

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Kary i nagrody”

Numer odcinka: RJ #04

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

SYLWIA: Witamy Was w czwartym odcinku podcastu Rodzicem Jestem. Zanim przejdziemy do dzisiejszego odcinka chciałyśmy Wam serdecznie podziękować za wszystkie opinie, komentarze i ciepłe słowa, których otrzymałyśmy naprawdę dużo po publikacji 3 pierwszych odcinków. Szczerze jesteśmy bardzo zszokowane i prosimy o więcej.

Pytaliście w jaki sposób możecie dodać opinię. Najłatwiej jest ją dodać przy użyciu aplikacji iTunes. Jak to zrobić możecie znaleźć na naszej stronie www.rodzicemjestem.pl w zakładce Zaczynij tu. Każda opinia jest dla nas bardzo cenna i bardzo ważna, bo dzięki temu będziemy mogły docierać do większej ilości słuchaczy i po prostu pomagać. Nie czekajcie, wskoczcie na stronę i zróbcie to już teraz. Dziękujemy.

A teraz przejdźmy do naszego odcinka. O czym dzisiaj będzie? Dziś przybliżymy Wam temat nagród i kar na podstawie książki, która za chwilę Ola Wam przedstawi. Czym możemy zastąpić kary? Czym możemy zastąpić nagrody? Czy należy karać? Czy należy nagradzać? Zastanowimy się dlaczego kara i nagroda budzi tyle kontrowersji. To co? Zaczynamy!

O czym będzie dzisiejszy odcinek?

OLA: W dzisiejszym odcinku tak jak wspominałaś będziemy mówić o karach i nagrodach. Przede wszystkim oprzemy się na książce: "Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami współczesnej rodziny".

SYLWIA: Kto jest autorem książki?

OLA: Autorką książki jest Małgorzata Musiał, która jest pedagogiem, żoną, mamą 3 dzieci. Zajmuje się prowadzeniem warsztatów, szkoleń, programu Szkoła dla Rodziców i prowadzi blog Dobra relacja.

SYLWIA: Powiedz dlaczego zdecydowałyśmy się właśnie na tą książkę?

OLA: Mówiąc o temacie nagrody i kary przede wszystkim znajdziemy tutaj odpowiedź na pytanie: co zamiast kary. Autorka pokazuje wiele narzędzi, które możemy zastosować zamiast kar. Wydaje mi się, że bardzo często to, że nie mamy alternatyw jest problemem w tym, żeby zrezygnować z kar.

Dlaczego w ogóle bez kar? Przede wszystkim autorka pokazuje, że jest to zysk dla wszystkich, i dla dzieci i dla rodziców. Pozwala na to, aby w rodzinie pomiędzy rodzicem, a dzieckiem były bezpieczne relacje. Pozwala na lepsze zrozumienie i wyrażenie siebie. Dzięki temu, że stosujemy wychowanie bez kar rozwijamy umiejętność zrozumienia zachowania innych. Zwracamy uwagę na potrzeby, emocje. Nie pojawiają się wtedy pretensje czy nierealne oczekiwania.

To co w największej mierze przemawia za tą książką to to, że znajdziemy w niej ogrom przykładów. Nasze omówienie to będzie więcej teorii, choć z przykładami. Zachęcam do przeczytania książki, bo jest tam bardzo duża ilość przykładów, co przybliży te tematy od takiej życiowej strony.

SYLWIA: Często jest tak, że wydaje nam się, że dziecko robi nam na złość. Bardzo często używamy takich sformułowań wobec dziecka: "Robisz mi to specjalnie! Tyle razy Ci już Ci mówiłam. Można mówić, a Ty swoje!". Czy rzeczywiście tak jest? **Jakie cele ma dziecko i czego tak właściwie dziecko od nas oczekuje?**

OLA: Tak może wydawać się na pierwszy rzut oka, jednak tak naprawdę to dziecko chce mieć wkład w życie rodziny, chce czuć się potrzebne, chce znaleźć miejsce w rodzinie, być sobą, chce współpracować. Tutaj główne cele to budowanie relacji. Drugim celem jest autonomia - dziecko chce zadbać o swój interes, o swoje cele. Dlatego tak często wydaje nam się, że mówi nie, że się nam przeciwstawia, buntuje. Tak naprawdę to jest jego dbanie o swój interes.

SYLWIA: Dlaczego dziecko zachowuje się źle, nawet gdy stosujemy kary?

OLA: Trudne zachowanie dziecka oznacza, że dziecko czuje się źle.

SYLWIA: Czyli wynika z tego, że jeżeli oczekujemy lepszego zachowania dziecka trzeba najpierw pomóc mu poczuć się lepiej. **Bardzo częstym pytaniem wśród rodziców jest "dlaczego dzieci tak źle się zachowują? dlaczego nas nie słuchają?" Z czego to wynika?**

OLA: Tak jak powiedziałam wcześniej trudne zachowanie oznacza to, że dziecko czuje się źle. Najczęściej jest to związane z tym, że dziecko nie radzi sobie ze swoimi

emocjami, z wyzwaniem, z sytuacjami. Co my możemy zrobić? Gdy zabraniasz czegoś dziecku - bądź przy dziecku. Pokaż, że jesteś po tej samej stronie. Pokaż mu gotowość pomocy w przejściu przez to co on przeżywa czy w odnalezieniu spokoju.

SYLWIA: Przejdźmy do kar, czyli clue tego odcinka. Trochę o karach mówiliśmy w naszym drugim odcinku zatytułowanym "jak rozwijać motywację wewnętrzną u dziecka?". W tym odcinku odnosiłyśmy się głównie do metody kija i marchewki oraz skuteczności tej metody. To teraz rozberzemy karę na części pierwsze. Zaczniemy trochę od końca. Ola, **jakie są skutki stosowania kar?**

OLA: Wśród skutków możemy wymienić to, że stosowanie kar najczęściej doprowadza dzieci do szału. Dziecko staje w roli osoby egocentrycznej. Pojawia się przebiegłość i kłamstwo. Psuje się relacja rodzica z dzieckiem. Kara nie jest skuteczna z czasem. Pojawia się też wykorzystanie siły.

SYLWIA: **Co towarzyszy dziecku kiedy jest wściekłe, a my jeszcze dokładamy do tego swoje pięć groszy w postaci kary?**

OLA: Możemy tu powiedzieć o takich emocjach jak to, że towarzyszy dziecku złość. Może to być odwet, bezsilność, poczucie niesprawiedliwości, bycia niekochanym. Dziecko może czuć się upokorzone, opuszczone, może pojawić się strach, dziecko może czuć się niezrozumiane.

SYLWIA: **Powiedziałaś, że dziecko staje się egocentryczne. Jaki to może mieć wpływ na jego przyszłe relacje?**

OLA: Takie dziecko skupia się przede wszystkim na sobie. Wynika to z potrzeby autonomii, potrzeby integralności. Skupia się na swoich uczuciach. Przez to w przyszłości może powodować to, że dziecko nie będzie miało umiejętności skupiania się na uczuciach innych. Będzie myślało tylko o sobie.

SYLWIA: **Dlaczego karane dziecko uczy się być przebiegłe i coraz częściej w efekcie nas kłamie?**

OLA: Gdy dziecko widzi jakie skutki przynosi dana sytuacja to szybko się uczy. Ocenia, że może lepiej skłamać, aby uniknąć kary. Wie, że kara kojarzy mu się z czymś nieprzyjemnym. Powoduje to, że sytuacja nie jest analizowana. Nie ma analizy zachowania. Jest przede wszystkim chęć uniknięcia kary.

SYLWIA: **Jak widać z tego co mówisz kara ma bardzo duży wpływ na nasze relacje z dzieckiem. Jaki to jest wpływ?**

OLA: Zdecydowanie jest to bardzo duży wpływ. Niestety negatywny. Rodzic zaczyna się denerwować, nie rozumie dziecka. Stosuje karę, nie zna alternatyw, chce osiągnąć jakiś efekt. Dziecko traci zaufanie. Stwierdza, że rodzice to nie są osoby, które mu pomogą gdy będzie mieć jakiś problem, gdy pojawią się w jego życiu jakieś trudności.

