

BRIAN TRACY | ALEC FORSTROM



RECEPTA NA

DORASTANIE

Wychowaj dziecko na szczęśliwego nastolatka



**Dzieciństwo i rodzicielstwo
— spraw, by były szczęśliwe!**

*Rodzinna filozofia, czyli jak ustalić priorytety
w relacjach z dziećmi i innymi członkami rodziny*

*Budowanie więzi, czyli jak znaleźć czas dla dziecka,
poświęcać mu uwagę i poważnie je traktować*

*Wychowywanie, czyli jak sprawić, by dziecko
czuło się kochane, akceptowane i cenione*

Tytuł oryginału: How to Build Up Your Child Instead of Repairing Your Teenager

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

Projekt okładki: ULABUKA

ISBN: 978-83-246-9664-2

Copyright © 2014 Alec Forstrom, Brian Tracy

Translation copyright © 2015 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/recedo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Osobista notatka od współautora	9
Wstęp	17
Alfred Adler na temat kompleksu niższości dziecka	18
Efekt nadmuchania	19
Odpowiedzialność władzy	21
Poważne cele zaczynają się od świadomych wyborów	22
Budowanie piramidy, która pomoże dziecku osiągnąć pełny potencjał	23
Zbudowanie fundamentów	24
Etapy rozwoju dziecka	26
Zależność może być czymś dobrym	27
Rozdział 1. Wyzwania rodzicielstwa	29
Nachodzące na siebie role rodzica	29
Alfred Adler na temat kompleksu niższości dziecka	32
Efekt nadmuchania	34
Trzy czynniki niezbędne do zbudowania poczucia własnej wartości u dzieci 1.: Bezwarunkowa miłość	35
Trzy czynniki niezbędne do zbudowania poczucia własnej wartości u dzieci 2.: Miłość bez zobowiązań	37
Trzy czynniki niezbędne do zbudowania poczucia własnej wartości u dzieci 3.: Demokratyczna atmosfera	38

Rozdział 2. Jak postępuje skuteczny rodzic?	43
Odpowiedzialność władzy	43
Pierwsze zachowanie skutecznego rodzica: dokonywanie wyborów i wyuczona umiejętność rodzicielstwa	44
Poważne cele zaczynają się od świadomych wyborów	46
Drugie zachowanie skutecznego rodzica: budowanie piramidy, która pomoże dziecku osiągnąć pełny potencjał	47
Rodzaje potrzeb związanych z bezpieczeństwem	48
Bezpieczeństwo w domu	50
Zbudowanie fundamentów	52
Etapy rozwoju dziecka	53
Zależność może być czymś dobrym	54
Odrzucenie boli — bez względu na wiek	55
Odseparowanie — nie tylko od telefonu	56
Wyższe potrzeby — dotarcie na szczyt	58
Uzupełnienie piramidy	59
Trzecie zachowanie skutecznego rodzica: wysokie i pozytywne oczekiwania; nieumniejszanie wagi oczekiwań	60
Góry i doliny oczekiwań	61
Czwarte zachowanie skutecznego rodzica: komunikacja i zrozumienie — aktywne słuchanie kontra pasywne słyszenie	62
Do tanga trzeba dwojga	63
Przyznanie się do winy	65
Rozdział 3. Rola rodzinnej filozofii	67
Samoocena	67
Wszystko sprowadza się do planowania	69
Czy zawsze musi być „wszystko albo nic”?	70
Ponowna ocena priorytetów	70
Konieczne poświęcenie	72
Zrób listę i sprawdź ją dwukrotnie	73
Nie możesz zbudować zamku na piasku	74
Wyznaczanie granic	75
Konsekwencja to podstawa	76

Rozdział 4. Nauczenie dziecka odpowiedzialności	79
Reguła 100% odpowiedzialności	79
Odpowiedzialność osobista	80
Nauka odpowiedzialnego zachowania	81
Naśladowanie „zabawy w obwinianie”	82
Pociągnięcie dziecka do odpowiedzialności	83
Wzmocnienie — co to jest?	84
Jak to działa?	85
Sytuacja, w której obie strony są wygrane	87
Uniwersalna maksyma	88
Uczenie dziecka skutecznego rozwiązywania problemów	89
Cztery etapy procesu oceny problemu	89
Proste jak abecadło	90
Konsekwencja nadal jest kluczem	91
Konsekwencje konsekwencji	92
Cykle wzmocnienia	93
Seria trzech wydarzeń	94
Problem z groźbami	95
Jak sobie radzić z nieodpowiedzialnością?	
Metoda pięciu etapów	97
Czyszczenie brudnych plam	98
Pomysły, które przynoszą efekt przeciwny do zamierzonego: <i>beztresowe wychowanie</i>	99
Destruktywna krytyka — to też nie działa	100
Co zrobić, jeśli zastosujesz destruktywną krytykę?	101
Klasy i dyscyplina	101
Odpowiedzialności uczymy się z wiekiem	103
Rozdział 5. Komunikowanie się z dziećmi	105
Jak komunikujesz się ze sobą?	105
Komunikacja to wyuczona umiejętność	106
Komunikacja — podstawowa konieczność	107
Naucz się słuchać	108
Nie prowadź rozmowy, gdy się złościś	109
Sześciu wiernych sług Rudyarda Kiplinga	110
Czego nie należy robić?	111
Mamo, zobacz! Tato, zobacz!	112

Psychologia dotyku	113
Nie bądź „panem wszystkowiedzącym”	114
Dobra komunikacja to proces, który trwa całe życie	116
Rozdział 6. Tworzenie okazji do budowania więzi z dzieckiem	117
Prawda na temat <i>quality time</i> , czyli „czasu najlepszej jakości”	117
Co zrobić, jeśli straciłeś sporo czasu?	119
Czego nie jesteś w stanie odzyskać?	120
Czas dla rodziny	121
Problem z dawaniem dzieciom skrawków czasu	122
Jak znaleźć czas?	123
Planuj, ale nie zawsze	124
Czas jako wartość stała	125
Mądre wykorzystywanie czasu	126
Stań na wysokości zadania	128
Traktowanie dziecka jak dorosłego	129
Rozdział 7. Szkoła — świat pracy Twojego dziecka	133
Wpływ uczestnictwa rodziców	133
Zaangażowanie rodziców odgrywa kluczową rolę	134
Wzajemne wzmocnienie	136
Pierwszy ważny czynnik — środowisko pracy	137
Drugi ważny czynnik — umiejętność zarządzania pracą	139
Trzeci ważny czynnik (tak, dobrze zgadujesz!) — umiejętność zarządzania czasem	141
Czwarty ważny czynnik — wzmocnienie pozytywne	143
Piąty ważny czynnik — umiejętności społeczne	144
Szósty ważny czynnik — zaangażowanie rodziców	145
Ograniczanie szkód	147
Rozdział 8. Jak wychować dziecko tak, aby odnosiło sukcesy?	151
Marzenie każdego rodzica	151
Strach przed porażką	152
Pozytywna strona porażki	153
Kto jest Twoim bohaterem?	154

Zadowolenie z życia	156
Zwalnianie z odpowiedzialności	157
Zmniejszanie zależności	158
Ukierunkowanie na cel	159
Poczucie skuteczności	161
Uzależnienie dziecka	163
Rozdział 9. Jak uchronić dziecko przed używkami?	165
Trudna narkotykowa rzeczywistość	165
Chowanie głowy w piasek	166
Dlaczego dzieci sięgają po używki?	168
Co ROBISZ? Pierwsza wskazówka — dawaj dobry przykład	170
Druga wskazówka — prezentuj właściwą postawę	171
Trzecia wskazówka — określ jasne zasady, których będziesz konsekwentnie przestrzegać	172
Czwarta wskazówka — nie rób tego w pojedynkę	172
Piąta wskazówka — pamiętaj o swojej pozycji	174
Jak stwierdzić, czy dziecko przyjmuje używki albo bierze narkotyki?	175
Dziesięciominutowa interwencja	176
Czego nie należy robić, gdy dziecko bierze narkotyki?	177
Co należy robić, gdy Twoje dziecko bierze narkotyki?	178
NAJWIĘKSZY błąd, który możesz popełnić	180
Nie rób tego w pojedynkę	181
Jak trzymać dziecko z dala od narkotyków — trzy najważniejsze kwestie	182
Rozdział 10. Jak sprawić, żeby dziecko było zawsze pełne energii?	185
Nadchodzi epidemia	185
Nadwaga to NIE JEDYNY problem!	186
Korelacja między dietą a zachowaniem	187
Pierwszy sposób na zdrowe i pełne energii dziecko	189
Drugi sposób na zdrowe i pełne energii dziecko	190
Co zrobić, żeby Twoje dziecko zdrowo się odżywiało?	191
A co ze szkołą?	193
Trzy białe trucizny	193

