

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? Spróbuję wykazać, że nie - posłużę się przy tym rozróżnieniem tych pojęć dokonany przez A. Kołakowskiego i innych.

Kara a konsekwencja

Kara jest zrobieniem przykrości danej osobie, żeby 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 wzburzenia 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 źli 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, często wzmocnioną 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 powodują rozterkę duchową i dziecko zamiast poczucia winy za to, co zrobiło i myślenia o tym, jak to naprawić - oddaje się całkowicie myślom o odwecie. Stosując kary, zatrzymujemy ważne procesy wewnętrzne.

Co zamiast kar?

Konsekwencje to naturalny wynik zachowania się dziecka. Różnią 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. Jeśli przekroczy się określone zasady, trzeba być przygotowanym, że wiąże się to z pewną ceną. 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 odnosić do zachowania dziecka, a nie do niego samego. Konsekwencje, w przeciwieństwie do kar, uczą dziecko odpowiedzialności za własne postępowanie, ponieważ dzięki nim doświadczą ono skutków 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. Jeśli 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 zachowań dziecka, które jest przyzwyczajone do typowych reakcji na przejawiane przez nie niepożądane zachowania i zna "repertuar" zachowań osoby dorosłej. Dziecko może próbować różnych sposobów powrotu do starych zachowań poprzez: agresję, krzyk, prośby, błagania, dyskutowanie. Gdy przekona się, że nowy sposób działania rodzica/opiekuna jest stały i niezmienny, zaczyna mu się podporządkowywać.

Zgodnie z teorią behawioralną (nauką o zachowaniu) zachowanie ulega wzmocnieniu, jeśli człowiek dostrzega

jakieś korzyści z niego płynące. 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 pożądanych

zachowanie pożądane + wzmocnienie pozytywne (nagroda) = więcej zachowań pożądanych

zachowanie niepożądane + brak wzmocnienia (brak uwagi = wygaszanie) = mniej zachowań niepożądanych

zachowanie niepożądane + wzmocnienie negatywne (konsekwencja, kara) = mniej zachowań niepożądanych

reakcje prowadzące do narastania liczby zachowań niepożądanych

zachowanie pożądane + brak wzmocnienia (brak uwagi = wygaszanie) = mniej zachowań pożądanych

zachowanie pożądane + wzmocnienie negatywne (konsekwencja, kara) = mniej zachowań pożądanych

zachowanie niepożądane + wzmocnienie pozytywne (nagroda) = więcej zachowań niepożądanych

Trzeba z uwagą reagować na różne zachowania dziecka, bo to, co dla nas jest karą, dla niego może być nagrodą i odwrotnie. Pamiętajmy, że najcenniejszą z nagród dla dziecka jest uwaga rodzica czy ważnego dla niego dorosłego, stąd np. długotrwałe omawianie przewinienia jest często wzmacnianiem niepożądanych 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 pożądanego zachowania, więc nie spodziewajmy się, że dziecko następnym razem chętnie posprząta.

Konsekwencja negatywna pojawiająca się po zachowaniu niepożądanym zmniejsza szansę na pojawienie się takiego zachowania, np.: jeśli dziecko nie chce usiąść do lekcji o umówionej porze, to rodzic za każde 5 minut ociągania odejmuje 10 minut gry na komputerze; po odrobieniu lekcji dziecko będzie miało mniej czasu na gry, więc następnym razem szybciej usiądzie do lekcji. Warto również pamiętać, że jeżeli na niewłaściwe zachowanie dziecka reagujemy wyciąganiem negatywnych konsekwencji, to nie wolno nam zapomnieć, aby w przypadku odpowiedniego zachowania zastosować **pozytywne konsekwencje** - tylko wówczas właściwe zachowanie może się utrwalić.

Przy zachowaniach niepożądanych **metoda ignorowania** (brak uwagi) jest skuteczna przy eliminowaniu niezbyt agresywnych zachowań, takich, które mają skierować 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 wypowiada się je natychmiast po zaistniałej sytuacji, krótko, głosem pozbawionym emocji. Upomnieniem może być dotknięcie ramienia dziecka, wypowiedzenie jego imienia, pokazanie planszy z wypisanymi regułami. Jeżeli już jest ustalona konsekwencja danego zachowania, należy je bezwzględnie wyegzekwować. Dziecko lepiej reaguje na jasne, nawet ostre upomnienia, niż na stopniowo zmieniane na sroższe.

Ważne zasady dotyczące wprowadzania konsekwencji:

- Czyny, które mają nastąpić po naszych słowach, musimy starannie i w porę 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. Muszę chwilę się zastanowić, jakie konsekwencje wyciągnę za Twoje zachowanie");
- Nie powinniśmy zmierzać do ukarania dziecka, a do ustanowienia granic - konsekwencje powinny uświadomić mu: "Stop! Nie mogę dalej się tak zachowywać";
- Lepiej stosować krótkotrwałe konsekwencje, np.: "Dziś nie będziesz już oglądał bajek" niż "Masz zakaz oglądania bajek przez cały tydzień" - łatwiej wówczas dopilnować ich egzekwowania, a poza tym można częściej je stosować;
- Im jaśniejszy będzie związek pomiędzy niepożądanym zachowaniem dziecka a konsekwencjami, tym lepiej - dziecko może uczyć się na błędach;
- Im mniej słów, tym lepiej - bez zbędnych komentarzy;
- **Podkreślamy logiczne konsekwencje pożądanego zachowania**, jego pozytyw, np.: "Kiedy się

