

Patryk Hajdo

Jak pomóc dziecku w zmianie zachowania?

Zdrowe dzieci mogą być nieposłuszne nawet w 25% - tzn. mogą nie wykonywać co czwartego polecenia rodziców lub korzystać z co czwartej okazji do łamania zasad. Zazwyczaj zachowania odwrotne w stosunku do zasad i oczekiwań rodziców pojawiają się ok 18r.ż., swoje nasilenie osiągają ok 3 i 4 r.ż. po czym ustępują ok 7 r.ż. Ustępują jednak tylko w sytuacji, kiedy rodzice adekwatnie na nie reagują. Sama chęć do nieposłuszeństwa jest naturalnym przejawem zdrowego rozwoju. Niepożądane zachowanie są zjawiskiem normalnym, jednak dla zdrowego rozwoju dziecka konieczna jest właściwa reakcja rodziców. Jeśli po siódmym roku życia dziecko często zachowuje się w sposób niezgodny z zasadami ważne jest, aby rodzic zwrócił szczególną uwagę na kwestie dyscypliny.

Zadaniem rodzica jest stawiać granice i wyciągać konsekwencje. Stawianie granic polega na pokazywaniu dziecku, gdzie przebiega granica pomiędzy tym, co wolno robić, a czego robić nie wolno. Wolno rysować po kartce, ale nie wolno malować po ścianach. Wolno się złościć, ale nie wolno niszczyć przedmiotów. Można nie mieć ochoty, ale i tak trzeba wykonać polecenie rodzica czy nauczyciela. Te granice to inaczej zasady.

Wyciąganie konsekwencji to sprawianie, aby dziecko doświadczyło konsekwencji niepożądanego zachowania np. w formie zakazu oglądania telewizji, jazdy na rowerze czy korzystania z komputera.

Nauka zasad to proces emocjonalny, w który zaangażowane są silne emocje dziecka. Pogodzenie się z tym, że nie można skakać po meblach, kiedy ma się na to ochotę, ani nie można bawić się rzeczami rodziców, które zdaniem dziecka świetnie się do tego nadają wymaga przeżycia nieprzyjemnych emocji np. złości, rozpaczy, rozczarowania i smutku. Te emocje to naturalne reakcje na sytuacje, kiedy oczekiwania człowieka nie są spełnione. Osoby dorosłe również ich doświadczają, jednak

w przeciwieństwie do dziecka potrafią sobie z nimi radzić. Dziecko dopiero musi nauczyć się ich przeżywania, kontroli i radzenia sobie z nimi. Dlatego to naturalne, że te emocje będą pojawiać się, zanim dziecko pogodzi się z tym, że jak mama mówi „nie wolno” to nie może czegoś robić. Ważne jest jednak, aby rodzic był stanowczy i konsekwentny wobec dziecka. Inaczej dziecko nigdy się tego nie nauczy.

Jak zatem reagować kiedy dziecko zachowuje się w sposób niewłaściwy?

1. Jasny, jednoznaczny komunikat:

„*Teraz pisz w zeszycie*”, kiedy dziecko wygląda za okno w czasie odrabiania zadania. Ważne, aby komunikat był:
(a) pozytywny – informacja o tym, czego oczekujemy od dziecka. Komunikat „*Nie patrz za okno*” jest komunikatem negatywnym – informuje o tym, czego dziecko ma nie robić;
(b) krótki – komunikat „*Teraz pisz w zeszycie, czy myślisz, że ja mam tyle czasu, żebyś ty się tak zachowywał? Ja mam jeszcze tyle rzeczy do zrobienia dzisiaj*” - odwraca uwagę od tego, co ma być, czyli od pożądanego zachowania i tworzy dziecku okazję do dyskusji;

2. Zwroty typu „Przestań”, „Dość”:

Są krótkim jednoznacznym komunikatem odnoszącym się do zachowania. Pełnią podobną funkcję do wyrażen negatywnych, np. „*Nie biegaj*”, przekazując oczekiwanie zaprzestania niepożądanego zachowania, jednak są od nich skuteczniejsze, ponieważ koncentrują uwagę nie na samej czynności, ale na jej zmianie – zaprzestaniu tej czynności. W przeciwieństwie do wyrażenia „*Nie biegaj*” są komunikatem pozytywnym, przez co są skuteczniejsze.

