

# PRACA Z TRUDNYM DZIECKIEM

**Materiały przygotowała: Monika Kaczowska**

Stosowanie **metod behawioralnych** jest jak pieczenie szarlotki: musimy trzymać się przepisu, by wyszło właśnie takie ciasto, ale ilość cukru, cynamonu, czas pieczenia wymagają eksperymentowania.

## O kłopotach z dzieckiem mówimy w kontekście 3 rodzaje zachowań:

- 1) Zachowania drażniące – adekwatne do wieku zachowania, które niepokoją rodziców/nauczycieli:
  - sporadyczne zachowania (dziecko bawiąc się zapalkami podpałiło firankę)
  - częste i drażniące zachowania typowe dla dziecka w danym wieku np. 5-latek , który po przyjsciu z przedszkola nie chce się położyć i nachalnie prosi o wyjście na rowerek
  - trudności zauważane tylko przez rodziców „, moje dziecko za dużo się rusza.
- 2) Zachowania niepożądane – nieodpowiednie do wieku i poziomu dziecka, stanowią problem dla rodziców lub samego dziecka (np. dziecko reaguje płaczem na każdą przegraną)
- 3) Zaburzenie – zbiór niepożądanych zachowań trwających co najmniej kilka miesięcy . Zaburzenie znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie dziecka i jego otoczenia.

**Zachowanie** = to konkretna czynność, to wszystko co bezpośrednio widzimy, obserwując dziecko czy dorosłego np. patrzy na ścianę, je obiad. Myśląc o zachowaniu zadajemy sobie pytanie: **co robi**, a nie czego nie robi.

Nie ma zachowania, którego nie da się zmienić, nauczyć bądź oduczyć. A więc zakładamy, że nigdy nie będziemy bezradni.

## ANALIZA behawioralna abc zachowania

A – Co zdarzyło się tuż przed?


B – Co on dokładnie rob?

C – Co nastąpiło bezpośrednio po?

A	B	C
Zaskocz dziecko czyli zachowaj się inaczej	Skrócenie lub zakończenie trudnego zachowania (nie wpływają na częstość zachowań w przyszłości)	Konsekwencje: Odesłanie w nudne miejsce Zabranie nagrody, uwagi Konsekwencje naturalne
Zmień A		
Odwróć uwagę dziecka od niepożądanego aktywności		Praca na pozytywach Dostrzeganie pozytywów Pochwały Nagrody Systemy żetonowe
Zasady – konkretne jasne w tej sytuacji		
Skuteczne wydawanie poleceń		

## Graficzna analiza przypadku problemów z zachowaniem

....., lat .....



Trudne zachowania dziecka/sytuacje

Mocne strony dziecka

Dlaczego dziecko tak się zachowuje?

Co czuje dziecko?

Co działa na dziecko?

Czego potrzebuje dziecko?

Co nie działa na dziecko?

Jak możemy pomóc dziecku – pomysły działań

Ustalenia (Co? Kto? Kiedy? W jaki sposób?)

Źródło: Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka. A. Kołakowski, GWP

## TECHNIKI BEHAWIORALNE

### 1) Technika skutecznego wydawania poleceń

#### 6 etapów skutecznego wydawania poleceń:

1. Podejść do dziecka
2. Zdobądź jego uwagę (dotknij ramienia, nawiąż kontakt wzrokowy)
3. Sformułuj jednoznaczne, 2-3 wyrazowe polecenie
4. Poproś dziecko, żeby powtórzyło polecenie
5. Powtórz polecenie raz i poproś, żeby je dziecko powtórzyło
6. Dopilnuj wykonania polecenia (nie odchodź od dziecka, póki nie wykona polecenia)

### 2) Wyliczanie czyli metoda 1 - 2 - 3

Wyliczanie jest metodą stworzoną przez T. Phelana (2005). Jest techniką stosowaną, po to aby dziecko przerwało trudne zachowanie i uniknęło konsekwencji (najczęściej proponuje się przerwę w grze time out - odesłanie).

Wprowadzając tę metodę, należy wytłumaczyć dziecku, na czym będzie ona polegać. Aby łatwiej się zastosować do zasad, będziecie używać 3 ostrzeżeń w postaci liczenie „raz” „dwa” „trzy” i gestu pokazując odpowiednią liczbę palców.

Np. gdy doliczę do 3 – przerywamy oglądanie filmu i wracamy do domu (pokazujemy dziecku konsekwencje).

Wyliczanie jest metodą szczególnie skuteczną dla dzieci młodszych. Do przerywania takich zachowań jak dąsy, wymuszanie, dyskutowanie.

