



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 9, numer 3/36

Data wydania: luty 2019 r.

W tym numerze:

Dziecko jest lustrem rodziców (str. 1-5); Problemy z zachowaniem dziecka? Te metody to zmieniają (str. 5-8)

Dziecko jest lustrem rodziców

J. M. Berent

źródło: magazyn „Sens”

Psycholog dziecięcy jest trochę jak detektyw. Problemy z dzieckiem to tylko wierzchołek góry lodowej, a trop często prowadzi do relacji między rodzicami - mówi Daniele Gargano, włoski psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, który od trzech lat pracuje z polskimi dziećmi i ich rodzicami

Czym jest dla ciebie wychowanie?

Edukować, z łaciny ex-ducere, znaczy „wyciągać coś z kogoś” Michał Anioł twierdził, że rzeźbiąc, wydobywa po prostu swoje dzieło z kamienia... Po dziesięciu latach doświadczeń w zawodzie wiem, że stwarzając jednostkę, musimy dać jej wartości - niezależnie od metody wychowawczej. Patrząc na dorosłych i to, na co cierpią, widzę "dziury", jakie w sobie noszą. Braki, które zazwyczaj powstały w dzieciństwie. To pozwala zrozumieć, co trzeba dać dziecku, aby stało się wielkim dorosłym - zdrową, szczęśliwą osobą, zdolną do tego, by żyć pełnią życia.

Wychowanie działa, kiedy daje się człowiekowi możliwość odczuwania własnej wartości, miłości do siebie; kiedy staje się on asertywny, zdolny do poruszania się ku temu, co kocha. Sprzyja temu ciesząc się sporą popularnością w Polsce metoda Montessori i inne metody, które stawiają dziecko w centrum, czynią je zdolnym do wybierania tego, co dla niego najlepsze. Dziecko odkrywa siebie, może wyrażać się na swój sposób. System edukacyjny bywa kastrujący, narzuca zbyt statyczną formę. Nie uwzględnia tego, że różni się między sobą. Kiedy po-

znaję kogoś, zawsze próbuję ocenić, jakie jest jego poczucie wartości. Ten, kto naprawdę kocha siebie, ma wielki potencjał!

Umysł dziecka, jego miłość własną kształtują rodzice

Stąd tak ważna rola treningów rodzicielskich. Praca z dzieckiem to w dużej mierze praca z rodzicami, a psycholog to niejako trzeci rodzic, pomagający w wychowaniu. Obserwuję, jak rodzice obchodzą się z dzieckiem w codziennym życiu, w domu, staram się zrozumieć, co należy zmienić - nawet najdrobniejsze rzeczy mogą mieć znaczenie - i przygotowuję plan interwencji. Zaburzenie dziecka zawsze odgrywa pewną rolę w równowadze rodziny. Moim zadaniem jest odkryć te zależności.

Czyli dziecko odzwierciedla problem całej rodziny?

Zwykle za problemem dziecka stoi problem pary. To, co zgłaszają rodzice, to tylko wierzchołek góry lodowej.

Dziecko woła: „Pomocy, statek tonie!”?

Dokładnie tak.

Rodzice widzą tylko niewielki wycinek sytuacji. Najchętniej przekazałoby mi dziecko do „naprawy” i odebrali już „normalne”.

Tymczasem muszą się przygotować na otwarcie puszkę Pandory. Często nie zdają sobie sprawy, jakie konsekwencje może mieć ich zachowanie. Trzeba pamiętać, że dziecko funkcjonuje według schematu kopiuj-wklej. Powtarza nasze słowa, zdania. Naśladuje sposób poruszania się. Obserwując, jak chodzi dziecko i jego rodzice, wiem, na kogo patrzy, z kogo bierze przykład.

Ciało opowiada wiele historii. Podobnie jak rysunki...

Bardzo lubię rysować z dziećmi, wiele rzeczy przy okazji wypływa. Moja praca dyplomowa dotyczyła rysunków dzieci otyłych. Bardzo eksperymentalny temat: przeanalizowałem wiele prac, znalazłem wspólne elementy, sporo zrozumiałem. Dziecko to wszechświat - jest tam wszystko... Jednocześnie w pracy z nim kluczowa jest prostota. Ono potrafi powiedzieć wprost: "Boję się wilka". Dorosły w podobnej sytuacji krąży wokół tematu.

Zależy, co ten wilk dla niego oznacza...

