

# JAK REAGOWAĆ NA TRUDNE ZACHOWANIA DZIECKA?

Zmiana niepożądanych zachowań u dzieci nie jest łatwym zadaniem. Często wymaga systematycznej pracy, dużej konsekwencji oraz odpowiednich wzmocnień, czyli nagród za pozytywne zachowania. Jak tego dokonać?

Aby zmienić niepożądane zachowania u dziecka, należy najpierw dokładnie je przeanalizować, zrozumieć ich przyczynę, podłoże i sens oraz konsekwencje, jakie ponosi dziecko w związku z określonym postępowaniem. **Jeśli w wyniku trudnych zachowań dziecko uzyskuje to, czego chce, na przykład uwagę rodzica czy ulubioną zabawkę, zaspokajając tym samym swoje potrzeby, będzie skłonne do powtarzania ich.**

## Trudne zachowania dziecka.

Dzieci w wieku przedszkolnym mogą przejawiać wiele trudnych i niepożądanych zachowań, takich jak **wybuchy złości i agresji, wymuszanie płaczem, upieranie się przy swoim za wszelką cenę, potok słów, czyli mówienie bardzo dużo, ogromny lęk i wycofanie oraz wiele innych.**

Jak zapobiegać im i radzić sobie w przypadku ich wystąpienia? Jak zmienić niepożądane zachowania u przedszkolaka?

**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)

## 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.

## 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 pojawią się zachowania niepożądane:

- **Całkowite ignorowanie dziecka**, ale tylko zachowań nieszkodliwych np. chodzenie bez kapci

**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 którą zabiega swoim nieodpowiednim zachowaniem, a konsekwencje nie, bo są skupione na „sprawie”, a nie na dziecku.
- **Naprawienie wyrządzonej szkody** - „musisz wytrzeć wylany sok”
- **Wykonanie dodatkowo jakiejś czynności** - „spóźniłeś się na obiad, więc sam sobie bierz jedzenie”
- **Odczucie niedogodności** - nie chcesz jeść, będziesz głodny

- **Skrócenie czasu jakiegoś przywileju** - ile minut dłużej się ubierasz, tyle krócej będziesz się bawić.
- Wcześniej ustalone konsekwencje lub zasady, najlepiej zawiesić w formie plakatu, lub napisać 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
- **Zawieszenie 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. Trzeba powiedzieć dziecku, dlaczego i po co zostaje odesłane. Gdy dalej się źle zachowuje, znów zostaje odesłane)

Mając na uwadze fakt, że otoczenie dziecka w dużym stopniu wpływa na jego zachowanie, aby zwiększyć efektywność zmian, nie należy pomijać najbliższego środowiska. **Dzięki zmianie otoczenia, niepożądane zachowania dziecka zaczną powoli wygaszać się, a prawdopodobieństwo ich ponownego wystąpienia będzie powoli spadać.**

Poniżej, kilka cennych wskazówek:

### 1. Jasne zasady postępowania

Ustalić należy jasne zasady postępowania obowiązujące wszystkich członków rodziny oraz ramy czasowe wykonywania określonych czynności. Można to zrobić na przykład w formie zrobionej wspólnie z dzieckiem **mapy myśli** z licznymi obrazkami lub plakatu powieszzonego na drzwiach dziecięcego pokoju (w innym widocznym dla dziecka miejscu). Następnie, gdy chcemy, aby dziecko wykonało określoną czynność, należy **odwołać się do zasad**. Jeśli dziecko zezłości się, że musi już wracać z placu zabaw, zachować trzeba spokój. Należy powiedzieć mu, że rozumiemy jego złość, wysłuchać tego, co ma do powiedzenia. Nazwać jego emocje, zapewnić, że rozumiemy, jednak nadeszła już pora na powrót do domu i kąpiel, bo takie są wspólne zasady.

### 2. Uczucia i potrzeby rodziców/opiekunów

Mówimy dziecku o swoich uczuciach i potrzebach. Dzięki temu dziecko będzie miało świadomość, że jego zachowanie w określony sposób wpływa na nas i nasze uczucia. To

wstęp do odpowiedzialności społecznej. W przypadku wystąpienia wybuchu złości, krzyku i płaczu, dajemy dziecku czas na uspokojenie się i zachowanie spokoju. Do zalanego emocjami przedszkolaka i tak nic nie dotrze, więc czas na uspokojenie się, a potem konsekwentne nawiązanie do zasad, może być jedynym dobrym rozwiązaniem.

