

TRUDNE ZACHOWANIA U DZIECI – PRZYCZYNY, METODY POSTĘPOWANIA

TRUDNE ZACHOWANIA – to sytuacje w których u dziecka pojawiają się zachowania przeszkadzające dorosłym ale i im samym, oraz negatywnie odbijają się na atmosferze w domu a także na relacji rodzica i dziecka. Najczęściej pojawiają się gdy dążenia dziecka są zupełnie inne niż osoby dorosłej. Dziecko nauczyło się, iż w ten sposób ma szansę osiągnąć swój cel. Bardzo często rodzice dają dziecku sprzeczne komunikaty, nie wie ono jak inaczej postąpić w danej sytuacji.

Trudne zachowania mogą przyjąć formę np. napadów złości, krzyku, płaczu, rzucania się na podłogę, tupania, niszczenia przedmiotów, negowania, zrywanie kontaktu (uciekanie, zatykanie uszu), upierania się. Przedstawione zachowania powodują u rodziców poczucie bezradności, poczucie wstydu, utratę kontroli nad sytuacją. Następstwem jest poczucie złości, które dotyka dziecko ale i dorosłego. Rodzic często poddaje się i staje pobłażliwy, chcąc wynagrodzić zastaną sytuację bądź ją zakończyć. Takie sytuacje uczą dziecko, że jego metody są skuteczne i prowadzą do jego sukcesu. Sprawiają, że dostaje ono uwagę, to czego chciało np. ulubiony słodycz, czy zabawkę.

Zachowanie trudne może być też sposobem do pozyskania uwagi rodzica. Takie sytuacje można zaobserwować bardzo często na codziennych przykładach np.

Przykład I

Rodzic wraca z pracy, przygotowuje posiłek w pośpiechu, stęsknione dziecko chce się z nim bawić. Ten odkłada zabawkę, tłumacząc się zmęczeniem i gotowaniem. Odkładanie nie jest dla dziecka zrozumiałe, nie ma żadnej ramy czasowej. Taka sytuacja może doprowadzić do frustracji u dziecka, krzyku, rzucania zabawkami itd. To nic, że w pakiecie z uwagą rodzic będzie sfrustrowany i posunie się do zastosowania niesłusznej kary - dla dziecka cel będzie osiągnięty. Zaproś dziecko do zabawy w gotowanie, odwrócisz jego uwagę. Ustal wcześniej albo zróbcie plan jak wygląda wasz czas po powrocie z pracy i przedszkola. Konsekwentnie się go trzymaj i wracaj gdy tylko dziecko, próbuje coś wymusić. Po wspólnym gotowaniu i zjedzeniu posiłku może się okazać, że dziecko będzie chciało samodzielnie budować z klocków bo jego pierwsza potrzeba kontaktu będzie już zaspokojona a Ty będziesz mieć czas dla siebie.

Przykład II

Dziecko doskonale się bawi ale przychodzi czas na wieczorną kąpiel i sen. Spotyka się to z buntem, krzykiem, płaczem. Ustal ramy czasowe dla wszystkich zajęć i zabaw, jasne zasady postępowania np. możesz użyć budzika w telefonie i dwa razy ustawić czas przy pierwszym dzwonku ostrzegasz, że zaraz będzie koniec zabawy i gdy usłyszysz drugi to zbieracie zabawki. Wy tłumacz dziecku, jakich zasad powinno przestrzegać. Jeśli musimy przerwać zabawę, odwołajmy się do zasad, które dziecko zna. Ono i tak ma prawo protestować lub się zezłościć. Zachowajmy spokój i postarajmy się zachęcić go do współpracy. Uspokajaj je, mówiąc „Nie chcesz iść się kąpać, chciałbyś się bawić. Ja to rozumiem”. Zachęcaj, że kąpiel też jest przyjemna i poproś o pomoc w jej przygotowaniu.

Nie krzycz i nie upokarzaj dziecka. Właśnie w takich sytuacjach możemy pokazać, że szanujemy jego wartości. Dlatego za wszelką cenę zachowajmy spokój i nie pozwólmy sobie na wybuch złości. Mówmy dziecku o swoich potrzebach i uczuciach. Dawanie jasnych komunikatów – jak twoje zachowanie wpływa na mnie – uczy dziecko odpowiedzialności społecznej. Jeśli dziecko zacznie krzyczeć i płakać, dajmy mu czas, by się uspokoiło. Do dziecka pełnego złych emocji niewiele dociera.

