

## **TRUDNE ZACHOWANIA I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?**

**TRUDNE ZACHOWANIA** to zachowania, które przeszkadzają dorosłym, jak i samym dzieciom oraz negatywnie odbijają się na atmosferze relacji rodzica z dzieckiem (wybuchy złości i agresji, wymuszanie płaczem, upieranie się przy swoim za wszelką cenę, potok słów czy ogromny lęk i wycofanie).

Kiedy się pojawiają? Między innymi gdy:

- dziecko odczuwa dyskomfort psychiczny i/lub fizyczny – dziecko nie może zachowywać się dobrze, jeśli czuje się źle
- dążenia rodzica są zdecydowanie sprzeczne z dążeniami dziecka
- dziecko doświadczyło wcześniej sytuacji, że zwiększając opór osiąga swój cel
- dziecko nie rozumie potrzeby wykonania polecenia
- dziecko nie wie, co innego mogłoby zrobić w tej sytuacji
- rodzice dają dziecku sprzeczne komunikaty (jeden rodzic czegoś zabrania, natomiast drugi na to pozwala)

### **CO MOŻNA ZROBIĆ ZANIM TRUDNE ZACHOWANIE WYSTĄPI?**

Zaobserwuj i przeanalizuj kiedy i w jakich sytuacjach trudne zachowanie się pojawia. Postaraj się mu zapobiec:

- poświęcaj dziecku czas i uwagę – trudne zachowania to często chęć zwrócenia na siebie uwagi rodzica
- 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 tak 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 itp.
- ustal stały rytm dnia – dla niektórych dzieci trudne jest przystosowanie się do zmian i wtedy zachowują się niewłaściwie.

### **JAK WZMACNIAĆ ZACHOWANIA POŻĄDANE?**

#### **1. DOSTRZEGAJ POZYTYWY I CHWAŁ**

Pochwały wzmacniają pozytywne zachowania. Sprawiają, że dziecko będzie z chęcią je powtarzało. Pamiętaj że normalne zachowanie też jest pozytywne!!! Docenianie tylko za rzeczy wyjątkowe pogarsza naszą samoocenę, bo Nobla można dostać tylko jeden raz w życiu. W przypadku wielu dzieci pożądane zachowania doskonale wzmacniają pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy i okazanie uwagi. Pochwała to najsilniejsza nagroda, gdy jest umiejętnie stosowana!!!:

- opisuj fakt np. „wszystkie zabawki posprzątane – podoba mi się to!”,
- stosuj konkrety, a nie ogólniki „świetnie wybrałaś buty pasujące do sukienki!” zamiast „ładnie wyglądasz”
- uważaj, aby pochwała nie była ukrytą krytyką - przy używaniu jednoczesnym słów „ale” lub „nie” na przykład: „Tym razem dobrze ci poszło...” w domyśle – „ale zazwyczaj wychodzi ci kiepsko”!!!

**Zabawa terapeutyczna „Przylapany”** - wzmacnia pozytywne zachowania, buduje adekwatną samoocenę dziecka, wpływa pozytywnie na budowanie relacji, sprzyja zmniejszaniu się zachowań niepożądanych

Jak się bawimy? Każdy domownik dostaje swój słoik, najlepiej ozdobiony własnoręcznie przez niego samego lub przynajmniej podpisany imieniem. Nie pomijamy tu żadnej osoby. Na karteczkach zapisujemy (lub rysujemy) POZYTYWNE rzeczy, na których przylapaliśmy inną osobę z rodziny lub siebie samego – tak często jak tylko jest to możliwe. Karteczkę wrzucamy do słoika osoby przez nas chwalonej. W wybranym przez nas dniu czytamy zapisy na karteczkach, które znajdują się w pojemniku. Dobrze jeśli towarzyszy temu rozmowa na temat tego co nas szczególnie ucieszyło, co zdziwiło, czego nowego dowiedzieliśmy się o sobie. To co ważne, to by w słoiczku faktycznie znajdowały się karteczki dodane nie tylko przez innych, ale także te dodane przez siebie.

## **2. SKUTECZNIE WYDAWAJ POLECENIA**

Często sądzimy, że nasze dziecko doskonale wie, czego od niego chcemy. To nieprawda. Zadbaj o to, żeby rzeczywiście rozumiało i rozróżniało Twoje prośby (jej wykonanie zależy od dobrej woli dziecka) i polecenia (posłuszeństwo jest obowiązkowe, a nie tylko zalecane). Staraj się wydawać tylko jedno polecenie naraz i tylko wtedy, gdy chcesz i możesz wyegzekwować jego wykonanie!

