rodzicem są bardziej skoncentrowane na nim samym niż na dziecku. Rodzic myśli: Jeśli ukarzę dziecko, to znaczy,

że zrobiłem swoje, zareagowałem na nieodpowiednie zachowanie, jestem odpowiedzialnym rodzicem, nie mam sobie nic do zarzucenia. Czy rzeczywiście karane dziecko staje się bardziej odpowiedzialne?

NEGATYWNE SKUTKI STOSOWANIA KAR

Kara niekoniecznie zachęca dziecko do zmiany zachowania. Czasem powoduje „zejście do podziemia" – dziecko nadal zachowuje się tak samo, ale stara się lepiej kamuflować, aby uniknąć kolejnej sankcji. A to w konsekwencji prowadzi do uczenia się przebiegłości i skrytości, niechęci do dzielenia się swoimi sprawami z rodzicem. Kara może też negatywnie wpływać na poczucie własnej wartości dziecka, powodować zniechęcenie i bezsilność, utratę wiary w siebie. Zdarza się, że dziecko, które jest karane zbyt często i nieadekwatnie, zaczyna wierzyć, że jest złe i zasługuje na karę, która sprawi, że stanie się dobre. Inną możliwą konsekwencją stosowania kar jest złość dziecka skierowana przeciwko rodzicom, czasem połączona z chęcią wzięcia odwetu, z myślą: *Ja im jeszcze pokażę!* Płonną jest nadzieja, że ukarany nastolatek pomyśli, iż rodzice, karząc go, udzielili mu cennej lekcji. Kara, skupiając energię dziecka na karzącym rodzicu, a nie na tym, co zrobiło, może pozbawić je możliwości wyciągnięcia konstruktywnych wniosków z tego, co się stało, i pracy nad sobą – a ta jest konieczna, aby stało się bardziej odpowiedzialne.

KARY A KONSEKWENCJE

Kary są zwykle arbitralne, niekoniecznie logicznie powiązane z karanym zachowaniem. Ich dotkliwość dla dziecka często zależy od emocji wywołanych w rodzicu i ich natężenia. Za to samo zachowanie dziecko czasem jest karane, czasem nie. Raz karą jest całkowity zakaz wychodzenia z domu, a innym razem zakaz ten jest ograniczony do określonych wyjść, np. na imprezy czy spotkania z przyjaciółmi. Dziecko nie jest w stanie przewidzieć, jaka kara go spotka, a wiedząc, że rodzaj kary zależy od nastroju rodzica, może starać się na ów nastrój wpłynąć, np. wykonując jakieś obowiązki domowe czy chwaląc się dobrą oceną w szkole. Tym samym nie uczy się odpowiedzialności, a raczej jej unikania.

Zamiast karać w powszechnie przyjęty, ale niezbyt efektywny sposób, pozwólmy dziecku ponieść konsekwencje naturalnie lub logicznie wynikające z jego zachowania.

Konsekwencje naturalne

...to takie, które następują bez udziału rodzica. Naturalną konsekwencją braku pracy domowej lub niedostatecznego przygotowania do sprawdzianu będzie zły stopień; nieodpowiedniego do pogody ubrania – choroba; kłótni z kolegą – pogorszenie relacji, przejściowe ograniczenie kontaktów.

Logiczne konsekwencje

...są powiązane w sposób przyczynowo-skutkowy z zachowaniem dziecka. Mogą zostać wspólnie z dzieckiem ustalone i powinny być stosowane w zależności od potrzeb, najlepiej za każdym razem, gdy zdarzy się zachowanie obarczone wypracowanymi konsekwencjami.

Przykłady zachowań i możliwych logicznych konsekwencji:

Zachowanie	Logiczna konsekwencja
Dziecko zniszczyło coś, spowodowało szkody materialne.	Konieczność naprawienia szkody.
Dziecko nie wraca do domu na wspólny posiłek.	Musi samo sobie odgrzać jedzenie lub zjeść je na zimno.
Dziecko nie zwróciło książki do biblioteki na czas.	Płaci za przetrzymanie książki z własnego kieszonkowego.
Dziecko nie zostawiło brudnych ubrań w wyznaczonym miejscu.	Samo musi zrobić pranie.
Dziecko otrzymuje złe stopnie w szkole.	Musi nadrobić zaległości, poprawić oceny, musi zrezygnować z czegoś, by mieć czas na naukę.

NIE KARZ SAMEGO SIEBIE

Ustalając kary i konsekwencje, warto zadbać o to, aby nie wpływały one negatywnie na nas samych lub na pozostałych członków rodziny. Nieodpowiednie zachowanie powinno skutkować konsekwencjami jedynie dla odpowiedzialnego za nie dziecka.