Dieta nie wystarczy! Zaczynj się ruszać!	196
Ćwiczenia jako forma wspólnej rozrywki	198
Przestój	199
Jak pomóc dziecku dobrze wypocząć?	200
Rozdział 11. Życie rodzinne	203
Czas: krytyczny element	203
Chroniczny brak czasu	205
Określanie priorytetów	206
Wskazówki dotyczące czasu	207
Przywrócenie zwyczaju wspólnych kolacji	209
Czas dla rodziny	210
Nowa twarz rodziny	212
Rozdział 12. Wychowywanie superdziecka	215
Jak wychować superdziecko?	215
Postanowienie	216
Wciąż okazuj dziecku swoje oddanie	217
Powtarzaj mu, że je kochasz	218
Uśmiechaj się	219
Zapytaj je, jak się czuje	220
Zapytaj dziecko o opinię	222
Pomóż dziecku poczuć się spełnionym	224
Świadomie planuj swój czas z dzieckiem	225
Fizycznie okazuj czułość	226
Naucz się przeproszać za słowa wypowiedziane w złości	226
Pomóż mu w odrabianiu lekcji	228
Znajdź czas	228
Pomóż dziecku nawiązywać przyjaźnie	229
Niech zdrowie będzie Twoim priorytetem	230
Bądź nauczycielem	231
Wyłącz ekrany i znajdź sposób na rodzinną rozrywkę	231
Nigdy nie idź spać w złości	232
Rozdział 13. Dwadzieścia pięć rzeczy, których prawdopodobnie nie wiedzieli Twoi rodzice, gdy Cię wychowywali	235
Refleksje na zakończenie	265
O autorach	269

Nauczenie dziecka odpowiedzialności

Reguła 100% odpowiedzialności

W rozdziale 2. szczegółowo omówiliśmy piramidę Maslowa i wyjaśniliśmy, dlaczego najpierw musimy zaspokoić potrzeby z niższych poziomów, żeby móc przejść do wyższych potrzeb.

Wyobraź sobie piramidę, która wygląda trochę inaczej niż piramidy egipskie o gładkich bokach. Pomyśl np. o typowej świątyni Majów składającej się z serii wyrzeźbionych stopni, po których można się wspiąć aż na samą górę.

Ten obrazek przypomina trochę to, jak kształtuje się odpowiedzialność. Dzieci tuż po narodzinach mają 0% odpowiedzialności. Są maleńkie i bezradne, więc nie można od nich wymagać, aby były za cokolwiek odpowiedzialne.

Jednak *gdy dzieci trochę podrosną, musimy stopniowo zwiększać ich odpowiedzialność — nakłaniać je, aby wspiwały się po kolejnych stopniach tej piramidy.*

Dzieci nie są w stanie zaakceptować zbyt dużego przyrostu obowiązków. To zrozumiałe. Gdybyś miał po raz pierwszy w życiu podnieść sztangę i od razu dostał pięćdziesięciokilogramowe obciążenie, prawdopodobnie naciągnąłbyś sobie mięśnie.

To byłoby bolesne. Poczulbyś się jak nieudacznik i straciłbyś chęć do dalszych ćwiczeń.

Zamiast przydzielać dziecku zbyt wiele obowiązków, zwiększaj stopniowo ich zakres, tak aby dziecko było w stanie im sprostać. Dzięki temu nie poczuje się przytłoczone i będzie odnosić sukces za sukcesem.

To dlatego tak ważne jest, aby często dokonywać rewizji rodzinnych planów.

Odpowiedzialność osobista

Czy masz wśród znajomych albo współpracowników osoby, które lubią się bawić w obwinianie? To może być naprawdę frustrujące — przebywać wśród ludzi, którzy stale wskazują na siebie palcami, mówiąc: „To nie moja wina; to było jego zadanie” albo: „Nie obwiniaj mnie, ona mnie do tego zmusiła”.

Czy zdarzyło się kiedykolwiek, żeby w takiej atmosferze osiągnięto coś produktywnego?

Myślę, że każdy z nas czasami gra w tę zabawę. To nie znaczy od razu, że jesteśmy złymi ludźmi — większość z nas została nauczona, żeby zrzucać winę na innych. Gdy wina leży po naszej stronie, czujemy się źle i niekomfortowo. Jesteśmy zażenowani, zawstyżeni i nie chcemy wyjść na głupców. To nas przeraża.

Nie chcemy brać na siebie odpowiedzialności, bo możemy się okazać słabi i bezradni.

Prawda jest jednak zupełnie inna: *nie biorąc na siebie odpowiedzialności, odmawiamy sobie władzy, która daje kontrolę. Osobista odpowiedzialność to coś, co daje siłę zarówno dzieciom, jak i dorosłym.*

Zaakceptowanie odpowiedzialności oznacza zaakceptowanie faktu, że kontrolujesz swoje życie i wszystko, co się w nim dzieje.

Im większą odpowiedzialność będziesz brał za swoje życie, tym lepiej będziesz je kontrolował. A to wspaniale wpłynie na Twoje poczucie własnej wartości.

To jest coś, co psychologowie nazywają **wewnętrznym źródłem kontroli**. Osiągniesz ten stan dopiero wtedy, gdy będziesz umiał zaakceptować osobistą odpowiedzialność. Dlatego tak ważne jest, aby każdy członek rodziny miał wyraźnie określony zakres osobistej odpowiedzialności.

Nauka odpowiedzialnego zachowania

Wyobraź sobie, że dostałeś nową pracę. Będziesz w niej robić coś, czego jeszcze nigdy nie robiłeś. Na razie jesteś stażystą. Nie masz pojęcia, na czym będzie polegać Twoja nowa praca, więc uważnie czytasz instrukcję, którą dostałeś od przełożonego.

W tej instrukcji jest wyraźnie napisane, co i jak należy robić, krok po kroku. W pierwszym dniu jesteś gotowy do pracy zgodnie z zasadami przedstawionymi w instrukcji.

A potem rozglądasz się dookoła. Patrzysz na innych pracowników, którzy są specjalistami w swojej dziedzinie. Okazuje się, że te osoby, mające ogromną wiedzę i doświadczenie w swoim zawodzie, robią coś zupełnie innego, niż nakazuje instrukcja.

Czujesz się zdezorientowany, prawda? Gdy instrukcja mówi jedno, a ludzie, od których powinieneś się uczyć i których chcesz naśladować, robią coś zupełnie odwrotnego.

Nic dziwnego, że dzieci czują się podobnie!

Psycholog Albert Bandura, który wniósł ogromny wkład w rozwój psychologii społecznej, stworzył *teorię społecznego uczenia się*. Przeprowadzone przez niego badania potwierdziły jego tezę, która mówi, że ludzie uczą się od siebie nawzajem.

Co to oznacza?

To znaczy, że dzieci uczą się głównie poprzez coś, co psychologowie nazywają „modelowaniem” lub „naśladowaniem”. Obserwują zachowanie innych osób (zarówno dobre, jak i złe) i próbują je naśladować.

Dlatego nie wystarczy mówić dzieciom, że trzeba być odpowiedzialnym. Musimy być dla nich wzorem do naśladowania.

