

Konsekwencje jako skuteczny środek wychowawczy

Nina Olszewska, psycholog, psychoterapeuta, trener pracujący z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi

Dziecko ignoruje polecenia opiekuna. Dziecko postępuje na przekór. Pojawia się chęć ukarania go za jego niewłaściwe zachowanie, by nauczyło się postępować inaczej. Czy jednak kary to dobry kierunek? Dziecko powinno odczuć konsekwencje swojego złego zachowania, ale nie w postaci kary. W tym momencie u wielu pojawia się pytanie: czy kary i konsekwencje to nie to samo? Spróbujmy wykazać, że nie - postępujemy przy tym rozróżnieniem tych pojęć dokonanych przez A. Kołakowskiego i innych.

Kara a konsekwencja

Kara jest zrobieniem przykroci danej osobie, aby uniknąć pewnej sytuacji czy zachowania w przyszłości. Zazwyczaj wymiar kary nie ma związku z rodzajem i wielkością przewinienia, a w dużej mierze zależy od poziomu wzbudzenia osoby dorosłej, od jej nastroju, a czasami - niestety - od poziomu sympatii do danego dziecka. Pod wpływem emocji czasami jesteśmy łagodni, a innym razem za to samo przewinienie karzemy bardzo surowo. Karzemy wtedy, kiedy czujemy się słabi i bezsilni, kiedy chcemy odreagować czy zemścić się za swój wstyd, strach i gniew. Karzemy czasem po to, by udowodnić, kto tu rządzi i kto jest górą. Kara powstaje z bezradności i prowadzi do ataków złości czy furii. Może być skuteczna, ale rodzi gniew, strach, chęć odwetu. To nie są uczucia, jakie chcemy wzbudzać w dzieciach. Jest jeszcze jeden istotny element kary - jest nim odrzucenie emocjonalne. Poprzez karę dziecko dostaje informację, że zostało wzmacnione słowami, że jest złe i niedobre. Kara często dla dziecka jest czymś nieprzewidywalnym i upokarzającym. Zmniejsza poczucie odpowiedzialności za zachowanie u dzieci, nie pomagając im uczyć się przewidywania następstw swoich działań. Stosowanie kar polega na tym, że powodujemy rozterk duchowy i dziecko zamiast poczucia winy za to, co zrobiło i myślenia o tym, jak to naprawić - oddaje się całkowicie myśleniu o odwecie. Stosując kary, zatrzymujemy ważne procesy wewnętrzne.

Co zamiast kar?

Konsekwencje to naturalny wynik zachowania się dziecka. Różni się od kar przede wszystkim tym, że nie są formą zemsty czy odreagowania. Są stałe i niezależne od naszego humoru, nastroju czy sympatii do danego dziecka, a zależą jedynie od jego zachowania. Konsekwencjom sprzyja spójny system norm i zasad, ustalony i obowiązujący w domu czy w grupie przedszkolnej/szkolnej. Jeżeli przekroczy się określone zasady, trzeba być przygotowanym, że wiążą się z tym pewne konsekwencje. Konsekwencje mogą nie podobać się naszym pociechom, ale nie wywołują takich emocji jak kary. W momencie wprowadzania konsekwencji nie rozmawiamy o uczuciach, a o łamaniu zasad, np.: "Kocham/lubię cię". Nie rozmawiamy teraz o uczuciach, ale o złamanej zasadzie. Mamy umowę i trzeba jej dotrzymać". Konsekwencje to zaplanowane następstwa zachowania dziecka, odpowiednie do skali przewinienia i zapowiedziane z góry, powinny zatem pojawić się natychmiast po przewinieniu i winny się odnosi do zachowania dziecka, a nie do niego samego. Konsekwencje, w przeciwieństwie do kar, uczą dziecko odpowiedzialności za własne postępowanie, ponieważ dzięki nim dowiadamy się o skutkach swoich wyborów i zachowań. Regularne wyciąganie konsekwencji sprawia, że dzieci słuchają i poważnie traktują nasze słowa.