### **3) Czas zabawy z dzieckiem –wspólne spędzanie czasu**

Jest metodą budującą relacje. Polega na ustaleniu, krótkich (realnych) odcinków czasu w ciągu dnia z jednym dzieckiem. W tej metodzie nie robimy nic oprócz zabawy z dzieckiem, to dziecko kieruje zabawą, a my za nim podążamy.

### **4) Pozytywne podsumowanie i pochwały**

Pochwały są jedną z podstawowych technik behawioralnych dzięki której możemy wzmacniać pożądane zachowanie.

Pochwały:

- Motywują do wykonania obowiązków
- Budują pozytywną samoocenę
- Utrwalają zachowania, które pojawiają się sporadycznie
- Informują, co jest dobrym, akceptowanym przez dorosłych zachowaniem

Pochwały społeczne – przytulenie, uśmiech, kontakt wzrokowy, okazanie uwagi.

### **5) Zmiana A – czyli jak zmienić otoczenie, by nie dopuścić do trudnego zachowania**

Zmiana A chroni dziecko przed niebezpieczeństwem, porażką i frustracją, a dorosłych przed gniewem.

T. Gordon (2005) wyróżnia kilka możliwości stosowania technik zmiany A:

1. **Wzbogacenie otoczenia dziecka – wydzielenie dziecku specjalnej przestrzeni, gdzie bezpiecznie może eksplorować i eksperymentować bez nieustannego nadzoru dorosłych np. pokój, część ogrodu**
2. **Ograniczenie ilości bodźców dochodzących z otoczenia** – dziecko je przy stole, np. przy którym nie ma zabawek
3. **Uproszczenie otoczenia** – u małych dzieci dostosowanie otoczenia np. rzepy zamiast sznurówek, plastikowe kubki zamiast szklanych
4. **Ograniczenie przestrzeni życiowej dziecka** (pozwolenie na autonomię)
5. **Sprawienie, by otoczenie było bezpieczne** – zabezpieczone kontakty, przymocowane meble
6. **Zastąpienie jednego zajęcia innym** – nieakceptowaną zabawę zmieniamy w inną, akceptowaną.
7. **Odwrócenie uwagi** – zastępujemy niebezpieczne zachowanie nagłym, odmiennym bodźcem, przyciągającym uwagę dziecka

## **6) Zasada Premacka czyli zasada babci**

Zasada pozwala wykorzystać czynność, którą dana osoba lubi i której często się oddaje dla wzmocnienia czynności, która jest mniej atrakcyjna lub przyjemna. Z zasady babci wynika, że przyjemność przed nauką czyni naukę karą, a przyjemność po nauce czyni naukę czynnością zyskowną (Zimbardo, 2001) .

W pracy z dzieckiem metoda ta polega na, uzależnieniu pojawienia się przyjemności od wykonania przez dziecko obowiązku.

- Na komputerze grają dzieci, które odrobiły lekcje
- Deser dostaną dzieci, które zjadły obiad

## **7) NAGRODY**

- Zwiększają motywację zewnętrzną
- Wzmacniają pożądane lub pomagają tworzyć nowe zachowania

### **Rodzaje nagród:**

- Nagrody materialne
- Czas spędzony z ważnym dla dziecka dorosłym
- Uzyskanie przywileju związanego z możliwością wyboru (dziecko decyduje gdzie idą na spacer)
- Wydłużenie czasu dostępu do niektórych przywilejów
- Korzystanie z limitowanej rzeczy lub wejście w jej posiadanie (pilot do telewizora)
- Zakazany owoc

## 8) Zasady

**Reguły dotyczące tworzenia zasad (Kolakowski, Wolańczyk, Pisula i Skotnicka, 2007):**

- 1) Dziecko potrzebuje konkretnych i jasnych informacji, jak powinno się zachować
- 2) Zasady formułujemy krótko
- 3) Zasady formułujemy pozytywnie
- 4) Dziecko może przyswoić naraz 2, 3 zasady, a pamięta maksymalnie od 6 do 8 zasad
- 5) System zasad jest dynamiczny – możemy je modyfikować
- 6) Zasady obowiązują wszystkie strony (rodziców, nauczycieli)
- 7) Zasady powinny być powtarzane, tak często jak są potrzebne
- 8) Zasad należy przestrzegać zawsze
- 9) Nie pozwalamy na dyskusję o zasadach w odniesieniu do konkretnych sytuacji

## 9) Ignorowanie czy niezwracanie uwagi

Świadoma czynność dorosłej osoby, która decyduje się nie zauważać dziecka (choć obserwuje go kątem oka) do czasu ustania niepożądanego zachowania lub przez umówiony czas. Konsekwencja ta może być stosowana w przypadku zachowań, których celem przyciągnięcie uwagi dorosłego, jednak nie będzie skuteczna w pracy z tymi trudnymi zachowaniami, które dają dziecku dodatkowo inne korzyści niż uwaga ważnej dorosłej osoby.