Nie możesz po prostu powiedzieć dziecku, że ma dotrzymywać obietnic i nie powinno łamać danego słowa. Musisz sam zachowywać się w taki sposób.

Jeśli obiecasz dziecku, że coś z nim zrobisz, zrób to. Jeśli masz je odebrać z jakiegoś miejsca, przyjedź na czas. Jeśli chcesz, żeby dziecko odrabiało zadania domowe albo wykonywało swoje obowiązki domowe bez narzekania i szukania wymówek, Ty musisz prezentować podobną postawę w stosunku do swojej pracy i swoich obowiązków domowych.

To bardzo ważne, jak się zachowujesz przy dzieciach, ponieważ one będą Cię naśladować.

Naśladowanie „zabawy w obwinianie”

Powiedzieliśmy przed chwilą, dlaczego zabawa w obwinianie oznacza rezygnację z władzy i kontroli. Jest to kwintesencja nieodpowiedzialnego zachowania.

Jednym z kluczy do udanej socjalizacji więźniów jest zaakceptowanie odpowiedzialności za popełnione przestępstwo. Jest to jedna z głównych rzeczy, jakie bierze się pod uwagę przy podejmowaniu decyzji o zwolnieniu warunkowym. Jeśli u skazanego nie widać gotowości do tego, żeby wziąć na siebie odpowiedzialność za popełnione czyny, prawdopodobieństwo recydywy znacząco rośnie.

Co to ma wspólnego z dziećmi? Cóż, **małpa widzi, małpa robi**.

Gdy zrzucamy na kogoś winę, uchylając się od odpowiedzialności, uczymy tego zachowania nasze dzieci. Jeśli nie chcemy się przyznać

do błędu (mówiliśmy o tym w podrozdziale „Odpowiedzialność osobista”) albo wytykamy palcami innych, to nie ma znaczenia, jakie podamy argumenty i jak będziemy się usprawiedliwiać. **Liczy się tylko to, jaki komunikat wysyłamy.**

Ten komunikat brzmi następująco: przyznanie się do winy jest czymś złym; jeśli znajdziemy dobrą wymówkę, wszystko będzie w porządku.

Efekt jest taki, że gdy nasze dzieci zaczynają mieć problemy w szkole albo nie chcą przestrzegać jakichś reguł, *przypominają sobie nasze zachowanie i próbują je naśladować w relacjach z nami. Zrzucają winę na innych i unikają odpowiedzialności.*

Dlatego Twoim najważniejszym zadaniem jest przekazanie dziecku następującego komunikatu (parafrazując Thomasa Huxleya): odpowiedzialność to coś, czym się wykazujesz bez względu na to, czy tego chcesz, czy nie.

Pociągnięcie dziecka do odpowiedzialności

Odpowiedzialność i obowiązkowość idą ze sobą w parze.

Gdyby nauczyciele w szkole mówili, że zadania domowe są tylko dla chętnych, czy odrabiałbyś je? Gdyby egzaminy nie były obowiązkowe, czy podchodziłbyś do nich? Gdyby nauczyciele dawali tylko dwie oceny: „pozytywną” i „negatywną” — żeby dostać tę pierwszą, wystarczyłoby pojawić się na sali — czy wykonałbyś jakkolwiek dodatkową pracę?

Niektórzy ludzie odpowiedzą na te pytania twierdząco. Ja bym tak zrobił — prawdopodobnie nawet postanowiłbym wykonać określone zadanie po prostu po to, żeby się czegoś nauczyć. Bardzo możliwe jednak, że coś przeszkodziłoby mi w realizacji tego planu i ostatecznie nie zrobiłbym nic, podobnie jak większość pozostałych uczniów. *Dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane.*

Tak samo jest z dziećmi: **jeśli dajemy im wolną rękę, wykorzystują to.** Otrzymanie czegoś w zamian za nic jest zbyt kuszące, zwłaszcza dla dzieci.

Jeśli komuś udało się zdać egzamin mimo braku podstawowej wiedzy, to gdy zacznie kurs dla zaawansowanych albo znajdzie pracę w swojej branży, nie będzie wiedział, co robić. **Będzie bezradny, ponieważ nie wykonał niezbędnej pracy.** Nikt mu nie powiedział, że to jest jego obowiązek.

Gdy rodzice dodają dzieciom nowe obowiązki, a te narzekają i płaczą, mówiąc, że nie chcą albo nie mogą tego zrobić, czasami rodzice uginają się pod ich prośbami.

To rodzi dwa problemy:

1. Dziecko nie uczy się, jak należy wypełniać obowiązki.
2. Dziecko zostaje nagrodzone za *nieodpowiedzialne* zachowanie, a to zachęca je do tego, aby być jeszcze bardziej nieodpowiedzialnym.

Dlatego dzieciom trzeba dawać obowiązki, ale również wymagać od nich, aby je wypełniały. A co ważniejsze: *my, jako rodzice, musimy być dla nich wzorem do naśladowania, pokazując, jak bierzemy na siebie obowiązki i jak się z nich wywiązujemy.*

Wzmocnienie — co to jest?

Jeśli kiedykolwiek czytałeś jakąś książkę na temat rodzicielstwa albo odwiedziłeś stronę poświęconą tej tematyce, a nawet oglądałeś program telewizyjny taki jak *Superniania*, prawdopodobnie spotkałeś się z pojęciem „wzmocnienia”. Zazwyczaj mówimy o wzmocnieniu *pozytywnym* albo wzmocnieniu *negatywnym*. ***Jednak co właściwie to oznacza?***

Wielu ludzi uważa, że wzmocnienie pozytywne oznacza nagrody, a wzmocnienie negatywne kojarzy im się z karą — jednak to nie jest do końca prawda.

Zrozumienie potęgi wzmocnienia *pozytywnego* i *negatywnego* jest niezbędne do tego, abyśmy mogli stać się lepszymi rodzicami.

Oto prawdziwe znaczenie tych słów przedstawione w formie krótkich haseł:

- Ze wzmocnieniem pozytywnym mamy do czynienia wtedy, gdy dane zachowanie jest nasilone, ponieważ coś zostało dodane; pozytywne wzmocnienie to *dodawanie czegoś*.
- Ze wzmocnieniem negatywnym mamy do czynienia wtedy, gdy dane zachowanie jest ograniczane, ponieważ coś zostało zabrane; wzmocnienie negatywne to *odbieranie czegoś*.

Zarówno wzmocnienie pozytywne, jak i negatywne mogą być stosowane w formie kary:

- Wzmocnienie pozytywne polega na tym, że dajesz (albo dodajesz) coś po to, aby ograniczyć określone zachowanie.
- Wzmocnienie negatywne polega na tym, że zabierasz (albo odejmujesz) coś po to, żeby ograniczyć określone zachowanie.

Teraz, gdy już rozumiemy definicje, zastanówmy się, ***jak to wygląda w praktyce w naszych relacjach z dziećmi?*** Omówimy to w następnym podrozdziale.

Jak to działa?

Jeśli dajesz dziecku ciastko za każdym razem, gdy posprząta swój pokój, być może będzie chciało robić to częściej. *Dajesz mu* coś, czego chce, aby wzmocnić zachowanie, na którym Ci zależy. To jest *wzmocnienie pozytywne*.

Jeśli zwalniasz dziecko z obowiązku wynoszenia śmieci za każdym razem, gdy posprząta swój pokój, być może będzie chciało robić to częściej. *Zabierasz* mu coś, czego nie chce robić, aby wzmocnić zachowanie, na którym Ci zależy. To jest *wzmocnienie negatywne*.

W obu tych sytuacjach dziecko dostaje jakąś nagrodę, która zachęca je do określonych zachowań. Pierwsza nagroda jest pozytywna (dajesz dziecku coś, czego chce). Druga jest negatywna (zabierasz mu coś, czego nie chce).