SYLWIA: **To pewnie wyjaśnia dlaczego kary z czasem są coraz mniej nieskuteczne.**

OLA: Najczęściej kary z czasem tracą swoją skuteczność. Często wiąże się to z tym, że stosujemy jedną karę, drugą karę, nie mamy innego rozwiązania i stosujemy kolejną i

kolejną. Może w końcu zdarzyć się tak, że tych kar jest tak dużo, że tak naprawdę ani rodzic, a już szczególnie dziecko nie pamięta co to za kara, za co ta kara, tak naprawdę nie wie.

W przypadku małego dziecka pojawia się tutaj siła przewagi dorosłego. Dziecko nie ma jeszcze siły, aby się mocno sprzeciwić. Gdy dzieci są już większe ta przewaga staje się coraz mniejsza i kary stają się coraz mniej skuteczne. Już nie ma tej przewagi i dziecko zaczyna stwierdzać, że tak naprawdę nie musi się do tego stosować.

SYLWIA: I pewnie kończy się to tym, że na samym końcu zostaje wykorzystana siła.

OLA: Może zostać wykorzystana siła, gdy już nie ma pomysłu na rozwiązanie konfliktu. Kary nie działają. Innego sposobu rodzic nie ma. Pojawia się bezsilność i to jest głównym motywem tego działania.

SYLWIA: Myślę, że wykorzystanie siły jest z obu stron - ze strony dziecka jako obrona, a także ze strony rodzica, kiedy już sobie z tymi problemami nie radzi. **Czy mamy jakieś korzyści ze stosowania kar?**

OLA: Nie znam.

SYLWIA: Myślę, że nie ma. **Na pewno mamy korzyści wynikające z zaprzestania ich stosowania.**

OLA: Zdecydowanie tak. Jak widać jaki wpływ stosowanie kar ma na relacje to od razu możemy się domyślić jak pozytywny wpływ będzie miało to, że tych kar nie stosujemy. Przede wszystkim zyska na tym autonomia dziecka. Zyska relacja między dzieckiem, a rodzicem. Brak stosowania kar pozwala na to, aby dziecko uczyło się radzić sobie z wyzwaniem, żeby lepiej rozumiało siebie, pozwala na rozwijanie uważności wobec innych.

SYLWIA: W książce został opisany **model piramidy**, z którym nigdy wcześniej się nie spotkałam. Wyszczególnia on 5 stopni. Olu, **możesz opowiedzieć coś więcej o tym modelu?**

OLA: Ten model tak jak wspomniałaś składa się z pięciu elementów. Są to granice, emocje, współpraca, rozwiązywanie konfliktów i konsekwencje. Są to takie działania, które możemy stosować zamiast kary. W tym modelu takie działania mogą być stosowane kolejno lub wymiennie. Przede wszystkim to co na dole piramidy zajmuje najwięcej miejsca. Oznacza to, że my jako rodzice powinniśmy tutaj poświęcić najwięcej swojej uwagi. Zaczniemy od dołu piramidy, czyli od granic.

SYLWIA: Czym są zatem granice?

OLA: Jeżeli mówimy o granicach często możemy usłyszeć, że trzeba komuś postawić granice. Szczególnie dotyczy to dziecka. Tak naprawdę jest tak, że każdy te granice ma. Mogą to być granice fizyczne, emocjonalne (psychiczne), intelektualne czy duchowe.

Często to co robimy jako rodzice wpływa na to jak własne granice odbierają dzieci. Jak dzieci są małe te granice mają i naturalnie je okazują. Jednak potem, gdy dorośli mówią dzieciom różne rzeczy, np. gdy dziecko mówi, że boli je kolano, gdy się wywróciło, a

rodzic mówi "nie, wcale nie boli, nic się nie stało" dziecko zaczyna się zastanawiać "czy faktycznie to jest taki ból, czy powinno tak myśleć".

Często opinie dorosłego powodują, że u dziecka pojawia się negowanie jego własnych granic, które są dla niego naturalne. To powoduje również podważanie zaufania dziecka do samego dziecka. Przestaje ono czasami ufać temu co samo myśli. Na przykład gdy nie jest głodne i mówi, że nie chce jeść. Rodzic mówi "jedz, jedz, na pewno jesteś głodny, nic nie jadłeś". Dziecko może zastanawiać się czy jego odczucia są prawidłowe. Zdarza się tak, że przez takie różne opinie dorosłych dziecko może uznać, że dbanie o własne granice jest niestosowne.

SYLWIA: Jak to wygląda w praktyce?

OLA: Praktycznie, żeby zmierzyć się z taką sytuacją możemy zacząć od tego, że gdy dzieje się jakaś sytuacja, która nam nie odpowiada, w której standardowo nie znając innych rozwiązań moglibyśmy chcieć zastosować karę, żeby zadać sobie określone pytania.

Pierwszym pytaniem powinno być to czy to co się akurat dzieje narusza czyjeś granice. Powinniśmy się nad tym zastanowić. Zastanowić się nad tym, że jeżeli narusza to czyje konkretnie? W książce opisany jest przykład sprzątnia zabawek. Czyli w sytuacji, gdy w domu rozrzucone są zabawki zaczynamy od tego, żeby zastanowić się czy to, że te zabawki są rozrzucone faktycznie narusza czyjeś granice. Jeżeli tak - to czyje, w czym to przeszkadza.

Drugie pytanie to, to do czego zmierzam w tej sytuacji. Muszę się zastanowić jaki jest mój cel. W przypadku wspomnianych zabawek może to być porządek, a może to być bezpieczeństwo. Mogę denerwować się tym, że dziecko mi nie pomaga w sprzątnięciu. Może wiązać się z tym, że mam takie przekonanie, że porzucane zabawki nie mogą tak leżeć. Ważne, żeby brać pod uwagę możliwości dziecka, gdy mamy jakieś wymagania. Mogę też się niepokoić o to, że jak odpuszczę to już tak zostanie, że będzie tak zawsze. Muszę zastanowić się jaki jest cel w tej sytuacji.

SYLWIA: Z tym sprzątnięciem pokoju to chyba dobry przykład, zwłaszcza jeżeli chodzi o możliwości dziecka. Bardzo często małe dzieci nie są w stanie ogarnąć swoim umysłem dużego bałaganu. W takiej sytuacji sprawdza się metoda - ja posprzątam misie, ty posprzątaj klocki. Wtedy dziecko ma jasno wytyczony cel co ma zrobić i jest to dla niego łatwiejsze. Często to nie wynika z niechęci dziecka do tego, że ono nie chce z nami współpracować w zakresie tego pokoju, tylko z tego, że ono nie jest w stanie tego zrobić. To nie jest zadanie dostosowane do jego wieku i możliwości.

OLA: Biorąc to pod uwagę, czyli jeśli wiem do czego zmierzam, co jest dla mnie ważne, to mogę wtedy w zależności od mojego celu dobrać rozwiązanie. Zanim dobiore rozwiązanie muszę się jeszcze zastanowić o co chodzi mojemu dziecku. Dlaczego on nie chce tego zrobić. Szukam tego rozwiązania w ten sposób, że najpierw skupiam się na tym jaki jest mój cel, do czego zmierzam w tej sytuacji i o co chodzi mojemu dziecku.

Tak jak wspomniałaś, jeżeli będę znać cel swoich działań, czyli wiem, że np. zależy mi na tym, żeby był idealny porządek w domu to wtedy rozwiązaniem jest tylko posprzątnięcie

całości. Mogę wtedy szukać rozwiązań zwracając uwagę na możliwości dziecka. Może okazać się, że celem nie jest idealnie wysprzątny dom tylko zależy mi na tym, żeby było bezpiecznie. Boję się, że ktoś się potknie o te zabawki, komuś coś się stanie. Tutaj rozwiązaniem nie musi być posprzątanie całości tych zabawek. Może być przesunięcie do jednego rogu, a dziecko będzie bawić się w dniu jutrzejszym.