Jakiś czas temu rozmawiałem z osobą z Włoch, której brakuje w Polsce barów - do tego stopnia, że płacze z tego powodu. Dziwne, prawda? Trzy litery, a mogą stać się całym światem... Dla nas, Włochów, bar to nie jest miejsce, do którego idziemy pić - budujemy tam nasze relacje. Kiedy ktoś to traci i nie znajduje odpowiedniej rekompensaty, w pewnym sensie staje się niepełnosprawny.

Na pewno wykorzeniony, wykluczony...

I niewygodnie mu się do tego przyznać.

Z dzieckiem łatwiej dotknąć sedna sprawy. Mówi, że boi się wilka, ciemności, ale cokolwiek to jest, i tak trzeba będzie "przejść" przez rodzica. Dziecko przejmuje nasze lęki, można je nimi zarazić. Jeśli więc pomogę rodzicowi rozwiązać jego problem związany z fobią, dziecko zrobi kopiuj-wklej.

Jest naszym lustrem. Czasem rodzice skarżą się, że dziecko zachowuje się, jakby cierpiało na zespół natręctw. A tu okazuje się, że ojciec jest pedantem i robi awanturę o byle pyłek.

Mówisz, że pracujesz z dziećmi w ich środowisku. Jak to wygląda w praktyce?

Kiedyś zadzwonili do mnie ze szkoły w sprawie chłopca, który się skandalicznie zachowywał, sikał na ławkę. Tymczasem podczas naszego spotkania w gabinecie był

spokojny, dobrze ułożony - idealne dziecko. Zrozumiałem wtedy bezsensowność pracy w gabinecie.

Zbyt abstrakcyjne, laboratoryjne?

Nic nie wypływa - brak bodźców, jakie daje dom, klasa, ulica. Brak nagrody, nawet gdyby miało nią być oburzenie.

Brak publiczności

Jeśli wystrojona, wymalowana dziewczyna pójdzie gdzieś, gdzie nikogo nie ma, szpilki i szminka tracą rację bytu. W większości przypadków wykonuję pracę z dzieckiem w jego domu. Rodzice szybko dostrzegają w tym sens. Jeśli problem, który zgłaszają, pojawia się zwykle o ósmej rano, jemy razem śniadanie. Muszę być na miejscu, kiedy coś się wydarzy, inaczej mija się to z celem. Opowieść rodziców nie wystarcza - to, co opowiedziane, zawsze jest przepuszczone przez filtry.

Śniadanie o ósmej rano? Od razu robi się blisko

Wchodząc do domu, zostaję włączony w system rodzinny, w dynamikę relacji. Kiedy dzielisz różne tajemnicze stany ducha, tworzy się rodzaj sojuszu. To działa.

A jeśli idziesz do kogoś do domu i nic się nie dzieje?

Dzieje się, dzieje.

Zawsze? Za pierwszym razem?

Ja to bodźcę, wywołuję. Wkładam kij w mrowisko i obserwuję. Na przykład to, że rodzic spieszy dziecku z pomocą, nie pozwalając, by samodzielnie rozwiązało problem, nauczyło się czegoś. Wzmacniając jego zależność. Czasem rodzice oburzają się, kiedy zdają sobie sprawę z istoty problemu. Pamiętam lekcję, jaką dostałem kiedyś od mojego profesora. Pracował od dłuższego czasu z klientką w żałobie. Aż któregoś dnia powiedział jej: „Mam dość! Za każdym razem, kiedy do mnie przychodzisz, opowiadasz to samo. Jestem terapeutą, mam ci towarzyszyć w bólu, ale nie daję już rady. Nie zmieniasz ani na jotę perspektywy!”. Nie wiem, czy to godne polecenia, w każdym razie terapeuta zagrał tą kartą. Ta dziewczyna przeżyła mały szok, ale dzięki temu zmieniła punkt widzenia. Tak naprawdę ten człowiek powiedział: „Tak jak ja widzą cię też inne osoby w twoim otoczeniu”. W terapii trzeba być kreatywnym.

Przełamywać schematy

Czasem rodzice wzmacniają podświadomie negatywne zachowania dzieci, choćby przez to, że na nie odpowia-

(Ciąg dalszy na stronie 3)

dają. Weźmy matkę, która skarży się, że jej mała córeczka rzuca w nią przedmiotami. Co robi ta kobieta? Złości się, krzyczy, wymierza kary. Tłumaczę, że reagując w ten sposób, nie pozwala, by sytuacja się uspokoiła. To jak lać benzynę na ogień.

