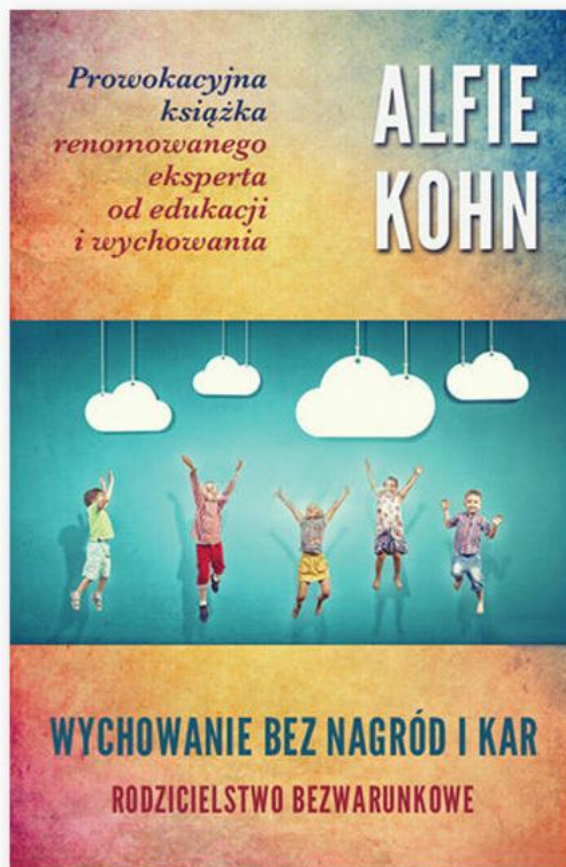
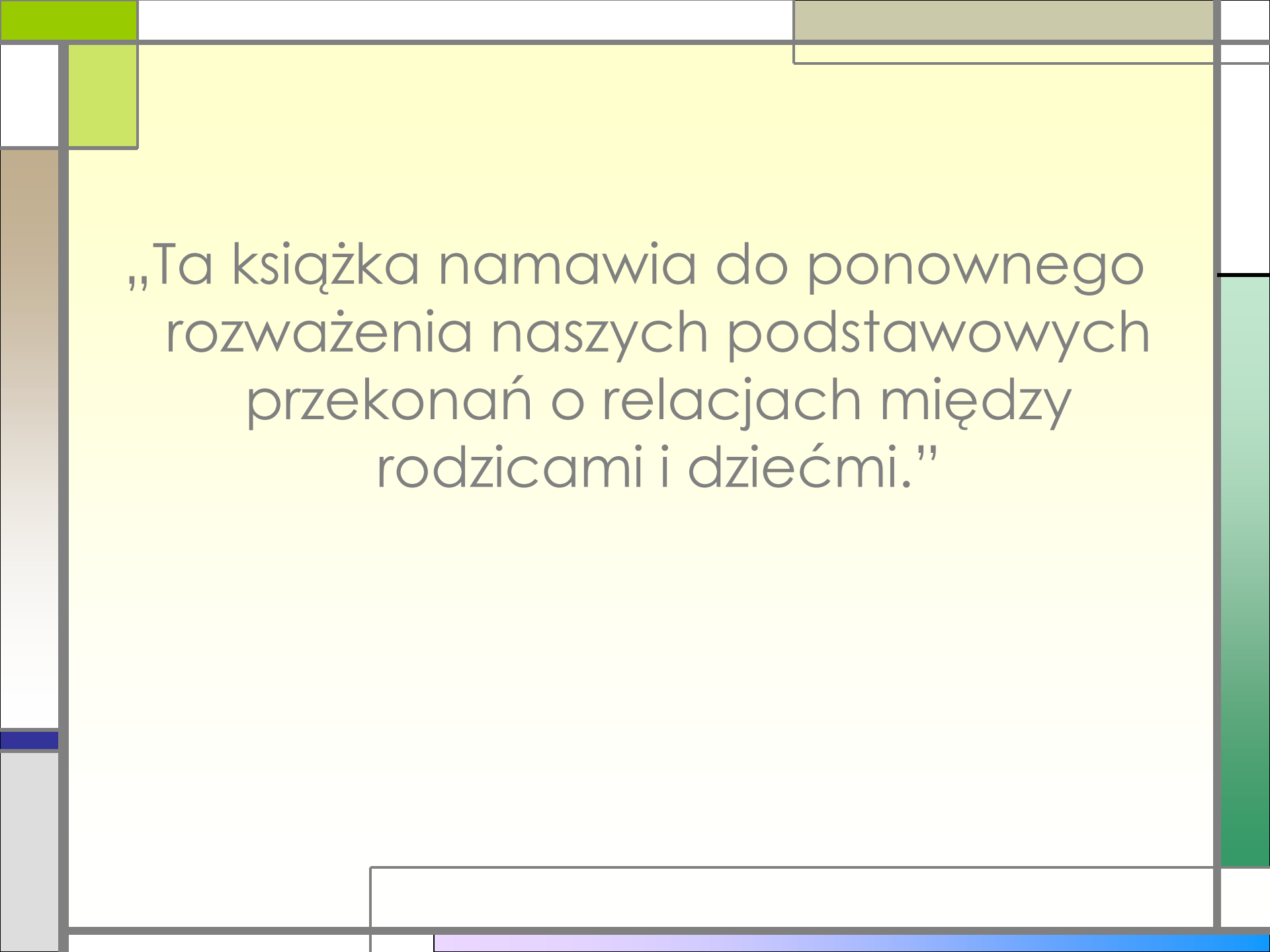


Wychowanie bez nagród i kar



Alfie Kohn



„Ta książka namawia do ponownego
rozważenia naszych podstawowych
przekonań o relacjach między
rodzicami i dziećmi.”

MIŁOŚĆ RODZICIELSKA

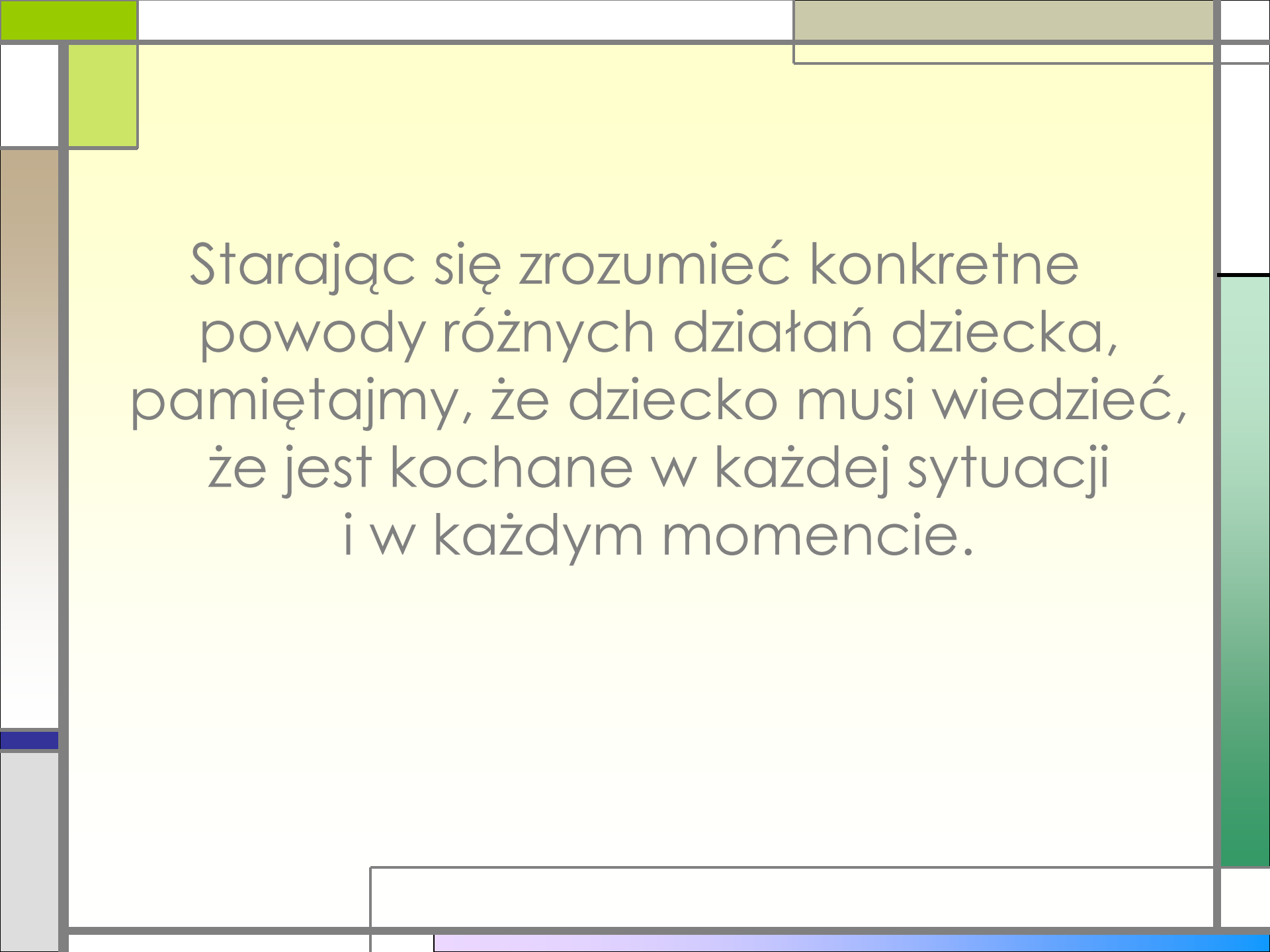
- WARUNKOWA – kochanie dzieci za to, co robią – dzieci muszą sobie zasłużyć na tą miłość, postępując w sposób, który my, dorośli, uważamy za odpowiedni, albo zaspokajając nasze oczekiwania;
- BEZWARUNKOWA – kochanie dzieci za to, że są, nie za ich sukcesy i postępowanie;

Dziecko nie powinno pracować na
nasze pochwały. Mamy je kochać bez
żadnego powodu. Liczy się nie tylko
nasze przekonanie, że kochamy je
bezwarunkowo – ważne jest także,
żeby ono to odczuwało.