### Podczas ignorowania:

- Milczenie
- Brak kontaktu wzrokowego
- Brak reakcji na zachowanie dziecka
- Twarz bez uśmiechu

Ignorowanie powinniśmy przerwać w momencie, gdy dziecko zachowa się właściwie (albo lepiej). Jest to doskonały moment na pochwalenie „Widzę, że siedzisz spokojnie. Cieszę się”.

### Zachowania, w których przypadku ignorowanie będzie lub nie będzie skuteczne:

Zachowania, w których ignorowanie:	
Może być skuteczne:	Nie będzie skuteczne:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Marudzenie</li><li>• Wyklócanie się</li><li>• Mówienie, że ma dość głupich zasad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Niewykonanie obowiązku</li><li>• Uderzenie</li><li>• Zniszczenie przedmiotu</li></ul>

- Głośne wzdychanie
- Wywracanie oczami

- Zwrócenie uwagi innych uczniów
- Słowne dokuczanie
- Przekrzykiwanie się

Źródło: Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. A. Kołakowski, A. Pisula, GWP 2018

## 10) KONSEKWENCJE NATURALNE

To działanie, które w sposób naturalny wydarzy się, kiedy Twoje dziecko zachowa się w sposób niepożądany. Jest ono raczej wynikiem przebiegu zdarzeń niż zaplanowanym ukaraniem przez rodziców.

### ZAMIAST KARANIA

- Wyraż swoje uczucie nie atakując dziecka
- Określ swoje oczekiwania
- Wskaż dziecku jak ma naprawić błąd
- Zaproponuj wybór
- Przejmij inicjatywę
- Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania.

## 11) ZASADA PRZERWY W GRZE (TIME OUT)

Odesłanie w nudne miejsce (izolowanie od wzmocnień pozytywnych) – oznacza odsunięcie dziecka od nagród, przyjemności, naszej uwagi, interesujących dla niego aktywności.

### Model ABCD EMOCJI wg Alberta Ellisa - czyli jak POWSTAJĄ EMOCJE?

Gdy reagujemy na jakieś zdarzenie, nasze mózgi tworzą spostrzeżenia – nazywane A. Następnie oceniają te spostrzeżenia przy pomocy dialogu wewnętrznego (własnych myśli) – nazwane B. Nasze oceniające myśli B z kolei wyzwalają odpowiadające im odczucia emocjonalne – nazwane C oraz działania – D.

**ABCD emocji czyli jak powstają emocje:**

- A** – aktywujące zdarzenie
- B** – myśli i przekonania na temat zdarzenia A
- C** – Odczucia emocjonalne
- D** – Działa

## **WYBUCHY DZIECIĘCEJ ZŁOŚCI**

### **DZIECIĘCA ZŁOŚĆ (sposoby na odreagowanie złości):**

- 1) Pokaż swoją złość
- 2) Narysuj i opowiedz o swojej złości
- 3) Pokaż jaka jest Twoja złość (na skali np. duża, mała, średnia; od 1 do 10; barometr, termometr złości)

### **JAK POMÓC DZIECIOM BY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?**

1. **Sluchaj dziecka uważnie.**
2. **Zaakceptuj jego uczucia słowami:** hmm, och, rozumiem, tak itp.
3. **Nazwij te uczucia** np. Widzę, że jest Ci przykro.
4. W przypadku małego dziecka: **zamień pragnienia dziecka w fantazję** np. „Pragnę wyczarować dla ciebie np. całe pudełko lodów”

### **WSKAZÓWKI - GDY CHCEMY POMÓC ROZPOZNAĆ I OKREŚLIĆ EMOCJE**

- Nie ingeruj na siłę, gdy dziecko/osoba nie chce rozmawiać
- Nie pytaj, dlaczego czuje to co czuje
- Nie reaguj zaangażowaniem większym niż wymaga tego sytuacja
- Uważaj na dobór słów „wiem, co czujesz”
- W określaniu uczuć stosuj komunikaty „wydaje mi się”, „wygląda na to”
- Nie obawiaj się, jeśli nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka/osoby, on/ona sam/a to sprostuje

#### **Literatura:**



*Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna.* A. Kołakowski, A. Pisula, GWP 2018

*Zaburzenia zachowania u dzieci. Teoria i praktyka.* A. Kołakowski, GWP 2013

*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.* A. Faber, E. Mazlish, Media Rodzina

*Szkoła dla Rodziców i Wychowawców część I,* J. Sękowska, ORE 2010