Jeżeli zastanawiamy się o chodzi naszemu dziecku - może być tak, że dziecku zależy, żeby np. zbudowana przez niego budowla nie została zniszczona. Nie chce tego posprzątać, bo chce, żeby stała przez kilka dni. Najważniejsze jest to, żeby skupić się na tym czyje granice narusza dana sytuacja, co my chcemy osiągnąć i o co chodzi naszemu dziecku.

SYLWIA: Małgorzata Musiał w swojej książce wspomina o takim zagadnieniu jak "zagłądanie pod powierzchnię". Co się kryje pod tym tajemniczym sformułowaniu?

OLA: Chodzi przede wszystkim o to, żeby nie skupiać się wyłącznie na zachowaniu. Na tym zachowaniu, które nam nie odpowiada. Najczęściej chcemy zastosować karę, gdy pojawia się niewłaściwe zachowanie.

Zagłądanie pod powierzchnię oznacza to, żebyśmy szukali, tego co jest głębiej, czyli skupili na potrzebach i emocjach dziecka. Żebyśmy zastanowili się nad tym z czego dane zachowanie wynika. Co się za tym kryje. Co jest powodem takiego zachowania.

Tak jak wspomniałam chodzi o potrzeby i emocje. Pod zachowaniami kryją się potrzeby. Potrzeby są siłą napędową życia. Emocje natomiast są naturalnym wskaźnikiem potrzeb. Warto pamiętać o tym, że zarówno emocje jak i potrzeby są neutralne. One nie są ani złe ani dobre. Są po prostu neutralne. Trudne sytuacje wiążą się najczęściej z trudnymi emocjami. Zachowanie to próba uporania się z nimi.

SYLWIA: Z tego co powiedziałaś nie mamy czegoś takiego jak dobre i złe emocje. Emocje po prostu są. Jest radość, jest smutek, jest złość. Naszym zadaniem jako rodzica jest odgadnięcie jakie emocje w danym momencie kierują naszym dzieckiem. Co może zrobić rodzic jeżeli jego dziecko nie radzi sobie z emocjami?

OLA: Rodzic może przede wszystkim pomóc dziecku w przeżywaniu emocji. Dzięki temu dziecko może powrócić do równowagi po trudnej sytuacji np. ataku złości. Może przemyśleć tą sytuację, przeanalizować. Jest to odwrotnością odesłania np. do pokoju. W takiej sytuacji, gdy dziecko zostanie odesłane i powiemy mu "przemyśl sobie i wróć jak już będziesz wiedział jak masz postępować". Niestety w takiej sytuacji dziecko nadal jest wzburzone, zdenerwowane, dalej przeżywa silne emocje. Nie potrafi samo niczego przemyśleć, nie potrafi samo ochłonać. Najczęściej będzie odczuwać wtedy odrzucenie. Uzna, że jego emocje są niewygodne dla otoczenia. Dlatego taki sposób nie działa.

Dlatego potrzebna jest pomoc w przeżywaniu emocji. Taka pomoc wiąże się z też z tym, że dziecko nabywa dojrzałości emocjonalnej. Uczy się. Zaczyna dostrzegać swoje emocje. Jeżeli my będziemy nazywać emocje, pokazywać mu to. Zaczyna uczyć się wyrażać emocje w sposób, który nie rani innych. Rozumie, że te emocje są ważne i potrzebne. Ważne jest, żebyśmy uczyli dziecko brać odpowiedzialność za te emocje, czyli zarówno my używamy komunikatu ja. Potem dziecko zaczyna się uczyć mówić w

ten sposób. Mówimy o sobie. O tym co ja czuję, co ja przeżywam. Jaki wpływ dane zachowanie miało na mnie.

Fundamentem tego, aby dziecko w pełnym stopniu rozwijało dojrzałość emocjonalną jest zaakceptowanie emocji. Mówienie "tak" dla emocji. Czyli tak jak wspominałyśmy wcześniej pamiętać o tym, że emocje są neutralne. Nie traktowanie wybranych emocji jako tych złych. Aby udało nam się to osiągnąć w pierwszej kolejności musimy nauczyć się akceptować własne uczucia, aby móc zmierzyć się z tymi dziecięcymi.

Często zdarza się tak, że rodzic może sobie nie radzić, ponieważ chce uszczęśliwić dziecko na siłę. Trzeba pamiętać o tym i zrozumieć to, że rodzic nie musi sprawiać, żeby dziecko było ciągle szczęśliwe. Dziecko może w danym momencie być smutne, może płakać, może być złe. Ważne jest to, żebyśmy się z tym pogodzili. Uczyli się z tym żyć.

SYLWIA: Myślę, że dużo łatwiej nam pomagać dziecku z tymi „pozytywnymi” emocjami, a kiedy dziecko jest smutne to my sami sobie nie radzimy z tym smutkiem dziecka. Później przy różnego rodzaju tragicznych sytuacjach, które są nieodzowne w naszym życiu, np. śmierć kogoś bliskiego dziecko nie ogarnia takich sytuacji, bo nie pozwalaliśmy mu na to, żeby z nimi walczyło i żeby się z nimi zmierzało na co dzień. W emocjach najważniejsze jest to, żeby pomóc dziecku je nazwać, być gotowym do przyjęcia emocji dziecka, a nie metoda jaką chcemy wykorzystać. Metody to drugorzędna sprawa. Tak naprawdę powinniśmy się skupić na tym, żeby w momencie kiedy dziecko sobie nie radzi z nazwaniem emocji wspomóc je w tym, bez napominania i mądrzenia się. **W jaki sposób możemy pomóc dziecku rozładować te emocje?**

OLA: Jak już mamy odpowiednią postawę wewnętrzną, mamy tą gotowość do przyjęcia wszystkich emocji dziecka możemy pomyśleć o metodach. Autorka wymieniła tutaj 5 różnych metod, które mogą się przydać w pracy z emocjami z dzieckiem. Są to takie metody jak: łączność i przełączenie, nazwij by poskromić, zaangażuj górne piętro, koło świadomości i przemijalność uczuć, rozładowanie przez ruch. Teraz powiem kilka słów o każdej z tych metod. Jakie mamy możliwości stosując je.

Pierwsza to **łączność i przełączenie**. Co to w ogóle oznacza? Łączność to przede wszystkim zrozumienie co w tej chwili przeżywa dziecko. Możemy próbować tego dokonać w sposób werbalny i niewerbalny. W sposób werbalny, czyli opisujemy sytuację. Widzę, że jesteś zdenerwowany, bo nie możesz oglądać dalej tej bajki. Niewerbalnie, czyli możemy dotknąć dziecko, szczególnie, gdy jest to małe dziecko. Możemy powstrzymać, gdy wykonuje coś czego nie chcemy. Ważny jest tutaj ton, mimika, kontakt wzrokowy. Łączność to prawa półkula mózgu, czyli buzujące emocje. Przełączenie natomiast to kierowanie się w kierunku lewej półkuli, czyli logiczna rozmowa, racjonalne argumentowanie. Celem tego przełączenia jest to aby stworzyć dziecku przestrzeń do poradzenia sobie z emocjami. Nie chodzi o to, żeby to od razu rozwiązać, czyli, że gdy dziecko jest zdenerwowane to od razu przestanie być zdenerwowane. Może nadal być zdenerwowane. Chodzi o to, aby dziecko miało tą przestrzeń, by móc z tymi emocjami sobie radzić w danym momencie.

Druga metoda to **„nazwij by poskromić”**, czyli opowiedz o tym czego doświadczyło dziecko. Tutaj w naszym odcinku drugim, gdzie mówiłyśmy o motywacji wewnętrznej

jest opisana podobna metoda, gdzie są kolejne kroki, które możemy zastosować w rozmowie z dzieckiem. Warto z tego również skorzystać.