Dzieci chcą być kochane takie, jakie są,
i za to, że są. Taka miłość pozwala im
akceptować siebie w każdej sytuacji,
w powodzeniu i niepowodzeniu.
Łatwiej akceptują wtedy także innych
ludzi. Miłość, która nie stawia
warunków, jest tym, czego dzieci
potrzebują do pełnego rozwoju.

Dziecko nie składa się wyłącznie z „zachowania”, jest odrębną osobowością, ma swoje myśli, uczucia i potrzeby. Nie można przykładać wagi jedynie do zachowania.

Wychowanie bezwarunkowe zakłada, że zachowania są uzewnętrznieniem uczuć i myśli, potrzeb i intencji. Dziecko to nie szczerkający ulubieniec, którego trzeba wytresować. Dziecko postępuje w taki czy inny sposób z różnych powodów – niektóre z nich mogą być trudne do zidentyfikowania, ale nie możemy ich lekceważyć.



Starając się zrozumieć konkretne powody różnych działań dziecka, pamiętajmy, że dziecko musi wiedzieć, że jest kochane w każdej sytuacji i w każdym momencie.

Kara nie przemawia do sposobu rozumowania dziecka, to zaś, co my uważamy za nauczkę, w jego oczach może oznaczać odebranie naszej miłości. Ukarane dziecko czuje się jeszcze bardziej nieszczęśliwe, zostawione samo sobie, pozbawione wsparcia. Kara daje mu poczucie, że tylko wówczas jest kochane – i zasługuje na kochanie – gdy postępuje zgodnie z oczekiwaniami rodziców.

Wychowanie bezwarunkowe

- **Postrzeganie dziecka jako zintegrowanej całości:** fizyczności i psychiki, uczuć, myśli i racji działania;
- Pogląd na naturę ludzką: pozytywny lub wyważony;
- Pogląd na miłość rodzicielską: **miłość jest darem;**
- Strategie: **praca z dzieckiem, wspólne rozwiązywanie problemów;**

Wychowanie warunkowe

- **Koncentracja na zachowaniu dziecka;**
- Pogląd na naturę ludzką: negatywny;
- Pogląd na **miłość** rodzicielską: **to przywilej, na który dziecko musi zasłużyć;**
- Strategie: **praca nad dzieckiem, kierowanie nim poprzez kary i nagrody;**

MANIPULOWANIE MIŁOŚCIĄ

Niektórzy rodzice, odmawiając swojej miłości, po prostu przestają reagować – dają dziecku do zrozumienia, że się je ignoruje. Mogą nie mówić tego na głos, ale przestanie jest dosyć jasne: „Jeżeli robisz coś, co mi się podoba, nie będę zwracać na ciebie uwagi. Będę udawać, że ciebie tu nie ma. Jeżeli chcesz, bym cię znów zauważył(a), to mnie słuchaj.” Jeszcze inni separują się od dziecka fizycznie: albo odchodzą, albo każą iść do swojego pokoju.

Rodzice posiadają wystarczająco dużo władzy, żeby manipulować dziećmi, wykorzystując ich potrzebę uczuć rodzicielskich i akceptacji oraz strach przed utratą emocjonalnego wsparcia. Z lęku przed ciemnością większość ludzi wyrasta, zaś lęk przed utratą miłości może nigdy nie przeminąć, stale oddziałując niszcząco na naszą psychikę.

Najbardziej znamienym i trwałym skutkiem miłości odmawianej jest strach. Ci, którzy w ten sposób byli traktowani w dzieciństwie przez swoich rodziców, osiągając pełnoletność, nie staną się ludźmi pewnymi siebie. Mogą być się okazywać negatywne emocje, tłumić gniew, nie radzić sobie z niepowodzeniami. Zaś ich dorosłe relacje mogą być wypaczone przez niechęć do zawierania przyjaźni albo wchodzenia w emocjonalne związki z powodu lęku przed odrzuceniem.

Liczne badania dowiodły, że ludzie odnoszą mniej sukcesów, kiedy są nagradzani za wypełnienie lub za dobre wypełnienie swoich zadań. Wyniki te całkowicie zaskoczyły naukowców.

Im bardziej ktoś jest nagradzany za zrobienie czegoś, tym mniej będzie skłonny interesować się rzeczą, którą musiał zrobić, żeby dostać nagrodę.

Motywacje wykreowane nagrodami zwykle skutkują spadkiem motywacji wewnętrznej, którą chętnie u dzieci widzimy, bo powoduje szczere zainteresowanie utrzymujące się długo po wyczerpaniu repertuaru nagród.

Na skutek pochwał w dzieciach słabnie wola i duma z własnych osiągnięć. Tracą one umiejętność samodzielnego określania, co jest osiągnięciem, a co nie. W skrajnych wypadkach mogą uzależniać się od pochwał jak od narkotyków, a w przyszłości, już jako osoby dorosłe, zupełnie polegać na ocenie innych ludzi, wpadając w huśtawkę nastrojów, zależnie od tego, czy ich współmałżonek, zwierzchnik lub ktoś inny, komu przyznali swoistą władzę nad sobą, uzna, że dobrze się spisali.

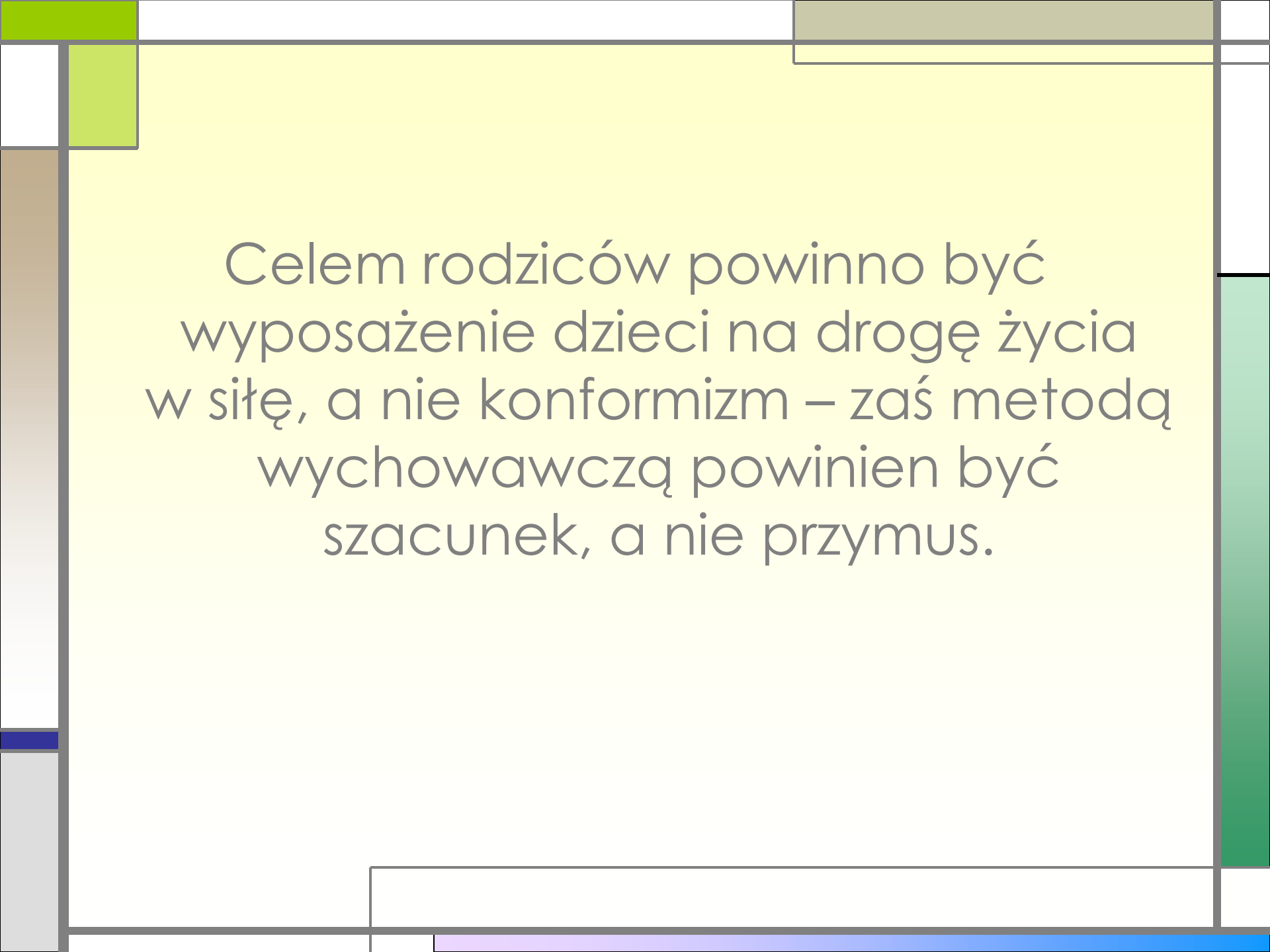
Dzieci spełniające prośby i polecenia dorosłych mają rodziców, którzy nie podkreślają swojej władzy, a zamiast tego budują z nimi ciepłe i bezpieczne relacje. Ci rodzice traktują je z szacunkiem, minimalizują kontrolę i starają się przedstawiać powody i wyjaśnienia swoich prośb.

Kiedy zmuszamy dzieci do podporządkowania się naszej woli, sprawiając, że czują się bezsilne i często narasta w nich złość. To, jak się dalej przejawia, zależy od osobowości dziecka i konkretnej sytuacji. Czasami kończy się bitwami z matką lub ojcem. Jednak, jak pisze Nancy Samalin: „Nawet kiedy zwyciężamy w walce z dziećmi, jest to nasza przegrana. Kiedy posługując się siłą, groźbą czy karą, sprawiamy, że stają się posłuszne, robimy z nich istoty bezradne. One nie mogą znieść poczucia bezradności, więc doprowadzają do kolejnych spięć, aby udowodnić, że jeszcze mają w sobie trochę siły”. A jak używać siły, uczą się od dorosłych. Autorytarne wychowanie nie tylko generuje w nich gniew i złość, ale także uczy, jak kierować ten gniew i tę złość przeciw innej osobie. Takie dzieci mogą odczuwać ciągłą potrzebę lekceważenia autorytetów.