Sposób wyciągania konsekwencji wpływa na ich skuteczność. Konsekwencje restrykcyjne lub przyzwalające mają ograniczoną wartość wychowawczą. Aby były skuteczne, powinniśmy działać w sposób demokratyczny. Jeżeli do tej pory konsekwencje były niespójne - raz wyciągane, innym razem nie, a opiekunowie reagowali w sposób błędny (patrz artykuł: "Jak skutecznie przeciwdziałać niewłaściwym zachowaniom dziecka"), a chcemy to zmienić, warto o tym uprzedzić dziecko i uzbroić się w cierpliwość. Dlaczego? Ponieważ należy pamiętać, że w początkowej fazie pracy za pomocą konsekwencji może nastąpić przejściowe pogorszenie zachowania dziecka, które jest przyzwyczajone do typowych reakcji na przejawiane przez niego niepożądane zachowania i zna "repertuar" zachowań osoby dorosłej. Dziecko może próbować różnorodnych sposobów powrotu do starych zachowań poprzez: agresję, krzyk, prośby, błagania, dyskusowanie. Gdy przekona się, że nowy sposób działania rodzica/opiekuna jest stały i niezmienny, zaczyna mu się podporządkowywać.

Zgodnie z teorią behawioralną (nauki o zachowaniu) zachowanie ulega wzmocnieniu, jeżeli człowiek dostrzeże jakie korzyści z niego płyną. Z drugiej strony zaczyna z niego rezygnować, gdy musi ponieść jego negatywne konsekwencje. Poniżej przedstawiam, jak nagrody, konsekwencje czy brak uwagi wpływają na pojawianie się zachowań pożądanych i niepożądanych.

Wzmacnianie i wygaszanie zachowań

reakcje prowadzące do narastania liczby zachowań po danych

zachowanie po dane + wzmocnienie pozytywne (nagroda) = więcej zachowań po danych

zachowanie niepo dane + brak wzmocnienia (brak uwagi = wygaszanie) = mniej zachowań niepo danych

zachowanie niepo dane + wzmocnienie negatywne (konsekwencja, kara) = mniej zachowań niepo danych

reakcje prowadzące do narastania liczby zachowań niepo danych

zachowanie po dane + brak wzmocnienia (brak uwagi = wygaszanie) = mniej zachowań po danych

zachowanie po dane + wzmocnienie negatywne (konsekwencja, kara) = mniej zachowań po danych

zachowanie niepo dane + wzmocnienie pozytywne (nagroda) = więcej zachowań niepo danych

Trzeba z uwagą reagować na różne zachowania dziecka, bo to, co dla nas jest karą, dla niego może być nagrodą i odwrotnie. Pamiętajmy, że najcenniejszym nagrodą dla dziecka jest uwaga rodzica czy w jego dwoje dla niego dorosłego, stąd np. długotrwałe omawianie przewinienia jest czystym wzmocnieniem niepo danych zachowań, gdyż dzięki temu dzieci zdobywają uwagę zapracowanych rodziców, którzy na co dzień nie mają czasu, czy opiekunów, którzy mają wiele dzieci pod swoją opieką. A jeśli dziecko posprzątało pokój, a dorosły skrytykował je za pozostawione skarpetki, to jest to wzmocnienie negatywne po danego zachowania, więc nie spodziewajmy się, że dziecko następnym razem chętniej posprząta.

Konsekwencja negatywna pojawia się po zachowaniu niepo danym zmniejsza szansę na pojawienie się takiego zachowania, np.: jeśli dziecko nie chce iść do lekcji o umówionej porze, to rodzic za karę odejmuje 5 minut czasu na gry na komputerze; po odrobieniu lekcji dziecko będzie miało mniej czasu na gry, więc następnym razem szybciej iść do lekcji. Warto również pamiętać, że jeśli na niewłaściwe zachowanie dziecka reagujemy wyłącznie negatywnymi konsekwencjami, to nie wolno nam zapomnieć, aby w przypadku odpowiedniego zachowania zastosować **pozytywne konsekwencje** - tylko wówczas właściwe zachowanie może się utrwalić.

Przy zachowaniach niepo danych **metoda ignorowania** (brak uwagi) jest skuteczna przy eliminowaniu niezbyt agresywnych zachowań, takich, które mają skierowaną na dziecko uwagę nauczyciela (np. wchodzenie pod ławkę i szczekanie). Przy bardziej agresywnych zachowaniach konieczne jest bardziej zdecydowane działanie. Pierwszą reakcją na niepoprawne zachowanie powinno być ustne zwrócenie uwagi. Upomnienia są najskuteczniejsze, kiedy wypowiedzi się natychmiast po zaistniałej sytuacji, krótko, głosem pozbawionym emocji. Upomnieniem może być dotknięcie ramienia dziecka, wypowiedzenie jego imienia, pokazanie planszy z wypisanymi regułami. Jeśli już jest ustalona konsekwencja danego zachowania, należy jej bezwzględnie wyegzekwować. Dziecko lepiej reaguje na jasne, nawet ostre upomnienia, niż stopniowo zmieniane na słabsze.