3. Technika zdartej płyty:

kilkakrotne powtórzenie tego samego komunikatu w sytuacji, kiedy dziecko nie reaguje właściwym zachowaniem, np.:

kiedy dziecko odwraca się do okna i nadal przez nie patrzy:

- *Usiądź prosto i pisz w zeszycie.*

- *Już zaraz.*

- *Usiądź prosto i pisz w zeszycie.*
- *Ale tam jest policja i karetka.*
- *Usiądź prosto i pisz w zeszycie.*
- *Ale ja już nie mam siły.*
- *Usiądź prosto i pisz w zeszycie.*
- *Mmm...no dobrze...*

4. Pytanie sprawdzające:

Polega na zadaniu dziecku pytania o to, jak nas zrozumiało, kiedy dziecko nie reaguje w pożądanym sposób, np.:

(a) *Powtórz, co powiedziałem.*

(b) *Co usłyszałeś?*

(c) *Co Ci powiedziałem?*

Pytanie zwraca uwagę dziecka na naszą wcześniejszą interwencję, uświadamia mu, że obserwujemy go oczekując zmiany zachowania, pozwala wyjaśnić niejasności lub daje nam informację o tym, że dziecko nas nie usłyszało.

5. Technika wymuszonego wyboru:

Polega na wydaniu dziecku polecenia zawierającego możliwość wyboru, np.

„Albo odłóż telefon i pisz w zeszycie albo mi go oddaj. Co zrobisz?”

6. Odwołanie się do konsekwencji:

Polega na wyrażeniu oczekiwań i poinformowaniu dziecka o konsekwencjach jakie wyciągniemy, jeśli dziecko nie zmieni zachowania np.:

Oczekuję, że teraz odrobisz zadanie. Jeśli tego nie zrobisz, nie będziesz mógł dzisiaj jeździć na rowerze.

Przestań biegać. Jeśli tego nie zrobisz, nie będziesz mógł dzisiaj oglądać bajki.

Jaka powinna być konsekwencja?

1. Znana wcześniej: informujemy dziecko z wyprzedzeniem, aby wiedziało, jaka konsekwencja spotka je za złamanie danej zasady – dzięki temu może świadomie wybrać, czy chce się podporządkować czy chce ponieść konsekwencje tego, że się nie dostosuje;

2. konsekwencja ma być konkretna – np. „nie będziesz mógł dziś jeździć na rowerze” zamiast „coś Ci wymyślę”;
3. z góry ograniczona w czasie – „nie będziesz mógł jeździć na rowerze przez cały dzisiejszy dzień” zamiast „dopóki uznam, że już wystarczy”;
4. realna – nie możemy powiedzieć, że konsekwencją będzie zakaz oglądania telewizji, jeśli dziś dziecko zostanie w domu pod opieką babci, a babcia zawsze pozwala oglądać telewizję, pomimo naszych próśb, aby tego nie robiła;
5. adekwatna – za codzienne przewinienia najlepiej wyciągać krótkie konsekwencje – jednodniowe, np. jednodniowy zakaz oglądania telewizji. Jeśli konsekwencja jest zbyt długa przestaje działać – dzieci czują się skrzywdzone i mają ochotę walczyć z rodzicami i robić im na złość albo po kilku dniach nie pamiętają, za co ją dostały;
6. nieodwołalna – bez względu na płacz lub próbę walki ze strony dziecka nie rezygnujemy z niej;
7. każdorazowa – reagujemy za każdym razem, kiedy dana zasada zostanie złamana;
8. sprawiająca dyskomfort – ograniczenie możliwości kontaktu z rówieśnikami, kiedy dziecko czas woli spędzać samotnie w domu nie powoduje dyskomfortu, bo ono i tak wybrałoby pozostanie w domu;
9. wyciągana ze spokojem, zdecydowanie, bez wdawania się z dzieckiem w dyskusję, bez tłumaczenia mu kolejny raz czegoś, co ono już doskonale wie, bo wiele razy mu już to tłumaczyliśmy, bez nadmiernego złościenia się i atakowania go.