Przykład III

Jesteśmy w sklepie i nagle okazuje się, że dziecko chce dostać nową zabawkę o której wcześniej nie było mowy. Płaczem, krzykiem i rzucaniem się na podłogę wymusza jej zakup ponieważ kiedyś ta metoda okazała się skuteczna - ulegliśmy. Pokazujemy, że takie zachowanie jest skuteczne.

Chcąc uniknąć powyższej sytuacji ważne jest, by opisywać dziecku, jakiego zachowania nie zaakceptujemy, wprowadzając w ten sposób zasady. Możemy też ustalić kiedy kupujemy nowe zabawki w jakich okolicznościach a przed kolejną wizytą w sklepie przywołać wcześniejsze ustalenia, aby uniknąć awantury. Zmotywowane umową dziecko z pewnością będzie się starało, by nie zawieść. Zawsze dotrzymujemy obietnicy! Jeśli dziecko wpadnie w szal, zachowajmy spokój i zadbajmy o jego bezpieczeństwo. Poczekajmy, aż samo ochłonie.

Starajmy się nie ulegać szantażowi tylko dlatego, żeby przestało płakać i zwracać uwagę innych klientów w sklepie. Jeżeli za każdym razem będziemy się godzić na dane negatywne zachowanie to będzie ono występować coraz częściej. Jeśli dziecko próbuje coś na nas wymóc, nie zakładajmy, że musimy postawić na swoim, wygrać, a dziecko zawsze musi nam ulec, przegrać. Pamiętajmy, że ono mówi o tym, czego chce, a nie o tym, co jest dla niego dobre. Tę wiedzę posiadamy my, musimy tylko znaleźć w sobie dość siły, by działać konsekwentnie. Starajmy się dostrzegać choćby najmniejsze pozytywne zachowania ale nie zasypujmy pochwałami bo to zmniejsza kreatywność i nie buduje poczucia własnej wartości u dziecka. Często doprowadza do niezdrowej rywalizacji między dziećmi.

Przykład IV

Na przełomie 2-3 roku życia pojawia się częste mówienie „NIE”!

Bardzo często użycie „nie” jest sposobem na zwrócenie na siebie uwagi. Poświęćmy dziecku więcej czasu widocznie tego bardzo potrzebuje. Zachęćmy dziecko do współpracy z nami. Rozmawiajmy z nimi i starajmy się wy badać, co jest prawdziwą przyczyną upor. Często okazuje się, że przyczyna upor jest inna, niż przypuszczaliśmy, bardzo łatwa do rozwiązania. Możemy też zaproponować dziecku, by samo znalazło rozwiązanie problemu. Zaangażowanie w sprawę mobilizuje do jej szybszego zakończenia.

Mówmy do dziecka spokojnie, nie krzyczymy. Nie ustępujemy ale też nie zmuszamy go do postępowania wbrew sobie. Starajmy się przeczekać np. gdy nie chce sprzątać zabawek zacznijmy robić to sami i poprośmy po chwili o pomoc lub odwróćmy uwagę i ze sprzątaniami zrobmy doskonałą zabawę w wyścigi.

JAK SOBIE PORADZIĆ Z TRUDNYM ZACHOWANIEM?

Pracę nad trudnymi zachowaniami najlepiej rozpocząć jak najwcześniej po to aby w późniejszym wieku nie utrwały się i nie wpływały na środowisko rówieśnicze, szkołę, relacje społeczne. W starszym wieku mogą pojawić się zachowania agresywne, które wraz ze wzrostem siły dziecka w wieku szkolnym, będą coraz trudniejsze do opanowania. Poza tym, w przypadku dziecka o niewłaściwym repertuarze pozyskiwania zamierzonych korzyści (szczególnie, gdy niewłaściwe strategie się sprawdzają), dużo więcej czasu zajmuje wdrożenie nowych, prawidłowych wzorców. często wiąże się to też z pracą całej rodziny nad właściwą odpowiedzią na zachowania. Wtedy niezbędna będzie terapia całej rodziny nie tylko dziecka.