A może matka nie jest dość obecna i dziecko prowokuje ją, próbuje przywołać jej uwagę?

Dlatego za każdym razem trzeba przeprowadzić śledztwo, znaleźć mechanizm przyczyna-skutek. Kara za rzucanie rzeczami może być skuteczna w przypadku starszego dziecka. Jeśli dziecko ma trzy lata - nie zadziała. Trzeba zrozumieć, dlaczego to robi.

Może chce się bawić?

Dobrze jest poszukać strategii, zaproponować coś nowego. Dziecko przewróciło budowlę z klocków? Możesz zrobić z tego zabawę:

teraz rzucamy zielonymi, teraz żółtymi... I już kształtujesz mózg dziecka - widzi, że gest złości, frustracji można zamienić w coś pozytywnego. Na pewne rzeczy można też po prostu przyknąć oko. Kiedy dziecko zobaczy, że środowisko wokół niego jest wyrozumiałe, będzie spokojniejsze. Być może następnego dnia wykona całkiem inny gest, zrobi coś pożytecznego.

Pewnego dnia, gdy wychodziłem do pracy, moja córka, która miała zaledwie rok i dopiero zaczynała chodzić, przyniosła mi buty. Nie prosiłem o nic, to była jej inicjatywa. W szkole też się to zdarza - nagle dziecko podaje ci torbę. Wie, że - jeśli zrobi coś dla ciebie - będzie miało z tego korzyść: uścisk, przybicie „piątki”. Kiedy trafiam na dzieci, które tak postępują, wiem, że są wrażliwe społecznie. Że takie rzeczy jak uśmiech, poklepanie po plecach mają dla nich dużą wartość. Że w porównaniu z innymi będą szczęśliwsze.

Czują się dość silne, by pomóc innym. Rozpoznają swój potencjał - „mogę to zrobić”

A nie ma chyba gorszej przypadłości niż wyuczona bezradność. Kiedy dziecko ją rozwija, to jakby utknęło w kałuży smoły. Są dzieci, którym nikt nie pokazał ich potencjału. Nie nauczył rozwiązywania problemów czy choćby wyobrażenia sobie rozwiązań. Potem, dorastając,

ześlizgują się w bardzo trudne stany, bo nie widzą wyjścia z pewnych sytuacji. A wyjście jest zawsze. W mojej pracy kluczowy jest moment, dla wielu nieuchwytny, kiedy zaczynam dostrzegać zmianę.

Otwiera się jakaś szczelina?

Jeśli uda mi się włożyć w nią stopę, wygrałem. Widzę, że dana osoba weszła na nową drogę, nie jest już taka jak

wcześniej. Zawsze może, oczywiście, wrócić do starych nawyków, ale teraz jest już świadoma, ma wybór. Porusza mnie, kiedy rodzice płaczą - widać, że dotknąłem czegoś ważnego, coś się transformuje. Czasem chcę mnie nawet uściskać, bo pomogłem im zobaczyć ich dziecko innymi oczyma. Nie jest już tym chodzącym nieszczęściem, które przewraca dom do góry nogami. Staje się przedmiotem ich miłości. Wprowadzie ma problem, ale go rozwiąże.



źródło: tamże

Dla wielu par problemy zaczynają się wraz z pojawieniem się dziecka na świecie

To rewolucja w związku, przesunięcie centrum. Kobieta przechodzi dużą przemianę psychofizjologiczną: ciało przekształca się, coś w środku rośnie, a po dziewięciu miesiącach wychodzi, zabierając energię. Nic nie jest już takie jak wcześniej. Kobieta potrzebuje czasu, żeby wrócić do formy. W 2006 roku pracowałem w szpitalu psychiatrycznym we Włoszech, zajmowałem się depresją poporodową. Spotkałem kobiety, których dzieci miały po 14 lat, a one wciąż cierpiały na ten rodzaj depresji.