Ważne zasady dotyczące wprowadzania konsekwencji:

- Czyny, które mają nastąpić po naszych słowach, musimy starannie i w porządku przemyśleć i zaplanować (jeśli dziecko zachowało się wyjątkowo niewłaściwie i jesteśmy zaskoczeni, warto dać sobie czas na przemyślenie, jakie konsekwencje spotkają je za dane zachowanie, ale komunikujemy to dziecku, np.: "Jestem bardzo zaskoczona i zdenerwowana twoim zachowaniem. Musz chwilę się zastanowić, jakie konsekwencje wyznaczę za Twoje zachowanie");
- Nie powinniśmy zmierzać do ukarania dziecka, a do ustanowienia granic - konsekwencje powinny być wiadome: "Stop! Nie mog dalej się tak zachowywać";
- Lepiej stosować krótkotrwałe konsekwencje, np.: "Dziś nie będziesz oglądał bajek" niż "Masz zakaz oglądania bajek przez cały tydzień" - łatwiej wówczas dopilnować ich egzekwowania, a poza tym można być bardziej stanowczym;
- Im jaśniejszy będzie związek pomiędzy niepo danym zachowaniem dziecka a konsekwencjami, tym lepiej - dziecko może się nauczyć na błędach;
- Im mniej słów, tym lepiej - bez zbędnych komentarzy;
- **Podkreślamy logiczne konsekwencje po danego zachowania**, jego pozytyw, np.: "Kiedy się uspokoisz, będziesz mogła sama wybrać deser", "Jeśli się pospieszysz, zdązysz do szkoły", "Jeśli będziesz grzeczniej się zachowywała, będziemy mogli doprowadzić Cię do kina" "Jeśli będziesz chodziła do toalety, przez cały dzień będziesz miała suche rzeczy";
- Skuteczniej jest **zachęcać** dziecko do jakichś zachowań, a nie zapowiadać kary:

DZIECKO:	DOROSŁY:
"Chciałbym oglądać «Ulicę Sezamkową!»"	zamiast: "Jeśli wreszcie nie posprzątasz, nie będziesz mógł dzisiaj wcale oglądać telewizji!" powiedzmy: "W porządku! Kiedy powładasz wszystkie zabawki do skrzynki, możesz włączyć telewizor"
"Mamo, chcę dzisiaj z kimś umówić się"	zamiast: "Jeśli nie odrobisz zadań domowych, nie będziesz mógł się z nikim umówić!" powiedzmy: "Naturalnie, kiedy tylko odrobisz zadania domowe"
"Dzisiaj odwiedzi mnie moja przyjaciółka"	zamiast: "Jeśli nie posprzątasz pokoju, zadzwonię i odwołam jej wizytę!" powiedzmy: "Dobrze, do tego czasu twój pokój musi być posprzątnięty, aby cię mogły tam odwiedzić"

Takie komunikaty mają minimum dwa plusy: po pierwsze dajemy sygnał dziecku, że wierzymy w jego siły, a nie przekazujemy mu komunikatu w postaci: "Mama/wychowawczyni mnie nie lubi, dlatego chce mnie ukarać", a po drugie - w przypadku niespełnienia naszych oczekiwań przez dziecko nasza odmowa będzie logiczną konsekwencją jego zachowania, a nie karą;