„Ponieważ rodzice ciągle kontrolowali
nasze życie, wypracowaliśmy sobie
jedno takie, które oni znają, a drugie
sekretne.”

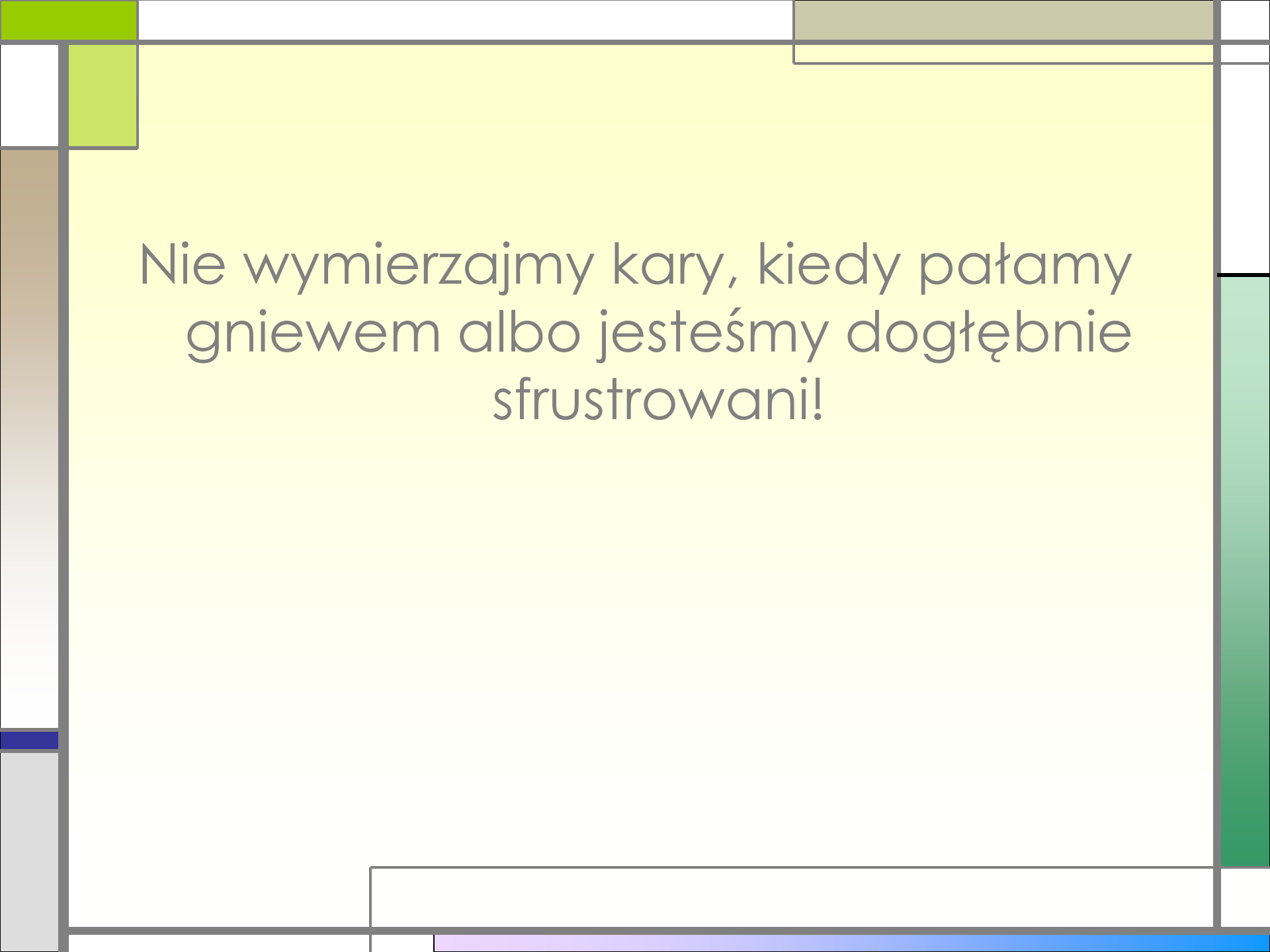
(za terapeutą Jesperem Juul)

Traktujmy z szacunkiem swoje dzieci, wnieśmy w nasze relacje z dziećmi gmach zaufania, wyjaśniajmy powody naszych żądań i wyrzeknijmy się złudzeń, co do nieustannej uległości. Musimy pogodzić się z faktem, że nasze dzieci będą walczyć o własny autorytet przez sporadyczne przejawy nieposłuszeństwa, i że w takich sytuacjach nie ma sensu reagować panicznie. A dzieci nasze w reakcji na żądania nasze, czy innych dorosłych – czasami powiedzą „tak”, innym razem „nie”, co nie będzie miało nic wspólnego ani z uległością, ani z nieposłuszeństwem. Często zrobią to, o co się je poprosi, zwłaszcza kiedy są przekonane, że prośba jest rozsądna albo bardzo ważna dla osoby proszącej. Prawdopodobnie są to dzieci, którzy wnieśli swój gmach zaufania, traktując je z szacunkiem, wyjaśniając powody swoich żądań i wyrzekając się złudzeń co do nieustannej uległości. Tacy rodzice pogodzili się z tym, że ich dzieci będą walczyć o własny autorytet przez sporadyczne przejawy nieposłuszeństwa, i że w takich sytuacjach nie ma sensu reagować panicznie.



Celem rodziców powinno być
wyposażenie dzieci na drogę życia
w siłę, a nie konformizm – zaś metodą
wychowawczą powinien być
szacunek, a nie przymus.

Wiele badań naukowych wskazuje na destrukcyjne działanie kar, zwłaszcza cielesnych: bicia, klapsów czy czegokolwiek innego, co powoduje ból fizyczny. Dane pokazują, że dzieci, które doświadczają kar cielesnych, stają się agresywne, i że kary te prowadzą do mnóstwa innych szkodliwych skutków. Bicie „daje dzieciom nauczkę”, ale nauczka jest taka, że można krzywdzić ludzi słabszych od siebie.

The background features a series of overlapping and adjacent rectangles in various colors: light green, olive green, tan, brown, blue, and grey. These shapes are separated by thin black lines, creating a geometric, Mondrian-like pattern. The central text is positioned within a large, light yellow rectangular area.

Nie wymierzajmy kary, kiedy pałamy
gniewem albo jesteśmy dogłębnie
sfrustrowani!

„Złe zachowanie i kara nie są
przeciwstawnymi zjawiskami. Na
odwrot: inspirują i umacniają się
nawzajem” (Ginott)

Dlaczego kary zawodzą?

W świetle wszystkich dostępnych świadectw pogląd, że karanie dzieci jest skuteczne, jest bardzo trudny do udowodnienia.

Dlaczego kary zawodzą?

- ❑ Kara doprowadza dziecko do szału.
- ❑ Kara uczy wykorzystywania swojej siły.
- ❑ Kara w końcu traci swoją skuteczność.
- ❑ Kary psują nasze relacje z dziećmi.
- ❑ Kary uczą przebiegłości i kłamstwa.
- ❑ Kara czyni z dzieci egocentryków

Dzieciom trudno zrozumieć, dlaczego ktoś, kto na co dzień jest wobec nich czuły i troskliwy, od czasu do czasu zadaje im ból. Kształtuje to opaczny pogląd, który może towarzyszyć dzieciom przez całe życie, że zadawanie bólu jest immanentną cechą miłości. Uczy też, że miłość nie może być bezwarunkowa, że trwa tak długo, jak ludzie robią dokładnie to, czego się od nich oczekuje.

„Niewielu rodziców ma odwagę
i odpowiednią dawkę niezależności, by
bardziej dbać o szczęście swoich
dzieci niż o ich sukces.”

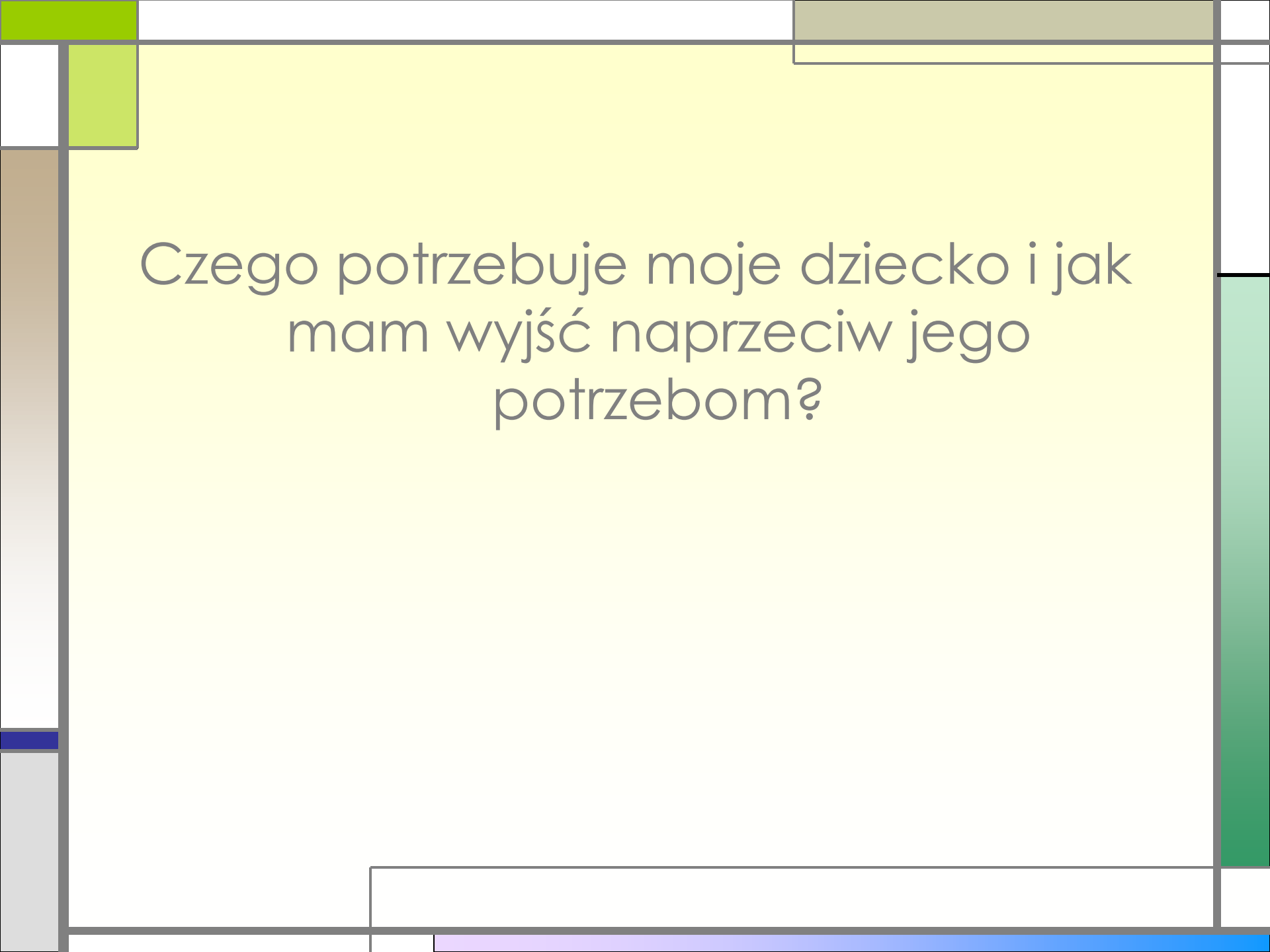
(Erich Fromm)