- ✓ Wzmacniaj pozytywne zachowania kierując do dziecka proste, krótkie polecenia wtedy gdy dobrze je wykonują „doskonale ci poszło sprzątanie, wiedziałam, że potrafisz!”

Jeśli dane pozytywne zachowanie nad którym pracowaliśmy zaczyna się pojawiać coraz częściej możemy je jeszcze wzmocnić drobną nagrodą np. wyjście na plac zabaw, gra w piłkę na boisku, wycieczka na rowerze, lody itd.

Jeżeli nie pojawią się żadne pozytywne zachowania w ciągu dnia i tak należy znaleźć powody by pochwalić dziecko.

- ✓ Stosowanie nagród- należeć do nich mogą: uwaga, uśmiech, chwalenie dziecka za konkretne zachowanie, motywowanie, pozytywne ocena „bardzo dobrze”, „doskonale”, „wspaniale”, ale także konkretne zdarzenia i przedmioty, np. książeczki, słodycze, wycieczki, mazaki, drobne zabawki. Ważne by nagrody dobrać do upodobań dziecka, nagradzamy natychmiast po wystąpieniu zachowania, które chcemy aby zostało wzmocnione.

- ✓ Niektóre dzieci dobrze reagują gdy złe zachowanie jest ignorowane i wtedy następuje wyciszenie zachowania. Pozostawianie dziecka wtedy gdy krzyczy lub gdy ma napady złości. Oczywiście jesteśmy w pobliżu i monitorujemy czy dziecko nie jest narażone na niebezpieczeństwo. Staramy się nie dyskutować z dzieckiem. Ważne jest stanowcze i proste wyjaśnienie, że będziemy rozmawiać gdy się uspokoi. Jeśli tak się stanie natychmiast chwylimy za dobre zachowanie. Brak uwagi rodzica będzie dla dziecka bardzo dużą karą.

NIE MOŻNA IGNOROWAĆ ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH LUB AUTOAGRESYWNYCH, BO WTEDY DAJEMY NA NIE CICHE PRYZWOLENIE!!!

- ✓ Stosowanie kar - nigdy nie stosujemy kar cielesnych! Karą może być odebranie czegoś, zakaz oglądania bajki, zakaz wyjścia na plac zabaw itd.

Kara musi dotyczyć zachowania a nie osoby np. „nie lubię, kiedy mnie nie słuchasz”

Jednak zdecydowanie skuteczniejsze jest nagradzanie dobrych zachowań niż karanie za te złe. Dzieci lepiej reagują na nagrody. Wydają się być szczęśliwsze, kiedy słyszą jasne polecenia i pochwały za ich wykonywanie.

Zwracajmy uwagę na dziecko, gdy zachowuje się prawidłowo to będzie dla niego największą nagrodą. A nie tylko wtedy, gdy źle się zachowuje. Takie podejście ma jeszcze dodatkową zaletę, a mianowicie zwiększa w dziecku poczucie pewności siebie, samoocenę oraz motywację, by dobrze się sprawować.

- ✓ Bycie konsekwentnym - jest niezbędne w osiągnięciu sukcesu. Czasami trzeba przejść długą drogę by się tego nauczyć ale warto to zrobić dla siebie i dziecka, dla waszej relacji. Konsekwencja to 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 są konsekwentni i postępują zgodnie z tym, co powiedzieli, budują strukturę, do której dzieci dążą i której bardzo potrzebują. Konsekwencja daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, przewidywalność działania, znając zasady dziecko nie musi sprawdzać wytrzymałości rodzica.
- ✓ Rozmowa z dzieckiem jest jedną z ważniejszych umiejętności, które musi opanować rodzic. 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 rozmowa była otwarta i skuteczna i dawała rezultaty dzieci muszą czuć, że rodzic naprawdę jest wobec nich szczerzy i ich słucha. Wydając polecenie używaj kilku słów (4 do 5) istotne jest by unikać słowa „nie” – mówimy co dziecko ma zrobić: zamiast mówić „przestań biegać” powiedz „proszę choć usiądźmy razem przy stole” Ważne jest by dziecko wykonało dane polecenie do końca.
- ✓ Ważne jest by rodzice mieli wspólne zdanie i podobne wymagania. Niedopuszczalne jest manipulowanie emocjami dziecka, nastawianie przeciwko drugiemu rodzicowi, szantażowanie. Rodzice uczą dziecko takich samych zasad i konsekwentnie razem je egzekwują. Mają wspólne stanowisko w ocenie sytuacji i pomysły na rozwiązanie problemu.
- ✓ Bardzo przydatne okazuje się ustalenie rytmu dnia a co za tym idzie całego tygodnia. Niektóre dzieci źle znoszą zmiany i wtedy zachowują się niewłaściwie. Dziecko zmieni zachowanie, gdy dostrzeże jego wartość dla siebie samego. Gdy dorosły chce zmienić dane zachowanie dziecka, a w ciągu 2 tygodni nie uda się tego uzyskać, musi on ponownie przeanalizować daną sytuację i zmienić strategię. Ustalenie wspólnych zasad jest drogą do osiągnięcia sukcesu. Ważne jest opisanie i omówienie zasad,

