

## 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.** 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 znajdą państwo kilka cennych wskazówek:

**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 powieszonego 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, jednak nadeszła już pora na powrót do domu i kąpiel, bo takie są wspólne zasady.

## **Mówimy też 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.

**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.

**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 puszcza 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 dotrzynamy umowy i obietnicy.**

**Gdy rozmawiamy z dzieckiem poświęćmy mu maksymalną ilość uwagi. Patrzmy mu w oczy, słuchajmy go uważnie, skupiamy się tylko na rozmowie. Odłóżmy inne czynności na bok - tak, aby dziecko czuło się ważne i słuchane. Dzięki temu zaspokoi swoją potrzebę kontaktu z innymi ludźmi.**

**Gdy dziecko jest lękliwe i wycofane, przeanalizujmy przyczynę takiego stanu rzeczy. Lękliwość 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 wchodzić 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 lękliwe 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 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.

Opracowała: mgr Emilia Kowalczyk

#### Bibliografia:

Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula, Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna, Wyd.: GWP 2021

Ross W. Greene, Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole, Wyd.: Edgard 2022