Trzecia metoda to **“zaangażuj górne piętro”**. Górne piętro to taka przerośnia, która wiąże się z naszym mózgiem. Pierwsze piętro to gadzi mózg. Drugie piętro to racjonalna część mózgu. Powinniśmy się na niej skupić. Pierwsze piętro, czyli gadzi mózg wiąże się z tym, że reagujemy w jeden z dwóch sposobów: albo się bronimy albo atakujemy. Mówiąc słowa typu **“Uspokój się natychmiast”** i inne tego typu powodujemy, że angażujemy pierwsze piętro, czyli to czego nie chcemy. Żeby zaangażować górne piętro, powinniśmy myśleć o takich zwrotach jak to, że chcemy zachęcić dziecko do działania np. **“masz jakiś pomysł jak to rozwiązać?”**. Wtedy pojawia się szansa na podjęcie racjonalnej decyzji. Skupiamy się na szukaniu rozwiązań i powoduje to integrację mózgu.

SYLWIA: Żeby włączyć drugie piętro najpierw trzeba przygasić pierwsze piętro. Inaczej to nie zadziała.

OLA: Jak najbardziej. Teraz możemy przejść do czwartej metody, którą jest **koło świadomości i przemijalność uczuć**. Ważne, żeby popatrzeć szerzej na sytuację. Nie myśleć tylko o tym co dzieje się tu i teraz. To co dzieje się teraz to tylko jeden z punktów. Tych punktów jest więcej. To co dzieje się tu i teraz to nie jest wszystko. Celem tego jest to, żeby zobaczyć, że poza tym, że w danej sytuacji pojawia się lęk to w innym momentach mogą być przyjemne doświadczenia. Pomaga w tym trenowanie uważności, czyli skupienie się na oddechu czy świadomość własnego ciała.

SYLWIA: Czyli przykładem koła świadomości może być dosyć standardowa sytuacja. Dziecko wieczorem ogląda bajkę, a my mówimy mu **“koniec bajek, idziemy się kąpać, bo już jest ten czas”**. Dziecko wpada nam w szal, w histerię, że ono chce jeszcze, że nie i koniec, że ono nigdzie nie pójdzie. Koło świadomości ma nam pokazać i uświadomić, żebyśmy patrzyli przez pryzmat całego dnia, a nie tej konkretnej sytuacji. W tej chwili dziecko się źle zachowało, jest zdenerwowane, złe. Należy wziąć pod uwagę przebieg całego dnia, np. że pomogło nam wyjąć rzeczy ze zmywarki, że posprzątało swój pokój, że pomogło nam przygotować posiłek czy nakryć do stołu. Jeżeli będziemy patrzeć przez pryzmat całego dnia to zauważymy, że dana chwila nie aż takiego wpływu na całość.

OLA: Dokładnie. Chodzi o to, że dane zdarzenie, które jest nieprzyjemne jest tylko wycinkiem jakiejś większej całości. Nawet niekoniecznie dnia. Może to być dzień, ale tak naprawdę może to być dużo szerszy kontekst. Jeżeli myślimy o wychowaniu naszego dziecka i coś nam w danym momencie przeszkadza warto pomyśleć również o innych rzeczach. Tych, które są pozytywne, a o których często zapominamy. O tym, że uczucia mijają. Emocje też mijają. To co się dzieje tu i teraz to jest jakiś punkt większej całości. Tych punktów, które wpływają np. na naszą relację z dzieckiem jest dużo więcej.

Ostatnią metodą, taką prostą, ale czasami zapomnianą, jest **rozładowanie przez ruch**. Właśnie ruch pozwala na to, żeby zintegrować umysł. Ciało, gdy o nie zadbamy pomaga

go zintegrować. Tak naprawdę stan fizyczny wpływa również na emocjonalny. Jak to się mówi “w zdrowym ciele zdrowy duch”.

SYLWIA: Kolejnym elementem piramidy jest współpraca. **Jak powinna wyglądać współpraca między nami a naszym dzieckiem?**

OLA: Powinniśmy zacząć od tego jak w ogóle rozumiemy współpracę. Współpraca to tak naprawdę współdziałanie, czyli działamy wspólnie. Jest to tworzenie więzi. Nie jest to, to co często w potocznym znaczeniu zdarza się stosować. Nie chodzi tutaj o wykonywanie poleceń. Często się tak mówi, że dziecko ze mną nie współpracuje, bo nie wykonuje moich poleceń. Ale to są moje polecenia.

Współpraca polega na tym, żeby to było współdziałanie obu stron. Aby to nie były rzeczy, które są wymagane tylko przez jedną stronę. Często też pojawia się coś takiego, że musimy się zmierzyć z dziecięcym nie. Co to oznacza? Tak naprawdę nie oznacza to, że dziecko nie chce współdziałać z nami. Tylko tak naprawdę chce bronić swoich granic o czym wspominałyśmy wcześniej. To jego potrzeba autonomii. Jest to próba zadbania o to co dla niego w danej chwili istotne. Nie możemy skupiać się tylko na tym co my chcemy, tylko musimy się skupić też na tym czego chce nasze dziecko i szukać takiego rozwiązania, aby to było nasze wspólne działanie.

SYLWIA: **W takim razie jakie proponujesz rozwiązania, aby pomogły nam lepiej współpracować?**

OLA: Autorka wskazuje tutaj kilka rozwiązań. Możemy zacząć od tego o czym już wcześniej wspominałyśmy, czyli **zajrzyj pod powierzchnię**. Szukamy przyczyny, a przyczyną jest potrzeba, z której wynika dane zachowanie. W książce znajdziecie listę potrzeb. Można zdziwić się ile ich jest. Jest ich tam wypisanych około sto. Więc na pewno jest to coś na czym warto się skupiać i co może nas zaskoczyć. W przypadku sposobów działania trzeba pamiętać, że w przypadku każdej potrzeby można zastosować różne strategie działania. Dlatego nie chodzi o to, żeby szukać strategii, rozwiązania, tylko szukać potrzeby. Dopiero później można znaleźć różne rozwiązania, które pomogą ją zaspokoić.

Najpierw należy rozpoznać i zaspokoić swoje potrzeby, czyli podobnie jak z emocjami. Najpierw trzeba nauczyć się akceptować własne emocje. Tutaj tak samo - trzeba znać swoje potrzeby, zaspokajać je, żeby móc zrobić to samo dla dziecka.

Drugi sposób, który może bardzo zdziwić, ale jest to forma współpracy opisywana przez autorkę - to jest **kłamstwo**. Dlaczego dzieci stosują kłamstwa, aby współpracować? Dlatego, że nie chcą ranić rodzica. Czasami wolą o czymś nie powiedzieć.

Następnie jedna ze strategii, która w mojej opinii naprawdę może zdziałać cuda, a na pierwszy rzut oka może się wydawać czymś co nie jest sposobem, który będzie zastępował karę. Jest to **prośba**. Prośba jako zaproszenie do współpracy. Tylko czym ta prośba jest? Prośba dopuszcza ze strony dziecka możliwość odmowy. Myślę, że to jest najtrudniejsze, bo gdy prosimy o coś np. chcemy, żeby dziecko coś zrobiło, posprzątało

pokój itd., jeśli to ma być prośba to musimy pamiętać o tym, że jesteśmy gotowi na to, aby zaakceptować odmowę ze strony dziecka.

SYLWIA: Zazwyczaj jednak to jest żądanie z naszej strony. Nawet jak już wypowiadamy to zdanie z prośbą to ono ma już formę żądania, nakazu.

OLA: Dokładnie. Często wiąże się to z tym, że nawet specjalnie dodajemy to słowo “proszę” - “Proszę posprzątaj pokój”. Jednak nie mamy pomysłu na to, co jeśli dziecko się nie zgodzi. Nie mamy w sobie takiej zgody na to, że ono może odmówić. Tutaj trzeba tą prośbę stosować faktycznie jako prośbę. Wtedy jej główną cechą jest to, że ona dopuszcza możliwość odmowy.

