



11 porad jak REAĞOWAĆ NA TRUDNE ZACHOWANIA dzieci

(wskazówki dla rodzica i NAUCZYCIELA)

Zmiana niepożądanych zachowań

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 szkrab uzyskuje to, czego chce, na przykład uwagę rodzica czy ulubioną zabawkę, zaspokajając tym samym swoje potrzeby, będzie on skłonny do powtarzania ich.

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.

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?

Poniżej przedstawiam kilka cennych wskazówek:

1. Ustal jasne zasady postępowania obowiązujące wszystkich członków rodziny oraz ramy czasowe wykonywania określonych czynności.

Możesz to zrobić na przykład w formie zrobionej wspólnie z dzieckiem **mapy myśli** z licznymi obrazkami lub plakatu powieszonego na drzwiach dziecięcego pokoju (w innym widocznym dla dziecka miejscu).

Następnie, gdy chcesz, aby dziecko wykonało określoną czynność, **odwołuj się do zasad.** Jeśli dziecko zezłości się, że musi już wracać z placu zabaw, zachowaj spokój. Powiedz mu, że rozumiesz jego złość, wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia. Nazwij jego emocje, zapewnij, że rozumiesz, jednak nadeszła już pora na powrót do domu i kąpiel, bo takie są nasze wspólne zasady.

2. Mów 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, daj dziecku czas na uspokojenie się i zachowaj spokój. 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. Jeśli w wyniku płaczu dziecka czy rzucania się na podłogę ulegasz 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. Wyjaśnij dziecku, jakich zachowań nie akceptujesz. **Bądź konsekwentna** i nie ulegaj dziecku w wyniku wybuchów złości i wymuszania płaczem. Gdy dziecko zauważy, że ta metoda zawodzi, stopniowo będzie coraz rzadziej z niej korzystać. Zauważ to, docień i pochwal pociechę, że posłusznie zakończyła zabawę i opuściła plac zabaw. Pozytywne komunikaty są o wiele skuteczniejsze niż krytyka.

4. 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. Poświęć więc przedszkolakowi więcej czasu i uwagi. W sytuacji pojawiającego się oporu poszukaj jego przyczyny. Porozmawiaj 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 porozmawiaj więc z maluchem i razem znajdź rozwiązanie.

5. Gdy dziecko nieustannie mówi, opowiada o zeszłotygodniowej wycieczce w przedszkolu lub 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 będziesz udawać, że je słuchasz, prasując lub gotując obiad, ono z pewnością zauważy, że tak naprawdę puszczasz mimo uszu jego słowa.

Ustal zasady, że na przykład nie można przerywać rozmawiającym rodzicom i pani w przedszkolu, nie mówimy podczas posiłków itp. Gdy dziecko zacznie coś opowiadać, gdy zmywasz naczynia, powiedz mu, że to, co mówi jest interesujące, ale teraz jesteś zajęta czymś innym i chętnie z nim porozmawiasz później. **Zawsze dotrzymuj umowy i obietnicy.**

UWAGA!

Gdy rozmawiasz z dzieckiem poświęć mu maksymalną ilość uwagi. Patrz mu w oczy, słuchaj go uważnie, skupiaj się tylko na rozmowie. Odłóż inne czynności na bok - tak, aby dziecko czuło się ważne i słuchane. Dzięki temu zaspokoi swoją potrzebę kontaktu z innymi ludźmi.

6. Gdy dziecko jest lęклиwe i wycofane, przeanalizuj przyczynę takiego stanu rzeczy. Lęklivość 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 lęklive dzieci do aktywności, które sprawiają im przyjemność. Dzięki temu rozwiną swoje zainteresowania i pobudzą kreatywność. Rozmawiaj z dzieckiem o jego obawach, nazywaj myśli i uczucia, mówiąc „wydaje mi się, że nie chcesz tego zrobić, że boisz się tam wejść”.

