

Jak reagować na trudne zachowania dziecka?



*„Kiedy mali ludzie są przytłoczeni przez silne emocje,
naszym zadaniem jest dzielić z nimi spokój,
zamiast dać się wciągnąć w ich chaos”
/L.R.Knost/*

W procesie wychowywania, wielu rodziców napotyka momenty, w których nie potrafi zrozumieć zachowania swojego dziecka i nie wie jak na nie reagować. Wtedy rozpoczynają poszukiwania przyczyn, stawiają „rodzicielskie” diagnozy. Wielu pyta się, czy dziecko jest niegrzeczne, a może nadpobudliwe psychoruchowo. Część rodziców poszukuje błędu w sobie i zaczyna odczuwać wyrzuty sumienia.

Warto jednak, gdy analizuje się zachowanie swojego dziecka, zwrócić uwagę nie tylko na to, co się dzieje w relacji Rodzice-Dziecko, ale także spojrzeć na inne konteksty, w których przyszło mu funkcjonować (przedszkole, szkoła, koledzy z sąsiedztwa, dalsza rodzina, kółka zainteresowań), a także na jego kondycję zdrowotną. Te elementy jego życia mogą być zarówno źródłem nie tylko samych korzyści, ale również obciążeń. Niektóre dzieci, będą reagowały na nie wycofaniem, obniżeniem nastroju, a inne nadruchliwością, rozkojarzeniem, buntem, krzykiem, a niekiedy agresją.



Co może wywoływać trudne zachowania u dzieci?

- Stan zdrowia np. zbliżająca się choroba, narastająca temperatura lub niedogodności płynące z alergii lub nadwrażliwość zmysłowa
- zasady lub ich brak np. brak jednolitego systemu wychowawczego wśród dorosłych, którzy je otaczają (m.in. mama-tata, rodzice-dziadkowie, rodzic- nauczyciel)
- wymagania nieadekwatne do stopnia samodzielności
- relacje społeczne, odrzucenie, słaba pozycja w grupie, niezrozumiałe zasady
- zmiany wynikające z etapu rozwojowego dziecka lub rodziny np. rozpoczęcie przedszkola, szkoły, narodziny rodzeństwa, powrót rodzica do pracy, zmiany nawyków w kierunku osiągnięcia większej samodzielności (np. odstawianie od piersi, porzucenie smoczka czy pieluszki)
- zmiany sytuacyjne np. przeprowadzki, zmiana grupy, rozwód rodziców, strata bliskiej osoby
- opóźnienia w rozwoju mowy, mowa niezrozumiała dla otoczenia
- błędne założenie, że zwracanie na siebie uwagi, nawet w sposób negatywny (krzyk, bicie, drażnienie, prowokowanie itp.) pozwala osiągnąć upragnioną uwagę dorosłego.

Z uwagi na swoją niedojrzałość, dziecko bardziej pokaże nam to, co czuje, swoimi reakcjami z ciała np. płacz, krzyk, złość, impulsywność, narzekanie na różnego rodzaju bóle ciała lub apatię i wycofanie. Nie potrafi inaczej z uwagi na swój wiek, małe doświadczenie lub to, że nikt wcześniej go nie nauczył adekwatnych reakcji.

Niezależnie czy zachowanie dziecka jest wynikiem wyżej wymienionych sytuacji, błędów w realizacji podstawowych potrzeb, czy ADHD, istnieją pewne uniwersalne zasady, które specjaliści zalecają stosować wobec trudnego zachowania dziecka.



Warto więc przyjąć następujące zasady w myśleniu:

- ✓ WYCHOWANIE, to metoda prób i błędów. Przecież nikt z nas wcześniej się tego nie uczył. Wszyscy mamy prawo popełniać błędy, dzieci także.
- ✓ Wyrzuty sumienia za popełnione błędy nic nie zmieniają, ani nie pomogą. Każdy błąd można starać się naprawić.
- ✓ ZACHOWANIE dziecka jest dla rodzica SYGNAŁEM, mówi o tym jak dziecko się czuje i czy jakaś potrzeba została zaspokojona lub nie (bezpieczeństwa, akceptacji, uwagi)
- ✓ Jako rodzic jestem PRZEWODNIKIEM dla dziecka po jego świecie. To, jak zachowuje się dorosły, będzie naśladowane przez dziecko. W skrócie: chcesz, by dziecko kontrolowało swoje zachowanie, kontroluj własne.
- ✓ Zmiana nawyków, zachowania wymaga CZASU
- ✓ Rezultaty w wychowaniu dziecka możesz uzyskać głównie dzięki postawie SZACUNKU, MIŁOŚCI, KONSEKWENCJI, ADEKWATNEGO STAWIANIA GRANIC i POCZUCIU HUMORU
- ✓ Sytuacje związane z objawami z ciała np. różnego rodzaju bóle, które zgłasza dziecko, częste oddawanie moczu, apatia, zmęczenie i inne niepokojące rodzica objawy, należy skonsultować z zaufanym lekarzem.