Jaką formę stosować, aby dziecko było bardziej skłonne do tego, żeby zgodzić się na to o co prosimy? Warto do tego co chcemy od dziecka dodać potrzebę proszącego, czyli powiedzieć o tym czego my potrzebujemy. Wtedy dziecku łatwiej zrozumieć znaczenie i ważność tej prośby dla proszącego, czyli dla nas. Dlaczego to jest dla nas takie ważne? Zamiast mówić jedynie “proszę, posprzątaj te zabawki”, warto dodać “proszę, posprzątaj te zabawki, bo chcę, żeby tutaj był porządek, żebyśmy mogli sobie usiąść w czystym pokoju, żebyśmy mieli miejsce, żebyśmy mieli miejsce do wyciągnięcia jakiejś gry i wspólnego zagrania”. W innej sytuacji możemy powiedzieć “proszę, posprzątaj ten pokój, bo chce, żeby było bezpiecznie, żeby nikt sobie nie zrobił krzywdy, żeby się nie potknął o te klocki”.

Kolejną strategią jest **zabawa**. Ciężko wymagać od małych dzieci, aby zrozumiały niektóre codzienne czynności, które dla nich są tak naprawdę nudne. Warto takie codzienne, nudne czynności wzbogacać o zabawę. To może działać naprawdę bardzo wiele. Autorka zwraca uwagę na to, że dzieci mają potrzebę zabawy. Zabawa pozwala im lepiej rozumieć rzeczywistość, lepiej ją poznawać. Pozwala też radzić sobie z emocjami, pogłębiać więzi, uczyć się życia z innymi. Nadaje sens czynnościom niezrozumiałym i nudnym. Jeżeli mogą się przy okazji pobawić to chcą to zrobić.

SYLWIA: Kolejnym elementem w piramidzie jest rozwiązywanie konfliktów. **Jak wspólnie z dzieckiem możemy rozwiązywać konflikty?**

OLA: Podoba mi się podejście, które autorka pokazała w książce, czyli pokazanie konfliktu jako daru. Nie jako problemu, czy czegoś podobnego. Tylko jako daru.

Dlaczego tak? W przypadku konfliktu dwie osoby stają wobec siebie ze swoimi potrzebami, pomysłami, ze swoją wrażliwością, granicami czy sposobem doświadczania świata. Widoczne są wtedy różne perspektywy. Ważne jest, żeby pamiętać o tym, że żadna strona nie jest gorsza ani lepsza. To tak jak w tej prośbie, właśnie o tym trzeba pamiętać - nie skupiać się na tym, czego my akurat teraz chcemy tylko zadbać o rzeczywiste interesy obu stron.

Ważne jest też to, że nie ma czegoś takiego jak to, że konflikty się nie zdarzają, że musimy dążyć do tego aby ich unikać. Nawet jako rodzice. Nie jest problemem to, że rodzice się pokłóca i dziecko będzie to słyszeć. Najważniejsze jest to, żeby widziało w jaki sposób rodzice rozwiązują konflikty. Dzięki temu mogą się wiele nauczyć.

SYLWIA: Czego uczą nas sytuacje konfliktowe?

OLA: Konflikty uczą przede wszystkim tego, że można myśleć, patrzeć inaczej i przy okazji obdarzać się uczuciami. Można pokłócić się i być razem. Można ze sobą rozmawiać i sobie to wyjaśnić. Uczą nas tego, że ludzie się między sobą różnią, że to jest normalne, że najważniejsze jest to, żeby potrafić się porozumieć. Pokazują, że to może nie być koniec. Konflikt wcale nie musi być końcem, może być początkiem czegoś nowego.

SYLWIA: Jakie sposoby w rozwiązywaniu konfliktu będą dla nas pomocne?

OLA: W książce autorka pokazuje to na przykładzie, który został wcześniej opisany przez Agatę Górską. Są to dwa osiołki, które próbują sięgnąć do dwóch oddalonych od siebie stogów siana. Strategie pokazane są w taki sposób, że opisują co mogą zrobić osiołki w tej sytuacji i co dzięki temu osiągną.

Na początek: mogą nie zrobić nic. Jeżeli nic nie zrobią to nikt się nie naje. To pierwsza strategia.

Drugi sposób jest taki, że jeden może ustąpić, zrezygnować. Ta strategia to ustępstwo. W tej sytuacji tylko ten drugi się naje, a jeden będzie nadal głodny.

Trzecia strategia to konfrontacja. Jeden z osiołków wygra. Wygra ten, który będzie silniejszy. Po prostu każdy z nich będzie mocno ciągnął w swoją stronę, aż jednemu uda się wygrać. Znowu naje się tylko jeden.

Czwarte rozwiązanie, które na pierwszy rzut oka może wydawać się skuteczne i często jest stosowane to kompromis. Czyli będą przeciągali linę. Wtedy żaden nie naje się do syta. Jeden będzie jadł, potem drugi - na zmianę.

Tak naprawdę żadna z tych czterech strategii nie jest dobra. Ani ta, że nie będziemy robić nic, ani to, że będziemy ustępować, ani konfrontacja ani kompromis.

Najlepszą strategią jest ostatnia, czyli **kooperacja**. Co mogą zrobić osiołki? Stają razem najpierw przy jednym stogu, a potem przy drugim. Wtedy wygrają obaj. Wtedy obaj się najedzą. Dlatego ten sposób jest po prostu najlepszy.

SYLWIA: Czyli ten sposób polecamy wszystkim rodzicom. Pamiętajcie o kooperacji.

Doszliśmy już do czubka naszej piramidy, na którym znajdują się konsekwencje. **Bardzo często skupiamy się na tym, żeby być konsekwentnym. Wydaje nam się, że tylko w ten sposób nauczymy nasze dziecko odpowiedzialności. Czy tak jest rzeczywiście?**

OLA: Nie do końca tak jest. Tak jak mówiłaś - zbliżamy się do końca piramidy. Więc w tym momencie trzeba by pamiętać o tym, że kolejność elementów, działań pokazuje jak dużo uwagi powinniśmy na nich skupiać. Konsekwencje są ostatnie. Co oznacza, że nie jest to ten element od którego powinniśmy zaczynać, na czym skupiać najwięcej uwagi. Najpierw powinniśmy skupić się na granicach, emocjach, współpracy, rozwiązywaniu konfliktów. Konsekwencje to powinno być coś naturalnego. Dlatego są na końcu. Przez konsekwencje rozumiemy skutek jakiegoś działania. To musi być skutek naturalny. Przykładowo, jeżeli mówimy nadal o zabawkach o których mówiłyśmy wcześniej.

Skutkiem tego, że będą one porzucane po domu nie będzie ich odebrania, choć może się to w pierwszym momencie wydawać logiczne. Skutkiem tego, że masz bałagan będzie to, że zabiorę Ci zabawki...

SYLWIA: W tym momencie to już jest kara.

OLA: Nie jest to już naturalne więc będzie to kara. Naturalną konsekwencją, czyli skutkiem tego, że zabawki będą na ziemi jest to, że panuje nieład. Dalej skutkiem tego może być to, że ktoś sobie zrobi jakąś krzywdę, bo będzie niebezpiecznie. Jednak tak naprawdę pierwszą naturalną konsekwencją jest to, że panuje po prostu bałagan, chaos, nieład, nieporządek.

Jeżeli w naszym postępowaniu pojawiają się wątpliwości czy to jest konsekwencja, a może to jest już kara to najczęściej to będzie kara. Naturalna konsekwencja po prostu jest. Narzędziem, które możemy zastosować w przypadku konsekwencji jest rozmowa. Wydawać się to może mało skuteczne w porównaniu do kar. Kary działają tu i teraz. Mówimy, że czegoś zakazujemy i dziecko najczęściej się stosuje. W tym momencie to działa. Jednak tak naprawdę rozmowa i praca nad relacją to działanie długoterminowe. Pozwala na to, aby dzieci robiły coś nie z obawy przed karą tylko dlatego, że rozumieją jaki ma to wpływ na nich samych i na innych ludzi. Myślę, że to jest ważniejsze niż ten efekt krótkoterminowy, czyli to, że widzimy działanie kar.

