

NAGRADZAĆ, CZY KARAĆ?

Niewątpliwie, by właściwie wychować dziecko w procesie wychowawczym należy stosować zarówno nagrody, jak i kary. Jednak, aby proces wychowawczy przebiegał prawidłowo i odniósł pożądane skutki niezmiernie ważne jest uświadomienie sobie, iż chwalenie i nagradzanie jest znacznie ważniejsze niż karanie.

Nagradzanie i karanie to podstawowe metody wychowawcze, czyli świadome, konsekwentne i celowe działanie dla osiągnięcia pożądanego skutku.

Nagradzanie w literaturze fachowej nazywane jest wzmocnieniem pozytywnym. W procesie nagradzania chodzi bowiem o to, aby utrwalić pozytywne zachowanie dziecka poprzez zastosowanie odpowiedniej nagrody.

Jak stosować nagrody, aby uzyskać pożądaną efekt? Otóż trzeba stosować się do kilku podstawowych zasad:

1. **Należy być konsekwentnym** – jeżeli raz zdecydujemy, aby nagradzać określone pożądane przez nas zachowanie dziecka, musimy być konsekwentni i pamiętać, aby nagradzać je zawsze.
2. **Pochwała** – to najskuteczniejsza nagroda w systemie nagród. To pochwała powinna stać się najważniejszą, podstawową i najbardziej pożądaną przez dziecko nagrodą.
3. **Należy nagradzać starania dziecka**, które wkłada ono w wykonanie zadania, a nie efekt końcowy. Nawet jeśli ów efekt nie jest dla rodziców zadawalający, ale dziecko bardzo się starało, aby go osiągnąć nagroda powinna się pojawić.
4. **Nagroda nie musi wystąpić natychmiast**. Może być odroczone w czasie (niezbyt odległym), ale rodzic musi pamiętać, aby obiecaną nagrodę dać.
5. **Nie należy nagradzać materialnie**. Pieniądze, drogie sprzęty, czy zabawki nie są najlepszą formą nagrody. Kształtują bowiem osobowość konsumpcyjną.
6. **Należy pamiętać, że nagrody są lepszą metodą** wychowawczą i to one powinny w procesie wychowania przeważać.

Kiedy rodzice próbują kontrolować swoje dzieci za pomocą nagród, napotykają na liczne trudności. Do najczęściej występujących należą:

1. **Kiedy nagrody tracą swoją wartość** – jeśli perspektywa otrzymania nagrody jest zbyt odległa, traci ona na wartości. Z taką sytuacją możemy się spotkać kiedy np. rodzice obiecują dziecku wymarzony prezent gwiazdkowy, w zamian za to, że będzie ono grzeczne przez cały rok.
2. **Zachowanie nie do przyjęcia zostaje nagrodzone**. To w zasadzie trudność niemożliwa do pokonania, ponieważ nigdy nie możemy mieć pewności, że zachowanie przez nas ganione np. przeklinanie, nie będzie nagrodzone przez

rówieśników lub innych członków nagrody. Nagrodą dla dziecka w tym wypadku jest aprobata ze strony rówieśników.

3. **Dzieci same zdobywają nagrody.** Żeby nagroda była skuteczna, dziecko nie może mieć możliwości jej samodzielnego zdobycia. Jediną taką metoda jest pochwała.
4. **Zbyt trudno zasłużyć na nagrody.** Rodzice tak wysoko podnoszą poprzeczkę wymagań, że dzieci nie są w stanie tym wymaganiom sprostać. Jeśli nie są w stanie sprostać wymaganiom, to nie zależy im na nagrodzie, a przez to i na efekcie pracy własnej. Nagroda zatem traci swoją motywacyjną rolę.
5. **Dobre zachowanie nie jest nagrodzone.** Kiedy pożądanego zachowanie nie zostało przez rodziców zauważone i nagrodzone, jego wzmocnienie pozytywne, utrwalenie i przekształcenie w nawyk, zabierze dużo więcej czasu.
6. **Dzieci robią coś tylko po to, aby otrzymać nagrodę.** Oznacza to, iż rodzice w toku stosowania nagród „przesadzili” z ich częstotliwością i ilością. Sprawili przez to, że otrzymywanie nagród stało się nałogiem i osłabiło wewnętrzną motywację dziecka. Zwłaszcza pochwała niesie ze sobą to ryzyko.
7. **Kiedy brak nagrody odbierany jest jako kara.** Z taką sytuacją mamy do czynienia, gdy nagroda była zapowiedziana i obiecana, ale ostatecznie nie pojawiła się w ogóle. Często bez wyjaśnienia przyczyny takiej sytuacji. W głowie dziecka rodzi się zatem pytanie – dlaczego? I po raz kolejny wewnętrzną motywacją dziecka została osłabiona.

Rodzaje nagród:

- uznanie i pochwała,
- darzenie dziecka zaufaniem,
- sprawienie dziecku przyjemności,
- wspólne spędzenie czasu wolnego,
- pieniądze, ale wyłącznie jako dołożenie brakującej sumy do wymarzonego zakupu zaakceptowanego przez rodziców.