Dzieci potrzebują być kochane bezwarunkowo. Ważne jest, aby wystartowały w życiu z jakimś solidnym fundamentem, który bierze się z akceptacji bez żadnych zobowiązań.

Dzieci, które są kochane bezwarunkowo, będą bardziej skłonne akceptować siebie bezwarunkowo.

Z głębokiego wewnętrznego zadowolenia bierze się odwaga sięgania po sukces.

„Obserwuję niczym widz przyglądający
się katastrofie pociągu, jak moi
przyjaciele stosują wobec swoich
dzieci te same wzorce zachowań,
które raniły ich, kiedy byli bardzo mali.
To nie jest przyjemny widok.”

The background features a grid of black lines. Various colored rectangles are placed at the intersections and along the lines: a green rectangle at the top left, a brown rectangle at the top right, a light green rectangle on the left side, a dark green rectangle on the right side, a blue rectangle at the bottom left, and a purple rectangle at the bottom center.

Czego potrzebuje moje dziecko i jak
mam wyjść naprzeciw jego
potrzebom?

Położenie nacisku na potrzeby dzieci i czuwanie, by było zaspokajane, zobowiązuje nas do traktowania dzieci serio. Tzn. traktowania ich jak ludzi, których uczucia, pragnienia i pytania są dla nas ważne. Preferencjom dziecka nie zawsze da się wyjść naprzeciw, ale zawsze należy je rozważyć i nigdy nie zbywać machnięciem ręki. Ważne jest, aby postrzegać dziecko jako istotę o jednym w swoim rodzaju punkcie widzenia, z bardzo realnymi lękami i troskami (czasem całkiem różnymi od naszych) i odmiennym sposobem rozumowania.

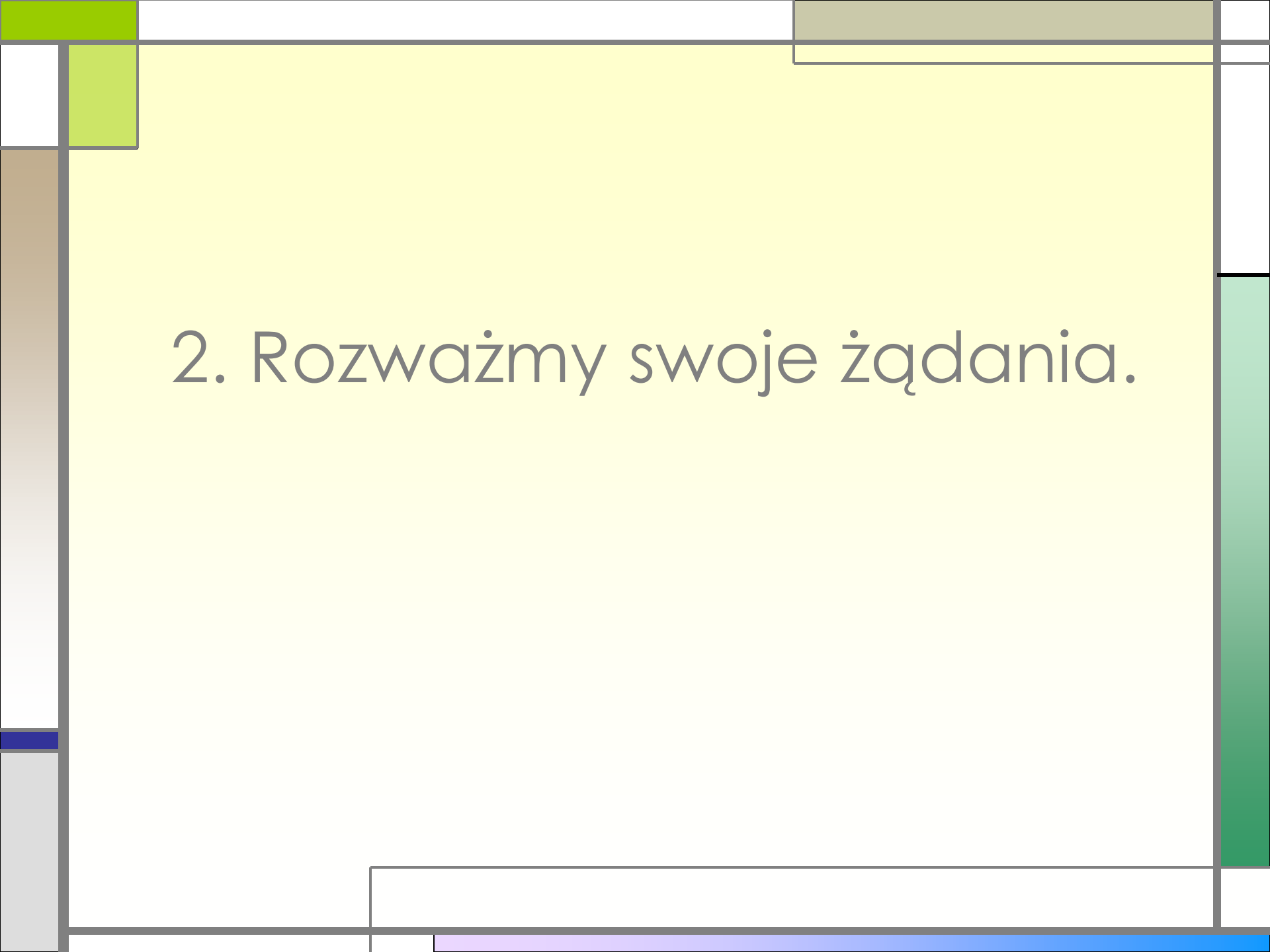
3 czynniki, które budują szacunek rodziców do dzieci:

- Dawanie wyrazu miłości bezwarunkowej;
- Stwarzanie dzieciom okazji do samodzielnego podejmowania okazji do samodzielnego podejmowania decyzji;
- Wyobrażenie sobie, jak wygląda świat z ich punktu widzenia;

13 zasad przewodnich

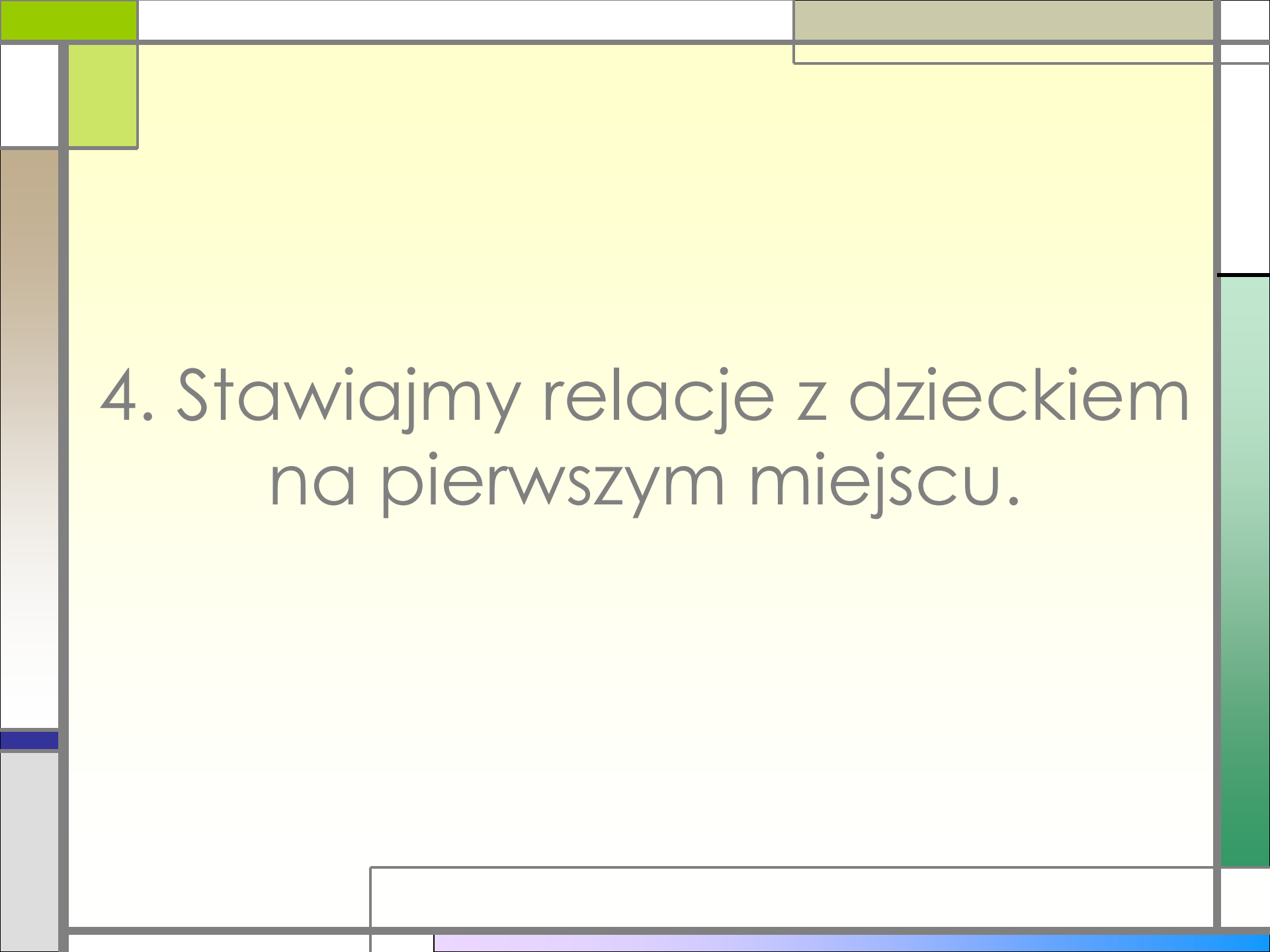
1. Miejmy refleksyjny umysł.