- Jeśli masz ochotę na coś, np. wspólne wyjście na pizzę, nie groź, że nie pójdziecie, jeśli dzieci nie odrobią lekcji czy nie posprzątają pokoju.
- Sprawdź, czy spełniając swoją groźbę, nie ukarzesz siebie, nie odbierzesz sobie oczekiwanej przyjemności.
- Mówiąc nastolatkowi, że jeśli sam nie będzie na czas odrabiał lekcji, to będziesz je odrabiać razem z nim, czy nie karzesz samego siebie? Musisz poświęcić swój wolny czas na coś, co dziecko powinno robić samodzielnie i zapewne fundujesz sobie sporą porcję frustracji.

Zapowiadając konsekwencje, które dotkną nie tylko dziecko, rodzic przekazuje mu kontrolę nad innymi członkami rodziny – to ono zdecyduje (sprzątając pokój lub zaniechując tego, odrabiając lekcje na czas lub nie), czy rodzice i rodzeństwo będą mogli skorzystać z planowanej przyjemności.

NAGRADZAJ ZA DOBRE ZACHOWANIE

Staraj się nagradzać dziecko za dobre zachowanie, nie tylko karać za zachowanie nieodpowiednie. Jeśli nastolatek trzyma się zasad, możesz mu okazjonalnie pozwolić wrócić do domu później, niż jest to ustalone, podkreślając, że jest to nagroda za dobre zachowanie. Takie działanie może być bardziej kształcące dla dziecka niż odbieranie przywilejów za złe zachowanie. Nawet gdy „nakładasz szlaban", możesz go wykorzystać do zachęcenia do dobrego zachowania, np. obiecując, że za każdy dzień dobrego zachowania w trakcie kary odejmiesz mu jeden dzień kary (koniecznie poinformuj dziecko, czego oczekujesz, na czym „dobre zachowanie" ma polegać).

W ten sposób dziecko zachowuje wpływ na swoje życie, może podejmować decyzje, jest zachęcane do korekty zachowania, pozostawiasz mu otwarte drzwi. Jeśli owe drzwi zostaną szczelnie zamknięte poprzez nieodwołalność kary, nastolatek może w odwecie mocno uprzykrzyć życie rodzicom i pozostałym członkom rodziny, bo skoro kara jest nałożona i jest nieodwołalna, nie ma powodu do dobrego zachowania (chyba że obawia się nałożenia dodatkowych sankcji).

CO ZAMIAST KAR?

Głównym powodem, dla którego karzemy dziecko, jest chęć motywowania do bardziej odpowiedzialnego zachowania. Możemy to osiągnąć, stosując następującą procedurę działania:

1. Poinformuj dziecko o swoich uczuciach wywołanych zaistniałą sytuacją.

2. Określ swoje oczekiwania wobec jego zachowania.

3. Wskaż możliwości poprawy zachowania.

4. Zaproponuj wybór.

5. Przejdź do działania.

Ta metoda zakłada konsekwencję w postępowaniu, pokazanie dziecku,

Przykład

Rodzic wraca z zebrania w szkole, na którym się dowiedział, że nastoletni syn jest zagrożony na semestr z trzech przedmiotów. Wiedział, że syn ma nie najlepsze oceny, ale nie zdawał sobie sprawy, że sytuacja jest na tyle poważna. Regularnie pytał syna o szkołę i słyszał, że panuje nad sytuacją, że nadrabia zaległości i na bieżąco odrabia lekcje. Syn po lekcjach często ma próby zespołu, w którym gra na gitarze. Zajmuje mu to dużo czasu. W jaki sposób mógłbyś przeprowadzić rozmowę z dzieckiem?

Rodzic: *Piotrek, wracam z zebrania w szkole. Twój wychowawca poinformował mnie, że jesteś zagrożony z biologii, fizyki i matematyki. Jest mi przykro, że dowiedziałem się tego od nauczyciela, a nie od ciebie. (UCZUCIA)*

Syn: *Miałem ci powiedzieć, ale byłeś zajęty, a później poszedłem na próbę i zapomniałem o tym.*

R.: *Nawet jeśli wydaję się zajęty, oczekuję, że zasygnalizujesz, iż masz mi coś istotnego do przekazania. To, jak sobie radzisz w szkole, jest dla mnie ważne, znajdę czas, żeby cię wysłuchać. Jestem zawiedziony i rozczarowany. Pytałem cię ostatnio kilka razy o to, jak sobie radzisz, i za każdym razem słyszałem, że masz wszystko pod kontrolą, że nadrabiasz zaległości i poprawiasz oceny. (UCZUCIA)*