O ile w nagradzaniu chodzi o utrwalenie i przerobienie w nawyk pożądanego zachowania, o tyle karanie jako wzmocnienie negatywne ma na celu zahamowanie i ostateczne wyeliminowanie niepożądanych zachowań. Karanie, podobnie jak nagradzanie, wymaga stosowania się do kilku podstawowych zasad:

1. **Należy być konsekwentnym** – jeżeli raz zdecydujemy się karać określone, niepożądane zachowanie, to musimy pamiętać, aby karać je zawsze.
2. **Kara zawsze musi być wytłumaczona** – dziecko musi dostać informację jakie zachowanie było niewłaściwe, dlaczego i jaka kara za to zachowanie wystąpi.

3. **Kara, aby dziecko zrozumiało** jakie zachowanie nie podoba się rodzicowi, musi wystąpić natychmiast po złym uczynku dziecka.
Od tej zasady istnieje jednak jedno ustępstwo – nie należy upokarzać dziecka poprzez karanie go w miejscu publicznym lub w obecności innych osób, nawet najbliższych np. dziadków. W takiej sytuacji w ustronnym miejscu należy wytłumaczyć dziecku co złego było w jego zachowaniu, jaka kara wystąpi, a następnie należy po prostu być konsekwentnym.
4. **Zachowanie raz ukarane, nigdy w przyszłości nie może być nagrodzone.** W przeciwnym razie w głowie dziecka tworzy się mętlik i przestaje ono odróżniać, które zachowania są przez rodziców pożądane, a które nie.
5. **Nie wolno karać pod wpływem silnych emocji, czyli w gniewie.** Kara wymierzana w takich okolicznościach jest bowiem nieadekwatna do stopnia przewinienia dziecka.
6. **Kara zawsze musi być adekwatna** do wieku, rozwoju dziecka oraz stopnia przewinienia. Kara musi też być sprawiedliwa. Nie wolno karać dziecka za coś co zrobiło niechcący.
7. **Karze dziecko osoba, która była obecna przy złym zachowaniu.** Rodzic, który zrzuca odpowiedzialność na drugiego rodzica, z czasem traci szacunek swojego dziecka i staje się w jego oczach nieudolny wychowawczo. W konsekwencji dziecko zdecydowanie częściej pozwala sobie w obecności tegoż rodzica na niepożądane zachowania.
8. **Skuteczna kara musi być krótkotrwała, a kary nie powinny nakładać się na siebie.** Kara długotrwała nie jest skuteczna, ponieważ rodzic najczęściej przestaje być konsekwentny w jej przestrzeganiu. Poza tym nakładając kary na siebie, często sam zapomina za co i na jak długo daną karę wyznaczył.
9. **Czasem wystarczającą karą jest zmuszenie dziecka do poniesienia konsekwencji własnego zachowania** np. powiedzenia przepraszam, czy naprawienia wyrządzonej szkody. Bywa, że jest to tak trudne, że nie potrzeba już nic więcej.
10. **Dzieci nie powinny być karane ani zbyt często, ani zbyt surowo.** W przeciwnym razie zamykają się w sobie, stają się agresywne lub wpadają w depresję, a kary po prostu przestają być skuteczne, ponieważ dziecko się do nich przyzwyczaja.
11. **Przemoc wobec dziecka nigdy nie jest skuteczną karą.** Należy pamiętać, że przemoc zawsze rodzi przemoc. Dzieci karane fizycznie mogą same stać się agresywne, często wycofują się z okazywania uczuć lub popadają w nerwice lub depresję. Przemoc to także klapsy, straszenie i wycofywanie się z uczuć do dziecka. Kara fizyczna często przynosi pożądany efekt tzn. dziecko zaprzestaje złego zachowania, ale robi to ze strachu przed karą, a nie dlatego, że rozumie dlaczego jego zachowanie jest niewłaściwe.

Rodzaje kar:

- ponoszenie konsekwencji swojego zachowania,

- odbieranie przywilejów i przyjemności np. możliwości korzystania z telefonu komórkowego, czy uczestnictwa w spotkaniu towarzyskim,
- wyrażenie przez rodzica smutku, zawodu, dezaprobaty dla zachowania dziecka,
- milczenie rodziców,
- słowna nagana.

Pamiętać należy przede wszystkim o tym, że w wychowaniu dziecka powinny zdecydowanie przeważać nagrody. Nagród zawsze powinno być więcej niż kar, a podstawową zasadą w stosowaniu jednych i drugich zawsze powinna być konsekwencja.

Bibliografia:

T. Gordon „Wychowanie bez porażek w praktyce”, PAX Warszawa, 2016

T. Gordon „Wychowanie bez porażek czyli trening skutecznego rodzica” PAX Warszawa, 2015

J. Maciaszek „Nagroda i kara w wychowaniu” IW CRZZ Warszawa, 1975

I. Jundziłł „Nagrody i kary w wychowaniu” NK Warszawa 1986