Konsekwencja w wychowaniu, czyli co?

O konsekwencji w wychowaniu mówi się wiele, ale rzadko kiedy definiuje się, co to w ogóle jest. Najprościej mówiąc, chodzi o **jasne ustalenie „reguł gry" i przestrzeganie ich**. Jeśli więc np. zabronisz dziecku jedzenia na łóżku, a później przymykasz na to oko, można to zdefiniować jako prosty przykład braku konsekwencji.

Do czego prowadzi brak konsekwencji w wychowaniu?

Etap dzieciństwa i dojrzewania to czas, w którym młody człowiek rozwija się, czerpiąc wzorce z najbliższego otoczenia. To wtedy, w procesie socjalizacji, uczy się zasad funkcjonowania w społeczeństwie. Na podstawie obserwacji najbliższych, a zwłaszcza rodziców, internalizuje swoiste „reguły gry". Jeśli już w dzieciństwie nauczy się, że nie istnieją konsekwencje podejmowanych działań, **może mieć problem z odpowiedzialnością za swoje czyny w dorosłym życiu**, co może być dla niego ogromną przeszkodą w samorozwoju i efektywnym funkcjonowaniu w społeczeństwie.

To nie jedyny negatywny efekt **braku konsekwencji w wychowaniu**. Prowadzi on również do tego, że jako rodzic **sam kopiesz pod sobą dołki i podminowujesz swój autorytet**. A to prosta droga do tego, żeby dziecko przestało się Ciebie słuchać, zaczęło ignorować prośby i polecenia, a problemy wychowawcze z roku na rok narastały.

Czy konsekwencja w wychowaniu oznacza wojskowy dryl?

To częste skojarzenie, które pojawia się w głowie, prawda? Ale czy rodzic, który jest konsekwentny, musi być jednocześnie „surowy"? Czy jego zachowanie

musi wywoływać u dziecka strach? Absolutnie nie! Mądra konsekwencja w wychowaniu wcale nie jest oparta na jakimkolwiek zastraszaniu i budowaniu atmosfery nieustannego stresu. Pamiętaj, że **negatywna motywacja, a więc poprzez surowe karanie, jest znacznie mniej efektywna niż pozytywne wzmacnianie dobrych zachowań dziecka**. Najważniejsze jest jednak jasne określenie granic i zasad, a następnie ich przestrzeganie. Tylko i aż.

Jak być konsekwentnym wobec dziecka i jasno wyznaczyć granice?

Jasne wyznaczenie granic i trzymanie się ich nie jest proste. Jest jednak możliwe. Zacznij od **umiejętnego komunikowaniu dziecku zasad, jakie chcesz, aby przestrzegało. Jak?**

- **Skoncentruj się na zachowaniach dziecka, a nie na swoich uczuciach, postawach czy wartościach**

  Powiedz jasno, czego oczekujesz od dziecka. Przykładowo, kiedy Twoja pociecha zaczyna hałasować, kiedy Ty rozmawiasz przez telefon, powiedz raczej: *„Kasiu, rozmawiam przez telefon, Twoje stukanie mi przeszkadza”* niż *„Nie widzisz że jestem zajęta?!”*.

- **Bądź konkretny**

  Dziecko nie może się domyślać, czego od niego oczekujesz – w rozmowie stosuj ostre pojęcia. Przykład? Co oznacza, kiedy powiesz do nastolatka: *„Tylko nie wracaj za późno”*? Takim stwierdzeniem zostawiasz pole do interpretacji. W zamian powiedz wprost: *„Chcę, żebyś wrócił do domu najpóźniej o 21”*. Z takiego zobowiązania jest Tobie znacznie łatwiej rozliczyć, a dziecko nie będzie miało możliwości złego zrozumienia komunikatu.

- **Wyjaśnij przyczynę, dla której wprowadzasz daną zasadę**

Pozwól dziecku zrozumieć, czemu chcesz, aby zachowało się w taki, a nie inny sposób. Przecież nie robisz tego, bo takie masz „widzimisię”. Najczęściej chodzi o bezpieczeństwo pociechy albo o zachowanie porządku w domu lub zachowanie określonych reguł funkcjonowania w społeczeństwie. Powiedz np.: *„Nie chcę, żebyś jeździł rowerem po ulicy, bo to niebezpieczne. Z bocznej ulicy może wyjechać auto i Cię potrącić. Dlatego zostań na chodniku.”*

- **Dokładnie określ konsekwencje**

Co się stanie, kiedy dziecko postąpi wbrew Twojej prośbie? Dobrze, aby o tym wiedziało – było świadome konsekwencji. Nie mów więc: *„Nie rozchlapuj zupy, bo zobaczysz!”*, tylko np. *„Nie rozchlapuj zupy. Robisz bałagan. Jeśli się nie uspokoisz, nie będzie deseru”*.

- **Nie karz wykonywaniem obowiązków domowych**

Wykonywanie obowiązków domowych nie powinno być przez dziecko kojarzone z karą, a z normalnym wkładem w funkcjonowanie Waszego domu i rodziny. Dlatego nigdy nie przedstawiaj jako kary np. konieczności posprzątania swojego pokoju czy umycia podłogi.

Z drugiej strony, dziecko powinno się nauczyć, że jeśli np. zrobi bałagan, źle się zachowując, powinno go posprzątać – a przynajmniej pomóc w tym rodzicowi. Powinna to być jednak naturalna konsekwencja, a nie kara.

