



# Kara, a konsekwencja, poznaj różnicę

## KARA

*Kara to działanie niezapowiedziane.*

*Jest zrobieniem przykrości po to, żeby uniknąć pewnej sytuacji w przyszłości.*

*Karzymy wtedy kiedy czujemy się źli i bezsilni, kiedy chcemy odreagować czy zemścić się za swój wstyd, strach i gniew.*

*Karzymy 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.*

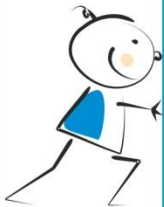
*To, że się pojawiają, nie zależy od naszego humoru, a od zachowania dziecka.*

*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).*