Jak skutecznie wydawać polecenia:

- Podejść do dziecka i zweryfikuj czy wykonanie polecenia przez dziecko jest dla ciebie ważne
- Zdobądź jego uwagę - dotknij jego ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu
- Sformułuj jednoznaczne, dwu-, trzywyrazowe polecenie, najlepiej bez partykuły „nie”  
"Przestań skakać na łóżku." ŹLE vs "Stań na podłodze." DOBRZE  
"Nie krzycz." ŹLE vs "Mów spokojnie." DOBRZE
- Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie – zapytaj „Co masz zrobić? Powtórz”
- Jeśli trzeba powtórz jeszcze raz
- Dopilnuj wykonania polecenia (nie odchodź od dziecka dopóki nie wykona polecenia)

## **3. USTAL JASNE I PROSTE ZASADY**

Wprowadzając zasady, pamiętaj, że:

- Dziecko potrzebuje konkretnych i jasnych informacji, jak powinno się zachowywać (np. „obiad jemy przy stole”)
- Zasady formułujemy krótko – im mniej wyrazów tym łatwiej zapamiętać i powtórzyć
- Zasady formułujemy pozytywnie – są wtedy wskazówkami i nie pokazują innych, nieakceptowanych sposobów postępowania
- Dziecko może jednocześnie przyswoić nie więcej niż dwie lub trzy zasady, a pamięta maksymalnie o około 6. Najlepiej jest wprowadzać każdą zasadę po kolei, zwłaszcza jeśli mamy do czynienia z małym dzieckiem.
- System zasad jest dynamiczny – dopasowujemy go do zmieniającej się rzeczywistości
- Zasady obowiązują obie strony – to znaczy, że powinni ich przestrzegać wszyscy domownicy, nawet jeśli nie są one wygodne dla osób dorosłych
- Zasady powinny być przypominane tak często, jak to jest potrzebne
- Zasad trzeba przestrzegać, zawsze!!! Dla wielu dzieci wyjątek oznacza przesunięcie granicy i stworzenie nowej zasady
- Nie pozwalamy na dyskusję o zasadach w odniesieniu do konkretnej sytuacji.

## **4. ZAMIAST KARĄC - WYCIĄGAJ KONSEKWENCJE**

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. Ignoruj zachowania niepożądane o ile nie są

niebezpieczne. Nie można ignorować zachowań agresywnych i autoagresywnych, bo wtedy dajemy na nie przyzwolenie! W przypadku małych dzieci najlepiej stosować konsekwencje naturalne – naprawienie wyrządzonej szkody, odczucie niedogodności. Aby konsekwencje zadziałały muszą być przewidywalne, stałe i wykonywane w 4 krokach:

- Przypomnienie zasady: „zawsze po zabawie sprzątam zabawki”
- Nazwanie uczuć: „złości mnie, kiedy nie chcesz sprzątać zabawek”
- Przypomnienie konsekwencji: „jeśli nie posprzątasz zabawek, nie będziemy czytać książki”
- Nieuchronność konsekwencji: „skoro nie posprzątałeś, nie czytamy książki”

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

- wyliczanie 1-2-3 (wyliczamy i pokazujemy palce, daje też czas dorosłemu na opanowanie emocji)
- liczę od 10 i kończysz zabawę (10, 9, 8, ... 0)

Pamiętaj!!! Niekonsekwentne konsekwencje nasilają trudne zachowania!!!

### **JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?**

Bądź przy dziecku, gdy przeżywa silne emocje, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Ono wtedy najbardziej Cię potrzebuje:

- zaakceptuj i pomóż dziecku nazywać, to co czuje:
  - zamiast zaprzeczać uczuciom dziecka zaakceptuj je słowami – „Można się zdenerwować, kiedy tory kolejki się rozlatują” albo:
  - zaakceptuj uczucia na piśmie - „Bardzo zależy ci na tym zestawie lego. Dopiszę go do twojej listy życzeń” albo:
  - zaakceptuj uczucia za pomocą sztuki - „Ale jesteś zły” (narysuj linie świadczące o gniewie albo zgnieć kartkę) albo:
  - zmień pragnienia dziecka w fantazję - „Chciałbym mieć klucze do sklepu, żeby wejść i spróbować wszystkich smaków lodów” albo:
  - zamiast prawić kazania zaakceptuj uczucia z prawie milczącą uwagą - „mhm”, „hm”, „och”, „ach”
- pozwalaj dziecku na ekspresję emocji – pozwól dziecku tupać, krzyczeć, może się przy tym zgrzać i spocić, w ten sposób szybciej poradzi sobie ze swoją frustracją
- dbaj o bezpieczeństwo – zadbaj o to by dziecko nie uderzyło się, ale też nie pozwól uderzyć siebie ani nikogo z otoczenia
- zadbaj o otoczenie – jeżeli jesteście w miejscu publicznym po prostu zabierz dziecko w jakieś ustronne miejsce
- rozmawiaj ale dopiero jak dziecko się uspokoi
- postaraj się zachować spokój