Teraz przyjrzyjmy się drugiej stronie medalu (jest to obszar, w którym wielu rodziców popełnia błędy):

Jeśli Twoje dziecko dostaje szału, gdy prosisz je o posprzątanie pokoju, a Ty dajesz mu cukierka, żeby je uciszyć albo przekupić — *co takiego robisz? Właśnie! Reagujesz wzmocnieniem pozytywnym na jego napad złości! Nagradzasz jego zachowanie (atak złości), doprowadzając do tego, że dziecko będzie częściej zachowywać się w ten sposób w przyszłości.*

Jeśli Twoje dziecko wpada w złość, gdy prosisz je o posprzątanie pokoju, a Ty mu obiecujesz, że jeśli to zrobi, to nie będzie musiało wykonywać swojego codziennego obowiązku w postaci wynoszenia śmieci, *po raz kolejny nagradzasz je za napad złości.* Zachęcasz je, żeby wpadało w szal za każdym razem, gdy poprosisz je o posprzątanie pokoju. Dziecko będzie liczyć na to, że dzięki temu zostanie zwolnione z innych obowiązków.

Zarówno wzmocnienie *pozytywne*, jak i *negatywne* może być stosowane jako kara, gdy chcesz wyeliminować określone zachowanie u dziecka. Różnica polega na tym, że *zamiast dawać lub zabierać coś dziecku, żeby je zadowolić, **dajesz albo zabierasz coś, żeby je ukarać.***

Oto przykład: dziecko wpada w szal, gdy każesz mu posprzątać pokój. Dlatego nakładasz na nie dodatkowe obowiązki. *Dodajesz coś nowego, dlatego mówimy tutaj o karze pozytywnej.* Ponieważ dziecko nie ma ochoty wykonywać dodatkowych prac, w przyszłości poważnie się zastanowi, zanim wpadnie w złość, gdy będzie miało posprzątać swój pokój.

I druga opcja: dziecko dostaje napadu złości, gdy prosisz je o posprzątanie pokoju. W reakcji na jego zachowanie zabierasz mu telefon komórkowy. *Odejmujesz coś, dlatego mówimy tu o karze negatywnej.* Ponieważ Twoje dziecko uwielbia rozmawiać przez telefon, w przyszłości poważnie się zastanowi, zanim wpadnie w złość, gdy będzie miało posprzątać swój pokój.

Gdy rodzice rozmawiają o dyscyplinowaniu dzieci, zazwyczaj skupiają się na karach. Jednak *Burrhus Frederic Skinner*, wybitny psycholog behawioralny, odkrył, że *pozytywne wzmocnienie jest najskuteczniejszym środkiem skłaniającym do pożądanego zachowania*.

Co to oznacza? To, że **kara za złe zachowanie nie jest tak skuteczna jak nagroda za dobre zachowanie**. Dlatego karanie powinno być *ostatnią deską ratunku*, gdy idzie o dyscyplinowanie dzieci.

Sytuacja, w której obie strony są wygrane

Każdy lubi sytuacje, w których obie strony wygrywają. Jeśli masz dobre relacje z ogrodnikiem albo fryzjerką, to oboje na tym korzystacie: Ty cieszysz się dobrze wykonaną pracą, a oni mają zadowolonego klienta, który chętnie do nich wróci i poleci ich swoim znajomym.

Wyobraź sobie, jak świetnie mógłby funkcjonować Twój dom, gdyby takie relacje panowały w Twojej rodzinie!

Potraktuj obowiązki jak inwestycję:

- Bierzesz na siebie obowiązki i wywiązujesz się z nich.
- Dajesz dziecku obowiązki i pilnujesz, żeby się z nich wywiązywało.
- Dajesz dziecku wzmocnienie pozytywne (pochwały, nagrody, przywileje, swój czas).
- Dziecku zależy na tym, aby stanąć na wysokości zadania.
- Dziecko staje się pewniejsze siebie i ma większe poczucie własnej wartości, gdy widzi, że coś osiągnęło.
- Dziecko uczy się odpowiedzialności, a to w przyszłości zaowocuje podobnym zachowaniem.

Stosując wzmocnienie pozytywne, osiągasz pozytywne rezultaty. W ten sposób tworzysz cykl, w którym obie strony są wygrane.

Uniwersalna maksyma

Pamiętasz, jak w poprzednim rozdziale stworzyłeś własną utopię? Poprosiłem Cię, żebyś wyobraził sobie, jak wyglądałoby ludzие żyjący w tej utopii.

Niemiecki filozof Immanuel Kant stworzył teorię na temat formułowania moralnych imperatywów — zasad, które powinny stanowić nasze credo. Chodzi o zbiór maksym mających uniwersalne zastosowanie. Wyróżnia je to, że są zawsze prawdziwe — jak prawa natury.

Parafrazując nieco słowa Kanta: powinniśmy **żyć tak, jak gdyby każdy nasz czyn miał się stać prawem uniwersalnym**.

Jednym ze sposobów, aby to osiągnąć, jest zadawanie sobie pytania: „Jaka byłaby moja rodzina, gdyby wszyscy byli tacy jak ja?”.

Pomyśl nad tym, jak postępujesz, jak się zachowujesz, jak się odnosisz do innych, co mówisz, robisz itd., a potem się zastanów, jak wyglądałyby relacje w Twojej rodzinie, gdyby wszyscy inni byli tacy jak Ty?

Czy byłoby lepiej?

Nie ograniczaj się tylko do siebie. Naucz dziecko przeprowadzać ten eksperyment myślowy. Niech zada sobie pytanie: „Jaka byłaby moja drużyna, gdyby wszystkie dzieci były takie jak ja?” albo: „Jaka byłaby moja klasa, gdyby wszyscy inni uczniowie zachowywali się tak jak ja?”.

Celem tego ćwiczenia nie jest stworzenie utopii, lecz sprawienie, żeby dziecko *zechciało narzucić sobie wyższe standardy*. Poproś je, żeby starało się dorównać wyższym standardom, nawet gdy nikt nie patrzy ani z niczego się go nie rozlicza. Naucz je, aby brało na siebie odpowiedzialność za swoje czyny i zachowanie.

A skoro już mówimy o wielkich filozofach, Gandhi powiedział: „**Musisz być zmianą, którą chcesz zobaczyć na świecie**”. To dotyczy nie tylko świata, ale również Twojej rodziny.

Uczenie dziecka skutecznego rozwiązywania problemów

Zdarzyło Ci się kiedyś, że nagle Twój komputer albo inne urządzenie domowe przestały działać? Mam na myśli sprzęt, na którym w ogóle się nie znasz — któregoś dnia włączyłeś urządzenie, a ono zaczęło się dziwnie zachowywać. Jeśli nie jesteś typem złotej rączki, prawdopodobnie przez kilka minut oglądałeś sprzęt, potrzasałeś nim i drapałeś się po głowie w zamyśleniu.

Jeśli nie znasz się zupełnie na danym sprzęcie, masz dwie opcje do wyboru: pójść do kogoś, kto rozwiąże problem za Ciebie albo nauczyć się rozwiązywać go samemu.

Nikt nie rodzi się z wiedzą na temat tego, jak naprawić klimatyzację albo piec konwekcyjny — to samo dotyczy również innych problemów.

Umiejętności związane z rozwiązywaniem problemów nie są wrodzone. Trzeba je nabyć.

Jest takie powiedzenie, że jeśli dasz człowiekowi rybę, to będzie syty przez jeden dzień. Ale jeśli nauczysz go korzystać z wędki, będzie syty do końca życia.

Najgorsze, co możemy zrobić naszym dzieciom, to przez osiemnaście lat dawać im ryby. *Musimy nauczyć je łowić, żeby mogły się same wykarmić.* To jest nasze zadanie jako rodziców: nauczyć dzieci skutecznego rozwiązywania problemów.

Osiągniemy ten cel, jeśli damy im potrzebne narzędzia, a także nauczymy różnych technik i umiejętności. Dzięki temu, gdy staną przed nowym wyzwaniem, będą aktywnie szukać rozwiązania. Nie poczują się bezradne i nie poddadzą się bez walki.

