

## **„Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami dzieci „**

**– na podstawie poradnika dla rodziców wydanego przez Specjalistyczną Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną „Uniwersytet dla Rodziców”**

*„Nikt nie rodzi się z wbudowanymi umiejętnościami wychowawczymi. Trzeba się tego nauczyć.”*

*„Przeżywanie przez dziecko nieprzyjemnych emocji w bezpiecznej atmosferze wyposaża człowieka w umiejętność radzenia sobie z nimi”.*

**TRUDNE ZACHOWANIA** – to zachowania, które przeszkadzają dorosłym jak i samym dzieciom oraz negatywnie odbijają się na atmosferze relacji rodzica z dzieckiem.

Pojawiają się między innymi gdy:

- Dążenia dziecka spotykają się ze zdecydowanie innymi dążeniami dorosłego.
- Dziecko doświadczyło już wcześniej, że zwiększając opór jest w stanie osiągnąć swój cel.
- Dziecko nie rozumie potrzeby wykonania polecenia.
- Dziecko nie wie co innego mogłoby zrobić w tej sytuacji.
- Rodzice dają dziecku sprzeczne komunikaty (jedno nie pozwala na coś, a inne pozwala).

Trudne zachowania mogą być:

- Uzewnętrznione – np. napad złości, krzyk, płacz tupanie, bicie, niszczenie, brzydkie odzywanie się).
- Bierny opór – np. odmowa, odwlekanie wykonania polecenia (zaraz, zrywanie kontaktu (odchodzenie, zatykanie uszu), kłamstwo, sztywność zachowania (np. domaganie się ciągle tego samego na obiad).

Trudne zachowania dziecka wywołują u rodziców poczucie bezradności, brak kompetencji, wstyd, brak poczucia kontroli nad sytuacją. Następstwem tego jest poczucie złości na dziecko i na siebie, a wtedy rodzic może zrobić coś, czego może żałować. A następnie być bardziej pobłażliwym, chcąc dziecku wynagrodzić swoje złe emocje.

### **Jak dziecko uczy się, które zachowania warto stosować?**

Jest to nauka nieświadoma !!!

Przed wszystkim muszą one być użyteczne do osiągnięcia jego celów. To znaczy, że dzięki nim:

- Osiągnie uwagę osoby znaczącej np. rodzica  
lub
- Uniknie złej sytuacji

## Dzieci uczą się zachowań poprzez:

1. **Obserwowanie i naśladowanie** zachowań innych ludzi (uwaga! Możemy co innego robić, a co innego mówić, a to co się robi jest ważniejsze niż to co się mówi, bo dziecko uczy się nieświadomie).
2. **Świadome intencje dorosłych** – to, czego chcemy świadomie nauczyć dziecko, ale nie zawsze jest to takie proste. Na przykład *Asia się kąpie. Woda jest coraz zimniejsza. Na prośbę mamy, żeby skończyła już kąpiel, odpowiada nie i głośno krzyczy. Mama dolewa ciepłej wody, żeby dziecko nie zmarzło.* – Następnym razem Asia będzie krzyczała. Wie, że może zlekceważyć polecenia mamy.

## JAK UZYSKAĆ ZMIANĘ W TRUDNYM ZACHOWANIU DZIECKA?

### 1. Przed wystąpieniem trudnego zachowania przed wystąpieniem trudnego zachowania (dorosły ma na to bezpośredni wpływ):

- **Niedopuszczenie do trudnego zachowania dziecka** – trzeba zaobserwować i przeanalizować kiedy i w jakich sytuacjach się ono pojawia i można zapobiegać trudnemu zachowaniu poprzez:

- **Zrób więcej niż zwykle** – gdy po powrocie do domu siadasz do herbaty, a dziecko zaczyna szaleć, nakryjcie razem do stołu lub przygotujcie podwieczorek przed herbatą.
- **Odwróć uwagę dziecka** – od osoby lub sytuacji, które wywołują takie zachowanie.
- **Unikaj niespodzianek** – wywołują one takie napięcie emocjonalne i niepokój u dziecka, że mogą nastąpić różne sytuacje,
- **Wprowadź jasne zasady** – musisz je przypominać często przed daną sytuacją, w której dziecko ma się zachować jak powinno. Dzieci często nie wiedzą, jak się zachować i trzeba im to powiedzieć.
- **Wydawaj skutecznie polecenia**
- **Analizuj, co może być w danej sytuacji dla dziecka trudne** – gdy coś jest dla dziecka trudne może się ono wtedy zachowywać niewłaściwie (coś, co może wydawać się łatwe dorosłemu, dla dziecka jest trudne, trzeba się „wczuć” w dziecko) – np. *przejście ze stanu snu w stan aktywności lub oczekiwane rozstanie z mamą, bo młodsza siostra zostaje w domu itp.*
- **Ustal stały rytm dnia** – dla niektórych dzieci trudne jest przystosowanie się do zmian i wtedy zachowują się niewłaściwie.