Pytaj, dlaczego nie chce wykonać określonej czynności, gdyż sama rozmowa o obiektach wzbudzających nasze obawy osłabia lęk. **Zachęcaj do pokonywania własnych barier, ale nie zmuszaj na siłę do robienia rzeczy, których dziecko się boi.** Przedszkolaki mają prawo bać się nowych sytuacji i miejsc. Zmuszanie ich do robienia czegoś pomimo lęku może spowodować traumy i jeszcze większe wycofanie.

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 i szczypie lub wyzywa inne dzieci. 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 małych dzieci.

Jak zmienić środowisko dziecka?

Otoczenie małego człowieka można zmienić poprzez wyeliminowanie lub dodanie określonych przedmiotów, zmianę osób, z którymi przebywa pociecha lub też zmianę czasu i miejsca wykonywania przez nią czynności. Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów.

1. Trzymaj rzeczy kruche, łamliwe i takie, które mogą się stłuc, na przykład porcelanowe figurki, itp., drogie przedmioty, niebezpieczne rzeczy, np. widelce i noże poza zasięgiem małych dzieci. Najlepiej położyć je gdzieś wysoko, aby dziecko nie mogło sięgnąć. Małe dzieci lubią poznawać nowe rzeczy, eksperymentować z przedmiotami, dotykać je i manipulować nimi w rękach. Jest to normalnym zachowaniem przedszkolaków. Zamiast zwracać iagle uwagę, lepiej położyć te przedmioty na wysokich półkach lub w ogóle poza zasięgiem wzroku dziecka. Dzięki temu wyeliminujesz niechciane zachowania związane z zabawą drogimi lub niebezpiecznymi przedmiotami.

2. Gdy rozmawiasz z dzieckiem i oczekujesz, aby skupiło ono uwagę na rozmowie lub też na wykonywaniu określonej czynności wyłącz wszystkie multimedia, takie jak komputer, laptop, tablet, radio i wyeliminuj z otoczenia dziecka przedmioty, które mogą rozpraszać malucha. Gdy dziecko przygotowuje się do przedszkola zadbaj o to, aby nie oglądało wtedy bajki i nie robiło innych czynności, które mu w tym przeszkadzają.

3. Umieść ulubione zabawki dziecka w miejscu łatwo dla niego dostępnym, do którego bez trudu może dotrzeć. Dzięki temu nie będzie ono kuszone do niepożądanych zachowań w postaci wspinaczek w niebezpieczne miejsca w celu poszukiwania obiektów swoich zainteresowań.

Z kolei zabawki, którymi dziecko może bawić się tylko w Twojej obecności umieść na wyższych półkach, tak aby dziecko samo nie mogło ich wziąć. Dzięki temu gdy pociecha poprosi o nie, gdy będziesz w pobliżu, chętnie podasz je jej umożliwiając zabawę.

4. Pozwól dziecku wybrać i odłożyć zabawki, którymi nie chce dzielić się z innymi, odwiedzającymi je dziećmi. Dzięki temu unikniesz konfliktów między dziećmi i niepożądanych, agresywnych zachowań. Dziecko ma prawo do posiadania rzeczy, które są dla niego ważne i z tego względu są niedostępne dla innych.

5. Podczas dłuższej podróży samochodem zadbaj o to, aby między dwójkiem małych dzieci siedziała z tyłu osoba dorosła lub znacznie starsze, rozsądne i odpowiedzialne dziecko. Może to pozwolić na uniknięcie nieprzyjemnych i złośliwych zachowań w stosunku do rodzeństwa i wyeliminować skargi i walkę między przedszkolakami. Zaplanuj też częste przerwy podczas dłuższych podróży samochodem.

6. Jeśli chcesz wyjechać z rodziną na wakacje wybierz miejsce, w którym wszyscy członkowie rodziny będą bawić się dobrze. Zadbaj o to, aby w pobliżu był plac zabaw, ścieżka rowerowa lub inne atrakcje dla dzieci. Dzięki temu zarówno Ty, jak i Twoje dzieci będą przyjemnie spędzać czas i odpoczywać.