S.: *Starałem się, ale sporo czasu zajmowały mi próby zespołu. Wiesz, że przygotowujemy się do koncertu.*

R.: *Piotrek, oczekuję, że przemyślisz, co jest ważniejsze. Najpierw szkoła, potem muzyka. (OCZEKIWANIA)*

S.: *Ale…*

R.: *Oczekuję też, że kiedy zapytam cię o szkołę, uzyskam odpowiedź zgodną z prawdą. (OCZEKIWANIA). Do końca semestru pozostały trzy tygodnie. W tym czasie zajmij się nauką i popraw oceny. Jeśli to konieczne, zrezygnuj na ten czas z prób zespołu. (SUGESTIA NAPRAWY SYTUACJI)*

S.: *Nie zrezygnuję z grania, nie mogę zawieść kolegów. Liczą na mnie.*

R.: *Masz do wyboru: albo zrezygnować z prób, które zajmują ci dużo czasu, albo wymyślić jakiś sposób na pogodzenie grania i poprawę ocen. Jestem przekonany, że to potrafisz. Jeśli będziesz potrzebował pomocy, powiedz mi, proszę. (ZAPROPONOWANIE WYBORU)*

(Syn poprawił jeden przedmiot, z pozostałych dwóch ma jedynki na semestr)

R.: *Masz dwie jedynki na semestr. Chcę, abyś zrezygnował z prób zespołu do czasu pierwszej klasówki z biologii i matematyki. Jeśli dostaniesz z nich pozytywne oceny, będziesz mógł wrócić do grania. (WDROŻENIE DZIAŁANIA)*

że jesteśmy po jego stronie. Jednocześnie daje mu możliwość wzięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie i utrzymanie dobrych relacji z rodzicami.

SPRÓBUJCIE ROZWIĄZAĆ PROBLEM W 5 KROKACH

Jeśli użyliśmy metod przedstawionych powyżej, a dziecko nie zmieniło postępowania, to oznaka, że powinniśmy poświęcić sprawie więcej czasu

i zebrać więcej informacji. Możemy zastosować metodę rozwiązywania problemu w pięciu krokach. W metodzie tej chodzi o to, aby każda ze stron mogła dowiedzieć się, jak druga strona postrzega sytuację, i wspólnie wypracować możliwe rozwiązania.

Metoda rozwiązywania problemu krok po kroku

Krok 1.
Poznaj punkt widzenia dziecka – wysłuchaj, nie komentuj, nie przerywaj.

Krok 2.
Przedstaw swój punkt widzenia.

Krok 3.
Zróbcie wspólnie burzę mózgów, zbierzcie pomysły rozwiązania sytuacji.

Krok 4.
Zapiszcie wszystkie pomysły, nie oceniając ich (nawet te, które wydają się być zupełnie nieprawdopodobne).

Krok 5.
Zdecydujcie wspólnie, które pomysły chcecie wdrożyć.

Metoda pięciu kroków sprawia, że dziecko czuje się szanowane i wysłuchane, uczy się, że rodzicom można różne rzeczy powiedzieć i nie zostać ukaranym. Ma poczucie, że samo potrafi wpaść na pomysły, które zażegnają trudną sytuację i wspólnie z rodzicami stoją po tej samej stronie, zamiast budować mur. Stosując tę metodę, rodzic ma szansę więcej dowiedzieć się o uczuciach i motywach postępowania własnego dziecka, z kolei dziecko wie, że może bezpiecznie dzielić się z rodzicem swoimi sprawami. Dziecko może poczuć się partnerem rodziców w rozwiązywaniu trudnych sytuacji. Nie zdziwmy się, gdy pewnego dnia zechce zastosować tę samą metodę wobec nich.

Wskazówki dla rodziców!

- Nauka odpowiedzialności to proces długotrwały.
- Jeśli dziecko doświadcza konsekwencji swojego zachowania, uczy się brać za nie odpowiedzialność.
- Jasno określaj swoje oczekiwania wobec zachowania dziecka.
- Ustal z dzieckiem, jakie konsekwencje czekają je za nieprzestrzeganie zasad.
- Bądź konsekwentny.
- Nie karz za każde potknięcia.
- Nie karz samego siebie lub pozostałych członków rodziny.
- Wspólne rozwiązywanie problemów zbliża dzieci i rodziców.
- Dostrzegaj i chwal dobre zachowania dziecka.

BBP 0924

ISBN 978-83-269-0856-9