### 3. Konsekwencja

**Jeśli w wyniku płaczu dziecka, czy rzucania się na podłogę – ulegamy mu, maluch uczy się, jak z nami postępować, aby osiągnąć swój cel.** W ten sposób dziecko powtarza serię niepożądanych zachowań, ponieważ rodzice, aby mieć spokój, godzą się na jego zachcianki. Aby zapobiec takim sytuacjom warto jest ustalić wspólnie zasady postępowania i sporządzić wspólną umowę w postaci mapy myśli. Wyjaśnić dziecku, jakich zachowań nie akceptujemy. **Bądźmy konsekwentni** i nie ulegajmy dziecku w wyniku wybuchów złości i wymuszania płaczem. Gdy dziecko zauważy, że ta metoda zawodzi, stopniowo będzie coraz rzadziej z niej korzystać. Zauważmy to, doceńmy i pochwalmy pociechę, że posłusznie zakończyła zabawę i opuściła plac zabaw.

Pozytywne komunikaty są o wiele skuteczniejsze niż krytyka. **Bunt i upór charakterystyczny jest dla dwu i trzylatków, a po tym czasie, mija.** Nieustanne upieranie się przy swoim może być pomysłem dziecka na zwrócenie na siebie uwagi. Poświęćmy więc przedszkolakowi więcej czasu i uwagi. W sytuacji pojawiającego się oporu poszukajmy jego przyczyny. Porozmawiajmy o tym z pociechą, dlaczego nie chce czegoś zrobić. Dzięki temu może uda się dociec sedna problemu. Czasami przyczynę oporu da się w bardzo łatwy sposób wyeliminować i poprzez to rozwiązać zaistniały problem. Na spokojnie należy więc rozmawiać z maluchem i razem znaleźć rozwiązanie.

### 4. Czas tylko dla dziecka

**Gdy dziecko nieustannie mówi, opowiada o zabawie z tatą, czy innymi dziećmi na placu zabaw, może to oznaczać, że potrzebuje uwagi i zainteresowania i próbuje w ten sposób je pozyskać.** Jeśli będziemy udawać, że je słuchamy, prasując lub gotując obiad, ono z pewnością zauważy, że tak naprawdę puszczamy mimo uszu jego słowa. **Ustalmy zasady**, że na przykład nie można przerywać rozmawiającym rodzicom i pani w przedszkolu, nie mówimy podczas posiłków itp. Gdy dziecko zacznie coś opowiadać, gdy zmywamy naczynia, powiedzmy mu, że to, co mówi jest interesujące, ale teraz jesteśmy zajęci czymś innym i chętnie z nim porozmawiamy później.

**Zawsze dotrzymujemy umowy i obietnicy.**

**Gdy rozmawiamy z dzieckiem poświęćmy mu maksymalną ilość uwagi.**

**Patrzmy mu w oczy, słuchajmy go uważnie, skupiamy się tylko na rozmowie.**

**Odtóżmy inne czynności na bok - tak, aby dziecko czuło się ważne i słuchane.**

**Dzięki temu zaspokoi swoją potrzebę kontaktu z innymi ludźmi.**

#### 5. Dziecko lęклиwe

**Gdy dziecko jest lęклиwe i wycofane, przeanalizujemy przyczynę takiego stanu rzeczy. Lęכלwość może mieć bowiem różne podłoża. Może wynikać ze stawiania dziecku zbyt wysokich oczekiwań, przez co narażamy je na ciągłe porażki lub też być wynikiem częstego wyręczania dziecka w prostych czynnościach albo wysyłania mu komunikatów typu „nie idź tam, bo się uderzysz, nie rób tego, bo nie dasz rady, nie wchodź tak wysoko, bo spadniesz”. Również dzieci nadmiernie chwalone, gdy zderzą się z rzeczywistością, bo okazuje się, że w przedszkolu nie są najlepsze i wyjątkowe, mogą brak pochwał rozumieć jako dezaprobatę i stracić dotychczasową pewność siebie. Co więcej, zasypywanie pociechy pochwałami zniechęca do kreatywności i uzależnia dziecko od opinii społecznej.**