- Przydałoby się nam poświęcić więcej czasu na refleksję nad swoim postępowaniem wobec dzieci, by jutro być lepszymi rodzicami niż dzisiaj.
- „Błędy, które najtrudniej wybaczyć innym, nosimy w sobie.” (P. Hein).

A decorative border surrounds the central text area. It consists of various colored rectangles and lines in shades of green, brown, blue, and purple, arranged in a geometric, abstract pattern.

2. Rozważmy swoje żądania.

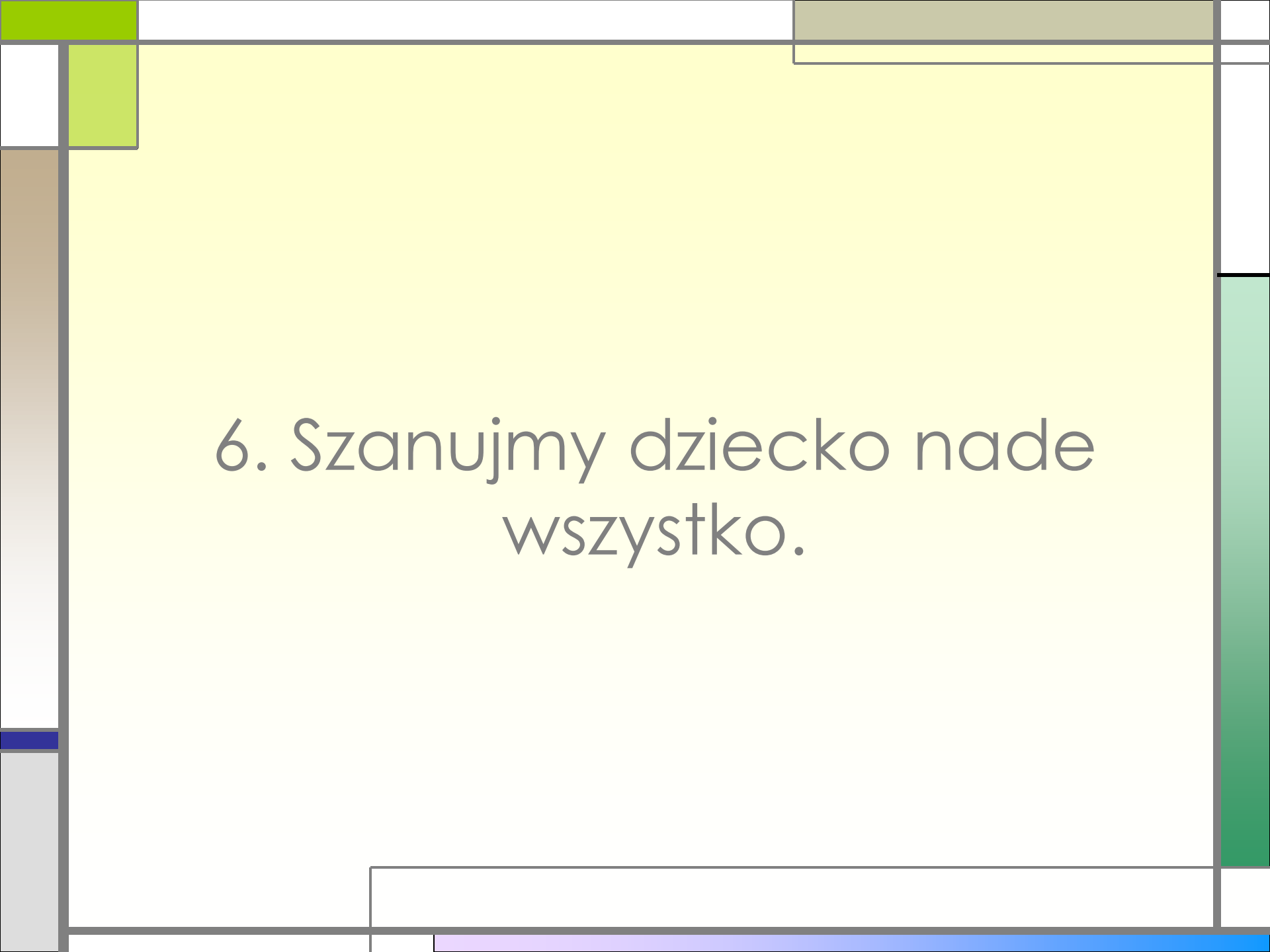
3. Miejmy na uwadze
dalekosiężne cele.

A decorative border surrounds the central text area. It consists of various colored rectangles and lines in shades of green, brown, blue, and purple, arranged in a geometric, abstract pattern.

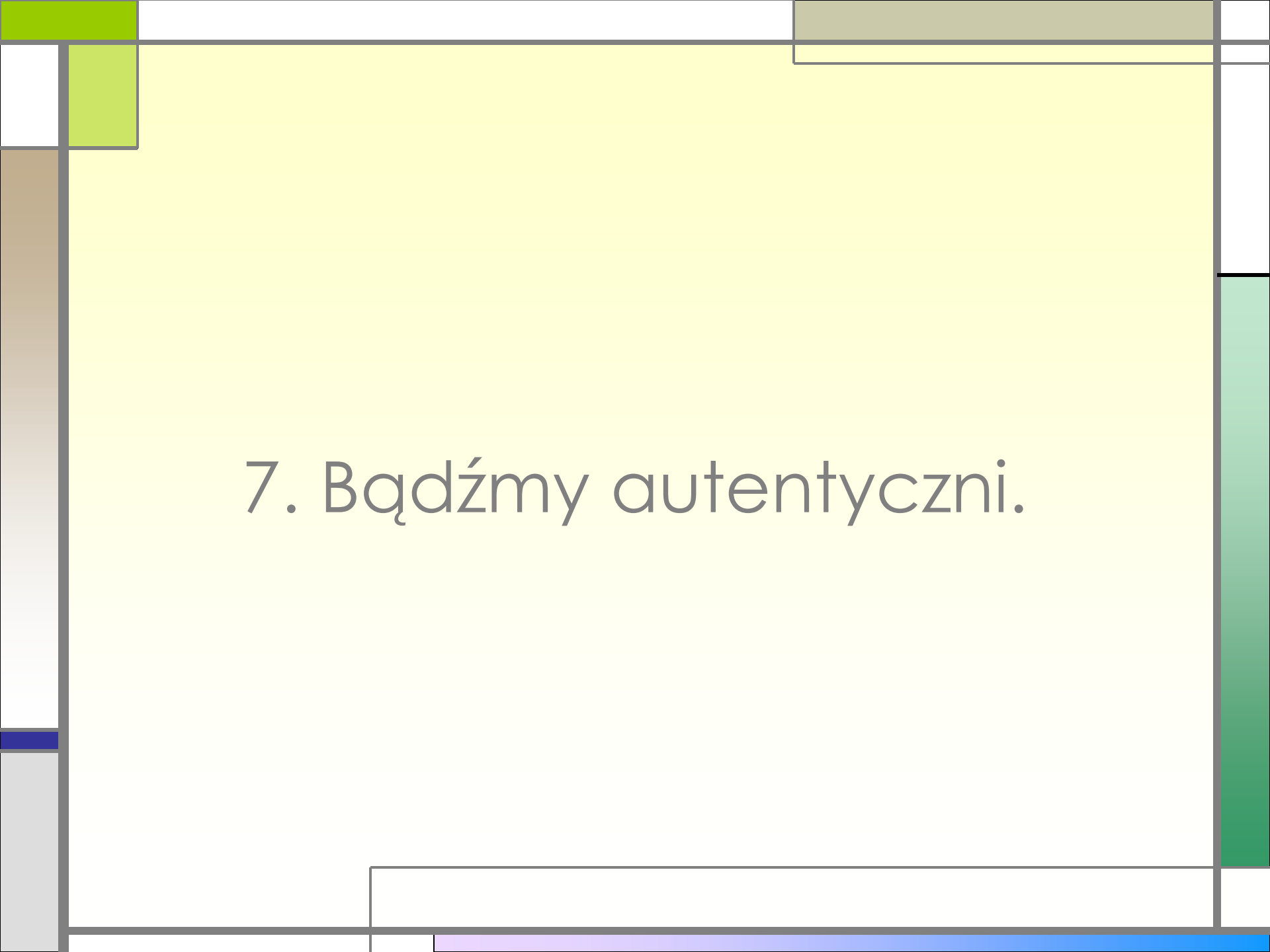
4. Stawiamy relacje z dzieckiem
na pierwszym miejscu.

5. Zmieńmy sposób patrzenia, nie tylko działania.

- Postrzeganie różnych dziecięcych błędów jako „okazji, która może je czegoś nauczyć”.

A decorative border surrounds the central text area. It consists of various colored rectangles and lines in shades of green, brown, blue, and purple, arranged in a geometric, abstract pattern.

6. Szanujmy dziecko nade
wszystko.

A decorative border surrounds the central text. It consists of various colored rectangles and lines in shades of green, brown, blue, and purple, arranged in a geometric, abstract pattern.

