

## Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci?



### Treści dla rodzica:

Wielu rodziców i wychowawców doświadcza trudnych zachowań swoich dzieci i często nie wiemy, jak na te zachowania powinniśmy reagować, aby naszą postawą rozwiązać problem, zamiast go utrwałać. Mówiąc o trudnych zachowaniach naszych dzieci warto najpierw zastanowić się nad podłożem takiego zachowania, co ono może oznaczać czyli po prostu starać się zrozumieć dziecko. Czy jest ono faktycznie „niegrzeczne” czy może samo ma jakiś problem, niezaspokojoną potrzebę, którą wyraża przez swoje zachowanie.

### DLACZEGO DZIECI ŹLE SIĘ ZACHOWUJĄ ?

- nie wiedzą jak się zachować dobrze,
- chcą zwrócić na siebie uwagę,
- nie chcą wykonać jakiegoś zadania, nie rozumieją polecenia,
- nie widzą celu zrobienia czegoś,
- nie mają umiejętności czy możliwości,
- doświadczają braku poczucia bezpieczeństwa w swoim otoczeniu,
- mają niezaspokojoną jakąś ważną potrzebę,
- dostają od rodziców lub wychowawców sprzeczne komunikaty.

### CO MOŻE ZANIEPOKOIĆ W ZACHOWANIACH DZIECI ?

- utrzymująca się postawa buntu, odmawianie wykonywania poleceń, stosowania zasad
- niszczenie swoich i cudzych rzeczy,
- obwinianie innych za swoje zachowanie,
- zachowania prowokacyjne, kłótnie z dorosłymi, wrogość,
- powtarzanie czynności bez przewidywania następstw,
- brak umiejętności czekania na nagrodę, pochwałę,
- ciągle ściąganie uwagi na siebie,
- impulsywność - natychmiastowa reakcja, bez zastanowienia się nad konsekwencjami,
- brak bliższych relacji, odrzucenie przez rówieśników

### JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI SŁUCHAŁY ?

- Krótko - nadmiar słów może powodować „wyłączenie się” dziecka.
- Konkretnie i jasno - proste słowa .
- Mówić co ma zrobić / jak się zachować, na co się zgadzamy, a na co nie.
- Powtarzać / przypominać daną zasadę zachowania.
- Upewnić się czy dziecko zrozumiało / usłyszało prośbę, polecenie.
- Wskazać na obrazku / symbolu pożądane zachowanie.
- Jeśli to możliwe w danej sytuacji – dać dziecku wybór, zamiast odgórnie coś narzucać, co może rodzic jego opór.

### Co możemy zrobić w wypadku wystąpienia trudnych zachowań dziecka

#### **Wzmacnianie pozytywnych zachowań:**

Treści opracowały: Ewa Gierasimiuk, Anna Witek, Zespół Poradni nr1 w Lublinie

Dzieci uczą się najszybciej, kiedy dostają jasne, proste polecenia i są chwalone za to, że je wypełniają.

- chwalenie dziecka za każdym razem, gdy na to zasłuży;
- precyzyjna informacja o tym, za jakie konkretne zachowanie dziecko jest chwalone; jeśli zachowanie powtarza się wielokrotnie pochwała może towarzyszyć jeszcze inna drobna nagroda;
- należy znaleźć codziennie co najmniej trzy powody, aby pochwalić dziecko.

### ***Wzbogacanie wiedzy o nagrodach:***

Nagrody społeczne są ważniejsze niż rzeczy. Należą do nich np.: uwaga, uśmiech, chwalenie dziecka za konkretne zachowanie, zachęta, pozytywne oceny „bardzo dobrze”, „wspaniale”.

Nagrody konkretne to zdarzenia i rzeczy, np. książeczki, słodycze, wycieczki, mazaki.

O czym trzeba pamiętać stosując nagrody?

- należy dostosować nagrody do upodobań dziecka;
- nagradzać natychmiast po wystąpieniu zachowania, które chcemy wzmocnić;
- włączyć dzieci do oceny ich postępów - daje to dziecku poczucie, że może samo kontrolować swoje zachowanie i zachęca je do samokontroli.

### ***Ignorowanie złego zachowania lub zwracanie na nie jak najmniejszej uwagi (tzw. wyciszenie):***

- Nie zwracanie uwagi na złe zachowanie tak długo jak długo jest to możliwe.
- Pozostawianie dziecka bez publiczności wtedy gdy krzyczy, ma napady złości.
- Pokazanie dziecku, że traktujemy serio, to co mówimy np. można stanąć obok dziecka i powtórzyć polecenie - głośno, ale bez krzyku i zdecydowanie.
- Dbanie o zgodność przekazu werbalnego i niewerbalnego.
- Chwalenie, natychmiast po zaprzestaniu złego zachowania.
- Odesłanie - metoda ignorowania trudnych zachowań dzieci: jedną z najcenniejszych nagród jest dla dzieci uwaga, jaką na nich skupiamy. Odesłanie to umieszczenie dziecka w bezpiecznym, ale nudnym miejscu: w kącie pokoju, na korytarzu albo w innym miejscu, gdzie nikt nie zwraca na nie uwagi.