### 2. W czasie zachowania dziecka (zmiana zależna od woli dziecka)

- Dziecko zmieni zachowanie, gdy dostrzeże jego użyteczność dla siebie. Gdy dorosły chce wpłynąć na zmianę zachowania dziecka, a w ciągu 2 tygodni nic się nie zmienia, musi on ponownie przeanalizować daną sytuację i zmienić strategię, ponieważ jakieś inne czynniki dziecko przy jego dotychczasowym niewłaściwym zachowaniem.

### 3. Reakcja otoczenia modyfikująca zachowanie dziecka – WZMACNIAJĄCA ZACHOWANIA POŻĄDANE !!!, czyli sprawienie, że dziecko będzie ponosiło negatywne konsekwencje swojego złego, trudnego zachowania (dorosły ma na to bezpośredni wpływ):

➤ **Skuteczne wydawanie poleceń**

Nieskuteczne jest wydawanie polecenia poprzez prośbę lub zapytanie. Jeśli rodzic chce, aby dziecko coś wykonało musi wydać polecenie:

- **Zastanowić się dokładnie czego chce od dziecka**
- **Być w zasięgu uwagi dziecka, tym samym pomieszczeniu**
- **Wydawać polecenie bez wykonywania w tym czasie innych czynności**
- **Bezpośredni kontakt dzieckiem** (dorosły musi podejść do dziecka lub je zawołać do siebie)
- **Nawiązać kontakt wzrokowy (oczy na tym samym poziomie)**
- **WYDAĆ POLECENIE:**  
4 do 5 słów (bez słowa „nie” – mówimy co dziecko ma zrobić) + zwrot grzecznościowy na przykład – zamiast mówić *nie biegaj*, należy powiedzieć *Usiądź przy stole, proszę.*
- **Sprawdzić, czy dziecko zrozumiało polecenie poprzez zapytanie „Co masz zrobić?”**
- **Dopilnowanie, aby dziecko wykonało polecenie** – jeśli tego nie zrobimy dziecko nauczy się, że rodzicowi tak naprawdę niezależny, aby wykonało to polecenie i nauczy się je lekceważyć i odwlekać wykonanie.
- **Podziękować i pochwalić** – to utrwala pozytywne zachowanie

➤ **Nagradzanie dzieci:**

- **Obdarzanie uwagą w chwilach, gdy zachowuje się tak, jak rodzic sobie tego życzy** (gdy ładnie się bawi lub zachowuje się zgodnie z umową).  
DZIECI, KTÓRE OTRZYMUJĄ PRAWDZIWA UWAGĘ DOROSŁEGO NIE MUSZA O NIĄ WALCZYĆ NIEWŁASCIWYMI ZACHOWANIAMAMI.
- **Nagradzanie niewerbalne, czyli miłe gesty.**
- **Pozytywne podsumowanie** – pod koniec dnia powiedzieć, co dobrze zrobiło, z czego jesteśmy zadowoleni
- **Czas spędzony z ważnym dorosłym** – wspólna wycieczka, pieczeni ciasta itp.
- **Danie dziecku możliwość wyboru, decydowania w ważnych sprawach** – jaki deser kupimy, koloru farby na ściany itp.
- **Wydłużenie czasu korzystania z przywilejów** – późniejsze położenie się spać, dłuższe korzystanie z komputera.
- **Zwolnienie z wykonywania obowiązku** – dla starszych dzieci
- **Nagrody luksusowe** – materialne
- **Pochwała!!!** –najsilniejsza nagroda, gdy jest umiejętnie stosowana – opisywanie faktu np. *wszystkie zabawki posprzątane – podoba mi się to*, konkrety, a nie ogólniki *świetnie wybrałaś buty pasujące do sukienki* zamiast *ładnie wyglądasz*.