7. Bądźmy autentyczni.

8. Mniej mówmy, więcej pytajmy.

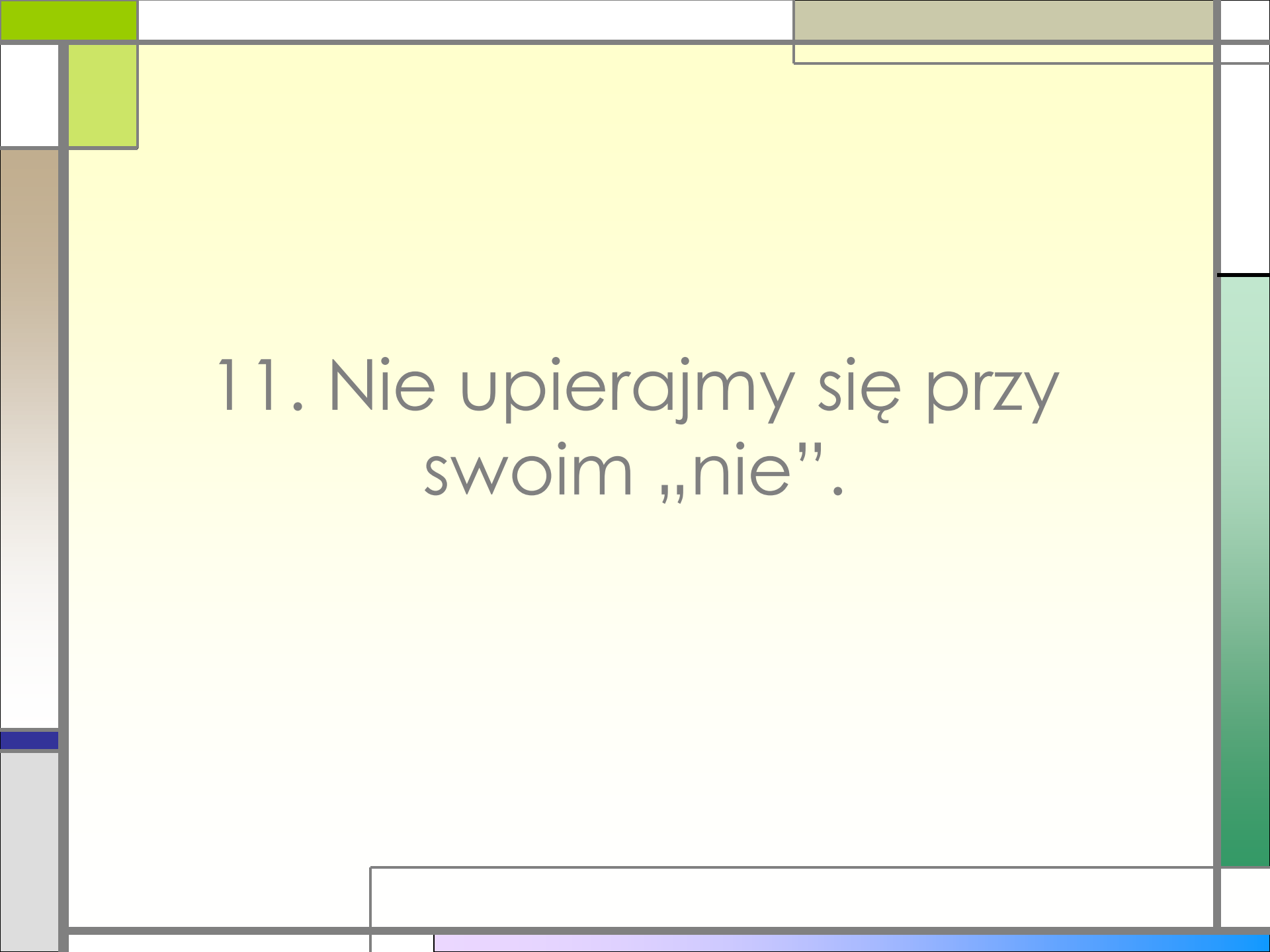
- To my musimy dać dzieciom poczucie bezpieczeństwa, słuchać ich bez osądzania, zapewniać, że nie popadną w kłopoty, jeśli przyznają się, że coś zbroiły, i nie będą potępiane za to, co czują.
- Kiedy dziecko jest bardzo smutne, „tylko bliskość i milczenie uszanuje jego doznanie. Wzięciem w ramiona, przytuleniem, jeżeli dziecko na to pozwoli, można wyrazić dużo więcej niż słowami. Użycie słów w takich okolicznościach jest jak najbardziej niewłaściwe. Na słowa przyjdzie czas później” (A. Lieberman)

9. Pamiętajmy o wieku dziecka.

- Strategie wychowawcze muszą się zmieniać w miarę jak dzieci rosną i dorastają;

10. Przypisujemy dziecku zawsze dobre, spójne z faktami intencje.

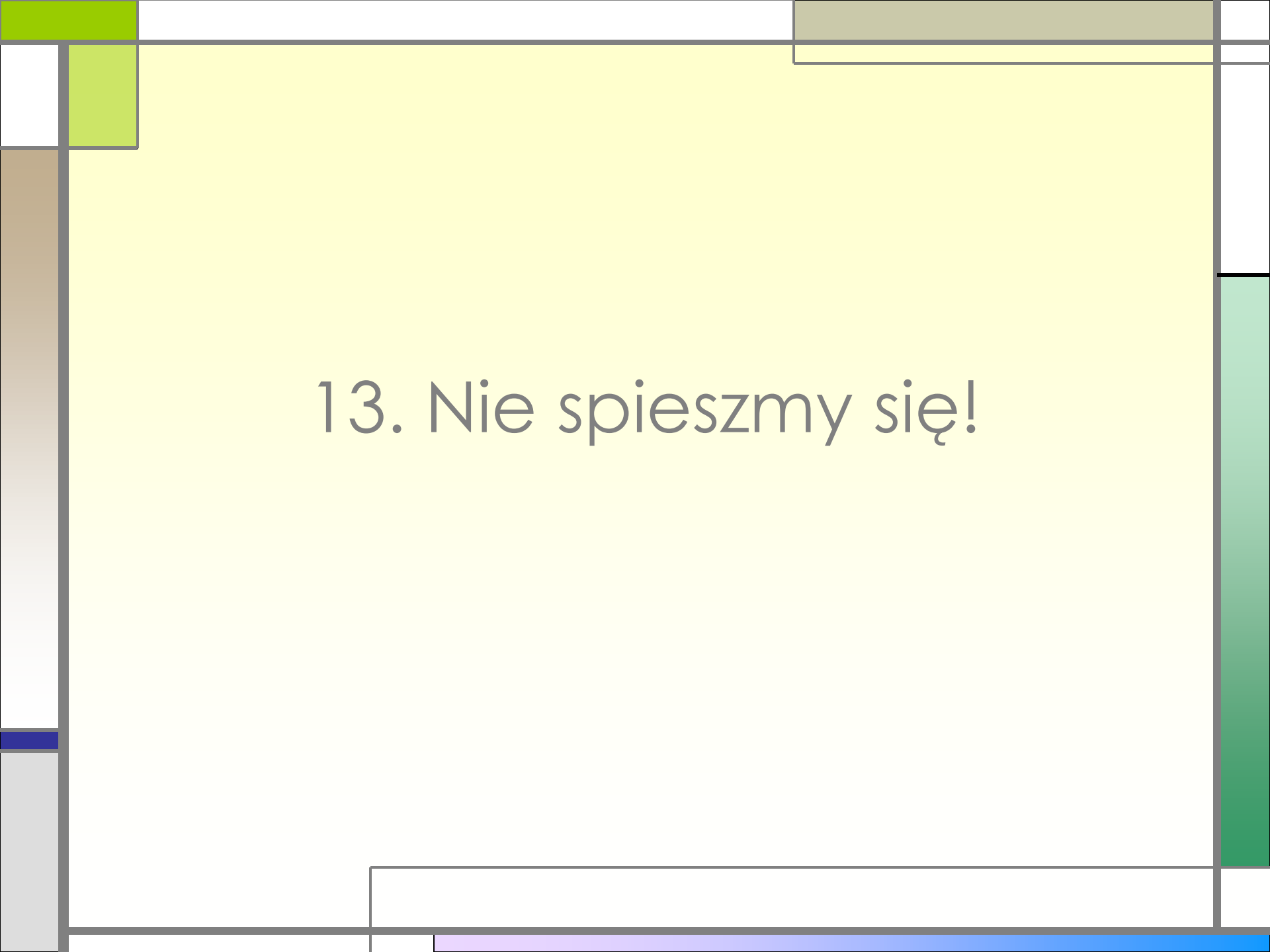
- ❑ Sentencja za Nel Noddings;
- ❑ Zazwyczaj nie wiemy na pewno, dlaczego dziecko zachowuje się tak, jak się zachowuje;
- ❑ Nasze przekonania o przyczynach jego zachowania mogą okazać się samospełniającą się przepowiednią;
- ❑ Pomóżmy dziecku rozwinąć w sobie dobre wartości, traktując je tak, jakby już było przez nie zmotywowane; ono będzie wtedy zdolne uwierzyć w to, co w nim najlepsze, i zachowywać się tak, by nie zawieść naszego zaufania;
- ❑ Jeśli jakieś czyny dziecka źle na nas działają, nie znaczy to, że kieruje się ono złymi intencjami;

A decorative border surrounds the central text area. It consists of various colored rectangles and lines in shades of green, brown, blue, and purple, arranged in a geometric, abstract pattern.

11. Nie upierajmy się przy
swoim „nie”.

12. Nie bądźmy nieugięci.

- głupia konsekwencja jest cechą nieskutecznego wychowania;
- Każdy czyn dziecka powinno się rozpatrywać we właściwym kontekście jako wynik konkretnej sytuacji i konkretnych przyczyn;

A decorative border surrounds the central text area. It consists of various colored rectangles and lines in shades of green, brown, blue, and purple, arranged in a geometric, abstract pattern.

