**JAK ZBUDOWAĆ RELACJE BEZ NAGRÓD I KAR**

Wychowanie oparte na karach i nagrodach nie sprzyja budowaniu relacji między rodzicem a dzieckiem, bazuje na motywacji zewnętrznej, nie pomaga dobrze zrozumieć drugiej osoby ani motywów jej postępowania. Kiedy odkładamy na bok kary i nagrody, motywacją dla nas i dzieci staje się wzajemna relacja. Czy to oznacza, że dzieci wychowywane bezwarunkowo zachowują się „lepiej”? Skądże znowu! Tak samo złoszczą się, wyrażają swoją wolę, krzyczą, smucą się, sprzeciwiają, odmawiają, mają radosne głupawki o godzinie, w której cały świat już dawno śpi. Jednocześnie w tym podejściu stwarzamy im okazję do uwzględniania innych ludzi nie ze strachu, tylko z miłości, przy równoczesnym braniu pod uwagę samych siebie i swoich potrzeb.

Wszystko to wygląda dość łatwo na papierze. Wychowanie bez nagród i kar stanowi wyzwanie często właśnie dlatego, że nie daje gotowych odpowiedzi. To nieustanny taniec, w którym oboje, rodzic i dziecko, szukają figur dogodnych dla siebie nawzajem. Czasem depczą sobie niechcący po palcach, czasem ktoś rusza w lewo, a ktoś w prawo, czasem jednemu nogi podrygują, a drugi chce stać, czekając na odpowiedni moment. Chodzi więc nie o to, by obiecywać: „Jak zatańczysz tak, jak chcę, kupię ci czekoladę” czy też grozić: „Tańcz, jak mówię, albo pożałujesz”, tylko próbować znaleźć wspólny język.

To wymagające zadanie, ale z czasem bardzo owocne. Wydaje się jedynym rozwiązaniem, jeśli zależy nam na stworzeniu dziecku warunków do zdrowego rozwoju, zadbaniu o jego granice, poszanowaniu nienaruszalności cielesnej. Dziś, kiedy jest malutkie, ubieramy je na siłę i myjemy mu zęby wbrew jego woli. Robimy to w dobrej wierze, dziecko jednak nie różnicuje tych działań i działań innych ludzi, którzy zechcą naruszyć nietykalność jego ciała. To w domu uczy się, kto decyduje o jego ciele – większy dorosły czy ono samo.

**Co daje dzieciom i rodzicom wychowanie bezwarunkowe (bez nagród i kar):**

* pogłębia ich wzajemną relację,
* pomaga lepiej się rozumieć i dogadać, zwłaszcza w konfliktach,
* buduje poczucie własnej wartości dziecka,
* pomaga zrównoważyć dbanie o swoje potrzeby i zajmowanie się potrzebami innych ludzi,
* buduje zaufanie, że świat jest miejscem, w którym można zaznać szczęścia dzięki zaufaniu płynącemu z bliskich, bezpiecznych relacji z ludźmi

 **Pomoc dziecku w odkrywaniu i nazywaniu jego potrzeb i emocji**

Zamiast sięgać po kary, warto zajrzeć pod powierzchnię danego zachowania, zrozumieć, skąd ono wypływa, i pomóc dziecku w zrozumieniu samego siebie, a także znaleźć inny, przyjaźniejszy i rodzicowi, i dziecku sposób realizacji danej potrzeby. Jak to zrobić? Każde ludzkie zachowanie wypływa z konkretnej potrzeby. Każdą potrzebę można zaspokoić na przynajmniej kilka sposobów. Potrzeby są uniwersalne, wspólne wszystkim ludziom bez względu na wiek, płeć, doświadczenia czy wyznawane wartości; nie są przy tym związane z konkretnym czasem, miejscem czy daną osobą (z tym wiążą się strategie, czyli sposoby dbania o potrzeby).

**Wśród ludzkich potrzeb znajdziemy m.in.:**

* potrzeby fizjologiczne: pokarm, woda, powietrze, sen, słońce,
* potrzeby związane z byciem w kontakcie ze sobą: samorozwoju, sensu, spójności, zaufania, autentyczności, uczenia się, poczucia własnej wartości, samoakceptacji,
* potrzeby związane z kontaktem z innymi: przynależności, wsparcia, wspólnoty, dzielenia się, empatii, szczerości, bycia dostrzeżonym,
* potrzeby wypływające z radości życia: łatwości, lekkości, humoru, przygody, inspiracji, nadziei.

Wszystkie działania, które ludzie podejmują, służą zaspokajaniu potrzeb. Każde nasze, a więc i dziecięce działanie zmierza do tego, by zadbać o ważne dla nas potrzeby. Znalezienie potrzeby jest kluczowe dla podjęcia optymalnych działań. Optymalnych – czyli takich, które uwzględnią i dziecko, i otoczenie, stworzą możliwość nabywania kompetencji, podtrzymywania relacji, wesprą w szukaniu rozwiązań.

Najprościej byłoby oczywiście zapytać: „Czego potrzebujesz?”, ale doświadczenie uczy, że z tym pytaniem mają kłopot dorośli, więc co dopiero dzieci. Zgadywanie nie jest „wciskaniem” potrzeb na siłę, tylko próbą odkrycia tego, co kryje się pod zachowaniem. Dzieciom (i dorosłym też) łatwiej jest określić, czy chodziło o to, czy też nie, niż szukać w popłochu, o co chodziło. Przy czym próby nietrafione nie zamykają drogi – pomagają wspólnie szukać i dają poczucie bycia ważnym, cennym, traktowanym serio.

Co, gdy potrzebę odgadniemy? Czy mamy zgadzać się na wybrane przez dziecko zachowanie? Niekoniecznie. Może się okazać, że gdy dobrze zrozumiemy sytuację, a więc nazwiemy dziecięce i swoje własne w niej potrzeby, przystaniemy na to, czego chce dziecko. Może się zdarzyć, że dalej nie będziemy chcieli się zgodzić, ale pojawi nam się światełko w tunelu: możemy zrobić to inaczej!

* „Nie chcesz tej kurteczki, bo jest niewygodna? To może ta ciepła bluza będzie bardziej komfortowa?”
* „Nie chcesz jej, bo jest ci ciepło? Zatem spakujmy ją do plecaka i gdy poczujesz chłód, dasz mi znać”.
* „Nie chcesz, bo masz nową bluzkę, w której zamierzasz iść na podwórko, żeby wszyscy mogli zobaczyć? Dobrze, a co ty na to, żeby włożyć coś ciepłego pod spód?”

Może być też tak, że rozumiemy potrzebę, jesteśmy otwarci na szukanie alternatyw, ale samo dziecko jest np. pobudzone, zmęczone, rozregulowane i próbuje sobie na bieżąco poradzić z jakimś napięciem, nie mając już w ogóle energii na nieco bardziej skomplikowane procesy w postaci wymyślania innych sposobów.

(Artykuł na podstawie fragmentu książki:  "Jak zrozumieć małe dziecko", wyd. Natuli)

<https://natuli.pl/pl/n/Co-daje-dzieciom-i-rodzicom-wychowanie-bezwarunkowe-bez-nagrod-i-kar-fragment-ksiazki-Jak-zrozumiec-male-dziecko/449>