

Metody wychowawcze, czyli kilka wskazówek dla „bezradnych” rodziców, cz. I

Wychowanie dzieci to jedno z najtrudniej szych zadań życiowych, a bycie rodzicem to niewątpliwie najtrudniejszy zawód świata. Nie przygotowują nas do niego żadne studia specjalistyczne, często musimy uczyć się na własnym doświadczeniu i błędach lub odwoływać do wzorców zaczerpniętych z własnych rodzin. Wzorce te nie zawsze są pozytywne i skuteczne, a w związku z tym zamiast odnieść sukces wychowawczy, ponosimy porażkę.

Drogi rodzicu, jeżeli właśnie przeżywasz rozterki związane z własnymi kompetencjami wychowawczymi, proponuję ci garść porad i wskazówek. Pamiętaj, że między wychowaniem bezstresowym a przysłowiowym kłapsem (karą fizyczną, biciem) istnieje cały szereg metod wychowawczych, pozwalających stosować dyscyplinę bez przemocy. Do takich właśnie metod zachęcam cię i postaram się je przybliżyć.

1. Budowanie bliskiej relacji z dzieckiem

W skrócie chodzi o to, by każdego dnia poświęcić trochę czasu na bycie z dzieckiem w formie miłych chwil przeznaczonych na zabawę, rozmowę, wspólne robienie czegoś. Dziecko może zaproponować, jak chciałoby spędzić ten czas z rodzicem, a z kolei rodzic podda się tym pomysłom (w granicach rozsądnej, bezpiecznej zabawy) i będzie starał się wyłowić z zachowania dziecka wszystko to, co dobre, pozytywne. W ten sposób budujemy relacje przyjaźni i zaufania bez krytykowania, nakazów i zakazów. Ta relacja stanowi niezbędną bazę, na którą będziemy mogli nanieść konkretny system wychowawczy.

2. Praca na pozytywach: pochwały, nagrody, podkreślanie sukcesów, systemy żetonowe

W wychowaniu ważne jest, by doceniać każde osiągnięcie dziecka; to, że zrobiło coś choć trochę lepiej niż poprzedniego dnia, podkreślać każdą jego mocną stronę i wszystkie nowe umiejętności. Te sukcesy pomogą dziecku pokonywać trudności, zwiększą wiarę we własne siły i będą motywować do działania. Zauważanie przede wszystkim porażek, słabych stron powoduje, że dzieci czują się niezaradne, bezwartościowe, odbiera im to również wolę pokonywania przeszkód.

Wszystkie dzieci powinny być chwalone i to wielokrotnie w ciągu dnia. Jeżeli wydaje się nam, że nie ma za co pochwalić, to należy stworzyć dziecku okazję do zachowania się w sposób pożądaný i wtedy pochwalić (np. poprosić je o podanie pilota do telewizora). Istnieje wiele sposobów chwalenia, np. poprzez uśmiech, gest, wyróżnienie, krótki komunikat typu „super”, „świetnie”. Pochwała może mieć charakter terapeutyczny i może przyczynić się do poprawy zachowania dziecka, jeżeli będzie mądrze skonstruowana i świadomie stosowana. Oto kilka wskazówek, **jak skutecznie chwalić**:

- ✓ Klasyczna pochwała powinna zawierać krótki opis pożądanego zachowania i nazwanie pozytywnej cechy dziecka, np. brudne rzeczy w łazience - jesteś obowiązkowy, zeszyty i książki na biurku - superprzygotowanie do pracy, itp.

- ✓ Pochwała powinna być jak najbardziej konkretna, np. stwierdzenie: „Podoba mi się, że byłeś grzeczny” pozostawia dziecko w niepewności, gdyż nie konkretyzuje, co dokładnie podobało się rodzicowi. Lepiej zatem powiedzieć np. „Zjadłeś cały obiad, siedząc przy stole, podoba mi się to”.
- ✓ Pochwałę należy stosować natychmiast po wystąpieniu pozytywnego zachowania, ponieważ wtedy zwiększa się prawdopodobieństwo częstszego pojawiania się tych zachowań w przyszłości.
- ✓ Pochwała nie powinna zawierać ukrytej krytyki, czyli nie powinna zawierać słowa „ale”, np. „Ładnie przepisałeś wypracowanie, ale zobacz, ile zrobiłeś błędów”.