Cztery etapy procesu oceny problemu

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie rodzic może nauczyć swoje dziecko, jest rozwiązywanie problemów. Tak jak założenie firmy wymaga planu, a zbudowanie budynku solidnej konstrukcji, tak dzieci

potrzebują systemu generowania alternatyw, który ułatwi im rozwiązanie każdego problemu. Mając taki plan, chętniej zaangażują się w szukanie rozwiązania.

Ten proces można podzielić na cztery etapy. Naucz dziecko umiejętności rozwiązywania problemów za pomocą serii pytań:

1. *Na czym polega problem?* Zamiast od razu tracić grunt pod nogami i dawać się ponieść emocjom, należy zidentyfikować naturę problemu.
2. *Co mogę zrobić, żeby go rozwiązać?* Zachęć dziecko, żeby uwierzyło w siebie i przemyślało możliwe rozwiązania, gdy stanie przed jakimś problemem.
3. *Jaki jest mój plan?* Znów wracamy do tego, jak ważne jest przygotowanie planu — musimy wiedzieć, dokąd iść, żeby odnieść sukces (nawet jeśli tym sukcesem jest znalezienie rozwiązania problemu).
4. *Jak mi poszło?* Nie lekceważ wartości procesu oceny swoich działań. Dziecko musi się zastanowić nad tym, co zrobiło i jaki rezultat osiągnęło, aby mogło wyciągnąć z tego odpowiednie wnioski. Bez względu na to, czy odniesie sukces, czy jego starania zakończą się porażką, konieczne jest, aby nabrało nawyku oceniania swoich działań.

Kiedy dziecko wierzy w to, że jest w stanie rozwiązać swoje problemy i dylematy, częściej zachowuje się w sposób odpowiedzialny, co przejawia się tym, że sumiennie wypełnia swoje obowiązki.

Proste jak abecadło

Ludzkie zachowanie nie jest dziełem przypadku. Nierzadko pytamy dzieci albo innych dorosłych — a czasami, nie ma co ukrywać, nawet *samych siebie* — „Dlaczego to zrobiłeś?”. Jakże często w odpowiedzi widzimy wzruszenie ramion albo słyszymy „Nie wiem”.

Prawda jest jednak taka, że **nasze zachowanie wcale nie jest dziełem przypadku**. Istnieje wiele czynników motywujących — wewnętrznych

i zewnętrznych, świadomych i podświadomych — które wpływają na nasze zachowanie.

Znany jest pewien uproszczony model ludzkiego zachowania: **model ABC**. Pomaga on nam zrozumieć, dlaczego ludzie postępują w taki, a nie inny sposób.

„A” symbolizuje to, co się dzieje przed wystąpieniem danego zachowania.

„B” symbolizuje samo zachowanie.

„C” symbolizuje konsekwencje albo rezultat tego zachowania.

Psychologowie obliczyli, że 85% zachowania dziecka to rezultat tego, jakich konsekwencji się spodziewa, jeśli zrobi daną rzecz.

Osiemdziesiąt pięć procent! Tylko 15% zachowania jest motywowane tym, co mówimy dziecku albo co każemy mu zrobić. Całe 85% (ponad $\frac{3}{4}$) jego zachowania jest oparte na jego przypuszczeniach dotyczących tego, jakie konsekwencje może przynieść dane zachowanie.

Nieco wcześniej mówiliśmy o Skinnerze i nauce behawioralnej, a także o tym, że wzmocnienie pozytywne jest najskuteczniejszą metodą wpływania na zachowanie drugiego człowieka. Jeśli dziecko wie, jakie konsekwencje przyniesie określone działanie, *ta wiedza stanowi 85% motywacji do podjęcia tego działania.*

Jeśli obiecujesz mu nagrodę (albo nawet karę), a później nie spełnisz swojej obietnicy, dziecko to zapamięta.

Dlatego konsekwencja jest kluczem do sukcesu!

Konsekwencja nadal jest kluczem

Czy wziąłbyś udział w grze w bingo albo poszedłbyś do kasyna, gdybyś wiedział, że masz 75% szans na zwycięstwo?

A co, gdybyś miał 50% szans na wygraną? Zagrałbyś kilka partyjek?

A gdyby szansa na zwycięstwo wynosiła 25%? Czy nadal chciałbyś podjąć ryzyko, gdyby nagroda była wysoka?

A co, gdybyś miał 0% szans na wygraną — czy zagrałbyś choć jeden raz? Chciałbyś spróbować?

Gdy mamy szansę na nagrodę, jesteśmy gotowi podjąć ryzyko. Im większe korzyści, tym bardziej jesteśmy gotowi zaryzykować, nawet jeśli szanse na zwycięstwo są nikłe.

Jednak nikt nie będzie chciał ryzykować, jeśli będzie wiedział, że nie czeka go żadna nagroda.

To samo dotyczy Twojego dziecka!

Jeżeli uważa, że potencjalna wygrana jest wartościowa, podejmie ryzyko.

Jeśli obiecasz mu nagrodę — np. dodatkowe kieszonkowe — za to, że nauczy się do sprawdzianu albo posprząta swój pokój, a ono będzie wiedziało na 100%, że dotrzymasz słowa, nie ma mowy o ryzyku. To po prostu wartościowa inwestycja.

Jeśli jednak dziecko z doświadczenia wie, że często nie dotrzymasz słowa; jeśli szanse na zrealizowanie obietnicy wynoszą tylko 50% albo nawet 25%, dziecko może uznać, iż *nie warto jest ryzykować ciężką pracą w zamian za niepewną nagrodę*.

Podobnie wielu rodziców stosuje groźby. „Popraw swoje oceny albo dostaniesz zakaz wychodzenia z domu; zabiorę ci komputer; nie pozwolę ci wyjść z kolegami w ten weekend”. Wypowiadasz groźbę, ale jej nie realizujesz. W rezultacie dziecko może uznać, że warto podjąć ryzyko — *po co tracić czas na naukę, skoro są spore szanse na to, że nawet jeśli nie poprawi swoich ocen, Ty nie spełnisz swojej groźby?*

Jeśli nie jesteś konsekwentny, Twoje relacje z dzieckiem zamieniają się w grę hazardową. Czy to je zachęca do lepszego zachowania? *Ani trochę.*

Konsekwencje konsekwencji

Gdybyś mieszkał w kraju rządzonym przez okrutnego tyrana, w którym obowiązywałyby surowe, niemożliwe do przestrzegania przepisy,

a każde odstępstwo od nich byłoby surowo karane, w pewnym momencie stałbyś się obojętny.

Jeśli *dostajesz karę bez względu na to, czy zrobisz daną rzecz, czy nie*, przestajesz się zastanawiać nad tym, co jest dobre, a co złe. Inni ludzie przestają Cię interesować — uczysz się dbać tylko o własny interes.

Konsekwencje mają sens tylko wtedy, gdy są ***sprawiedliwe i realistyczne***.

Nieco wcześniej mówiliśmy o przypadkach, w których obie strony są wygrane. Twoje dziecko nigdy nie powinno poczuć, że znalazło się w sytuacji, w której obie strony są przegrane, ponieważ straci wszelką motywację, aby zachowywać się tak, jak Ty tego chcesz.

Zarówno dziecku, jak i dorosłemu wykonanie obowiązku nie sprawia żadnych trudności, jeśli w danym momencie ma na to ochotę. Prawdziwą odpowiedzialnością wykazujemy się wtedy, gdy *nie* mamy ochoty czegoś zrobić, ale wiemy, że taka jest nasza powinność, więc zmuszamy się do tego. Nawet jeśli jesteśmy zmęczeni, zajęci czymś innym, znużeni albo mamy inne obowiązki, robimy to, co należy. To jest oznaka prawdziwego charakteru.

To właśnie jest obszar, na którym rodzice mają duże pole do popisu. Mogą zachęcać dziecko nagrodami i innymi atrakcjami, konsekwentnie realizując swoje obietnice. Powinni ukształtować w dziecku tak silny nawyk, że nawet gdy nie będzie miało ochoty wykonać jakiegось obowiązku, zmusi się do tego. Na tym właśnie polega budowanie charakteru.