A co z karaniem? Negatywne bodźce wcale nie doprowadzą do tego, co jest celem konsekwencji w wychowaniu, a więc wypracowania pozytywnych nawyków. Owszem, maluch będzie na pozór unikał niepożądanych przez Ciebie zachowań, ale… tylko po to, aby uniknąć ich nieprzyjemnych efektów. Z czasem może to doprowadzić do podejmowania prób „kombinowania” i kłamstw.

Co zatem w zamian za karę? Logiczne konsekwencje zachowań. Przykład masz już powyżej: jeśli dziecko zrobiło bałagan, powinno go posprzątać. Jeśli zepsuło celowo zabawkę, nie odkupuj jej – chyba, że pociecha zapłaci z własnych oszczędności.

Co jeszcze może być alternatywą dla kary?

1. Wyrażenie stanowczej dezaprobaty dla zachowania dziecka i wyjaśnienie mu, dlaczego wywołuje ono przykrość / smutek. (Np. *„Mimo że Cię prosiłam, jeździłeś po ulicy rowerem. Bardzo się o Ciebie martwiłam. Czy wiesz, co by się stało, gdyby potrącił Cię samochód? Jest mi też przykro, że mnie nie słuchasz.”*)

2. Pokazanie dziecku, w jaki sposób może naprawić wyrządzone zło. (*„Zepsułeś zabawkę kolegi? Trzeba ją odkupić. Zrobimy to z Twojego kieszonkowego.”*)

3. Zaproponowanie mu wyboru (*„Zepsułeś zabawkę kolegi. Trzeba ją odkupić. Możesz za nią zapłacić ze swojego kieszonkowego albo kupię ją ja. Ale wtedy nie dostaniesz obiecanego prezentu na urodziny. Co wolisz?”*).

- **Niech za słowami ZAWSZE idą czyny**

To podstawa bycia konsekwentnym. Tu nie ma mowy o drodze na skróty. Jeśli powiesz *„Nie będziesz grać na konsoli, dopóki nie wyprowadzisz psa”*, nie możesz pozwolić się zignorować. **Pamiętaj!** Dziecko może próbować testować Twoje granice. I tu pojawia się największe wyzwanie – emocjonalne. Jak bowiem nie ugiąć się, kiedy maluch zaczyna płakać? Jak nie złamać się, kiedy dziecko zaczyna krzyczeć w miejscu publicznym? Przede wszystkim: **nie daj się zmanipulować dziecku**. Zaoferuj mu swoje wsparcie, ale nie zmieniaj zdania co do konsekwencji, które wcześniej zostały wskazane.

Czasem najlepszym sposobem będzie „time-out”, a więc danie dziecku kilku minut (lub dłużej) na uspokojenie się. Po tym czasie możesz wrócić do

rozmowy, trzymając się wcześniejszych ustaleń. Pamiętaj: „łamiąc się”, podważasz swój autorytet i pokazujesz pociesze, że jej krzyk czy płacz działają.

Konsekwencja w wychowaniu – najczęstsze błędy

Czego unikać, chcąc zachować konsekwencję w wychowaniu dzieci? Oto kilka typowych błędów.

- **Mama mówi jedno, tata drugie**

  Rodzice powinni trzymać wobec dziecka „jeden front”. Nie ma mowy o tym, aby mama czegoś zabroniła, a tata na to pozwalał. Jeżeli nie zgadzacie się ze sobą – przedyskutujcie te różnice na osobności (**nigdy przy dziecku!**) i zawsze ustalcie jedną „wersję zdarzeń”. Sprzeczne komunikaty to prosta droga do problemów.

- **Brak stałego rytmu dnia**

  Konsekwentne wychowanie ma pomóc wypracować pozytywne nawyki – np. tak prozaiczne jak odkładanie po sobie do zmywarki brudnych naczyń. Stały rytm dnia – ta sama godzina budzenia się i chodzenia spać, powtarzające się codziennie rytuały (np. czytanie na dobranoc), stałe godziny posiłków – to wszystko sprzyja poczuciu porządku oraz bezpieczeństwa.

- **Brak kontroli nad „przyjemnościami”**

  Gry komputerowe, telewizja, słodycze – wszystko jest dla ludzi, dla dzieci też! Jednak młody człowiek może mieć problem w samodzielnym kontrolowaniu korzystania z przyjemności. To rodzic musi wyznaczyć jasne granice i ich przestrzegać. W przypadku używania smartfona dobrym pomysłem może być zainstalowanie na urządzeniu dziecka aplikacji do kontroli rodzicielskiej i jasne określenie np. ilości godzin i pór, w jakich młody człowiek może korzystać z telefonu. Podobnie jest ze słodyczami czy oglądaniem telewizji.

Pamiętaj: nie tylko zabraniaj! Zaproponuj alternatywę!

- **Brak nauki samodzielności**

Nie wyręczaj dziecka w prostych, codziennych czynnościach. Młody człowiek już od najmłodszych lat powinien mieć określone (dopasowane do swojego wieku!) obowiązki. Wychowanie w takim duchu pozwoli mu lepiej sobie radzić w dorosłym życiu, w którym wyzwań i odpowiedzialności nie sposób uniknąć.

I na koniec najważniejsze: miej świadomość, że nie zawsze uda Ci się być w 100% konsekwentnym. Jesteś tylko człowiekiem. Jeśli jednak zdarzą Ci się potknięcia wychowawcze, wyciągnij z nich wnioski na przyszłość. Możesz również skonsultować się z psychologiem dziecięcym, który podpowie Ci różne techniki wychowawcze.