Na koniec jeśli chodzi o konsekwencję autorka zwraca uwagę na to co się dzieje gdy stosujemy emocje w roli konsekwencji. Czyli gdy mówimy, że "nie posprzątałeś to teraz jest mi smutno, bo nie mogę patrzeć na ten bałagan; przez Ciebie jestem teraz zawiedziona".

SYLWIA: Czyli manipulujemy dzieckiem.

OLA: Powoduje to pewnego rodzaju manipulację. Stąd zdecydowanie należy powiedzieć nie temu, aby stosować emocje w roli konsekwencji. Ważne jest to, że nikt nie jest odpowiedzialny za emocje drugiego człowieka. Takie stosowanie emocji w roli konsekwencji to tak naprawdę manipulacja, to sposób wywierania presji na drugą osobę.

SYLWIA: Bardzo często narzucamy dziecku nasze zdanie, bo my wiemy lepiej, bo my mamy większe doświadczenie. Nie pozwalamy dziecku na kreatywność w szukaniu rozwiązania. Ja z tym miałam zawsze duży problem, bo potrafię znaleźć rozwiązanie w 3 sekundy i od razu chciałabym gotowe rozwiązanie podsunąć dziecku. Nie pozwalałam mu wtedy na myślenie.

OLA: Myślę, że to się zdarza każdemu bardzo często.

SYLWIA. Już wiemy jak działają kary. Nagrody... Czym one są? Mają raczej pozytywny wydźwięk. Są przeciwieństwem kary? Jak działają nagrody na dziecko?

OLA: Nagrody mają pozytywny wydźwięk. Wydawałoby się, że nagrody w niczym nie szkodzą. Nie niosą za sobą niczego negatywnego. Jednak należy pamiętać o tym, że nagroda i kara to są dwie strony tego samego medalu. W przypadku nagrody tak samo jak w przypadku kary działa wpływ czynnika z zewnątrz. Czyli dziecko postępuje w

określony sposób dlatego, że występuje ten czynnik. Często jest tak, że gdy on ustąpi zachowanie może wygasnąć. Więcej mówiliśmy o tym w odcinku drugim naszego podcastu. Jeżeli chcecie więcej się dowiedzieć to zachęcamy do posłuchania.

Nagrody są nieskuteczne. Rozbudzają motywację zewnętrzną, a ograniczają wewnętrzną. Powodują, że sama czynność nie jest wartościowa, a ważniejszy jest cel. W przypadku nagród pojawia się coś takiego, jak rodzicielstwo regulowane i reglamentowanie miłości. Co to oznacza? Oznacza to, że chwalę dziecko, gdy zachowuje się tak jak ja tego oczekuję. Ganię je gdy jego zachowanie nie spełnia oczekiwań. Czyli reguluję to w jaki sposób daję dziecku swoją miłość, swoje uczucia. W przypadku nagrody jest to pokazanie, że kochamy dziecko, czyli wzmocnienie miłości. Wtedy, gdy dziecko robi coś co mi jako rodzicowi podoba się, przypada do gustu. W przypadku kary, nawet jeśli tego nie chcemy, to dziecko może to w ten sposób odebrać, czyli, że przestajemy je kochać, odmawiamy mu miłości. Skupiamy się w tym momencie na tym co dziecko robi, a nie dlaczego tak robi.

To do czego powinniśmy dążyć to przeciwieństwo takiego regulowanego rodzicielstwa, czyli miłość bezwarunkowa. To wcale nie oznacza zgadzania się na wszystko. Często można usłyszeć, że jest to wychowanie bezstresowe, a tak naprawdę coś takiego nie istnieje. Wracamy tu do tematu ustalania granic. Nie jest to zgadzanie się na wszystko. Miłość bezwarunkowa oznacza, że szanujemy swoje granice i potrzeby, ale szanujemy też granice i potrzeby drugiej strony. Nie chodzi o to, że ta druga strona może robić wszystko co jej się podoba, że to jest miłość bezwarunkowa. Oznacza to, że szanujemy siebie i szanujemy innych.

SYLWIA: Z tego co powiedziałaś do tej pory wynika, że nagroda wcale nie jest taka fajna jakby się wydawało. **Wspomniałaś o tym, że nagród nie warto stosować, a co z pochwałą? To też forma nagrody. Jak mamy z nich zrezygnować skoro dzieciom tak bardzo zależy na tym, żeby być chwalonym?**

OLA: Tak jak mówisz często wydaje nam się, że to jest coś takiego potrzebnego, bo dzieci bardzo to lubią, a tak naprawdę za tym kryje się to, że pochwały zaspokajają określone potrzeby. Dzieci tak naprawdę nie mają potrzeby pochwał. Mają jednak potrzebę zaspokojenia określonych potrzeb. Są to takie potrzeby jak bycie docenionym, bycie zauważonym, uwaga czy otucha. Jest to kontakt. Jest to zaspokojenie potrzeby wspólnoty, świętowania sukcesu, dzielenia się radościami czy świadomość, że wzbogaca się czyjeś życie. Czyli chodzi o to, żeby znaleźć inne sposoby, alternatywy, aby te potrzeby zaspokoić. To nie musi być pochwała. Może być to wspólne świętowanie.

SYLWIA: Wszystkie, które wymieniłaś bardzo pasują do jednego sformułowania, że dziecko chce przynależeć, dziecko chce mieć udział w naszym życiu, być tak samo ważnym jak każdy z nas.

OLA: Dokładnie. Nie chodzi tutaj o samą pochwałę, tylko o to, aby sprawić, że dziecko będzie się czuło potrzebne. Skutkiem negatywnym nagrody jest to, że powoduje ona, że dziecko może stać się egocentryczne. Oznacza to, że dziecko skupia się na sobie, na tym, żeby być docenionym w formie nagrody. W tej sytuacji nie uwzględnia i nie

rozumie innych. Bierze się to stąd, że jeżeli jest interesowne traktowanie to nie będzie bezinteresownych intencji.

SYLWIA: Czyli na przykład jeżeli za każdym razem damy dziecku 2 złote za to, że wynosi śmieci to nie mamy na co liczyć, że samo przyjdzie i weźmie ten worek.

OLA: Bardzo często właśnie w ten sposób to wygląda.

SYLWIA: Czy to wszystkie negatywne wpływy jakie ma nagroda na rozwój dziecka?

OLA: Możemy jeszcze zwrócić uwagę na to, że stosowanie nagród to brak wsparcia w budowaniu poczucia własnej wartości. Warto tutaj zastanowić się czym jest poczucie własnej wartości. To akceptacja dla samego siebie takim jakim się jest.

SYLWIA: To co może zaoferować dziecku zamiast nagrody?

OLA: Możemy tutaj powiedzieć o dwóch takich rzeczach, które są na pewno bardzo skuteczne. Jest to **niewartościująca uwaga i okazywanie wdzięczności**. Jeżeli chodzi o pierwszą możliwość to autorka opisuje to podejście za Agnieszką Stein. Mówimy tu o tym, że ta uwaga to nie ma być ocena, czyli nie ma to być coś takiego, że chcemy wzmacniać sukcesy dziecka, bo wtedy to jest coś w rodzaju nagrody. Chodzi o to, żeby ta uwaga była docenieniem. Po prostu docenienie działania samego w sobie i dziecka jako osoby.

SYLWIA: Czyli skupiamy się na dojściu do celu, a nie na samym osiągniętym sukcesie.

OLA: Czasami to wydaje nam się trudne, bo gdy dziecko przyjdzie do nas z obrazkiem w pierwszej chwili chcemy powiedzieć: "piękny, ładny, jaki śliczny, bardzo nam się podoba". To już jest wartościujące. Jak zrobić to inaczej? Dziecku tak naprawdę wystarczy to, że opiszemy ten obrazek. Powiemy co się na nim znajduje. Jak to narysował.

