

## **Jak być konsekwentnym wobec dziecka**

Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek, w jakie wpadają rodzice. Nie dziwią różnorakie przyczyny, jakie podają rodzice, by wyjaśnić, skąd bierze się ta niekonsekwencja, łącznie z brakiem czasu, roztargnieniem, stresem i po prostu nieuwagą. Bez względu na to, co jest tego przyczyną, brak struktury i konsekwencji przyczynia się do powstawania wielu problemów wychowawczych.

Jakie więc podejście do dzieci należy przyjąć: czy bardziej surowe, czy też może liberalne. Prawda jest taka, że dobrze wychowane dzieci pochodzić mogą zarówno z domów o zaostrożnym rygorze, jak i tych liberalnych.

Najważniejszym czynnikiem jest to, czy ustalone zasady postępowania ciągle dają się przewidzieć i czy są egzekwowane.

Konsekwencja oznacza kierowanie się przyjętymi zasadami i logiką. Jeśli ustalasz jakąś zasadę lub straszysz następstwami jej nieprzestrzegania, postępuj zgodnie z tym, co powiedziałaś. Dzieci bardzo szybko uczą się sprawdzać, gdzie leży granica, szczególnie, gdy rodzice składają oświadczenia i nie wywiązują się z nich. Ważne jest również, by rodzice konsekwentnie dotrzymywali obietnic oraz nagradzali.

Gdy rodzice są konsekwentni i postępują zgodnie z tym, co powiedzieli, budują strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli. Dzieci nie są zmuszane do sprawdzania swoim zachowaniem granic tolerancji i wytrzymałości rodziców. Mogą odprężyć się i funkcjonować w znanym sobie systemie kar i nagród. Struktura uczy je także, jak ważne jest dotrzymywanie obietnic i wywiązywanie się z zobowiązań.

Zapewniając dzieciom konsekwencję i strukturę, pomagamy im rozwiązać jeden z ich najczęstszych problemów, dotyczący wykonywania porannych i wieczornych czynności rutynowych. Rodzice na ogół skarżą się, że obudzenie dziecka i przygotowanie go do przedszkola to proces bardzo stresujący zarówno dla nich, jak i dla dzieci. Być może brzmi to banalnie, ale powtarzanie tych samych czynności każdego ranka i wieczora w dużym stopniu redukuje

stres, to znaczy kłótnie, przepychanki i podstępne przekupywanie dzieci, aby w końcu się one ubrały, najadły lub umyły. Struktura daje również komfortowe poczucie przewidywalności, które pomaga uchronić czynności rutynowe przed zamianą w walkę między rodzicem, a dzieckiem.

Inna dziedzina, w której konsekwencja jest bardzo ważna, to stosowanie dyscypliny. Wielu rodziców złości się z powodu złego zachowania dzieci i szybko wyciąga z niego odpowiednie konsekwencje. Jednakże, być może pod wpływem złości, stosują oni zbyt surowe lub zbyt długotrwałe kary, które później trudno realizować. Rodzice powinni być również świadomi tego, jak ważne jest, by oboje byli zgodni co do zasad i konsekwencji zachowania oraz by wspólnie je stosowali. Często bardziej pomysłowe dzieci próbują „rozdzielić” swoich rodziców, nastawiając jednego przeciw drugiemu. Rodzice powinni omówić kwestie sporne pod nieobecność dzieci oraz ustalić takie zasady, które oboje będą akceptować. Stworzenie jednolitego frontu i konsekwencja, to dwie bardzo ważne rzeczy, ponieważ jeśli dzieci są przekonane, że zasady rodziców są niewzruszone i niezmiennie wprowadzane w życie, to zwykle nie sprawdzają granic wytrzymałości rodziców, by określić, jakie reguły obowiązują w tym tygodniu. W podobny sposób, jeśli konsekwentnie realizuje się kary, dzieci w mniejszym stopniu usiłują „wymigać się” od następstw złego zachowania.

Konsekwencja stanowi bardzo ważną pomoc w rozwoju poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie u dzieci, i to nie tylko w zakresie porządku i dyscypliny. Trudno przecenić wartość, jaką ma dla dziecka rodzic zawsze zainteresowany tym, co działo się danego dnia w przedszkolu. Regularne uczestniczenie w wydarzeniach sportowych lub uroczystościach przedszkolnych dużo mówi dziecku o tym, jaką ma ono wartość w oczach mamy lub taty. Konsekwentne przekazywanie dzieciom bezwarunkowej miłości dodaje im siły i redukuje zbędny lęk i niepewność.

Pomimo tych oczywistych korzyści, trzymanie się konsekwencji może być jednym z największych wyzwań, jakie stoją przed rodzicami. Biorąc pod uwagę tempo naszego życia, utrzymanie porządku i przewidywalności może okazać się zadaniem zniechęcającym do podjęcia wysiłku.

Proponujemy, by włożyć w swe działania uczciwy i szczerzy wysiłek. Jeśli raz

po raz zdarzy Ci się złamać wprowadzoną zasadę, nie bądź dla siebie zbyt surowy. W końcu ludziom zdarzają się błędy; to normalna i naturalna część życia. Jeśli robisz co w Twojej mocy, by być konsekwentnym, nie minie wiele czasu, a odkryjesz, że korzyści płynące z takiej postawy w pełni wynagradzają twój wysiłek.

### **Rady dla rodziców:**

- Surowość czy liberalizm nie mają takiego znaczenia, jak stałe przestrzeganie zasad i konsekwencji.
- Zawsze postępuj zgodnie z zasadami.
- Daj jedno ostrzeżenie, a potem dopiero zastosuj odpowiednią karę.
- Konsekwentne zasady dostarczają dzieciom struktury, która zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli.
- Konsekwentnie dbaj o poranne i wieczorne czynności rutynowe.
- Stosuj krótkie i łatwe do zastosowania kary.
- Nie wprowadzaj dyscypliny, kiedy jesteś zły.
- Rodzice powinni prezentować zjednoczony front.
- Stosuj dyscyplinę w odpowiednim czasie.
- Wprowadzaj odpowiednie konsekwencje.
- Dawanie dzieciom wyboru zwiększa ich poczucie kompetencji i kontroli. Stosuj dyscyplinę, by uczyć.
- Celem stosowania dyscypliny nie jest udowodnienie, kto ma rację, a kto jej nie ma. Takie podejście sprzyja, bowiem konfliktom i budzi w dziecku poczucie wstydu.
- Celem dyscypliny jest zmiana zachowania, które stwarza problemy.

### **Wszystkim rodzicom, którym leży na sercu dobro**

## **dziecka, polecamy stosowanie w praktyce wychowawczej poniższych metod skutecznego wychowania:**

- Ufaj swojej intuicji.
- Nie rezygnuj z własnych potrzeb na rzecz dziecka.
- Znaj swoje dziecko. Słuchaj słów, wnioski wyciągaj z zachowania.
- Dbaj o rozwój pozytywnych wartości u dziecka.
- Podkreślaj znaczenie dobrych chęci, wysiłku i gotowości do ryzyka.
- Bądź rodzicem, a nie przyjacielem.
- Wyznaczaj granice - "nie" jest pełnym i skończonym zdaniem.
- Utrzymuj dyscyplinę, ale nie karz.
- Rozmawiaj, nie komunikuj.
- Zawsze zajmuj zdecydowane stanowisko w konkretnych sprawach.