Być może niektórym kobietom trudno nawet dostrzec tę zależność

Mężczyzna tym bardziej tego nie rozumie: patrzy na partnerkę i nie rozpoznaje jej. Nie pojmuje, że w tej samej osobie neuroprzekazniki działają inaczej, zmieniają się emocje, popęd. Mężczyzna zastanawia się: „Czy to moja wina? Co zrobiłem źle?” Czuje się zagubiony. Relacja między matką a dzieckiem budowana jest dzień po dniu - poprzez karmienie, kontakt fizyczny. Ojciec próbuje się włączyć, ale musi pogodzić się z tym, że zawsze będzie zajmował drugie miejsce. Wielu cierpi z tego po-

(Ciąg dalszy na stronie 4)

wodu - poznałem kiedyś mężczyznę, który po tym, jak urodziło mu się pierwsze dziecko, popadł w alkoholizm. Był zazdrosny o to, że dziecko jest teraz najważniejsze. Świeżo upieczeni ojcowie mówią mi: „Czuję się jak głupek”. Muszą robić rzeczy, których nigdy wcześniej nie robili. Doświadczają dysonansu - w biurze lew, a w domu zmienia pieluchy... Taki ojciec woła: „Nie zgadzam się, chcę być jak Rambo!” Niektórzy kupują nowy samochód, żeby potwierdzić swoją męskość. Inni próbują rywalizować z partnerką - zwalniają się z pracy, zostają z dzieckiem w domu.

Jakie było twoje doświadczenie?

To był piękny czas, bogaty w trudności i odkrycia. Czujesz się satelitą dla relacji matka-dziecko, krążysz wokół. Codziennie masz być w stu procentach dyspozycyjny, żeby dostarczyć wszystko, co potrzebne. Jednocześnie bardziej niż logiki potrzebujesz mądrości, znajomości emocji...

Nieźła szkoła dla terapeuty

Doświadczylem tego na własnej skórze, musiałem zmierzyć się z różnymi problemami. Mam teraz inną perspektywę, jestem „w klubie”. To dotyczy nie tylko mojej pracy: jeśli masz spotkanie biznesowe, możesz poruszać różne tematy, żeby przełamać lody, ale wystarczy, że wyjmiesz zdjęcia dzieci, wykonujesz milowy krok. Kiedy masz dziecko, wiesz, co to opieka, odpowiedzialność. Posiadanie dzieci czyni cię pełnym, pozwala odkryć pewne aspekty siebie, których wcześniej nie znałeś.

Tylko dzięki dzieciom można je poznać?

Nie, ale fakt posiadania dzieci daje dodatkową motywację. Weźmy osoby nieasertywne w pracy, takie, które zostają po godzinach, one zawsze mówią szefowi „tak”. Rodzi im się dziecko i nagle zaczynają mówić „nie”. Wcześniej przez usta by im to nie przeszło, teraz jest to najbardziej oczywista odpowiedź. Albo inna sytuacja: ktoś jest mi winien pieniądze i nie chce ich oddać. Jeśli nie mam dzieci, mogę się nad tym prześlizgnąć, jako ojciec podchodzę do sprawy inaczej. To już nie tylko moje pieniądze, ten człowiek odbiera je również mojemu dziecku. Uruchamiają się określone mechanizmy, myślę wręcz: „Nie pozwolę odbierać chleba swojemu potomstwu!”.

Jakie jakości pomagasz rozwijać ojcom podczas warsztatów, które dla nich prowadzisz?

Obok asertywności i poczucia wartości stawiam na empatię. Często mężczyźni traktują swoją słabość, wrażliwość jako coś niemęskiego - przekonani na przykład, że

mężczyzna nigdy nie płacze. Nie wiedzą, jak obchodzić się z emocjami. Nie znajdują miejsca dla swojej ekspresji. A potem dzieją się piękne rzeczy... Na przykład dziecko mówi: „Tęsknię za mamą”, a ojciec: „Tak, ja też tęsknię za mamą”. Wszyscy jesteśmy ludźmi, tata też bywa smutny. Popełnia błędy. Współcześni ojcowie wciąż szukają swojej roli, swojego miejsca. Jeszcze całkiem niedawno to, czy ojciec był, czy go nie było, niewiele zmieniło.

Pozornie

Dlatego mówię, że tyle jest osób z „dziurami”. **Twój rodad, reżyser Nanni Moretti, nazywa to deficytem opieki.** Deficyt opieki - tak, bardzo powszechna przypadłość.

Dziecko sprawia, że dotykasz tych ran. Otwiera puszkę... To okazja, by coś uzdrowić, ale też wyzwanie

Zajmowanie się dzieckiem jest bardzo terapeutyczne, zawsze wnosi coś dobrego do naszego życia. Mamy dużo do nauczenia się od dzieci - nie dlatego, że wiedzą więcej, ale dlatego, że są mniej uwarunkowane. Dzięki mojej niespełna trzyletniej córce mogę patrzeć na świat w inny sposób. Widzę, że rzeczy, które mi przeszkadzały, sprawiały ból, Evie nic nie robią. Nie ma negatywnych wspomnień związanych z ludźmi, miejscami, przedmiotami... Ja mam dobrą pamięć - jeśli ktoś zajdzie mi za skórę, ciężko mi o tym zapomnieć. Obserwując zachowanie dziecka, odkrywasz, że można inaczej. Bo dziecko, zbesztane czy ukarane, szybko do nas wraca - przychodzi, obejmuje, kocha tak jak wcześniej. Uczy nas, że zmniejszając wagę, jaką nadajemy słowom, gestom, możemy żyć lepiej.