Cykle wzmocnienia

Pisaliśmy o sytuacjach, w których obie strony są wygrane, a także o inwestycjach, hazardzie i atrakcyjnych nagrodach. O tych wszystkich sprawach mówiliśmy w kontekście zachowania. Wszystko sprowadza się do jednego: *wzajemnego wzmocnienia*.

Jak działa *wzajemne wzmocnienie*? Polega ono na stworzeniu cyklu, w którym każdy element wzmacnia wszystkie pozostałe.

Może to być cykl porażki — np. im więcej krzyczysz na swoje dziecko, tym większą niechęć ono do Ciebie czuje. A im większą czuje niechęć, tym bardziej Ci się stawia. Im bardziej Ci się stawia, tym bardziej na nie krzyczysz. *Prawdziwe błędne koło!*

Właśnie takiego cyklu chcesz uniknąć.

Możesz jednak odwrócić sytuację i stworzyć cykl sukcesów. Im bardziej chwalisz i nagradzasz dziecko za to, że jest odpowiedzialne, tym bardziej ono chce Ci sprawić przyjemność. Im bardziej dziecko chce Ci sprawić przyjemność, tym lepiej wypełnia swoje obowiązki. A im lepiej wypełnia swoje obowiązki, tym częściej je chwalisz.

W końcu dziecko dorasta i przestaje myśleć tylko w kategoriach pochwał i nagród. Cykl przybiera formę *wewnętrzną*. Im częściej dziecko jest odpowiedzialne i zdyscyplinowane, tym lepszą ma samoocenę. A im lepszą ma samoocenę, tym bardziej stara się być zdyscyplinowane.

Pozytywne nawyki dziecka oraz jego poczucie własnej wartości to dwa elementy, które się nawzajem wzmacniają.

Seria trzech wydarzeń

Wzajemne wzmacnianie, tworzenie cyklów — to wszystko brzmi wspaniale, ale *jak się za to zabrać?*

Istnieje pewien model, który mogą wykorzystać rodzice, żeby rozpocząć taki cykl i wprowadzić w ruch koło, by już zawsze się kręciło. Model sprowadza się do serii trzech wydarzeń.

PO PIERWSZE: oceń sytuację dziecka.

Opisz jego sytuację; zrób to w sposób pozytywny i zachęcający do działania. Zamiast mówić: „Twój pokój wygląda jak chlew”, postaraj się o bardziej obiektywną ocenę. Unikaj wygłaszania ocen.

Powiedz: „Proszę, posprzątaj swój pokój”. Twoje polecenia powinny być konkretne, np.: „Na podłodze leżą ubrania — pozbieraj je”, „Zabawki muszą wrócić na półkę”, „Musisz pościelić swoje łóżko”.

Pamiętaj, że groźby, które zaczynają się od słów: „Jeśli nie...”, nie skłonią dziecka do współpracy!

PO DRUGIE: sprawdzaj postępy i dawaj dziecku konkretne wskazówki.

Unikaj ogólnych stwierdzeń, takich jak: „Posprzątaj ten bałagan” albo: „Odłóż rzeczy na miejsce”. Zamiast tego mów: „Chcę, żebyś podniósł te wszystkie rzeczy i powiesił je w szafie” albo: „Chciałbym, żebyś zebrała z podłogi wszystkie zabawki i włożyła je do odpowiednich pudełek”.

PO TRZECIE: wygłaszaj pozytywną opinię na temat postępów dziecka.

Zaglądamy czasami do pokoju, żeby sprawdzać postępy. Zrób z tego zabawę — małe dzieci to uwielbiają. Powiedz: „No nie wierzę, to niemożliwe, że wszystko posprzątałeś sam! Kogo tam chowasz? Twój pokój wygląda tak pięknie, że chyba ktoś ci w tym pomagał”. A potem rozejrzyj się po pokoju i zajrzyj pod łóżko, jakbyś oczekiwał, że ktoś musi się tam chować. Dziecko będzie się śmiało i pękało z dumy, że tak doceniłeś jego ciężką pracę.

W ten sposób wywołasz *pozytywną reakcję*, a im częściej będziesz to robić, tym bardziej zachęcisz dziecko do wykonywania Twoich poleceń.

Problem z groźbami

Gdy byłem młodszy i pracowałem w sklepie spożywczym, nieraz przychodzili do mnie niezadowoleni klienci, którzy mieli pretensję, że cena jakiegoś produktu nie zgadza się z tą na etykiecie albo że na rachunku wystąpił błąd. Niektórzy pracownicy wdawali się z nimi w dyskusję, co często kończyło się kłótnią, a nawet pyskówką.

Wtedy nauczyłem się pewnej sztuczki, która zawsze mi pomagała skutecznie uspokoić zirytowanych klientów. Zamiast się z nimi sprzeczać, zamieniałem się w ich adwokata. Mówiłem: „Cena jest inna niż na etykiecie? O nie, musimy to sprawdzić. Nie chcemy, żeby nasi klienci niepotrzebnie przepłacali. Proszę chwilę poczekać”.

W ten prosty sposób sprawiałem, że klient zamieniał się z wroga w członka mojej drużyny. Razem pracowaliśmy nad rozwiązaniem problemu. A gdy się okazywało, że klient pomylił dwa produkty, mówiłem: „Aha, widzi pan, promocja dotyczy tej marki, a nie tamtej. Na tym polegał problem. Chce pan wymienić produkt na ten, który jest w promocji, czy woli pan go zachować?”.

Jeden z moich współpracowników zawsze się irytował, gdy przychodzili do niego niezadowoleni klienci. Przekonywał ich, że są w błędzie. Kiedyś zupełnie stracił panowanie nad sobą i powiedział klientce, która często przychodziła do nas z reklamacją, że jeśli nie przestanie się z nim kłócić, to nie ma co liczyć na jego pomoc.

Nie muszę dodawać, że to się dobrze nie skończyło. Mój kolega został zwolniony, a klientka już nigdy do nas nie wróciła.

Czy agresja i groźby są skuteczne w realnym świecie? Nie — one tylko powodują eskalację problemu. Czy kiedykolwiek groźba sprawiła, że poczułeś się bardziej zachęcony do zrobienia czegoś? Jeśli nie, **dlatego sądzisz, że dzieci będą bardziej chętne do zrobienia czegokolwiek po usłyszeniu groźby?**

Problem z groźbami polega na tym, że stawiają Ciebie i dziecko na przeciwnych pozycjach.

Chcesz współpracy, a nie kłótni. Dlatego odmień sytuację. Poproś dziecko, żeby zrobiło to, o co je prosisz, i przypomnij mu konsekwencje, które już wcześniej określiłeś. *Dziecko powinno już znać konsekwencje nieodpowiedzialnego zachowania i niezastosowania się do Twoich poleceń.*

Zamiast formułować groźby — stawiając się w pozycji silniejszego i grożąc atakiem wściekłości, gdy dziecko nie zrobi tego, co chcesz — pokaż, że jesteś zatroskany. Bądź jego adwokatem.

Zamiast mówić: „Jeśli nie posprzątasz pokoju, dostaniesz szlaban na ten weekend!”, odwróć sytuację. Przypomnij: „Kochanie, pamiętasz, że dostaniesz szlaban, jeśli w twoim pokoju będzie bałagan? Nie chciałabym, żebyś miał zepsuty weekend. Może lepiej weź się za sprzątanie, żeby to się źle nie skończyło?”.

Dzięki temu nie jesteś już wrogiem. Nie grozisz i nie epatujesz swoją władzą. Stałeś się adwokatem.

Dotrzymujesz obietnic i jesteś konsekwentny, dzięki czemu *składasz los dziecka w jego ręce. Ty już nie rządzisz*. W ten sposób również tworzysz system nagradzania za osiągnięcia.

