



Kara, a konsekwencja, poznaj różnicę

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.



KONSEKWENCJE



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.*

** Wyraź ostry sprzeciw bez oskarżania.*

** Wyraź swoje uczucia i oczekiwania. Oceniaj zachowanie dziecka, nie dziecko.*

** Pokaż, jak naprawić zło, także to wyrządzone przypadkiem.*

** Daj dziecku możliwość wyboru.*

** Jeżeli 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).*