Lekcja dystansu...

Teraz w Polsce sporym zainteresowaniem cieszy się ACT - terapia akceptacji i zaangażowania. Jednym z jej elementów jest dyfuzja poznawcza - technika, dzięki której możemy oddzielić się od własnych myśli czy emocji. Chociażby żartując z poważnych rzeczy.

We włoskim macie na to ładne słowo - *s drammatizzare*, czyli oddramatyzować

Kiedy w dzieciństwie pozwalałem sobie na pewne żarty, mama mnie karała. A ta forma terapii właśnie tego uczy. Jeśli chory na nowotwór będzie powtarzać „mam raka”, w którymś momencie przestanie przywiązywać do tego taką wagę. Bo samo słowo budzi strach, ale użyte tak, jakby chodziło o szklankę czy telefon, zostaje odarte ze znaczenia. Ślady tego podejścia znajdziemy w „Imieniu róży”: słowo „róża” przywołuje takie wartości jak

„piękno”, „miłość”, „zapach”, ale jeśli będziesz je powtarzał w nieskończoność...

Zwiędnie

Można powtarzać te poważne rzeczy głosem Kaczora Donalda czy innych postaci. Dzięki temu wszystkie znaczenia, jakie nadajesz słowom, zmniejszają się. To pomaga ludziom powiedzieć: „Jestem gejem” albo „Nie jestem dobrym ojcem”. Ciężkie rzeczy stają się lżejsze.

Mam wrażenie, że ciężary, jakie dźwigają dzieci, związane są z narzucanymi im bardzo wcześnie zajęciami. Taniec, sport, języki... Nie mają czasu na to, by być dzieckiem!

Rodzic, tak jak trener, powinien zrozumieć zasoby i możliwości dziecka. Umieć ocenić, kiedy jest czas na naukę, zabawę, odpoczynek. Zabawa jest podstawą rozwoju dziecka - powiedziałbym, że do 15. roku życia. Ale nie ma sensu kupować dziecku zabawek, jeżeli się z nim nie bawisz. Wciąż spotykam się z tym błędem: przedkłada się ilość nad jakość.

Rodzic, tak jak trener, powinien zrozumieć zasoby i możliwości dziecka. Umieć ocenić, kiedy jest czas na naukę, zabawę, odpoczynek. Zabawa jest podstawą rozwoju dziecka - powiedziałbym, że do 15. roku życia. Ale nie ma sensu kupować dziecku zabawek, jeżeli się z nim nie bawisz. Wciąż spotykam się z tym błędem: przedkłada się ilość nad jakość.

Rodzic, tak jak trener, powinien zrozumieć zasoby i możliwości dziecka. Umieć ocenić, kiedy jest czas na naukę, zabawę, odpoczynek. Zabawa jest podstawą rozwoju dziecka - powiedziałbym, że do 15. roku życia. Ale nie ma sensu kupować dziecku zabawek, jeżeli się z nim nie bawisz. Wciąż spotykam się z tym błędem: przedkłada się ilość nad jakość.

Jeśli jakieś zajęcia powinny być obowiązkowe, jest to moim zdaniem medytacja. Ludzie sięgają po nią zwykle w połowie życia, kiedy przychodzi kryzys, tymczasem takich rzeczy należy się uczyć w bardzo młodym wieku.

Uczysz córkę medytacji? Jak?

To proste: kopiuje-wklej. Oddycham, recytuję jakąś prostą mantrę albo po prostu intonuję OM, a ona mnie naśladuje. Medytacja, oddech mają wielką moc. Robisz coś, co modyfikuje twoje ciało, twój stan ducha! Można sobie wyobrazić różnicę między dzieckiem, które wie, co to medytacja, i takim, które nigdy się z nią nie zetknęło. To jak ferrari i trabant. Pierwsze, kiedy poczuje się źle, pójdzie na chwilę do kąpika, zrelaksuje się. A drugie płacze, desperuje, generuje napięcia. Widzę, że w dzisiejszych czasach dzieci są coraz bardziej zestresowane.