Rodzaje pochwał:

- Publiczna – może być krępująca
- Indywidualna – na osobności
- Na „długie ucho” – dziecko słyszy na boku, że dobrze o nim mówimy

Chwalimy za konkrety nie stosując ogólników.

Oslabiacze pochwały (czyli tak naprawdę ukryta krytyka – przy używaniu jednoczesnym słów „ale” lub „nie” na przykład: *Tym razem dobrze ci poszło... W domyśle – ale zazwyczaj wychodzi ci kiepsko*)

## ZAPOBIEGANIE ZACHOWANIOM NIEPOŻĄDANYM

- **Planowanie, przewidywanie, zasady**
- **Robię to, co mówię: dopilnowuję polecenia lub zakazu** „nie dotykaj pilota i od razu kładę go wysoko”. Gdy nie dopilnujemy, dzieci uczą się że zakazy są po to, aby je łamać.
- **Granice** – dzieci ciągle sprawdzają ustanowione przez nas granice, czy posłuszeństwo jest obowiązkowe, czy tylko zalecane.

## POSTĘPOWANIE, GDY ZACHOWANIE NIEPOŻĄDANE SIĘ POJAWI

- **Całkowite ignorowanie dziecka , ale tylko zachowań nieszkodliwych np.** chodzenie bez kapci. Nawet, gdy przyjdzie do nas z inną sprawą. **NIE MOŻNA IGNOROWAĆ ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH LUB AUTOAGRESYWNYCH, BO WTEDY DAJEMY NA NIE CICHE PRYZWOLENIE!!!**
- **Konsekwencje** – tym się różnią od kary, że nie niosą za sobą negatywnych emocji, pełnią rolę wychowawczą a nie prowadzą do zaostrzenia konfliktu. Kary też dają dziecku całą uwagę dorosłego, o która zabiega swoim nieodpowiednim zachowaniem, a konsekwencje nie, bo są skupione na „sprawie”, a nie na dziecku.
  - **Naturalne – związane bezpośrednio z nieprzyjemnym zdarzeniem:**
    - Naprawienie wyrządzonej szkody – „musisz wytrzeć wylany sok”
    - Wykonanie dodatkowo jakiejś czynności – „spóźniłeś się na obiad, więc samsobie bierz jedzenie”
    - Odczucie niedogodności – nie chcesz jeść, będziesz głodny
  - **Zegarkowe – skrócenie czasu jakiegos przywileju** – ile minut dłużej się ubierasz, tyle krócej będziesz się bawić.
  - **Regulaminowe – wcześniej ustalone konsekwencje lub zasady**, najlepiej spisane na kartce, żeby nie było nacisku ze strony dziecka na ich zmienianie:
    - **odebranie przywilejów** (oglądanie telewizji, gra na komputerze itp.) – należy robić to na krótko i stopniowo. Dziecko powinno znać termin jego zakończenia.
    - **Zawieszanie przywilejów do czasu naprawienia szkody**
    - **Dodatkowa praca na rzecz domu, które nie należą do obowiązków dziecka**
    - **Przerwa czasowa** – dziecko udaje się do nudnego miejsca na tyle minut, ile ma lat. Ma tam przebywać w ciszy i spokoju, w tym czasie rodzic nie zwraca na nie uwagi (raczej dla młodszych dzieci). Trzeba powiedzieć po co dziecko zostaje odesłane, gdy dalej się źle zachowuje znów zostaje odesłane)

## Metody dające dziecku czas na ochłonięcie i natychmiastową zmianę zachowania i uniknięcie konsekwencji:

- **Wyliczanie 1-2-3** (wyliczamy i pokazujemy palce, daje też dorosłemu czas na opanowanie silnych emocji).
- **Licząc od 10 i kończysz zabawę. Liczenie(10, 9, 8, 7....0)**

**ABY KONSEKWENCJE BYŁY SKUTECZNE MUSZA BYĆ PRZEWIDYWALNE, STAŁE I WYKONYWANE WEDŁUG OKRESLONEJ PROCEDURY:**

**KROK 1 – Przypomnienie zasady i ustalenie granic** , bo dzieci mogą po prostu nie pamiętać zasad. Czasami samo przypomnienie wystarczy, aby dziecko przerwało trudne zachowanie.

**KROK 2 – Wyrażanie swoich uczuć związanych z zachowaniem dziecka.** Pokazuje determinację rodzica i ważność tego, co mówi: „boję się, że zrobisz sobie krzywdę, „złości mnie, gdy...”

