

Kara, a konsekwencja, poznaj różnice.



© Can Stock Photo - csp12135833

KARA

Kara to działanie niezapowiedziane. Jest zrobieniem przykrości po to, żeby uniknąć pewnej sytuacji w przyszłości. Karzemy wtedy, kiedy czujemy się źli i bezsilni, kiedy chcemy odreagować czy zemścić się za swój wstyd, strach i gniew. Karzemy czasem po to, żeby udowodnić kto tu rządzi i kto jest górą. Kara może być skuteczna, ale rodzi gniew, strach, chęć odwetu. To nie są uczucia jakie chcemy wzbudzać w naszych dzieciach. Kara czasem jest trudniejsza dla nas. Może także wzmocnić pewne zachowania. Zmniejsza poczucie odpowiedzialności za zachowanie u naszych dzieci.

KONSEKWENCJA

Konsekwencje różnią się od kar przede wszystkim tym, że są zapowiedziane i powinny być zrealizowane. Nie są formą zemsty, czy odreagowania. To, że się pojawiają, nie zależy od naszego humoru, a od zachowania dziecka. Są stałym elementem porządkującym domowe życie, warto je przypominać. Jeżeli przekroczy się pewne zasady trzeba być przygotowanym, że wiąże się to z pewną ceną, trzeba ponieść konsekwencje swojego zachowania.

ZAMIAST KARANIA

- wskaż jak powinno się zachować, zanim zdąży zrobić coś nie tak,
- wyraż ostry sprzeciw bez oskarżania
- wyraż swoje uczucia i oczekiwania. oceniaj zachowanie dziecka, nie dziecko
- pokaż, jak naprawić zło, także to wyrządzone przypadkiem
- Daj dziecku możliwość wyboru.
- Jeśli jest to potrzebne - działaj i to zdecydowanie.
- Pozwól ponieść konsekwencje złego zachowania
- Nie słuchaj protestów, udawaj, że nie słyszysz krzyków i niegrzecznych słów.
- Kilkakrotnie powtórz polecenie spokojnym tonem.
- Odeślij dziecko na kilka minut do bezpiecznego, cichego, nudnego miejsca gdzie będzie mogło się uspokoić (przestać płakać)