Możemy też okazać wdzięczność, zamiast mówić "piękny obrazek", powiemy "dziękuję, że to dla mnie narysowałaś, sprawiło mi to wielką radość". Łącząc opis z wdzięcznością sprawimy, że dziecko też będzie zadowolone. Nie będzie to wartościujące. Gdy dajemy taką opinię to nawet jeśli obrazek będzie niedoskonały, to trudno powiedzieć dziecku, że to jest brzydki obrazek. Więc od razu mówimy, że "piękne". Dziecko może pomyśleć sobie "tym razem wcale się nie postarałam, a ona mówi, że piękne".

Warto robić to w taki sposób, że wykorzystujemy opis i wdzięczność. Nie zwracać uwagi na niedociągnięcia, czy skupiać się na motywacji dla ulepszenia. Autorka w książce mówi, że każde dziecko, każdy człowiek po prostu dąży do rozwoju. Nie musimy motywować w tej sytuacji dziecka do ulepszania, bo takie dążenie do rozwoju to podstawowa potrzeba każdego dziecka.

SYLWIA: W ten sposób, który opisałaś zaspokajamy dwie najważniejsze potrzeby dziecka, czyli uwagę i docenienie.

OLA: Drugą możliwością jak możemy postępować zamiast stosowania nagród jest **okazanie wdzięczności**. Podobnie jak przy opisywanym obrazku ważne jest to abyśmy powiedzieli jak się czujemy dzięki działaniu drugiej osoby. Może to dotyczyć

codziennych obowiązków. Możemy okazać wdzięczność, gdy dziecko coś posprzątało, mówiąc np. “dziękuję Ci, bo dzięki temu, że posprzątałeś w kuchni mogę poczytać teraz książkę albo mogę się z Tobą pobawić”.

SYLWIA: A to już nie będzie nagroda?

OLA: Nie, ponieważ stwierdzam fakt. Mówię, że dzięki temu mam teraz więcej czasu. Nie mówię dziecku wcześniej, że jeśli posprzątasz kuchnię to będziemy się bawić. Po prostu doceniam to. “Posprzątałeś i zajęło nam to 15 minut. Gdybym robiła to sama zajęłoby mi to 45 minut. Zrobiliśmy to w 15 minut, więc mamy teraz 30 minut wolnego czasu. Możemy go poświęcić sobie wzajemnie lub mogę go poświęcić sobie samej. W zależności od tego jakie są w danym momencie potrzeby obu stron.

Autorka w książce mówi o takim okazywaniu wdzięczności porównując je do sycącego pokarmu dla duszy. Jeżeli przekazujemy konkretne informacje to jest to sycący pokarm dla duszy. Jeżeli mówimy tylko pochwały to one zaspokajają głód jedynie na chwilę. Nie są to działania długoterminowe.

Jaki jest cel okazywania wdzięczności? Pozwala na to, żeby dziecko umiało świętować swoje sukcesy. Uczy się jak się cieszyć, świętować bez względu na to jak odbiera je otoczenie. Właśnie okazywanie wdzięczności czy niewartościująca uwaga wpływają bardzo pozytywnie na poczucie własnej wartości, o którym wcześniej wspominałyśmy. W przypadku nagród jest to negatywny wpływ, ponieważ poczucie, że jest się wartościowym dla innych, akceptacja dla samego siebie jest uzależnione od otrzymania pochwały czy innej formy nagrody. Jeżeli skupiamy się na innych formach zastępujących nagrody, czyli na niewartościującej uwadze i okazywanie wdzięczności pozwalamy dziecku, aby w pełni akceptowało siebie.

SYLWIA: W książce spotkałam się z pojęciem jak nagrody poza domem. Co to takiego?

OLA: Tutaj autorka mówi o tym, co zrobić jeżeli dziecko spotka się z nagrodami poza domem. Mamy wpływ na to co robimy u siebie w domu, u siebie w rodzinie. Jeśli uznacie, że to słuszne, jeżeli to co my mówimy, to co mówią specjaliści przekona Was możecie zdecydować, żeby nie stosować nagród. Możecie próbować tego nie robić. Jednak co zrobić jeżeli dziecko w innych miejscach spotyka nagrody, a dzieje się to praktycznie wszędzie.

SYLWIA: Przedszkole, naklejki za dobre sprawowanie, buźki uśmiechnięte. Nawet w szkołach podstawowych też pamiętam, że nawet kiedyś były jakieś słoneczka, chmurki.

OLA: Jeszcze częściej u lekarza, w sklepie, w różnych miejscach, gdziekolwiek. Jak sobie radzić z tym, że dziecko w domu nie będzie miało nagród, a gdzie indziej je będzie miało. Nie warto się przejmować tak bardzo tym, że dziecko będzie miało te nagrody na zewnątrz.

Ważne jest to co robimy w domu. Tak naprawdę liczy się ta codzienność, a takie nagrody poza domem to będą takie odstępstwa. To co w domu to tak naprawdę cenny dar. To co robimy, to czego uczymy właśnie dzięki temu, że nie stosujemy nagród tylko inne sposoby pozwala na rozwijanie poczucia własnej wartości u dziecka. Tak

naprawdę dziecko już tego uczy się w domu. Dzięki temu co my mu dajemy dziecko nabiera przekonania, że nawet jeśli świat ocenia je dobrze albo źle to w oczach rodziców jest ono dobre takie jakie jest.

Jeżeli dziecko dostanie nagrodę poza domem. co my możemy zrobić? Warto, żebyśmy rozmawiali o tym z dzieckiem. Tylko tak, aby to nie było przesłuchanie, a elastyczna i podążająca za dzieckiem rozmowa. To idea ma wspierać dziecko i naszą relację. Ma pomagać nam, a nie my mamy służyć idei. Nie możemy skupiać się tylko i wyłącznie na tym, że teraz dziecko w ogóle nie może mieć nagród, nigdzie, bo to jest złe, szkodliwe i tylko zaszkodzi. Nie tędy droga. Relacja z rodzicem jest kluczowa dla dziecka. Wpływ doświadczeń bezwarunkowej miłości od strony rodzica jest tym co pozwala na kształtowanie ...

SYLWIA: relacji opartej na wartościach.

OLA: Warto się skupić na tym na co mam wpływ. Jeżeli mam wpływ to działam. Jeżeli nie mam wpływu to po prostu to akceptuję i uczę dziecko też, aby rozumiało te rzeczy.

SYLWIA: W różnych miejscach dziecko będzie miało różne doświadczenia i nie uchronimy naszego dziecka przed całym światem. Nigdy nie będzie wszystko po naszej myśli. Dziecko też ma prawo do tego, żeby się uczyć, że każda rodzina wychowuje dziecko inaczej, każde środowisko jest inne. To chyba są dobre doświadczenia dla dziecka.

OLA: Najważniejsze jest to, że relacja z rodzicem jest kluczowa i to ona tak naprawdę kształtuje takiego młodego człowieka.

SYLWIA: Teraz to wszystko wydaje się takie łatwe i takie oczywiste. Sama wiesz jak to później wygląda w praktyce. Często wracamy do starych, znanych metod, bo one są najprostsze. Wiemy co zrobić kiedy coś nie wyjdzie. **Co jednak zrobić by się nie poddać? O czym pamiętać w chwilach zwątpienia? Jak wytrwać w wychowaniu bez kar i nagród?**

OLA: To bardzo trudne. Najtrudniej na pewno jest na początku. Jednak ciągle jest to wielkie wyzwanie, gdy zna się tak naprawdę inne metody, czyli metody kary i nagrody, które są takie intuicyjne.

W takim momencie, gdy chcemy zastosować karę, bo już nie wiemy jak inaczej postąpić warto sobie przypomnieć, że dziecko tak naprawdę nie zrozumie kary. Może to spowodować, że zacznie ukrywać swoje działania.

Warto wracać do wspomnień własnych doświadczeń. Jakie nam towarzyszyły emocje, gdy w stosunku do nas były stosowane kary.