**KROK 3 – Zagrożenie konsekwencjami.** Jeśli nie przestaniesz, to... (tu wymieniamy konsekwencję z wcześniej ustalonych zasad).

**KROK 4 – Wykonanie konsekwencji bez względu na opór lub prośenie dziecka.** Dziecko musi mieć świadomość nieuchronności konsekwencji.

Gdy dziecko w pierwszym kroku zmieni swoje zachowanie, to chwalimy je za to. Nie cofamy się do poprzednich kroków. Np. z 3 do 1, bo pokazuje to nasza niepewność i daje możliwość do negocjacji.

### **Metoda żetonowa**

Żeton jest walutą, którą dziecko może wymienić na określoną nagrodę, przywilej lub przyjemność. Im trudniejsze zachowanie, tym częściej powinno być wymienianie żetonów. Pod koniec dnia dorosły ocenia, czy dziecko może „wrzucić żeton do słoika” i przekazać dziecku odpowiednią ilość według wcześniej spisanej „cennika”. (dla młodszych w formie rysunkowej):

- Dla przedszkolaków 3 żetony = 1 mała „nagroda”
- Dla uczniów 5 żetonów = 1 „nagroda”

Można „oszczędzać” na większe nagrody – dziecko samo wybiera, czy szybciej wymieni żetony na mniejszą, czy „oszczędza” dłużej na większą „nagrodę”. Nie wolno dawać żetonów na kredyt!!! Można dać żeton za zachowania szczególnie wartościowe nie ujęte w „cenniku”.

### **Modyfikacje metody żetonowej**

- **Wyścig z czasem** – za szczególnie szybkie wykonanie czegoś, wtedy nastawiamy minutnik
- **Check – lista** – np. **usprawnianie ubierania się** - rysujemy po kolei wszystkie czynności ubierania się i po każdym wykonanym etapie zaznaczamy na liście przy rysunku ptaszek lub krzyżyk. Możemy przyznawać za to punkty wymieniane na nagrody.

### **DZIECIĘCE WYBUCHY ZŁOŚCI**

Złe sposoby: przeczekać, odpowiedzieć złością na złość, obrazić się, zastraszyć

**Sposoby radzenia sobie z wybuchami złości u dziecka** (zrozumieć, co się dzieje z dzieckiem i pomóc mu nauczyć Radzić sobie ze złością):

1. **Co poprzedza pojawienie się wybuchu złości?**
  - Jakie okoliczności
  - Sygnały wysyłane przez dziecko, że zaraz wybuchnie
- **Techniki i sposoby na złość:**
  - **Ominięcie złości u młodszych dzieci**
    - Odwrócenie uwagi
    - Skierowanie rozmowy na inny temat

- Przytulenie dziecka
- Pobieganie
- Zostawienie dziecka na chwilę samego, by ochłonęło
- Poproszenie dziecka o pomoc
- Zaproponowanie wykonania jakiejś czynności
- **Nie omijanie złości** (złość nie jest ani dobra, ani zła – pokazuje, że jakaś potrzeba nie została zaspokojona):
  - **Rozmowa – nazwanie tego, co się z dzieckiem dzieje**
  - **Wyskakiwanie** – „Skacz tak wysoko, jak bardzo jesteś zezłoszczony’
  - **Liczenie**
  - **Kodeks złości** – akceptowane sposoby złościenia się wymyślone wspólnie z dzieckiem (dla młodszych w formie rysunkowej) i nieakceptowane, za które grożą konsekwencje. Pochwalenie dziecka za zastosowanie akceptowanych zachowań.

## 2. Przebieg wybuchu złości (zachowanie dziecka).

W trakcie wybuchu złości dziecko nie powinno zostawać same, ponieważ złość daje dużo siły i dziecko może zrobić sobie krzywdę lub wyrządzić wiele szkód. Dziecko potrzebuje pomocy dorosłego, który nie jest przerażony tym, co się dzieje, podsunie sposoby na takie wyrażenie złości, które nie będą przerażały dziecka i otoczenia oraz zapobiegnie wypadkom.

## 3. Następstwo wybuchu złości:

- Pochwała – gdy dziecko zastosowało się do kodeksu złości
- Konsekwencje regulaminowe – gdy nie zastosowało się do kodeksu

Marta Łyżwińska