### ***Nagradzać czy karać?***

Badania dowodzą, że dzieci reagują lepiej na nagrody. Wydają się być szczęśliwsze, kiedy słyszą jasne polecenia i pochwały za ich wykonywanie. Powinniśmy więc starać się „przyłapywać” dzieci na dobrym zachowaniu.

### ***Uwaga rodziców:***

Wszystkie dzieci chcą skupiać na sobie uwagę. Dzieci starają się zwrócić na siebie uwagę, również poprzez złe zachowanie. Uwielbiają kiedy je chwylimy, z drugiej strony, wolą raczej być skrzywane i pouczone niż kompletnie zignorowane. Ułatwiamy więc dziecku skupianie na sobie naszej uwagi poprzez odpowiednie zachowania, wybierajmy najbardziej efektywny sposób zwiększania liczby zachowań pożądanых i zmniejszania niepożądanych. Działa to po prostu o wiele lepiej niż zwracanie uwagi na dziecko tylko

wtedy, gdy źle się zachowuje. Takie podejście ma jeszcze dodatkową zaletę, a mianowicie zwiększa w dziecku poczucie znajomości rzeczy, pewność siebie, samoocenę oraz motywację, by dobrze się sprawować.

### **Konsekwencja:**

Brak konsekwencji to jedna z najczęstszych pułapek, w jakie wpadamy. Konsekwencja oznacza kierowanie się przyjętymi zasadami i logiką. Jeśli ustalamy jakąś zasadę lub uświadamiamy następstwa jej nieprzestrzegania, musimy postępować zgodnie z tym, co zostało powiedziane. Gdy rodzice i wychowawcy są konsekwentni i postępują zgodnie z tym, co powiedzieli, budują strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. Konsekwentna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i kontroli. Dzieci nie są zmuszone do sprawdzania swoim zachowaniem granic tolerancji i wytrzymałości opiekunów.

### **Sztuka komunikacji:**

Umiejętność porozumiewania się z dzieckiem to najprawdopodobniej najważniejsza umiejętność rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach czują się ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, rozwiązywania problemów i współpracy z innymi. Aby komunikacja z dziećmi była otwarta i skuteczna, muszą one czuć, że rodzice i wychowawcy naprawdę wysłuchają ich z pełną i szczerą uwagą.



## **Kilka słów do nauczyciela**

### **W pracy z dzieckiem nauczyciel/wychowawca powinien :**

- często sprawdzać czy dziecko wykonuje powierzone mu zadania,
- zachowywać spokój i rozsądek,
- nie hamować nadmiernej aktywności dziecka, ale pozytywnie ją ukierunkować,
- umożliwiać osiągnięcie nawet małych sukcesów,
- stawiać jasne wymagania,
- ograniczać do minimum zbędne bodźce,
- nowe, trudne zadania zademonstrować, wykonując czynności z krótkimi komentarzami,
- dostosowywać czas trwania zadania do możliwości skupienia uwagi dziecka,
- zwracać uwagę na staranność wykonywanych prac,
- powierzać dodatkowe „odpowiedzialne” funkcje, sprzyjające rozładowaniu ruchowemu,
- w zabawach określać jasno czas trwania i zasady,
- po zajęciach fizycznych stosować ćwiczenia wyciszające,
- unikać współzawodnictwa,
- rozpoznawać wszystkie pozytywne zachowania dziecka i na nie reagować,
- unikać nieustannego, negatywnego podejścia do dziecka typu nie rób, nie.... itp.,
- oddzielać zachowanie dziecka, które mu się podoba od osoby dziecka. Można lubić

Treści opracowały: Ewa Gierasimiuk, Anna Witek, Zespół Poradni nr1 w Lublinie

dziecko, ale nie akceptować jego zachowania,  
- uświadamiać rodzicom przyczyny trudności dziecka oraz jego potrzeby,  
- ustalać jednolity kierunek działań i informować na bieżąco o stosowanych środkach zaradczych.

**Zamiast karać dziecko:**

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.
2. Określ swoje oczekiwania.
3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło.
4. Uprzedź o konsekwencjach.
5. Przejmij inicjatywę.
6. Wspólnie rozwiążcie problem.

Pisząc ten tekst inspirowano się następującymi pozycjami:

Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”.  
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2011

Warsztaty:

- „Kiedy dzieci nie przestrzegają norm i zasad ? Psychologia uczniów klas młodszych”,  
organizowane przez Akredytowaną Placówkę Doskonalenia Nauczycieli KAILEAN
- „Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci” Carole Sutton