Warto pomyśleć o tym, że dziecko potrzebuje wsparcia. Myślę, że to może wiele zdziałać, gdy pomyślimy o tym, że dziecko nie robi nam na złość, tylko tak naprawdę nie radzi sobie właśnie w tej chwili ze swoimi emocjami.

SYLWIA: Do czego ma prawo, skoro my dorośli tak często sobie nie radzimy z emocjami.

OLA: Warto pamiętać o tym, że dziecko ma mniej narzędzi do stawienia czoła wyzwaniom. Ma mniejsze doświadczenie, mniejszą wiedzę, mniej umiejętności.

Musimy pamiętać o tym, że poszukać potrzeb pod tymi zachowaniami. Nie myśleć tylko o tym zachowaniu, które nam w tej chwili przeszkadza. Tylko pomyśleć o tym jakie potrzeby stoją za tym zachowaniem.

SYLWIA: To trochę jak z tym wierzchołkiem góry lodowej. My widzimy tylko szczyt, a tak naprawdę to co się kryje pod tym szczytem jest zanurzone gdzieś głęboko w wodzie. To właśnie tam są potrzeby naszego dziecka ukryte. Warto o tym pamiętać.

OLA: Jak się nie poddać? Co jeszcze? Myślę, że to, aby dostrzegać owoce. Może to się wydawać czasami trudne, bo nie są one takie natychmiastowe. Jest też coś takiego jak wybiórczość ludzkiej percepcji, czyli najczęściej jest tak, że widzę to o czym myślę. Czyli jeżeli jest kobieta w ciąży to wszędzie widzi inne kobiety w ciąży albo dzieci. W bardzo wielu sytuacjach to się zdarza. Jeżeli moje dziecko akurat zachowuje się źle to myślę sobie, że ono ciągle zachowuje się źle i przypominam sobie wtedy wszystkie złe sytuacje. Przyciągam wszystkie tego typu stany.

Tak naprawdę trzeba popatrzeć całościowo na wychowanie, na swoje dzieci. Trzeba popatrzeć na to co nas wspiera. Co jest dobre w naszej relacji, a jakie są trudności.

Na pewno bardzo ważne, aby dostrzegać te wszystkie małe momenty, które powodują, że ta relacja jest dobra. Tak naprawdę te owoce są nienachalne i nienatychmiastowe. Trzeba pamiętać o tym, że to nie będzie tu i teraz.

SYLWIA: Co jeszcze możemy zrobić w tych chwilach zwątpienia? Jakie są jeszcze sposoby na to, żeby się nie poddać?

OLA: Warto by było znaleźć siłę dla siebie. Trzeba po prostu o siebie zadbać. Każdy ma jakieś swoje sposoby na to. Zadbać o siebie, że mieć też cierpliwość, bo często tej cierpliwości nam brakuje. Zależy ona tak naprawdę nie tylko od temperamentu danej osoby, ale również od stopnia zaspokojenia swoich własnych potrzeb. Trzeba pamiętać o tym, że nie tylko robimy wszystko dla dziecka. Tak robimy, ale aby tego dokonać musimy zadbać najpierw o siebie. Musimy dodać sobie siły i energii. Takim sposobem, który jest dla nas najlepszy.

Warto też szukać jakiś sposobów na doraźne rozładowanie się w danym momencie, kiedy jesteśmy źli. Kiedy już nie mamy sposobu i chcemy zastosować karę. Musi wtedy znaleźć jakiś sposób, w który my się rozładujemy. Tylko pamiętajmy, żeby to był sposób na rozładowanie się "po dorostemu", żebyśmy uwzględniali poczucie bezpieczeństwa dziecka. Spodobał mi się pomysł podany przez autorkę, która mówi, że możemy sobie zanucić pod nosem piosenkę z niecenzuralnymi słowami. Oczywiście najlepiej tak, aby dziecko tego nie słyszało. Możemy szukać własnych sposobów, które pomogą nam się w danym momencie rozluźnić.

Jest tutaj też taki pomysł - jak się nie poddać, który wydaje mi się bardzo ciekawy. Jest to szukanie wioski. Przez szukanie wioski rozumiemy tutaj znalezienie innych osób, które patrzą na wychowanie, rodzicielstwo w sposób podobny do nas. Jest wtedy na pewno łatwiej niż wtedy, gdy obracamy się w towarzystwie osób, które mówią nam, że

to co robimy jest nieskuteczne, co to za pomysł Widzimy, że to nie działa w tym momencie, ale to właśnie nie chodzi o to, że to ma działać w danym momencie. Jeżeli ktoś nam jeszcze do tego dolewa oliwy to niestety jest ciężko. Warto sobie szukać takich osób patrzących podobnie. Jest tutaj taki cytat, że "Do wychowania dziecka potrzebna jest cała wioska" Z naszej strony taką wioską dla Was możemy być my. Będziemy starać się pokazywać jak to działa, jak można sobie radzić, dawać wsparcie.

SYLWIA: Co jeśli mimo wszystko, mimo naszych starań, mimo naszych wielokrotnych prób znowu się nie uda?

OLA: Na pewno się nie uda. Nie ma co liczyć na to, że zawsze się będzie udawało, a już szczególnie, że od razu się uda i że wszystko będzie tak jak sobie wyobrazimy, wymarzymy, jak chcemy, żeby było. Nie będzie, bo każdy z nas jest tylko człowiekiem. Warto pamiętać tutaj o tym, że liczy się całokształt. Liczy się atmosfera na co dzień.

Tak jak w przypadku nagród w domu i poza domem liczy się to co jest właśnie na co dzień, to co jest w domu. Zawsze mogą zdarzyć się jakieś odstępstwa. To jest po prostu życie. Możesz być nieracjonalny, zmęczony czy przygnieciony własnymi emocjami. Trzeba nad tym pracować.

Trzeba skupić się na tym, żeby stawać się każdego dnia lepszym, ale może się tak zdarzyć. Wtedy gdy tak się zdarzy to przede wszystkim skup się na tym co zrobić inaczej następnym razem. Żyj dalej. Nie zamęczaj się. Nie roztrząsaj. Pamiętaj, że relacje zawsze można odbudować. Nie ma czegoś takiego jak stracone sytuacje. Każda sytuacja daje cenne doświadczenia. Wykazuj się empatią nie tylko dla innych, dla dziecka, ale też dla siebie.

SYLWIA: Może przede wszystkim dla siebie. Pozwólmy sobie w końcu - zwłaszcza my mamy, kobiety popełniać błędy, bo to rzecz ludzka.

OLA: Warto pamiętać o zrozumieniu słabości swoich i innych. Nauczyć się przyjmować trudne zachowania czy wybaczać.

SYLWIA: I tak dobrnęłyśmy prawie do końca. Czas na podsumowanie. W podsumowaniu chciałam wrócić do wprowadzenia książki, którą dzisiaj omawiałyśmy z Olą, a właściwie Ola omawiała, a ja ją tutaj przepytywałam. Książka Małgorzaty Musiał "Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny".

We wprowadzeniu autorka napisała świetne zdanie, które idealnie podsumuje ten cały odcinek i całą metodę odejścia od kar i nagród. Zacytuję jedno zdanie z tej książki, które najbardziej do mnie przemówiło.

"Ta książka powstała jako rozbudowana odpowiedź na to krótkie pytanie (co zamiast kary). Tego nie da się zastąpić tak jak zastępujemy w przepisie jajka na przykład bananem. To jest już całkowicie inny przepis na inne ciasto".

Tak właśnie będzie jeżeli wycofamy z naszego życia kary i nagrody. To będzie zupełnie inne wychowanie, zupełnie inna relacja, zupełnie inne wartości.



OLA: Na koniec zapraszamy Was jeszcze na naszą stronę rodzicemjestem.pl, gdzie znajdziecie wszystkie linki, które pojawiły się w tym odcinku.

SYLWIA: A także prezent dzięki, któremu będzie Wam łatwiej zrezygnować ze stosowania kar i nagród.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na [fanpage Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!