Jak wychować szczęśliwe dziecko?

Rodzimy się wolni i pełni marzeń. Droga przez życie, obstawiona zakazami i nakazami, ogranicza naszą wolność i zabija pasję. Kto zatem stawia zakazy i nakazy, mówi, co wypada i nie wypada, co warte nagrody, a co zasługuje na karę? W pierwszej kolejności są to rodzice i rodzina, w drugiej – szkoła, społeczeństwo, media. Chcąc pomóc w życiu młodemu człowiekowi, często niszczymy w nim to, co najcenniejsze. A przecież każdy rodzic chce szczęścia swego dziecka, a może tylko projekcji własnego wyobrażenia o tym, jak powinno wyglądać szczęśliwe życie...

Pragnieniem większości rodziców jest wychowanie dziecka na porządnego, uczciwego człowieka, który w życiu osiągnie pewien poziom. Będzie ogólnie lubiany i poważany. Wielu dorosłym marzy się również, że ich pociecha zostanie osobą sławną lub autorytetem w jakiejś dziedzinie. Jest to oczywiście projekcja własnych marzeń i mylnych wyobrażeń na temat tego, co da szczęście dziecku. Stworzona jest jednak w większości wypadków z dobrej woli. Po zaprojektowaniu świetlistej przyszłości swego maleństwa rozpoczyna się etap kształtowania młodego człowieka. Etap trwający tak naprawdę całe życie, w którym po drodze młody człowiek zamieni się w dorosłego, a rolę rodzica przejmą struktury, w których będzie funkcjonował.

Gdzie w tym całym dążeniu do zapewnienia szczęścia naszemu dziecku jest jego radość, pasja i to, co faktycznie daje mu szczęście? Czasem nigdzie, a czasem (jeżeli rodzic wykazuje się pewną wrażliwością) w jakiejś części. Zakłócanej jednakże poprzez nieumiejętne wspieranie i ograniczoną uważność dorosłych. Jak więc sprawić, żeby pociecha w dorosłym życiu była spełnionym, dobrym człowiekiem? Jak wychowywać? Karać czy nagradzać? A może istnieje złoty środek wychowania…

Metoda kija i marchewki Zrób porządek, to dostaniesz nagrodę. Odrób lekcje, to będziesz mógł się pobawić. Wyprowadź psa, a pójdziemy na lody.

A może być jeszcze gorzej…

Jak nie wyrzucisz śmieci, to dostaniesz karę. Jak nie będziesz grzeczny, to nie pojedziesz do Zosi na urodziny. Można? Można. Ale zdecydowanie nie powinniśmy. To nie jest motywowanie i sposób na wychowanie szczęśliwej osoby. Co więc nami kieruje, że chcąc czegoś od dziecka (i dla jego dobra) stosujemy swoisty szantaż i próbujemy przeprowadzić

niecną transakcję? To najkrótsza droga do celu, jakim jest posłuszeństwo dziecka i wykonanie przez niego pewnej, korzystnej (z naszego punktu widzenia) dla niego czynności.

Cel ten okupiony jest jednak poważnymi konsekwencjami. Po pierwsze, dziecko traci autonomię i zaczyna działać pod dyktando, jak Pinokio na sznurkach. Taki długotrwały proces wychowawczy doprowadzi do zaniżonego poczucia własnej wartości i uzależnienia decyzji od woli innych, a w przyszłości wychowa nam sfrustrowanego, bojącego się życia człowieka.

Po drugie unicestwia komunikację rodzica z dzieckiem. W transakcji to nagroda staje się ważna, staje się komunikatorem. Dziecko przestaje budować relację z rodzicami, dla niego celem staje się to, co dostanie. Rodzice przestają istnieć jako autorytet, przewodnik życiowy czy przyjaciel. Po trzecie i chyba najsmutniejsze: metoda kija i marchewki zabija kompetencje dziecka, bo przecież przestaje robić coś, bo lubi i przestaje rozwijać się, gdyż robi tylko minimalną część, która jest potrzebna do osiągnięcia nagrody lub uniknięcia kary. W takim razie kij czy marchewka?

Karać czy nie karać?

To nie jest słuszny dylemat. Należy sobie uświadomić, czym jest kara, a czym konsekwencje i to jest podstawowe założenie.

Co jest potrzebne, żeby dobrze wychować dzieci? Zasady. Żeby dziecko wiedziało. Bo może czuć się wtedy bezpiecznie i wie co może, a czego nie.

I to jest wspaniałą wskazówką jak podchodzić do karania. Karanie jest złe, bo przychodzi z zaskoczenia i poza świadomością dziecka. Burzy nasze relacje, przynosi rozczarowanie i poprzez brak zrozumienia "dlaczego" budzi w dzieciach niechęć do działania, poczucie winy i strach. Zupełnie inaczej jest z konsekwencjami i tu granica jest bardzo cienka.