-
-
- uspokoisz, będziesz mogła sama wybrać deser", "Jeśli się pospieszysz, zdążysz do szkoły", "Jeśli będziesz grzecznie się zachowywała, będziemy mogli doprowadzić grę do końca" "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 powkładasz wszystkie zabawki do skrzynki, możesz włączyć telewizor"
"Mamo, chcę się dzisiaj z kimś umówić"	zamiast: "Jeśli nie odrobisz zadań domowych, nie będziesz się 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 posprzątany, żebyście mogły się tam bawić"

Takie komunikaty mają minimum dwa plusy: po pierwsze dajemy sygnał dziecku, że wierzymy, że temu podoła, 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 **wyraźnie określone granice czasowe** oraz **są jasno sformułowane**. W przeciwnym razie zachęcają do testowania. Podobnie działa niespójność w stosowaniu konsekwencji;
- Należy dać dziecku szansę na wykazanie się, że 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 ważnych z punktu widzenia dziecka, a nie dorosłego;
- Nie przeprowadzamy długich dyskusji z dzieckiem - ma mieć możliwość wypowiedzenia się na temat zaistniałej sytuacji, nie ma jednak dyskusji na temat stosowności reguł czy poleceń. Opiekun może zakomunikować: "Zasada brzmi... Konsekwencje jej złamania to... Więcej na ten temat nie rozmawiam". Czasami warto z dzieckiem porozmawiać, jednak w spokojnej atmosferze i w późniejszym czasie, nie bezpośrednio po zaistniałej sytuacji;
- Wyciągamy negatywne konsekwencje w miarę najspokojniej, choć nie zawsze jest to łatwe - głośny krzyk nie jest pomocnym środkiem wychowawczym (jest formą agresji, a jak wiemy - agresja rodzi agresję), poza tym potęguje nasze zdenerwowanie
- Nie odwlekamy wyciągania negatywnych konsekwencji. Są one tym skuteczniejsze, im krótszy czas dzieli je od problematycznego zachowania. W przypadku, gdy konsekwencje nie mogą być bezpośrednią odpowiedzią na zachowanie dziecka (ponieważ np. dalej musimy prowadzić zajęcia), powinniśmy jednak bezpośrednio po tym zachowaniu zapowiedzieć konsekwencje i wyciągnąć 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 (zachęcam do unikania słów: "zawsze", "już nigdy" itp.)

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

- **naprawianie szkód**: posprzątanie po sobie: zrzucony 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);

-

- **wylączenie 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; niesłuchanie 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 nieposłuszeństwa - najlepiej tych, które występują w niezbyt dużej odległości czasowej w stosunku do problematycznego zachowania;
- **ograniczenie swobody działania:** sensowne w przypadku młodszych dzieci - wyciąganie konsekwencji czynem, zamiast słowem, np.: wzięcie dziecka 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.

Wyciąganie 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, jeśli to konieczne, obowiązującą zasadę ("mimo wszystko to nie jest powód do bicia") i wyciągnijmy negatywne konsekwencje ("Przeprosisz kolegę i przez 10 minut pozostaniesz na przerwie w klasie"),
- jeśli inne rzeczy muszą być wyjaśnione (sprawdzenie, czy kolega rzeczywiście zabrał ołówek), to zróbmy to, ale dopiero gdy negatywne konsekwencje zostaną wyciągnięte.

Wyciąganie konsekwencji w przypadku zachowań, które jeszcze trwają:

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

Zamiast karania:

- wskażmy dziecku, jak powinno się zachować, zanim zdąży zrobić coś nie tak - sformułujmy zasadę
- wyrażmy ostry sprzeciw bez oskarżania
- 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 niezdolnym chłopcem!"
- pokażmy, jak naprawić zło - również to wyrządzone 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
- jeśli jest to potrzebne - działajmy zdecydowanie
- kilkakrotnie spokojnie powtórzmy polecenie
- odeślijmy dziecko do bezpiecznego, cichego, nudnego miejsca na pewien czas, do momentu, aż się uspokoi

Na koniec w ramach podsumowania chciałabym przedstawić dekalog Supermana (na podst. 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, gdyż następnym razem dziecko poczuje się bezkarne;

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; jeśli 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 nauczyć się, 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 jeśli sugerujemy dziecku, że jego przewinieniem jest to, że nie udało mu się uciec przed okiem nauczycielki czy innego dorosłego, w ten sposób nie uczymy dziecka, co złego jest w wybrykach;

sympatyczna - bądźmy uprzejmi; dziecko nie jest przestępcą, więc nie jest złe - po prostu popełniło błąd, za który musi ponieść konsekwencje, a nie odczuć brak miłości i sympatii;

stanowcza - to my decydujemy o zasadach panujących w klasie czy w domu; ważne, by dorosły miał wewnętrzne przekonanie, że ma siłę, możliwości i środki, by wyegzekwować wcześniej spisane zasady;

słowna - a nie fizyczna;

systematyczna - w każdym przypadku złamania umowy trzeba stosować konsekwencje, co jest szczególnie ważne wobec dzieci młodszych i z ADHD.

Literatura

1. Faber A., Mazlish E., "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły". Media Rodzina, Poznań 1992.
2. Kast-Zahn A., "Każde dziecko może nauczyć się reguł". Media Rodzina, Poznań 1999.
3. Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryńska A., "ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców". Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
4. MacKenzie R.J., "Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?". Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.