Jak sobie radzić z nieodpowiedzialnością? Metoda pięciu etapów

Jak dotąd powiedzieliśmy, co zrobić, żeby dziecko zachowywało się bardziej odpowiedzialnie, i jak je do tego zachęcić... *Co jednak zrobić, gdy dziecko zachowuje się nieodpowiedzialnie? Jak to zmienić?*

Zazwyczaj rodzice muszą przejść **pięć etapów**, żeby nauczyć dziecko odpowiedzialności.

Powiedzmy np., że dziecko nie odrabia zadań domowych. Robi to na chybcika, nie przykładając się do nauki, a potem dostaje złe oceny w szkole.

Pierwszy etap to zwrócenie uwagi na problem. Bardzo często dzieci — a nawet dorośli — ignorują problemy. Udają, że nic się nie dzieje. Nie ma o czym mówić.

Gdy uświadamiasz dziecku, że ma problem, nadchodzi **drugi etap**: dziecko wszystkiemu zaprzecza. Mówi, że to nieprawda, że to nic ważnego, że wszyscy inni robią to samo albo że to nie jest jego wina.

Potem dziecko przechodzi do **trzeciego etapu**, jakim jest **przerzucanie winy**. To jest wina kogoś innego — koleżanki gaduły z ławki, deszczu, który zamoczył podręcznik, albo niesprawiedliwego nauczyciela.

Musisz przejść każdy z tych etapów: ignorowanie, zaprzeczanie, obwinianie.

Wreszcie dziecko przechodzi do **etapu czwartego i akceptuje fakt, że jest odpowiedzialne**. Gdy już dojdziecie do tego etapu i usłyszysz od niego słowa: „Jestem za to odpowiedzialne”, postaraj się, żeby

zapamiętało te słowa. Potwierdź dobitnie i wyraźnie: „Tak, jesteś za to odpowiedzialne”.

*Dopiero po tym, jak dziecko weźmie na siebie odpowiedzialność, możecie przejść **do piątego etapu i podjąć działanie**. Teraz dziecko jest gotowe, aby usłyszeć od Ciebie, co ma robić. Zachęć je do pracy, stosując wzmocnienie pozytywne albo przypominając o konsekwencjach niewłaściwego zachowania, i postaraj się, żeby dziecko dotrzymało danego Ci słowa.*

Czyszczenie brudnych plam

W poprzednim rozdziale mówiliśmy o krowach, które po wyjściu na pastwisko szukają dziur w płocie. Przemierzają całe pole, a gdy uda im się znaleźć jakieś przejście, idą na drugą stronę i badają teren.

Ta fantastyczna analogia pomaga zrozumieć rodzicom, dlaczego warto wytyczać sztywne granice swoim dzieciom. Musimy pamiętać, że dyscyplina odgrywa ogromną rolę w procesie uczenia odpowiedzialności, ponieważ **zbyt często „czyścimy” złe zachowanie**. Czekamy, aż dziecko zrobi coś złego, a potem szybko je poprawiamy: „Nie! Nie rób tego!”.

To trochę tak, jakbyśmy używali elektrycznego pastucha, zamiast zrobić to, co jest naprawdę potrzebne: naprawić dziurę w płocie, czyli stworzyć dla dziecka sztywne ramy, dając mu jasne i zrozumiałe wskazówki.

Jeżeli w płocie jest jedna dziura, jedna otwarta brama prowadząca na pastwisko o wielkości kilkuset akrów, krowy na pewno ją znajdą i przejdą na to drugie pastwisko.

Dziecko zachowa się podobnie — będzie sprawdzać wszystko, czego wystarczająco jasno nie określiłeś. Będzie badało swoje granice, aby się przekonać, co może robić, a czego nie.

Na zewnątrz dziecko narzeka i sprawdza granice, *jednak wewnątrz czuje się pewne, wartościowe i kochane*.

Pomysły, które przynoszą efekt przeciwny do zamierzonego: *beztresowe wychowanie*

Kiedyś ludzie doszli do wniosku, że najlepszym sposobem na wychowanie spontanicznych, kreatywnych, myślących dzieci jest zastosowanie stylu, który dziś jest nazywany *beztresowym wychowywaniem*.

Chodzi o to, aby dzieci mogły wyciągać wnioski z własnych doświadczeń i uczyć się na własnych błędach. Rodzice mają zachęcać je do eksperymentowania, stosowania metody prób i błędów, nie narzucając im żadnych reguł, granic, a także nie stosując wobec nich kar.

Być może, gdybyś był dzieckiem, uznałbyś, że to jest idealna sytuacja. Może nawet kiedyś zastanawiałeś się, *dlaczego rodzice nie pozwolą dzieciom samodzielnie odkrywać świata? Dlaczego nie wspierają ich w poszukiwaniu własnej ścieżki?*

Niestety, ku zmartwieniu wielu dzieci, okazało się, że ta metoda nie działa. Dzieci wychowywane w ten sposób były bardziej neurotyczne, miały niespójne osobowości, były niepewne siebie i bardziej niestabilne emocjonalnie niż te, którym rodzice stawiali sztywne, ale jasne granice.

Susie Lamborn wraz ze współpracownikami (Lamborn i in., 1991) zbadała 4000 amerykańskich nastolatków wychowywanych metodą beztresową. Okazało się, że te dzieci częściej dostawały złe oceny w szkole, chodziły na wagary i nadużywały szkodliwych substancji.

Inne badania wykazały, że takie dzieci często mają zwiększony poziom agresji (Underwood i in., 2009) i że istnieje powiązanie między beztresowym wychowaniem a alkoholizmem wśród nastolatków (Weiss i Schwartz, 1996; Reimuller i in., 2011).

Zaobserwowano również wpływ beztresowego wychowania na wagę dzieci — odkryto u nich wyższy indeks BMI (Sleddens i in., 2011). Te dzieci również częściej niż ich rówieśnicy oglądały telewizję przez ponad cztery godziny dziennie (Jago i in., 2011).

Ten eksperyment ewidentnie się nie udał. Gdy dzieci znają swoje granice, czują, że mogą bezpiecznie funkcjonować w ich ramach. Sprawiedliwie wytyczone ramy są dla nich dowodem naszej miłości.

Destruktywna krytyka — to też nie działa

Wszyscy znamy pojęcie konstruktywnej krytyki — *czy to jednak oznacza, że każda krytyka jest konstruktywna?*

Otóż nie; istnieje bowiem coś takiego jak *destruktywna krytyka*. Niestety spotykamy się z nią częściej niż z tą konstruktywną.

Wyobraź sobie, że jesteś studentem akademii sztuk pięknych. Namalowałeś obraz, który nie jest zbyt ładny. Wykładowca mówi Ci, że bardzo się postarałeś, ale zwraca Ci uwagę na kilka obszarów, które powinieneś poprawić. Podpowiada Ci, jakich technik możesz użyć, i daje kilka wskazówek.

Natomiast inny prowadzący mówi Ci, że Twój obraz to jakiś żart — twierdzi, że w ogóle się nie wysiliłeś. I dodaje, że wszyscy poradzili sobie dużo lepiej. Ostatecznie dochodzi do wniosku, że nie ma sensu tracić czasu na pomaganie Tobie, bo Twój przypadek jest beznadziejny. Po takim komentarzu prawdopodobnie zacząłbyś rozważać karierę księgowego.

Destruktywna krytyka to przeciwieństwo konstruktywnej krytyki. Działa na nas niszcząco. Czasami nieświadomie stosują ją rodzice, którzy chcą w ten sposób wpłynąć na zachowanie swoich dzieci. W rzeczywistości jednak destruktywna krytyka przyczynia się do obniżenia poczucia własnej wartości, pogorszenia samooceny i wywołania wielkiego poczucia winy u dziecka.

Pomyśl, jak reagujesz, gdy dziecko przychodzi do Ciebie i mówi, że zniszczyło jakąś Twoją rzecz, zgubiło coś albo dostało złą ocenę. W pierwszym odruchu prawdopodobnie chcesz je skrytykować, mówiąc np.: „To do ciebie podobne” albo: „Wiedziałem, że tak będzie, nie można ci zaufać!”.