Konsekwencje przede wszystkim są ustalone. Należy o nich poinformować przed, a wtedy stają się pewnego rodzaju umową. Przy braku wywiązania się dziecko wie, co się wydarzy, a my też jesteśmy "czyści" podczas wyciągania konsekwencji. Dodatkowo mamy wtedy otwartą przestrzeń do fajnej świadomej rozmowy. Dziecko zamiast poczucia winy buduje w sobie poczucie odpowiedzialności i wszystko jest fair.

Nasz pępek świata

A co się stanie, gdy za wszystko, co pozytywne będziemy nagradzać? Naklejki w szkołach i przedszkolach (to już mamy), nowe zabawki i słodycze w domu… Takie nagradzanie bez

opamiętania może wprowadzić nas w tzw. maliny. Maluch nie może myśleć, że jest pępkiem świata, że zawsze będzie na niego czekała nowa zabawka, prezent, że będzie ciągle chwalony i podziwiany. Idąc w kierunku "nagród za wszystko" będziemy brali udział w procesie powstawania osobowości narcystycznej i materialistycznej, której odbierzemy możliwość rozwoju i przekonania się, co naprawdę lubi robić w życiu.

Poza tym musimy pamiętać, że system nagród wymaga eskalowania. O ile cukierek jest w stanie zadziałać na przedszkolaka, to w przypadku nastolatka zdecydowanie straci swój urok. A co gdy znikną motywatory? Przyzwyczajone do nich dziecko nie będzie widziało raczej potrzeby dalszego postępowania w sposób, jakiego oczekuje od niego rodzic. Utrzymywało przecież porządek w swoim pokoju tylko dlatego, aby odebrać "zasłużoną" nagrodę.

Trzeba też zadać sobie pytanie, po co dajemy dzieciom wszelkie małe nagrody czy "zachęcacze"? Jednak obawiając się "konfliktów" z dzieckiem, często też ulegając pospolitym trendom, zamiast dbać o dobro dziecka, dbamy o swój dobry wizerunek w jego oczach... bo przecież tacy będziemy super, obdarowując za wszystko.

Być jak Pollyanna, czyli zobacz szklankę do połowy pełną

Czy ty – rodzic potrafisz dostrzec dobre strony w rzeczach, które na takie nie wyglądają i wyciągnąć to, co pozytywne ze zdarzenia, które takie nie jest? Tak robiła Pollyanna, bohaterka książki Eleanor H. Porter, która nawet w tym, co nierokujące i ogólnie przyjęte za negatywne widziała pozytywy.

Wszyscy powinniśmy uczyć się od Pollyanny, szczególnie my dorośli, którzy bierzemy udział w wychowaniu dzieci – rodzice, dziadkowie, nauczyciele. Musimy pamiętać, że każdy z nas ma prawo do błędów, pomyłek – tym bardziej młody człowiek – uczeń w szkole życia. Przecież nie zawsze wszystko wychodzi idealnie, czasami wychodzi również bardzo źle. Co wtedy?

Wspierajmy i jeszcze raz wspierajmy to, co w tej sytuacji jest dobre. Nie chodzi tu bynajmniej o to, by całkowicie ignorować złe rzeczy (należy nad nimi pracować), jednak nie piętnować i karać, a doceniać to, co w procesie było pozytywne: próbę, pracę, staranie, potencjał… Właśnie po to, by potencjał dziecka uwolnić.

Docenianie – wspieranie wewnętrznego potencjału dziecka

Docenianie jest wspaniałym narzędziem wzmacniania dobrych zachowań. Docenianie, czyli nasza pozytywna reakcja na coś po fakcie. Podoba nam się to, co jest dobre, więc wartościowo na to reagujemy, zamiast zakazywać i próbować niszczyć to, co nam się nie podoba.

Docenianie od nagród różni się tym, że dziecko o nagrodach wie wcześniej. To te wszystkie przypadki "zrób, to dostaniesz". Wtedy warunkujemy coś i wchodzą nam wszystkie niebezpieczeństwa opisane w powyższych akapitach. Docenianie dzięki temu, że jest jakby przypadkowe, niezapowiedziane to przynosi większą radość i podpowiada dziecku: "Łał, jak miło, rób więcej dobrych rzeczy, angażuj się". W ten sposób pracujemy nad wewnętrzną chęcią rozwoju i działania, zamiast zabijać motywację wewnętrzną nagrodami np. zabawkami, gadżetami.

Tak więc zamiast standardowego nagradzania – doceniajmy i wspierajmy. Zamiast kar i piętnowania po prostu wyciągajmy konsekwencje. Dzięki temu następne pokolenie będzie rosło z wiarą we własne możliwości, nieograniczone barierami i stresem, a jednocześnie doskonale rozróżniające to, co dobre od tego, co złe. Pełne miłości i wolności, dostrzegające różnicę pomiędzy prawdziwym szczęściem, a pragnieniem posiadania.

Pozdrawiam – Monika Maj , psycholog.