

TRUDNE ZACHOWANIA DZIECKA – CZĘŚĆ I

„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 zarówno dorosłym jak i samym dzieciom oraz negatywnie odbijają się na 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 odzywianie się).
- mogą przybierać formę biernego oporu – np. odmowa, odwołanie wykonania polecenia („zaraz to zrobię”), zrywanie kontaktu (odchodzenie, zatykanie uszu), kłamstwo, sztywność zachowania (np. domaganie się ciągle tego samego na obiad).

Trudne zachowania dziecka wywołują u rodziców poczucie bezradności, braku kompetencji, wstydu, braku poczucia kontroli nad sytuacją. Następstwem tego jest odczuwanie złości na dziecko i na siebie (wtedy rodzic może zrobić coś, czego później żałuje), a następnie bycie bardziej pobłażliwym, w dążeniu do wynagrodzenia dziecku swoich złych emocji.

Jak dziecko uczy się, które zachowania warto stosować? Pamiętajmy, że jest to nauka nieświadoma !!!

Przede wszystkim zachowania, które warto stosować, muszą być użyteczne do osiągnięcia przez dziecko jego celów. To znaczy, że dzięki nim dziecko osiągnie uwagę osoby znaczącej np. rodzica lub uniknie złej sytuacji.

Dzieci uczą się zachowań poprzez:

1. Obserwowanie i naśladowanie zachowań osób z otoczenia. **Ważne!** 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: Patryk się kąpie. Woda jest coraz zimniejsza. Na prośbę mamy, żeby skończył już kąpiel, odpowiada „nie” i głośno krzyczy. Mama dolewa ciepłej wody, żeby dziecko nie zmarzło. Następnym razem Patryk będzie krzyczał. Wie, że może zlekceważyć polecenia mamy.

JAK UZYSKAĆ ZMIANĘ W TRUDNYM ZACHOWANIU DZIECKA?

Przed wystąpieniem trudnego zachowania (dorosły ma na to bezpośredni wpływ) można nie dopuścić, aby się pojawiło – trzeba zaobserwować i przeanalizować kiedy i w jakich sytuacjach się ono pojawia, żeby można było mu zapobiec poprzez następujące działania:

- 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 młodszą siostrą zostaje w domu itp.
- Ustal stały rytm dnia – dla niektórych dzieci trudne jest przystosowanie się do zmian i wtedy zachowują się niewłaściwie.

Dziecko zmieni zachowanie, gdy dostrzeże jego użyteczność dla siebie. Gdy dorośli chcą wpłynąć na zmianę zachowania dziecka, a w ciągu 2 tygodni nic się nie zmienia, musi on ponownie przeanalizować daną sytuację i zmienić strategię.

POSTĘPOWANIE WZMACNIAJĄCE 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 zostało ono wykonane musi:

- Zastanowić się dokładnie czego chce od dziecka.
- Być w zasięgu uwagi dziecka, tym samym pomieszczeniu.
- Wydawać polecenie bez wykonywania w tym czasie innych czynności.
- Być w bezpośrednim kontakcie z 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.

Materiał opracowano na podstawie „Poradnika dla rodziców” wydanego przez Specjalistyczną Poradnię Psychologiczną – Pedagogiczną „Uniwersytet dla Rodziców”

Pedagog: Ewa Piotrowska