Kluczowe pytanie brzmi: DLACZEGO? Mleko się rozlało. *Nigdy nie krytykuj spraw z przeszłości, których nie można już zmienić.*

Dziecko musi się nauczyć, że popełnienie błędu to nie jest koniec świata. Nic już się nie da z tym zrobić — teraz tylko możesz sprawić, że poczuje się jeszcze gorzej, albo pomóc mu wyciągnąć naukę

z błędu. Naucz je prawidłowo oceniać sytuację. Z następnych podrozdziałów dowiesz się, jak sobie radzić z porażką.

Co zrobić, jeśli zastosujesz destruktyną krytykę?

Jeśli nigdy nie zastosowałeś destruktyną krytyki w stosunku do swojego dziecka, to chylę przed Tobą czoła.

Każdy z nas ma czasami zły dzień. Przychodzimy do domu skwaszeni i poirytowani, wszystko nas denerwuje. Wystarczy byle głupota i mówimy rzeczy, które potem chcielibyśmy cofnąć.

Zatem **cofnijmy je**.

Przyznaj się do winy. Przepróś. Obiecaj, że już więcej tak nie zrobisz, a potem dotrzymaj słowa.

Przyznawanie się do błędów nie jest oznaką słabości, lecz siły. Mówiliśmy już, dlaczego warto przepraszać dzieci za popełnione błędy i jakie to niesie ze sobą korzyści.

Naucz dziecko wybaczać. Proś je o wybaczenie, gdy popełnisz błąd. Jeszcze raz przypominam: *małpa widzi, małpa robi*.

Prezentowanie dobrego zachowania w takich kwestiach, jak przepraszenie i przyznawanie się do winy, uczy dziecko, że nie należy się bać przyznawać do błędów ani prosić o wybaczenie.

Klasy i dyscyplina

Dawanie dzieciom klapsów to jeden z najgorętszych tematów rozmów wśród rodziców (a także osób, które nie mają dzieci). Wielu ludzi uważa, że dawanie klapsów jest potrzebne. Argumentują to zazwyczaj tym, że *dzieci potrzebują dyscypliny!*

Jednak klapsy nie są jednoznaczne z dyscypliną. Zależnie od tego, w jaki sposób rodzic stosuje tę metodę, klapsy mogą osłabiać dyscyplinę — zwłaszcza jeśli nie zdaje on sobie sprawy z tego, jak wiele innych elementów i metod obejmuje prawdziwa dyscyplina.

Artykuł zamieszczony w „Time Magazine: Health” z maja 2010 r. zatytułowany *The Long-Term Effects of Spanking* („Długotrwałe efekty dawania klapsów”) autorstwa Alice Park ujawnia ciekawe dane, które otwierają oczy na wiele spraw. Badania profesor Catherine Taylor na temat klapsów wykazały, że **jeśli dzieci były bite przed ukończeniem piątego roku życia, prawdopodobieństwo, że będą agresywne w przyszłości, wzrasta o 50%**. Liczne badania dowodzą, że **dzieci, które są bite, są bardziej agresywne, krnąbrne i wymagające, szybciej się denerwują i częściej miewają napady złości**.

Odpowiednie całościowe podejście do dyscypliny powinno obejmować następujące elementy:

- skuteczne komunikowanie wartości;
- jasne określanie oczekiwań, reguł i granic;
- wyznaczanie nagród za dobre zachowanie i określanie konsekwencji złego zachowania;
- dawanie dobrego przykładu;
- wzmocnienie pozytywne;
- wzmocnienie negatywne;
- konsekwencja;
- kara.

Wielu zwolenników dawania klapsów niestety skupia się na groźeniu karami, traktując to jak najważniejszy element dyscypliny.

Skupianie się tylko na karze nie przyniesie rezultatów. *Dyscyplina musi mieć formę ogólnego, proaktywnego podejścia, którego celem jest zapobieganie problemom lub zduszenie ich w zarodku*. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, zanim wymierzysz karę. Stosowanie metody całościowej i konsekwentne działania są ważniejsze niż to, jaką karę wybierzesz.

Dawanie klapsów jest nieskuteczne, jeśli nie zastosujesz całościowego podejścia do dyscypliny. Z kolei jeśli masz dobre całościowe podejście do dyscypliny, nie ma potrzeby, aby bić dziecko. Można je ukarać na wiele innych sposobów, np. zabraniając mu wyjść z kolegami,

odbierając mu niektóre przywileje czy nakładając na nie dodatkowe obowiązki. Jednak ograniczanie się wyłącznie do karania bez uwzględnienia pozostałych elementów całościowego planu dyscypliny jest jak wycinanie wyrostka pacjentowi, który skarży się na ból brzucha, bez uprzedniego wykonania jakichkolwiek badań.

Odpowiedzialności uczymy się z wiekiem

W tym rozdziale poruszyłem wiele naprawdę ważnych kwestii związanych z odpowiedzialnością i dyscypliną. Dowiedziałeś się z niego, jak wydostać się z błędnego koła negatywnych zachowań i destrukcyjnej krytyki dzięki komunikacji, która przyczyni się do wzajemnego wzmacniania takich zachowań, jak odpowiedzialność i prawidłowe postępowanie. Im *wcześniej* zaczniesz pokazywać dziecku, czym jest odpowiedzialność i będziesz stosować pozytywną dyscyplinę w stosunku do niego, tym lepiej. Owoce Twoich starań będą słodsze, niż jesteś w stanie to sobie wyobrazić.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Wychowywanie dzieci jest jednym z najtrudniejszych zadań, jakie stawia przed nami życie. Zwłaszcza jeśli chcemy potraktować to zadanie z taką powagą, na jaką zasługuje. Kochającym, troskliwym rodzicom nie chodzi przecież o to, by jakkolwiek wychować swoje dziecko: chcą, by wyrosło na szczęśliwego, odpowiedzialnego, pewnego siebie dorosłego. Chcą także, by ich więź z dzieckiem była wolna od niepotrzebnych konfliktów, mocna i wartościowa — ale nie zawsze wiedzą, jak osiągnąć ten cel. Wszyscy, którzy czują, że powinni zacząć doskonalić swoje kompetencje rodzicielskie, znajdą wskazówki w tej wyjątkowej książce.

Brian Tracy i Alec Forstrom pokazują w niej, jak warto i należy traktować swoje dziecko, aby zasłużyć na jego miłość i zaufanie. Podkreślają rolę czasu przeznaczonego na kontakt z dzieckiem i korzyści z codziennej komunikacji. Podpowiadają, jak zaangażować się w życie szkolne, ułatwić dziecku odrabianie lekcji i pomóc w odnoszeniu sukcesów. Nie pomijają trudnych kwestii, takich jak zły wpływ kolegów czy problemy z narkotykami. Nie ograniczają się też do pustych sloganów: każda ich sugestia ma odzwierciedlenie w rzeczywistości. Autorzy książki dobrze wiedzą, że wciąż brakuje nam czasu, że często jesteśmy zmęczeni i łatwo się rozpraszamy. Ale wiedzą też, że nie ma na świecie nic ważniejszego niż wychowanie wspianego młodego człowieka!

- *Wyzwania rodzicielstwa*
- *Jak postępują skuteczni rodzice?*
- *Nauczenie dziecka odpowiedzialności*
- *Komunikowanie się z dziećmi*
- *Tworzenie okazji do budowania więzi z dzieckiem*
- *Szkola — świat pracy Twojego dziecka*
- *Jak wychować dziecko tak, aby odnosiło sukcesy?*
- *Jak uchronić dziecko przed używkami?*
- *Jak sprawić, żeby dziecko było zawsze pełne energii?*
- *Życie rodzinne*
- *Wychowywanie superdziecka*
- *25 rzeczy, których prawdopodobnie nie wiedzieli Twoi rodzice*



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: **35376**



Księgarnia internetowa:

<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

Ⓜ <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

Ⓜ <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

Ⓜ <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

<http://sensus.pl>

cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-9664-2



9 788324 696642