Od czego zacząć, gdy napotykam trudne zachowanie u dziecka?

- ✓ Weź trzy głębokie wdechy i daj sobie czas na opanowanie i poukładanie własnych emocji. W emocjach można powiedzieć wiele rzeczy, których w rzeczywistości się nie chce.
- ✓ Powiedz dziecku co czujesz w związku z tą sytuacją: „Czuję teraz dużą złość i potrzebuję chwili na wyciszenie. Za 5 minut z Tobą porozmawiam.”
- ✓ Daj też dziecku czas na wyciszenie, może to być jakieś miejsce, w którym udaje się mu to lepiej zrobić. Niekoniecznie musi to być jego łóżko, czy inne miejsce, które na co dzień bardzo lubi. Chodzi o to, by nie kojarzyły mu się ulubione miejsca z czymś trudnym. Najważniejsze, aby było to miejsce bezpieczne dla niego.
- ✓ Zastanów się i przeanalizuj szybko, co działało się u dziecka przed wystąpieniem danej reakcji
- ✓ Zastosuj metodę gradacji: najpierw podejmij rozmowę z dzieckiem o tym co się stało, gdy ona nie skutkuje zapowiedz konsekwencję, którą będziesz musiał/a wyznaczyć jeśli zachowanie będzie się nadal powtarzać.
- ✓ Wyznaczaj konsekwencje, które jesteś w stanie wyegzekwować. Brak zasłużonej konsekwencji, to dla dziecka nagroda.
- ✓ Konsekwencja powinna uczyć, a nie być uwłaczająca godności dziecka. Dziecko musi rozumieć, że jest sprawiedliwa i jest naturalna. Jej długość musi być dostosowana do wieku dziecka. Małe dzieci nie mają rozwiniętego poczucia czasu i wtedy wystarczy kilka minut ograniczenia, by dziecko nauczyło się unikania niepożądanych zachowań.



Na co jeszcze warto zwrócić uwagę?

- ✓ Kiedy widzisz, że emocje dziecka są zbyt silne i z trudem przychodzi wyciszenie, wycofaj się, ale jednocześnie miej pewność, że dziecko w tym miejscu jest bezpieczne. Gdy się wyciszy, wróć do rozmowy i działania.
- ✓ Kiedy mówisz do dziecka i chcesz z nim być w kontakcie, zniż się do jego wysokości i nawiąź kontakt wzrokowy.
- ✓ Mów do dziecka wtedy, gdy widzisz, że stara się Ciebie słuchać i jest choć trochę zainteresowane.
- ✓ Staraj się znaleźć miejsce, w którym możecie swobodnie porozmawiać, najlepiej bez świadków. Nie porównuj dziecka do innych, „lepszyc” i nie ośmieszaj go przed innymi.
- ✓ Mów do dziecka ciepłym, spokojnym, ale konkretnym tonem.
- ✓ Opisz dziecku co widzisz: „Widzę, że się złościś i jest ci smutno, płaczesz, tupiesz nogami i krzyczysz. Nie podoba mi się jednak, że popychasz siostrę i podnosisz na mnie swój głos. Jest mi z tego powodu również smutno i przykro.”
- ✓ Posłuchaj co ma dziecko do powiedzenia, dopytaj, czy coś się wcześniej wydarzyło
- ✓ Unikaj ośmieszania lub porównywania dziecka z innymi dziećmi
- ✓ Próbujcie wspólnie znaleźć sposoby jak w inny sposób mógł okazać swoje emocje lub pokazać co potrzebuje.
- ✓ Gdy dziecko jest bardzo absorbujące, a ty nie możesz w danym momencie się nim zająć, wyznacz mu jakieś zadanie, konkurencję. Gdy przeszkadza w rozmowie, daj zegarek i powiedz, by odmierzało czas 5 minut, które potrzebujecie na dokończenie konwersacji
- ✓ Jako rodzic sam naucz się prosić, przepraszać i dziękować.



Aby wzmocnić pozytywne zachowania u swojego dziecka:

- ✓ Dostrzegaj momenty, w których jego zachowanie jest poprawne i spełnia twoje oczekiwania. Mów mu otwarcie, jak bardzo cię to cieszy.
- ✓ Kieruj się w rozmowie i swoich oczekiwaniach konkretnymi: Nie mów: „chcę żebyś był/a grzeczny/a”, tylko „proszę, mów ciszej”, „powkładaj klocki do pudełka”, „usiądź przy stole”,
- ✓ Oddzielaj zachowanie od osoby dziecka! Unikaj sformułowań typu „niegrzeczny”, „złośliwy”, „niedobry”. One obniżają poczucie wartości dziecka. Dziecko z natury jest dobre, ale to co robi jest w naszej ocenie niekorzystne i wbrew ustalonym zasadom.
- ✓ Rozmawiaj z nim o wartościach, które są dla ciebie ważne i dla waszej rodziny
- ✓ Przypominaj zasady, które obowiązują w waszym domu
- ✓ Kieruj do dziecka krótkie polecenia i upewnij się, że je dobrze zrozumiało.
- ✓ Kieruj uwagę dziecka na pozytywne treści bajek, losy ich bohaterów, unikaj kreskówek, które są agresywne, głośne i mało wnoszące swoją treścią w życie dziecka. Twórzcie swoje bajki z dobrym zakończeniem. Unikaj gier komputerowych i bajek na telefonie.
- ✓ Opowiadaj dziecku jak ty sobie radziłeś/ radziłaś w podobnych sytuacjach
- ✓ Współdziałaj z dzieckiem, angażuj do wspólnego gotowania, sprzątanania (także jego pokoju)
- ✓ Rozwijaj w dziecku jego mocne strony, obserwuj i pytaj co lubi robić. Staraj się docierać do niego łącząc „przyjemne z pożytecznym”.
- ✓ Doceniaj to co umie robić dobrze oraz wysiłek, który włożyło dziecko w działanie, nawet jeśli nie osiągnęło oczekiwanego efektu
- ✓ Stawiaj na jakość czasu, a nie ilość (wspólny wyjazd na basen, spacer, gotowanie, oglądanie lub czytanie bajki, wspólny posiłek)

- ✓ Wymagaj adekwatnie do wieku i stawiaj na budowanie samodzielności dziecka. Przyjmij zasadę, że im więcej dziecko umie zrobić wokół siebie, tym bardziej czuje się bezpieczne i pewne siebie. Wyznaczaj dziecku obowiązki w domu, którym może sprostać.
- ✓ Przyjmij zasadę, że w rodzinie panuje jeden system wychowawczy. Gdy dziecko dostrzeża niekonsekwencje jednego z dorosłych lub nadmierną pobłażliwość, uczy się manipulować otoczeniem.
- ✓ Zanim podejmiecie jakąś decyzję, np. o konieczności wyznaczenia konsekwencji, ustalcie ją razem jako dorośli. To ważne, żebyście jako rodzice czuli swoje wsparcie.
- ✓ Dbaj o rytm dnia dziecka, stałe pory posiłków, odpowiednią długość snu, zaspokojenie potrzeby ruchu i zabaw na świeżym powietrzu, przewidywalność dnia (czas na obowiązki i zabawę), rytuały związane z zasypianiem, życzliwą atmosferę.
- ✓ Dbaj o częste przytulanie i wyznawanie gestem i słowami bezwarunkowej miłości.



Wychowanie to proces wymagający od rodzica uważności, cierpliwości, umiejętności współodczuwania i chęci coraz lepszego poznawania swojego dziecka. Gdy napotykamy pewne trudności, budzi w nas to wiele emocji, frustrację, a niekiedy bezsilność, lęk i wstyd. Warto wtedy uświadomić sobie, że już wiele przeżyliśmy z naszym dzieckiem, wiele etapów za nami i to zakończonych sukcesem (np. odzwyczajanie od smoczka, porzucenie pieluszki, samodzielne pozostanie w przedszkolu). Jedna porażka nie może przecież przekreślać dotychczasowych naszych osiągnięć. Warto więc zdobywać wiedzę na temat tego, jak rozwija się dziecko na danym etapie życia, by proporcjonalnie do jego możliwości psychofizycznych móc stawiać granice i wyznaczać zadania i oczekiwania. Czujna obserwacja, czasem wsparcie specjalisty (psychologa, pedagoga, wiedza z literatury) pomaga w odkryciu błędnego przekonania, którym może kierować się dziecko, chcąc zdobyć uwagę dorosłego. Dzięki temu łatwiej można poszukać pozytywnych form na osiągnięcie przez dziecko celu, jakim jest przynależność i poczucie bycia ważnym dla rodzica.

Wszystkim Rodzicom i Wychowawcom życzymy POWODZENIA!

Tekst przygotowała:

Marta Turza

psycholog i doradca ds traumy

w PPP w Kłecku



PS. Dla pogłębienia swojej wiedzy zachęcamy do zapoznania się z literaturą tj:

- „Pozytywna dyscyplina”, aut. Jane Nelsen
- „Dobra relacja, skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny”, aut. M. Musiał
- „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?”, aut. Robert J. MacKenzie
- „Twoje kompetentne dziecko”, aut. Jesper Juul
- „Dziecko z bliska”, aut. Agnieszka Stein
- „Sposób na trudne dziecko”, aut. A. Kołakowski, A. Pisula
- „Mały buntownik. Instrukcja obsługi”, aut. A.C Kleindienst, L. Corazza