13. Nie spieszmy się!

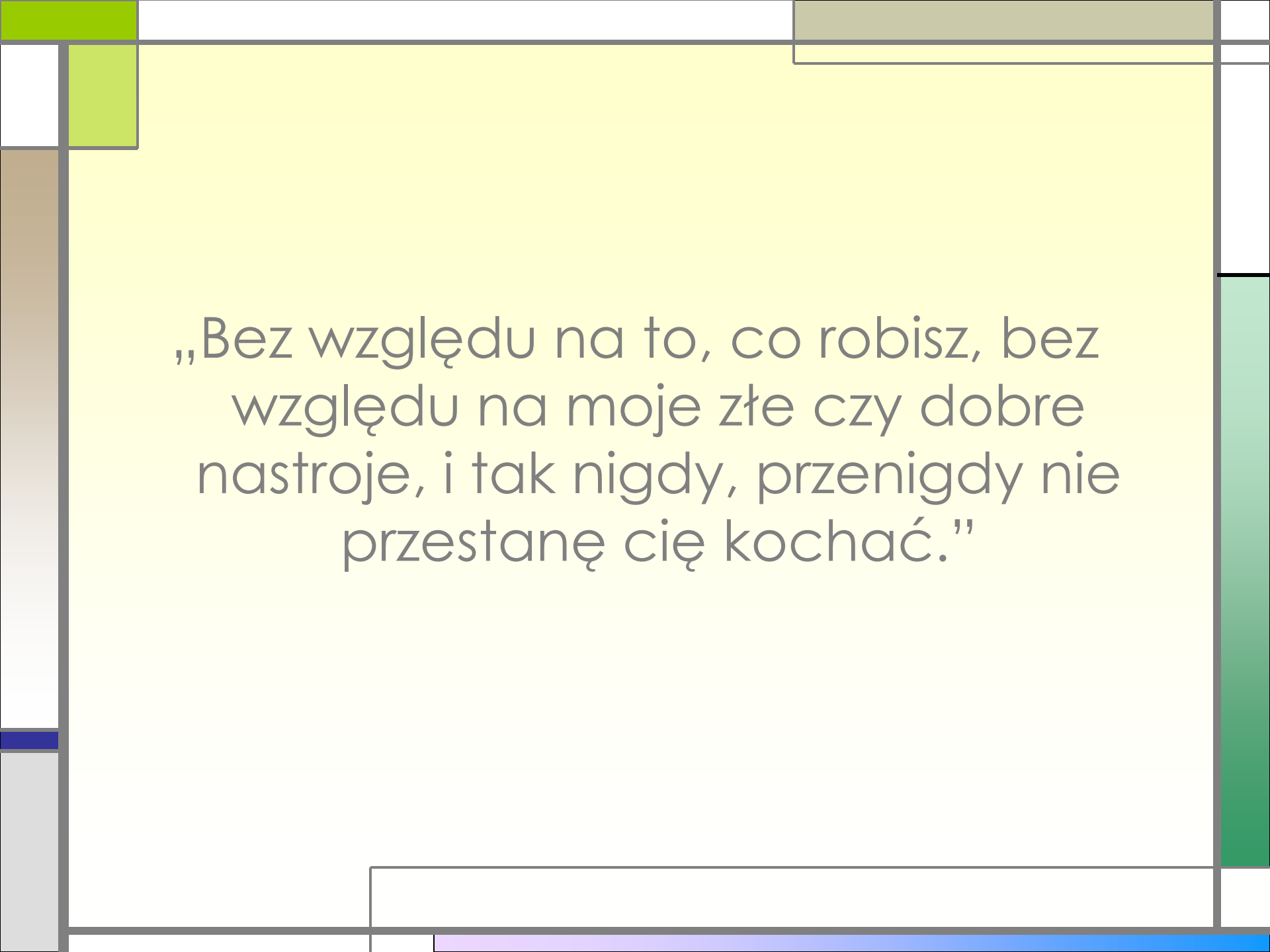
Czy czułbym się kochany
bezwarunkowo, gdybym usłyszał taką
uwagę, którą przed chwilą zrobiłem
swojemu dziecku?

„Ależ kochamy cię, skarbie, tylko bardzo
nie lubimy prawie wszystkiego, co
robisz.”

Ograniczajmy krytykę

- Skupiajmy się na złym zachowaniu, zamiast dawać do zrozumienia, że z dzieckiem jest coś nie tak;
- Wyrażmy swoje sugestie w formie pytań: „Jak myślisz, co mógłbyś zrobić, kiedy następnym razem się zdenerwujesz, zamiast kogoś popychać?”;

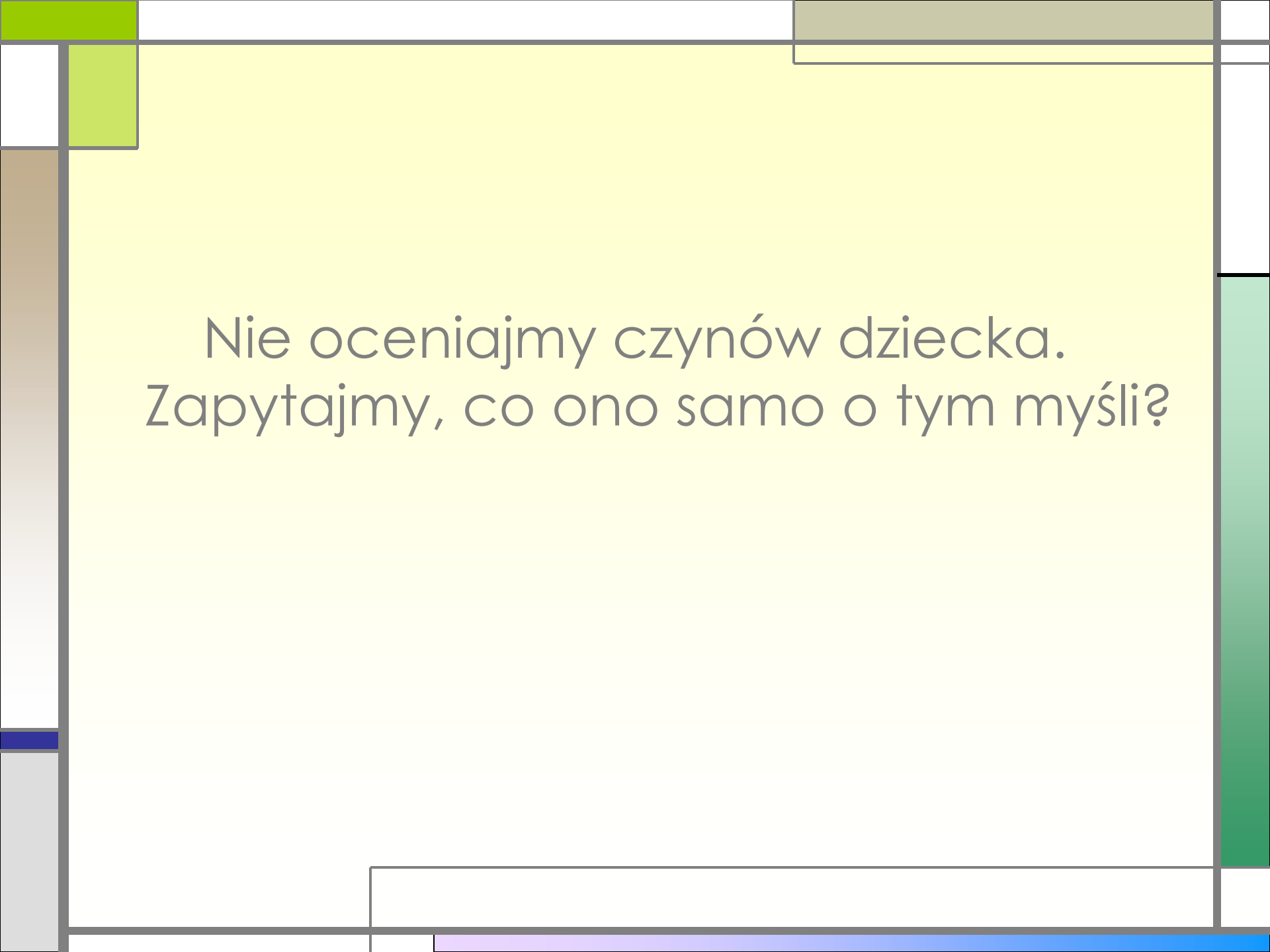
„Podejrzewam, że złym zachowaniem
dzieci testują być może coś zupełnie
innego, mianowicie bezwarunkowość
naszej miłości. Postępują w
nieakceptowany sposób po to, żeby
zobaczyć, czy będziemy je
akceptować.”

The background features a series of overlapping rectangles in various colors: light green, olive green, tan, light blue, and dark green. These are separated by a network of thin black lines, creating a geometric, stained-glass-like effect.

„Bez względu na to, co robisz, bez
względu na moje złe czy dobre
nastroje, i tak nigdy, przenigdy nie
przestaną cię kochać.”

Dzieci rozpieszczone to takie, które
„dostają zbyt wiele tego, czego
pragną, a zbyt mało tego, czego
potrzebują”. (Jesper Juul)

Formą zachęty jest już samo zwracanie uwagi na to, co dzieci robią i okazywanie zainteresowania ich aktywnością. Ma ono większą wagę niż pochwały. Proste, wolne od oceny stwierdzenie pozwoli mu doświadczyć, że jego wysiłek został zauważony. Pozwoli także być dumnym z tego, co zrobiło.

The background features a series of overlapping rectangles in various colors: light green, olive green, tan, light yellow, white, dark blue, grey, and teal. These are separated by a network of thin black lines, creating a modern, geometric aesthetic.

Nie oceniamy czynów dziecka.
Zapytajmy, co ono samo o tym myśli?

Pamiętajmy, że potwierdzone badania pokazują, iż pochwała może wywołać przeciwny skutek, odwracając uwagę dziecka od tego, co robi, w stronę reakcji dorosłych na jego czyny.

W wielu rodzinach kłopoty biorą się z silnego nacisku na sukces. Za kilka lat nikt nie będzie pamiętał, kto wygrał ostatnie zawody ligi młodzieżowej albo jaki stopień nasz syn zdobył z matematyki. Natomiast fakt, że kazaliśmy mu zarabiać na nasze uczucie osiągnięciami, może zostawić trwały ślad w jego psychice. Powinniśmy skrupulatnie ocenić własne działania i motywy. Zapytajmy siebie: czy nie wywieramy zbyt dużej presji na własnym dziecku?

