

## Część czwarta poradnika Co powinni wiedzieć rodzice i opiekunowie

### O nagrodach i karach

Od najmłodszych lat dziecko uczy się, że kiedy zachowa się zgodnie z oczekiwaniami rodziców, czeka go nagroda, a jeśli jego zachowanie będzie niezgodne z ich oczekiwaniami – kara. Rodzicom wydaje się przy tym, że im silniejsza będzie nagroda lub kara, tym skuteczniejsze będzie ich oddziaływanie.

Liczne badania dowodzą jednak, że to **małe kary i małe nagrody** mogą być skuteczniejsze w wychowywaniu dziecka.

Objaśnimy to na przykładzie:

Starszy brat dokucza młodszej siostrze. Mama krzyczy na niego i wyznacza karę w postaci zakazu oglądania telewizji (duża kara). Dziecko podporządkowuje się (bo nie ma wyboru). Ale w jakiś czas potem znowu dokucza siostrze (urok owocu zakazanego). Nic się nie zmieniło w jego postawie wobec siostry pod wpływem kary. Dziecko myśli tak: *Nie dokuczałem siostrze, bo rodzice mnie ukarali, ale nie ma już kary, czyli mogę dalej robić to samo.*

Inaczej wygląda to w sytuacji **małej kary**, np. prośby mamy o zaprzestanie dokuczania siostrze. Dziecko myśli tak: *Biję siostrę, a mama nie karze mnie za to, tylko prosi o zmianę zachowania. Może rzeczywiście trzeba przestać dokuczać siostrze?*

**Silna kara zwalnia dziecko z poczucia odpowiedzialności za swoje zachowanie.** Jest zewnętrzna. Nie może więc prowadzić do trwałych zmian w zachowaniu.

**Słaba kara wzmacnia tę odpowiedzialność.** Doprowadza więc do wewnętrznych decyzji o zmianie zachowania.

Podobnie działają **silne i słabe nagrody**. Silna nagroda wywołuje działanie dla samej nagrody. Słaba nagroda wymaga wewnętrznego uzasadnienia, dlaczego się podejmuje dane zachowanie. Poszukiwanie tego uzasadnienia wpływa na zmianę postawy.

Pierwszym odruchem dziecka jest szukanie uzasadnienia swojego zachowania w reakcjach innych osób (duże nagrody i kary – motywacja zewnętrzna).

Jeśli jednak zastosowane nagrody i kary są niewielkie i nie wystarczają do wyjaśnienia zachowania, dziecko zwraca się w kierunku wewnętrznych powodów swojego zachowania, szuka wewnętrznych wyjaśnień (motywacja wewnętrzna). **Tylko ta druga reakcja może doprowadzić do faktycznych i trwałych zmian w zachowaniu dziecka.**

Jeśli chcecie skutecznie wychowywać swoje dziecko, zastanawiajcie się za każdym razem, jakie kary i nagrody zastosować i jak one wpłyną na zachowanie dziecka.