7. Wybierając się do restauracji, jeśli pozwala na to pogoda, usiądź przy stoliku na zewnątrz. Dzięki temu chodzenie dziecka, bieganie, głośna rozmowa i śmiech nie będą wywoływały u Ciebie wstydu, zażenowania i niepokoju. Pozwoli to zapobiec także poczuciu dyskomfortu u innych klientów restauracji.

8. Jeśli dziecko ma problem z pójściem wieczorem spać i przedłuża czas zabawy lub też nie może zasnąć, warto zachęcić je do wyciszającej, spokojnej zabawy przed snem. Uspokajająca wspólna zabawa w porze wieczornej wyciszy Twoją pociechę i ułatwi jej zasypianie.

Można także poczytać dziecku bajki przed pójściem do łóżka.

9. Aby zmniejszyć frustrację i poranną presję przed pójściem do przedszkola czy pracy warto wstawać odpowiednio wcześniej. Dzięki temu nie będziemy ciągle poganiać naszej pociechy i stresować się, że spóźnimy się do przedszkola i pracy. Minimalizując poranną pogoń zaoszczędzimy stresu sobie i dziecku.

Zaplanuj kąpiele odpowiednio wcześniej, tak, aby członkowie rodziny nie denerwowali się, że muszą tak szybko wyjść z wanny. Dzięki temu unikniesz napadów złości naszej pociechy, która świetnie bawi się wannie i chciałaby spędzić tam więcej czasu przed snem.

10. Gdy zabierasz dziecko w miejsce, w którym będzie ono musiało dłużej poczekać, na przykład w poczekalni lekarskiej czy w długą podróż samochodem lub pociągiem zadbaj o to, aby jego otoczenie było w tym czasie interesujące i zachęcało go do aktywności, które lubi wykonywać. Przygotuj dla niego torbę ze specjalnymi zadaniami, zabawkami i zajęciami. Jeśli Twoje dziecko lubi kolorować lub rysować, weź dla niego kolorowankę, kredki, mazaki, ołówek i kartki papieru. Możesz zabrać ze sobą różne zagadki i łamigłówki dla przedszkolaków, labirynty i inne książeczki, które stymulują rozwój dzieci. Jeśli dziecko chętnie słucha muzyki, zaopatrz się w odtwarzacz MP3 lub MP4. Jeśli lubi oglądać bajki, możesz ściągnąć je na tablet i zabrać go ze sobą.

Możesz wziąć także gry planszowe, na przykład chińczyka, dobble lub inne gry, które lubi dziecko. Można w nie grać przy stoliku lub nawet na ławce w poczekalni. W samochodzie możesz pobawić się ze swoją pociechą w wyliczanie wszystkich rodzajów butów, nakryć głowy, ubrań od pasa w górę, zwierząt lub ptaków. Tak naprawdę można wyliczać na czas wszystko, co da się pogrupować w określone kategorie. Nie zapomnij o ulubionym misiu do przytulania.

Jeśli zajmiesz dziecko ciekawą zabawą, nie będzie ono hałasowało biegając po całej poczekalni ani kłóciło się ze starszym rodzeństwem w samochodzie. Nie będzie przeszkadzało też innym podróżującym w wagonie w pociągu, a czas oczekiwania wyda się o wiele krótszy i minie znacznie szybciej oraz przyjemniej.

11. Podczas dłuższych zakupów także zadbaj o to, aby dziecko nie nudziło się. Zaangażuj je w tym celu we wspólne zakupy. Pozwól mu szukać potrzebnych produktów i wkładać je do wózka, a także płacić przy kasie. Naucz je płacić gotówką oraz kartą. Dzięki temu dziecko nabędzie nowych umiejętności, miło spędzi czas i nie będzie się nudziło podczas zakupów.

Ośrodek Doradztwa Metodycznego METRIS

ul. Leśna 10 c

44-362 Rogów

tel. 530-731-599

e-mail: metris@odm-metris.pl