Na podstawie licznych dowodów
można stwierdzić, że kiedy ocenia się
dzieci za to, jak dobrze wykonują jakieś
zadanie, wtedy czerpią niewiele
przyjemności z tego, co robią.

Najskuteczniejszy i najmniej destrukcyjny sposób pomocy dziecku w osiągnięciu sukcesu polega na zaszczepieniu mu fascynacji tym, co robi.

Musimy dawać więcej zachęty, mniej oceniać i zawsze kochać.

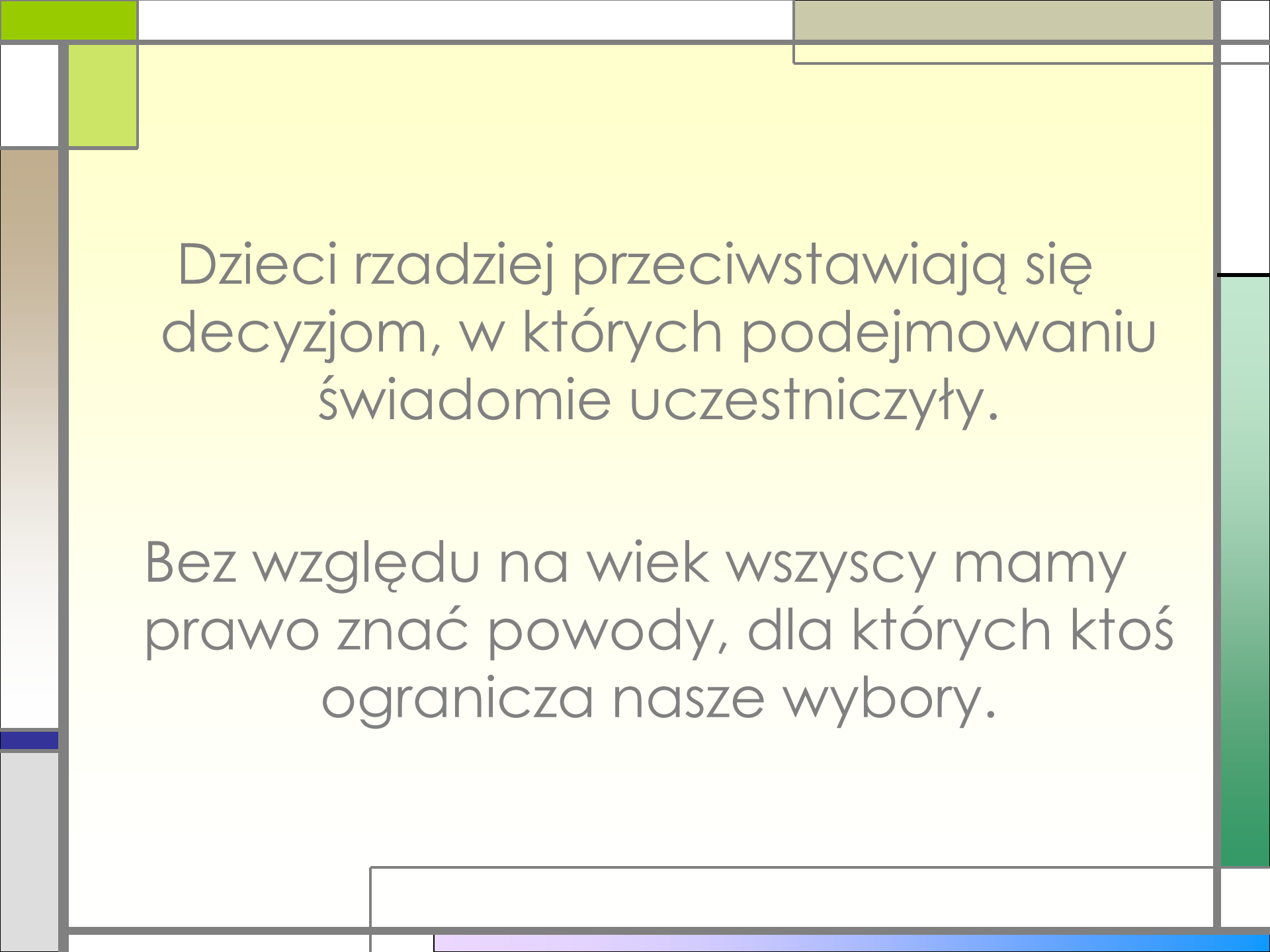
Warto zaangażować dzieci w podejmowanie rodzinnych decyzji. Należy pozwalać im decydować o sprawach, które ich dotyczą, chyba że jakiś istotny powód nakazuje czynić inaczej. Wówczas powinniśmy umieć wytłumaczyć i uzasadnić swoje postępowanie.

Nastolatki, które dopuszcza się do wspólnego podejmowania decyzji, chętniej zdają się na swoich rodziców i częściej przejmują ich przekonania.

Dzieci uczą się podejmowania słusznych decyzji przez podejmowanie decyzji, a nie przez kierowanie się cudzymi wskazówkami.

Dzieci naprawdę współdziałają, jeśli traktuje się je z szacunkiem, wciąga do wspólnego rozwiązywania problemów i zakłada, że mają dobre intencje.

Nie uczymy dzieci podejmowania decyzji, a potem jako dorośle nie potrafia tego robić.



Dzieci rzadziej przeciwstawiają się
decyzjom, w których podejmowaniu
świadomie uczestniczyły.

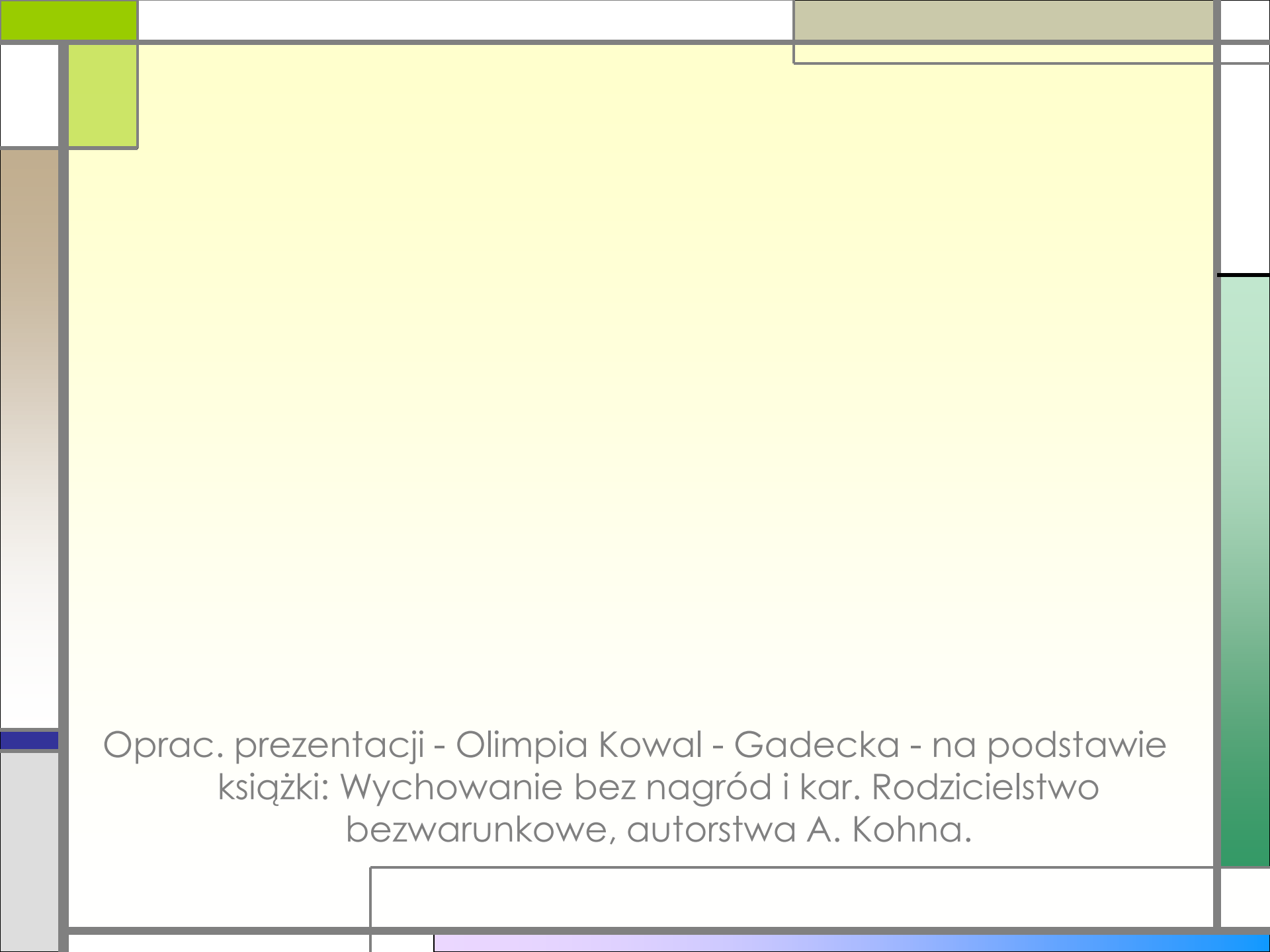
Bez względu na wiek wszyscy mamy
prawo znać powody, dla których ktoś
ogranicza nasze wybory.

Przyjmowanie punktu widzenia dziecka:

- Pomaga nam rozumieć, co rzeczywiście się z nim dzieje;
- Wyposaża nas w większą cierpliwość;
- Jest przykładem dla dziecka, który zachęca do prób rozumienia punktu widzenia innych ludzi;

„Bycie ojcem lub matką to trudna sprawa. Ale o wiele trudniejsze może być bycie dzieckiem”

„Wierzę, że nigdy nie jest za późno na pozytywny wpływ na nasze dziecko.
(...) Bez względu na to, jak wychowywaliśmy nasze dzieci do tej pory, każda chwila jest dobra, aby to zmienić.”



Oprac. prezentacji - Olimpia Kowal - Gadecka - na podstawie
książki: Wychowanie bez nagród i kar. Rodzicielstwo
bezwarunkowe, autorstwa A. Kohna.