

Kako koristiti posljedice umjesto kazne?

Kazna

Kazna je nešto što djetetu nanosi određenu bol ili neugodu. Dijete se kažnjava jer je napravilo određeno djelo, te se kaznom želi postići da dijete više nikada ne ponovi (ne)djelo koje je učinilo. Neke od kazni uključuju udaranje djece, oduzimanje igrački, hrane ili privilegija koje su do tada imale, a koje nemaju veze s onim što je dijete učinilo. Također, u kazne spadaju i zabrane izlaska iz kuće, slanje djece u kut i sl.

Istraživanja su potvrdila da kazne nisu djelotvoran način učenja djece da učine pravu stvar. Umjesto toga, kazne potiču djecu da lažu o svom ponašanju i posramljuju ih da se osjećaju loše. Također štete odnosu između roditelja i djece, što je zapravo najmoćniji alat roditelja kad je u pitanju utjecaj na ponašanje.



Disciplina

Disciplina se odnosi na učenje i usmjeravanje djece, i njena svrha je da dijete nauči samo kontrolirati svoje ponašanje. U disciplinu su roditelji uključeni na način da pomažu djeci učiti o osjećajima, uzrocima i posljedicama ponašanja, te u učenju vještina koje će djetetu pomoći da se nauči kontrolirati i samodisciplinirati. To znači da se dijete mora suočiti sa posljedicama (bilo one ugodne ili neugodne) svojih vlastitih izbora. Time gradi svoje JA i izrasta u stabilnu i sigurnu osobu koja će biti sigurna u sebe i svoje izbore.

Kada pustimo da dijete osjeti neugodne posljedice onoga što je učinilo, roditelji se mogu suosjećati sa djetetom i biti uz njega te mu pružiti svoju podršku. Kada roditelj odluči dijete suočiti sa posljedicama onoga što je učinilo, uzroci i posljedice su djetetu savršeno jasni. Ovo je način da djetetu pomognemo da se suoči sa posljedicama svojih djela, da nauči što je dobro, a što ne, te da nauči prihvaćati odgovornost za svoja ponašanja.

Najveća razlika između kazne i logične posljedice je ton na koji je prezentirate djetetu. Ako djetetu pristupate s ljubavlju i nježnošću te ako suosjećate s njim vezano za situaciju, dijete će razumjeti uzroke i posljedice svoga ponašanja. Ono može još uvijek biti uzrujano i ljuto na roditelja, ali će shvatiti da je posljedica vezana za ono što je samo učinilo. Posljedica nije kazna jer nije namijenjena da dijete pati, već da nauči iz svoje vlastite greške i to će mu pomoći da raste i razvija se u odgovornu osobu.

Dijete koje razumije prirodne posljedice svojih postupaka naučit će samostalno donositi odgovorne odluke, a ne zbog toga da bi zadovoljilo roditelje ili izbjeglo kaznu. Donosit će dobre odluke i onda kada roditelji nisu prisutni jer će razumjeti razlog tih odluka. A kada pogriješi (jer svi griješimo) uvidjet će da je posljedica pravedna iako možda neugodna.



Kako koristiti posljedice

1. *Stvorite nekoliko jednostavnih i jasno definiranih pravila i posljedica.* Djeca teško razumiju dugačak ili složen popis pravila i nema šanse za uspjeh ako ne znaju koja su pravila.
2. *Budite dosljedni.* Prijetnja od posljedica brzo će postati besmislena ako se posljedice nikada ne dogode. Razumljivo je imati suosjećanja i pustiti dijete bez posljedica kada se malo ohladite vi ili on/a, ali to će dovesti do većih problema na putu.
3. *Nemojte pretjerivati.* Mnogi roditelji imaju naviku prijetnje ekstremnim posljedicama kad su uznemireni. Kada su kazne previše ekstremne, roditelji često ne provedu posljedicu nakon što se ohlade ili kada kazna postane previše neugodna za roditelja (npr. da će nadgledati dijete cijeli dan). To djetetu govori da posljedice nisu ozbiljne.
4. *U redu je biti fleksibilan.* Želite da vaše dijete pospremi odjeću, ali nalazi se usred igre? Umjesto da im kažete da pospreme odjeću „istog trena“, dajte im razuman vremenski okvir. Pokušajte ovo: "Trebate završiti s pospremanjem odjeće u sljedećih sat vremena". Kako biste se osjećali ako gledate svoju omiljenu emisiju, a vaš partner zahtijeva da npr. operete suđe "odmah"?
5. *Oduzmite privilegije.* Uklanjanje privilegija za crtiće ili tablet/mobitel može biti vrlo učinkovito. Međutim, izbjegavajte oduzimati stvari koje su korisne za vaše dijete. Ako se vaše dijete smiri slažući kockice ili nastoji postići dobre rezultate da bi moglo ići u park, nemojte to oduzimati.

6. *Nikada ne koristite primarne potrebe djeteta za nekakvu posljedicu.* Odnosno nikada nemojte kao posljedicu koristiti oduzimanje jela (u krevet bez večere) ili stavljanje u krevet (često npr. kod tantruma dvogodišnjaka kada ih roditelji stave u kinderbet da bi se smirili). Tako samo povezujete djetetove primarne potrebe (hrana, san) s nečim negativnim i moglo bi se dogoditi da Vam dijete krene odbijati spavati u svom krevetu.
7. *Nikada nemojte koristiti tjelesno kažnjavanje, sramotu ili ponižavanje.* Djeca koja dobivaju tjelesnu kaznu - uključujući i pljuskanje - nauče da je nasilje odgovarajući odgovor na njihove probleme. Obično su agresivniji prema drugoj djeci i to nose u odrasloj dobi. Sramota i poniženje djeteta mogu nepopravljivo naštetiti vašem odnosu i uzrokovati značajne probleme.
8. *Pazite da ne pretjerate.* Ako im oduzmete sve, ne preostaje vam ništa drugo. Ne stavljajte svoje dijete u položaj u kojem nema što izgubiti.
9. *Ponekad je bolje zanemariti loše ponašanje nego kazniti ga.* Djeca mogu namjerno koristiti loše ponašanje kako bi privukla pažnju. Čak je i negativna pažnja bolja nego nikakva pažnja. Ako ponašanje vašeg djeteta nije opasno ili destruktivno, u redu je ignorirati ih dok ne prestanu.
10. *Birajte svoje bitke.* Dakle, vaše je dijete pokupilo odjeću s poda i stavilo je u ormar, ali odjeća nije uredno složena. Pusti to! Zapitajte se: "Je li ovaj problem zaista toliko važan trenutno?" Da bi takvo što izbjegli odmah na početku uvijek budite što precizniji u svom nalogu – „Pospremi odjeću uredno u ormar“.



Vaša psihologinja, Irena Križanec