- Najskuteczniejsze konsekwencje mają **wyraźne, określone granice czasowe oraz są jasno sformułowane**. W przeciwnym razie zachowanie dziecka do testowania. Podobnie działa niespójność w stosowaniu konsekwencji;
- Należy dać dziecku szansę na wykazanie się, a nie potrafi dokonywać właściwych wyborów i być za siebie odpowiedzialne, np.: "Dziś już nie możesz bawić się tą zabawką, skoro nie potrafisz się nią dzielić. Jutro spróbujesz ponownie"; dziecko potrzebuje **"czystego konta"**, a nie ciągłego wypominania mu niewłaściwego zachowania, szczególnie gdy stara się zmienić;
- Skuteczne konsekwencje muszą się odnosić do dziedzin życia w których z punktu widzenia dziecka, a nie dorosłego;
- Nie przeprowadzamy długich dyskusji z dzieckiem - ma miejsce wypowiedzenie się na temat zaistniałej sytuacji, nie ma jednak dyskusji na temat stosowania reguł czy poleceń. Opiekun może zakomunikować: "Zasada brzmi... Konsekwencje jej złamania to... Wiem, że na ten temat nie rozmawiam". Czasami warto z dzieckiem porozmawiać, jednak w spokojnej atmosferze i w późniejszym czasie, nie bezpośrednio po zaistniałej sytuacji;
- Wyciągnięte negatywne konsekwencje w miarę najspokojniej, choć nie zawsze jest to łatwe - głośny krzyk nie jest pomocnym rodzajem wychowawczym (jest formą agresji, a jak wiemy - agresja rodzi agresję), poza tym potęguje nasze zdenerwowanie;
- Nie odwołujemy się do negatywnych konsekwencji. Skuteczniejsze, im krótszy czas dzieli je od problematycznego zachowania. W przypadku, gdy konsekwencje nie mogą być bezpośrednio odpowiedzi na zachowanie dziecka (ponieważ np. dalej musimy prowadzić zajęcia), powinniśmy jednak bezpośrednio po tym zachowaniu zapowiedzieć konsekwencje i wykonać je w najbliższym możliwym czasie. Nie wolno zapowiedzieć konsekwencji i ich nie zastosować - podważamy w ten sposób własny autorytet.
- Negatywne konsekwencje muszą być możliwe do zrealizowania - powinniśmy zawsze zapowiadać tylko takie, które jesteśmy w stanie zrealizować (zaczynamy od unikania słów: "zawsze", "już nigdy" itp.)

Najlepiej, jeśli to możliwe, stosować konsekwencje naturalne, wynikające bezpośrednio z zachowania dziecka i dającą mu szansę naprawienia tego, co zrobiło nie tak. Mogą one mieć różną formę, np.:

- **naprawianie szkód**: posprzątać po sobie: rzucony kwiatek przesadzony do nowej doniczki, skorupy sprzątnięte; dziecko pokrzywdzone przeproszone przed całą grupą (dobrze by było pozostać bezpośrednio przy dziecku, dopóki nie naprawi wyrządzonej szkody);
- **wyłączenie z sytuacji**: w wypadku gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie w jakiejś sytuacji, powinno być z niej na pewien czas wyłączone, np.: wykluczenie na pewien czas z zabawy; niestłuchanie jego odpowiedzi, jeśli wcześniej nie podniosło ręki; zaprowadzenie w ciche, nudne miejsce - czas odesłania musi być wcześniej ustalony i adekwatny do wieku i możliwości dziecka (w przypadku małych dzieci - maksymalny czas odosobnienia: tyle minut, ile ma lat);
- **odroczenie możliwości otrzymania kolejnego przywileju do czasu ustania trudnej sytuacji**: deser po zjedzeniu obiadu; pochwała wtedy, gdy zadanie jest dokończony; odwiedziny kolegi dopiero po odrobieniu lekcji; odebranie dziecku jego codziennych przywilejów w razie nieposłusztwa - najlepiej tych, które występują w niezbyt dużej odległości czasowej w stosunku do problematycznego zachowania;

- **ograniczenie swobody działania:** sensowne w przypadku młodszych dzieci - wyciągnięciu konsekwencji czynem, zamiast słowem, np.: wziąć dziecko za rękę i zaprowadzenie do ławki, kierowanie jego ręką; nie chodzi tu o stosowanie kar fizycznych.

Nasze postępowanie będzie różniło się w zależności od tego, czy niewłaściwe zachowanie zakończyło się, czy jest w trakcie trwania.

Wyciągnięciu konsekwencji, kiedy zachowanie jest zakończone:

- należy nazwać regułę, którą dziecko złamało (np. w przypadku uderzenia innego dziecka: "nie wolno bić innych dzieci"),
- jeżeli to możliwe - dać dziecku możliwość wypowiedzenia się na temat, jak doszło do tego zachowania ("on mi zabrał ołówek"),
- uzasadnijmy, jeżeli to konieczne, obowiązujące zasady ("mimo wszystko to nie jest powód do bicia") i wyciągniemy negatywne konsekwencje ("Przepraszasz kolegę i przez 10 minut pozostaniesz na przerwie w klasie"),
- jeżeli inne rzeczy muszą być wyjaśnione (sprawdzenie, czy kolega rzeczywiście cię zabrał ołówek), to zrobimy to, ale dopiero gdy negatywne konsekwencje zostaną wyciągnięte.