Dobrze jest zachęcać lęכלliwe dzieci do aktywności, które sprawiają im przyjemność. Dzięki temu rozwiną swoje zainteresowania i pobudzą kreatywność. Rozmawiamy z dzieckiem o jego obawach, nazywajmy myśli i uczucia, mówiąc „wydaje mi się, że nie chcesz tego zrobić, że boisz się tam wejść”. Pytajmy, dlaczego nie chce wykonać określonej czynności, gdyż sama rozmowa o obiektach wzbudzających nasze obawy, osłabia lęk. **Zachęcajmy do pokonywania własnych barier, ale nie zmuszajmy na siłę do robienia rzeczy, których dziecko się boi.** Przedszkolaki mają prawo bać się nowych sytuacji i miejsc. Zmuszanie ich do robienia czegoś pomimo lęכלu, może spowodować traumy i jeszcze większe wycofanie.

#### 6. Wpływ zmiany środowiska dziecka na jego zachowanie

Otoczenie dziecka, to zarówno fizyczne rzeczy i przedmioty otaczające przedszkolaka, osoby, z którymi ono spędza czas, jak i czas i miejsce wykonywania przez niego określonych aktywności. Te wszystkie czynniki w różny sposób wpływają na zachowanie małego człowieka. Dziecko może bowiem być zmęczone i mieć napady złości,

gdy nie chce wykonywać określonych czynności, może być rozproszone poprzez różne bodźce i w wyniku tego nie skupiać się na aktualnie wykonywanej czynności, lub też wykonywać ją o wiele wolniej, przez co na przykład spóźnia się do przedszkola. Dziecko może być również na przykład wysokoreaktywne, czyli bardzo wrażliwe na bodźce, co w połączeniu z niską odpornością emocjonalną może przyczyniać się do tego, że nasza pociecha źle toleruje hałas, w wyniku czego staje się agresywna w przedszkolu, podczas zabawy w grupie rówieśniczej.

Powyżej opisane przykłady obrazują fakt, że otoczenie istotnie wpływa na zachowanie przedszkolaka. Aby zmienić niepożądane przejawy zachowań u małego dziecka **należy więc dokładnie przyjrzeć się temu, co dzieje się w jego najbliższym środowisku.**

Dokładna analiza otoczenia może przyczynić się do powstania konstruktywnych wniosków, a następnie interwencji w celu zmiany środowiska, co przyniesie pozytywne efekty w postaci zmiany niechcianych zachowań u dzieci.

#### **Nagradzanie dzieci:**

Obdarzanie uwagą w chwilach, gdy dziecko zachowuje się tak, jak rodzic sobie tego życzy (gdy ładnie się bawi lub zachowuje się zgodnie z umową)

### **DZIECI, KTÓRE OTRZYMUJĄ PRAWDZIwą UWAGę DOROSŁEGO, NIE MUSZĄ O NIĄ WALCZYĆ NIEWŁAŚCIWYMI ZACHOWANIAM!**

- **Nagradzanie niewerbalne**, czyli miłe gesty
- **Pozytywne podsumowanie** – pod koniec dnia powiedzieć dziecku, co dobrze zrobiło, z czego jesteście zadowoleni
- **Czas spędzony z ważnym dorosłym** – wspólna wycieczka, pieczenie ciasta, wyjście na rower... itp.
- **Danie dziecku możliwość wyboru, decydowania w ważnych sprawach** – jaki deser kupimy, wybór koloru farby na ścianę, jakie spodnie, czy sukienkę chcesz założyć... 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.*

#### **Literatura:**

1. „Sposób na trudne dziecko”, Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula
2. „Poradnik dla rodziców”, wydany przez Specjalistyczną Poradnię Psychologiczno - Pedagogiczną „Uniwersytet dla Rodziców”
3. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?”, Adele Faber, Elaine Mazlish

mgr Bożena Pudys