

## Skuteczne stawianie granic

Jak uczyć dziecko właściwych zachowań? Czy karę można czymś zastąpić? Przeczytaj porady psychologa, Małgorzaty Rymaszewskiej w wywiadzie z Ewą Pągowską dla MamaZone.

### Jak mądrze karać dzieci?

**Małgorzata Rymaszewska:** Uważam, że lepiej nie karać dzieci...

?

... tylko pozwolić im ponieść konsekwencje tego, co zrobiły. Najpierw trzeba pokazać dziecku granice, a potem ustalić, co się stanie, jeśli te granice zostaną przekroczone. Kierujmy się przy tym zasadami panującymi w naszym kręgu kulturowym i społecznym, naszym systemem wartości, logiką i zdrowym rozsądkiem. To lepsze niż wymyślanie skomplikowanych systemów kar i nagród, które nie dość, że rodzą wiele konfliktów i rozterek, to jeszcze często nie mają nic wspólnego z przewinieniem.

### Jak to powinno wyglądać w praktyce?

Jeśli np. dziecko odmawia jedzenia tego, co dają mu rodzice, to niech nie je i w konsekwencji poczuje głód. Jeśli bije brata, to powinno być od niego i innych członków rodziny na jakiś czas odseparowane – tak jak to się dzieje w dorosłym świecie, kiedy ktoś dopuszcza się rozboju. To konsekwencje negatywne. Ale dzieci uczą się właściwych zachowań, poznając także miłe konsekwencje swoich działań. Jeśli np. dziecko wraca punktualnie z podwórka, to może liczyć na to, że kiedy będzie chciało wyjść następnym razem, rodzice mu na to pozwolą, bo wiedzą, że mogą mieć do niego zaufanie. Jeśli ubierze się ciepło w chłodny dzień, to nie zmarznie. Dziecko musi się przekonać, że każde jego działanie rodzi jakieś konsekwencje i od niego zależy czy będą one przyjemne. W ten sposób uczy się podejmować racjonalne decyzje. Staje się też bardziej odpowiedzialne.

**A co zrobić, jeśli np. kilkulatek nie chce sprzątać swojego pokoju? Konsekwencją będzie bałagan, który dziecku pewnie nie będzie przeszkadzał.**

Proponuję najpierw porozmawiać z dzieckiem o porządku. Powiedzieć, że w naszym domu jest on ważny i chcemy, by ono też umiało po sobie sprzątać. Ustalmy, co się wydarzy, jeśli

kilkulatek nie dostosuje się do naszej prośby. Na przykład jeśli raz w tygodniu o określonej porze w pokoju będzie bałagan, zabierzemy wszystkie leżące na podłodze zabawki i przetrzymamy u siebie np. przez tydzień. To na tyle krótko, żeby dziecko mogło stosunkowo szybko poprawić swoje zachowanie i na tyle długo, by mogło zatęsknić za utraconymi zabawkami.

**Rozumiem, że jeśli dziecko nie dotrzyma umowy, to nie zwracamy uwagi na płacz i narzekanie, tylko zabieramy zabawki.**

Tak. Chociaż z doświadczenia wiem, że najlepiej, jeśli taka akcja odbywa się pod nieobecność dziecka, np. w poniedziałek rano, kiedy jest ono w przedszkolu lub szkole.

**Ale wtedy nie możemy mu przypomnieć o porządku, dać dodatkowej szansy.**

Jeśli będziemy dziecko poganiać i przypominać o obowiązkach, nie nauczymy go samodzielności i odpowiedzialności.

**Co dalej? Dziecko wraca do domu i pyta o zabawki.**

Wtedy mówimy np.: „zgodnie z umową za tydzień oddam ci twoje zabawki. Może jeśli teraz będziesz ich mieć mniej, łatwiej ci będzie utrzymać porządek. Jeśli za tydzień wszystko będzie poukładane, dostaniesz zabawki z powrotem. Jeśli nie – będziemy musieli zabrać nieposprzątaną partię.” Celem takiego działania – bardzo czytelnym dla dziecka – jest nauczenie go porządku, a nie odegranie się na nim za to, że zrobiło bałagan.

**A co z zakazem oglądania telewizji albo jedzenia słodczy? Rodzice często je stosują.**

Zakaz oglądania telewizji przez dzień czy dwa ma sens, tylko jeśli jest konsekwencją złamania przez dziecko jakiejś zasady związanej właśnie z oglądaniem telewizji. Na przykład jeśli mimo wcześniejszej umowy syn po obejrzeniu konkretnego filmu nie chce odejść od telewizora bez marudzenia. W innych przypadkach taki zakaz po prostu nie działa. Naprawdę zawsze można znaleźć takie konsekwencje, które będą bezpośrednio związane z działaniem dziecka. Jeśli zniszczyło nowy piórnik, to nie kupujemy nowego. Do końca roku szkolnego dziecko może albo używać starego piórnika, albo uskładać pieniądze na nowy. Samo musi znaleźć wyjście z sytuacji. Jeśli ukradło koledze zabawkę powinno ją oddać, przyznać się do tego i przeprosić. Nie ma sensu robić długich wykładów ani od razu iść do psychologa.

**Dziecko nie będzie się czuło upokorzone?**

Pewnie będzie. Ale oddanie zabawki i przeproszenie kolegi są najbardziej logicznymi konsekwencjami kradzieży. Dają też dziecku szansę naprawienia błędu i zamykają sprawę. Poza tym pozwalają doświadczyć bycia „nakrytym na kradzieży”. Takie doświadczenie skutecznie dziecko zniechęci do kolejnych kradzieży. Lepiej, żeby poczuło to dziś, kiedy przyznając się do winy, może liczyć na wsparcie i zrozumienie rodziców, niż w przyszłości na sali sądowej.