Wyciągnięciu konsekwencji w przypadku zachowania, które jeszcze trwa :

- powtórzmy polecenie, zwracając uwagę dziecku na naruszanie zasady, i zapowiedzmy, że jeśli musieli wyciągnąć negatywne konsekwencje,
- dajmy możliwość wypowiedzenia się uczniowi na ten temat,
- jeżeli dziecko wywieści się z obowiązku - pochwalmy je ("Wspaniale, że wszystko napisałeś, teraz możesz równie dobrze grać z kolegami w wietlicy"),
- jeżeli jednak nie wykona polecenia, przystępujemy do wyciągnięcia negatywnych konsekwencji i dopilnowujemy, aby były zrealizowane ("Nie masz notatek w zeszytach, nie będziesz mógł grać z innymi dziećmi w wietlicy - musisz uzupełnić zeszyt").

Zamiast karania:

- wskażmy dziecku, jak powinno się zachować, zanim zdąży zrobić coś nie tak - sformułujmy zasady
- wyrażmy ostry sprzeciw bez oskarżenia
- wyrażmy swoje uczucia i oczekiwania - oceniaj zachowanie dziecka, a nie dziecko, np. "Nie podoba mi się twoje zachowanie wobec kolegi", a nie: "Mam Cię dość! Jesteś nieznośnym chłopcem!"
- pokażmy, jak naprawić zło - również to wyrzuczone przypadkiem
- dajmy dziecku możliwość wyboru, np. "Możesz zdecydować, czy chcesz dalej płakać i zostać w swoim pokoju, czy będziesz grzeczny i przyjdiesz do mnie"
- dajmy dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania
- jeżeli jest to potrzebne - działajmy zdecydowanie
- kilkakrotnie spokojnie powtórzmy polecenie
- odejdźmy od dziecka do bezpiecznego, cichego, nudnego miejsca na pewien czas, do momentu, aż się uspokoi

Na koniec w ramach podsumowania chciałabym przedstawić dekalog Supermana (na podstawie Kołakowski i in.), który polecam.

Dekalog Supermana, czyli zasada 10 x "s" - reakcja na niewłaściwe zachowanie dziecka (konsekwencja) powinna być jak działanie Supermana, czyli:

szybka - natychmiast po przewinieniu;

skuteczna - doprowadzona do końca; nie wolno z niej zrezygnować czy przerwać w połowie, gdy nastąpił raz - dziecko poczuje się bezkarnie;

stosowalna - możliwa do wyegzekwowania w praktyce;

sprawiedliwa - proporcjonalna do przewinienia, czyli nie za surowa i nie za łagodna;

stała - dzięki temu jest możliwe, by dziecko nauczyło się przewidywać następstwa swego postępowania; jeżeli są one ustalone wcześniej i zapowiedziane, dziecko ma wybór, czy zachować się zgodnie z zasadami, czy je złamać; tylko dzięki regularnym i ciągłym konsekwencjom dziecko może się nauczyć, że jego nieodpowiednie zachowanie nie będzie dopuszczalne;

słuszna - związana z rzeczywistym przewinieniem dziecka; jeżeli nie mamy pewności, czy dziecko popełniło dane przewinienie, nie możemy raczej wyciągnąć konsekwencji; z drugiej strony jeżeli sugerujemy dziecku, że jego przewinieniem jest to, że nie udało mu się uciec przed okiem nauczycielki czy innego dorosłego, w ten sposób nie

uczmy dziecka, co złego jest w wybrykach;

sympatyczna - b d my uprzejmi; dziecko nie jest przest pc , wi c nie jest złe - po prostu popełniło b d, za który musi ponie konsekwencje, a nie odczu brak miło ci i sympatii;

stanowcza - to my decydujemy o zasadach panuj cych w klasie czy w domu; wa ne, by dorosły miał wewn trzne przekonanie, e ma sił , mo liwo ci i rodki, by wyegzekwowa wcze niej spisane zasady;

słowna - a nie fizyczna;

systematyczna - w ka dym przypadku złamania umowy trzeba stosowa konsekwencje, co jest szczególnie wa ne wobec dzieci młodszych i z ADHD.

Literatura

1. Faber A., Mazlish E., "Jak mówi , eby dzieci nas słuchały, jak słucha , eby dzieci do nas mówiły". Media Rodzina, Pozna 1992.
2. Kast-Zahn A., "Ka de dziecko mo e nauczy si reguł". Media Rodzina, Pozna 1999.
3. Kołakowski A., Wola czyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bry ska A., "ADHD - zespół nadpobudliwo ci psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców". Gda skie Wydawnictwo Psychologiczne, Gda sk 2007.
4. MacKenzie R.J., "Kiedy pozwoli ? Kiedy zabroni ?". Gda skie Wydawnictwo Psychologiczne, Gda sk 2007.