Drugą, oprócz pochwał, metodą zwiększającą motywację, są **nagrody**. Każdy z nas chętniej wykona jakieś zadanie, jeżeli wie, że czeka go za to określona przyjemność. Nagroda, podobnie jak pochwała, działa motywująco, zachęca do wykonania trudnego zadania. Dzieci lubią nagrody, spontanicznie się również ich domagają, natomiast dorośli nie zawsze lubią je dawać. Nagroda nie jest przekupstwem, pomaga jednak nakłonić dziecko do zrobienia czegoś, co jest postrzegane przez nie jako nieprzyjemne. Istnieje kilka zasad pozwalających zaplanować „skuteczną i dobrą” nagrodę. Nagroda powinna być:

- ✓ **Natychmiastowa** - można ją otrzymać natychmiast, jeśli zrobiło się wszystko to, co było w umowie.
- ✓ **Niepodważalna** - jeśli jedna strona dotrzymała umowy, musi to również zrobić druga strona.
- ✓ **Niepodzielna** - bez zgody zdobywcy nie można dzielić jej pomiędzy innych.
- ✓ **Naturalna i na miarę** - czyli proporcjonalna do wysiłku dziecka, nie może być przekupstwem, ale rekompensatą za włożony w pracę trud, musi zostać wybrana ze sfer ważnych i interesujących dla dziecka.
- ✓ **Niecierpliwie** przez dziecko **oczekiwana**, gdyż nagroda, która spowszedniała, przestaje być rzeczą, dla której warto się starać, trzeba ją więc często zmieniać.

By odkryć, na czym dziecku zależy i co mogłoby być dla niego atrakcyjną nagrodą, warto je obserwować... Wśród nagród można wyróżnić kilka grup:

- ✓ **Nagrody materialne** - są najchętniej wymieniane przez dzieci, choć wielu rodziców, gdy już się na nie zgodzą, przeraża rodzaj stawianych żądań. W związku z tym należy określić granice, w jakich wartość nagrody musi się zawrzeć. Nagrody materialne mogą być drobne, np. lizak, naklejka, drobna zabawka.
- ✓ **Czas** spędzony z ważnym dla dziecka dorosłym. W przypadku małych dzieci nagroda taka może polegać na grze lub zabawie z dorosłym i mieścić się w konkretnych ramach czasowych (np. 10 minut wspólnego układania klocków, jedna partia gry w warcaby, wspólne czytanie książki przez 10 min.). W przypadku dzieci starszych propozycją może być czas spędzony z rodzicem na rozmowie, wspólne wykonywanie jakiejś czynności, wyjście do kina, na basen.
- ✓ **Uzyskanie przywileju** - na przykład związanego z możliwością wyboru (dziecko decyduje o tym, jaka będzie trasa niedzielnego spaceru lub jaki będzie deser po obiedzie).

Innym rodzajem przywileju jest dodatkowy czas na wykonywanie

interesującej dziecko czynności (np. późniejsza pora pójścia spać, powrotu z dyskoteki lub dłuższy czas oglądania telewizji). Jeszcze innym rodzajem przywileju jest skorzystanie z limitowanej rzeczy lub wejście w jej posiadanie (np. fotel taty, pilot do telewizora). Wreszcie przywilejem jest zwolnienie z wykonania jakiegoś przydzielonego dziecku obowiązku i wykonanie go przez dorosłego (np. rodzic zamiast dziecka wychodzi rano z psem).

- ✓ „**Luksusowa**” nagroda to zarówno przywilej materialny, jak i możliwość wyboru (np. umowa dotycząca zakupu markowego ubrania, w której najistotniejsza jest możliwość wyboru określonej marki).
- ✓ Czasem, gdy brak nam pomysłu na nagrody, warto jest pozwolić dziecku robić to, co najbardziej lubi i co jest zazwyczaj przez dorosłych ograniczane (np. gra na komputerze, picie coca-coli), a co można od czasu do czasu zaakceptować.

Należy podkreślić, że nagroda jest konsekwencją pozytywną, czyli powinna mieć cechy konsekwencji. Wiadomo zatem: jak można ją zdobyć, jaką ma postać, jak długo trwa, jaka jest jej wartość. Konkretnie określona i zdefiniowana nagroda pozwala uniknąć dyskusji. Warto stworzyć listę nagród, które można stosować wtedy, gdy pojawi się zachowanie pożądane, a chcemy je utrwalić lub które mogą być wykorzystane w systemach punktowych inaczej zwanych **systemami żetonowymi**.

Bardzo skutecznym sposobem pracy wychowawczej są **tzw. systemy żetonowe**, w których za pojawienie się pożądanego zachowania dziecko otrzymuje punkty zamieniane następnie na nagrody (z wcześniej ustalonej listy).

Anna Stopnicka-Przybyło, pedagog szkolny