przypominanie zasad i ustalenie granic bo małe dzieci mogą po prostu nie pamiętać. Zdarza się że przypomnienie wystarczy, aby dziecko przerwało trudne zachowanie. Istotne jest również wyrażanie swoich uczuć związanych z zachowaniem dziecka, pokazuje to jak rodzicowi na nim zależy.

- ✓ Radzenie sobie z wybuchami złości jest bardzo istotne w wygaszaniu trudnych zachowań. U młodszych dzieci może pomóc odwrócenie uwagi, przytulenie dziecka, zostawienie dziecka na chwilę samego, by się samo uspokoiło, poproszenie dziecka o pomoc przy wykonywaniu jakiejś czynności, rozmowa o tym co się dzieje i co czuje. 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 jego pojawianiu się.

Zastanawiając się nad trudnymi zachowaniami dziecka warto przez kilka tygodni stosować obserwację i zapisywać dane w tabelce. To pozwoli na jasne określenie problemu i skuteczne jego rozwiązanie.

dzień tygodnia/data godzina	Trudne zachowanie dziecka/od1-5 pkt nasilenie stresu u dziecka	Emocje rodzica	Postępowanie rodzica	Efekty postępowania
1.				
2.				
3.				
4.				

5.				
----	--	--	--	--

Pytania, które warto przeanalizować z partnerem aby skutecznie pomóc dziecku. Mogą stać się początkiem wspólnej komunikacji na temat własnego dziecka. Jeśli odpowiedzi będą się różniły warto to przedyskutować i dla dobra dziecka ustalić wspólne zasady.

	nigdy	rzadko	często	zawsze
1.CZY ROZMAWIASZ Z OJCEM DZIECKA O POJAWIAJĄCYCH SIĘ TRUDNYCH ZACHOWANIACH?				
2.CZY MACIE WSPÓLNE ZDANIE NA TEMAT ZASAD WYCHOWANIA?				
3.JAK CZĘSTO ODPUSZCZACIE USTALONE ZASADY?				
4.JAKIE KARY/ NAGRODY STOSUJECIE?				
5.CZY OKAZUJECIE UCZUCIA DZIECKU?				
6. CZY KRZYCZYCIE NA SWOJE DZIECKO?				

7.CZY POMAGACIE DZIECKU GDY MA PROBLEM?				
8.CZY UWAŻACIE, ŻE DZIECKO JEST DOBRE Z NATURY?				
9.CZY TWOJE WYMAGANIA W 10.STOSUNKU DO DZIECKA SĄ REALNE?				
11.CZY POŚWIECACIE RAZEM DZIECKU CZAS?				
12.CZY CZĘSTO UŻYWACIE SŁÓW:”PRZESTAŃ, NIE WOLNO!,ZOSTAW TO NATYCHMIAST”!				
13.CZY MACIE WSPÓLNIE USTALONY SYSTEM NAGRADZANIA DZIECKA?				
14.CZY WSPÓLNIE UCZESTNICZYCIE W CODZIENNYM WYCHOWANIU DZIECKA?				

Bibliografia:

-M.HERBERT „KRNĄBRNE ZACHOWANIE”

-M.HERBERT „CO WOLNO DZIECKU”

-MATERIAŁY I OBSERWACJE WŁASNE Z TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

-M.HERBERT „WYMARZONE DZIECIŃSTWO

A.GODSTEIN „KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI MAŁEGO DZIECKA

Opracowała: LUIZA WOJCIECHOWSKA-TERAPUTA SI, TRENER TUS