### **JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY?**

1. Posłuż się żartem:

- wymyśl grę - „Czy zdążymy schować wszystkie samochody do skrzyni, zanim zadzwoni minutnik? Do dzieła... gotowi... start!”
- użyj gadających przedmiotów - „Jestem samotną skarpetką. Włóż we mnie stopę”
- użyj niemądrych głosów albo intonacji - „Jestem... twoim... robotem... Muszę... natychmiast... zapiąć... pasy”
- udawaj - „Musimy się wdrapać na tę oblodzoną górę do fotelika”
- odgrywaj niekompetentnego głupca - „O rety gdzie mam włożyć ten rękaw? Na głowę? Nie? Na rękę? To takie trudne. Dziękuję, że mi pomogłeś!”

2. Daj dziecku wybór, pamiętając żeby obie opcje były do zaakceptowania przez dziecko (nie rób groźby z wyboru) - „Czy chcesz ruszyć do wanny w podskokach jak króliczek czy podpełznąć jak krab?”

3. Pozwól dziecku za coś odpowiadać - „Mógłbyś ustawić zegar i powiedzieć nam kiedy mamy wyjść?”
4. Udziel informacji - „Chusteczki wyrzuca się do śmieci”
5. Powiedz to jednym słowem (albo gestem) - „Do śmieci!”
6. Opisz, co widzisz - „Widzę, że większość klocków trafiła do pudełka. Zostało tylko kilka.”
7. Opisz, co czujesz - „Nie podoba mi się, kiedy jedzenie leży na podłodze.”
8. Napisz liścik - „Włóż mnie na głowę przed jazdą. Twój kochający kask rowerowy.”
9. Przejdź do działania nie obrażając - „Chowam na razie farby. Nie pozwolę chlapać ci na ścianę.”

## POLECANA LITERATURA:

- Zamiast klapsów. Jak z szacunkiem i miłością wyznaczać dziecku granice. - broszura dla rodziców, którą bezpłatnie można pobrać tutaj: <https://www.edukacja.fdds.pl/6f86c08b-f98f-4bb6-b2d8-f4096dc95947/Extras/fdds-broszura-klaps-1608.pdf>
- **King J., Faber J.: Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat** – lektura obowiązkowa dla rodzica małego dziecka!!! Jak poradzić sobie z maluchem, który nie chce myć zębów, odmawia jedzenia warzyw lub rozrzuca książki po całym pokoju? „Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały” to kompendium” wiedzy dotyczącej wychowania dzieci w wieku 2-7 lat. Autorki dostarczają szeregu praktycznych narzędzi i wskazówek, jak się komunikować, rozmawiać i rozwiązywać trudne sytuacje, nie ignorując przy tym potrzeb dziecka ani swoich
- Stążka-Gawrysiak A.: Self-Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę. - w książce znajdziemy 7 niedługich historii, których bohaterami są sześciolatek Kuba i trzyletnia Lena. Poznając ich przygody dzieci odkrywają lepsze rozwiązania trudnych sytuacji. Każdej opowieści towarzyszą „ramki” dla rodziców, dzięki którym dorośli mogą zrozumieć co wydarzyło się w opowiadaniu i jak można reagować w podobnych momentach. Także wstęp skierowany jest do starszych i tam dowiedzą się oni o pięciu krokach Self-Reg oraz znajdą wyjaśnienie kilku podstawowych pojęć.
- Nelsen J.: Pozytywna dyscyplina – oparta na szacunku i empatii skuteczna metoda wychowawcza wspierająca rozwój samodyscypliny, odpowiedzialności i samodzielności u dzieci w każdym wieku.
- Kołakowski A., Pisula A.: Sposoby na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. - poradnik dla rodziców i nauczycieli, którzy borykają się z problemami wychowawczymi w pracy z dziećmi z „trudnym” temperamentem. Opisuje podstawy psychologii behawioralnej, która okazuje się być niezwykle skuteczną formą oddziaływań wobec trudnych zachowań. Podpowiada, co wpływa na występowanie określonego zachowania, w jaki sposób je interpretować, jak zmotywować dziecko do wykonania pożądanej czynności.