We Włoszech też?

Tam życie płynie jednak innym rytmem, zwłaszcza w porównaniu z frenetyczną Warszawą. Mamy nasze momenty relaksu, które tu wywoływałyby pewnie w ludziach poczucie winy. O siódmej wieczorem odci-

namy się od pracy, oddajemy się różnym rozrywkom. Celebруем posiłki - to czas, kiedy rodzina zbiera się razem, można wymieniać opinie, kłócić się... Macie nieco inne wartości...■

Problemy z zachowaniem dziecka? Te metody to zmieniają

K. Stępińska
źródło: mamotoja.pl

W psychologii behawioralnej w centrum uwagi jest zachowanie dziecka. Behawiorysta jest obserwatorem - dokładnie **obserwuje i opisuje zachowanie**, a następnie usiłuje je zmienić. Terapia behawioralna, za pomocą swoich narzędzi i systemów motywacyjnych, ma na celu nauczenie dziecka pożądanych zachowań.

Którym dzieciom przydadzą się metody behawioralne?

Techniki behawioralne stosuje się z powodzeniem m.in. w **terapii dzieci z ADHD** czy zespołem Aspergera. Metody polecane przez behawiorystów można stosować w domu (rodzice), szkole (nauczyciele) i podczas terapii (terapeuci). Celem terapii behawioralnej jest modyfikowanie aktualnie występujących objawów czy problemowych zachowań przy zastosowaniu metod behawioralnych, opartych na różnych technikach uczenia. **Techniki**

behawioralne są przydatnym narzędziem pracy z dzieckiem z różnego rodzaju trudnymi zachowaniami, np.: nadrucliwością, nadpobudliwością, zaburzeniami uwagi, agresją, nieradzeniem sobie z emocjami, niewykonywaniem poleceń, niestosowaniem się do obowiązujących zasad.

Klasyczna psychologia behawioralna nie skupia się więc na przyczynach problemów, potrzebach czy emocjach, które mogą wywoływać niepożądane zachowania dziecka, a na uczeniu odpowiedniego zachowania, które ma zastąpić to niewłaściwe.

Skuteczność metod behawioralnych

Techniki proponowane przez behawiorystów mogą być stosowane jako **stałe zasady domowe** lub awaryjnie, w sytuacji, gdy pojawiają się problemy. Aby były sku-

(Ciąg dalszy na stronie 6)



źródło: fajnamama.pl

teczne, rodzic (i/lub terapeuta) muszą trzymać się następujących założeń:

- trzeba stosować daną metodę przez około **2 tygodnie**;
- jeśli po 2 tygodniach nie ma żadnej zmiany w zachowaniu, należy zmienić lub zmodyfikować metodę;
- sukcesem określa się **20 proc. poprawę zachowania**, np. wybuchy złości dziecka trwają krócej i są mniej intensywne.

Aby mówić o długotrwałej zmianie zachowania, musisz wprowadzić daną metodę na dłużej i nie rezygnować z niej po zauważeniu poprawy.

Wzmacnianie i wygaszanie niepożądanych zachowań

Wzmacnianie negatywnych zachowań dziecka może – paradoksalnie – przebiegać nawet poprzez „domowe kazania” czy zezłoszczenie się na dziecko. W ten sposób uczy się ono, że złe zachowanie wywołuje „nagrodę” w postaci uwagi rodzica. W psychologii behawioralnej nazywane to jest „**negatywną uwagą**”. By dziecko przestało jej poszukiwać, autorzy książki „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”, Artur Kołakowski i Agnieszka Pisula, psychiatrzy i terapeuci poznawczo-behawioralni, radzą, aby:

- jak najczęściej **nagradzaj dziecko** za pozytywne zachowania;
- poświęcaj dziecku **dużo uwagi**;
- nie nagradzaj niewłaściwych zachowań, czyli ignoruj je lub wyciągaj **konsekwencje behawioralne**.

Spójrzmy na kilka narzędzi używanych przez behawio-

rystów – jak je stosować i na czym polegają?

Przeгляд narzędzi behawioralnych: ustalanie zasad

Zanim zaczniesz stosować techniki behawioralne, powinnaś **wraz z dzieckiem** ustalić, jakie zasady obowiązują w waszym domu (przedszkolu, szkole itp.). Być może świat, w którym nie ma tylu zasad i reguł, jawi się nam jako przyjemniejsze miejsce do życia, jednak to właśnie zasady i granice są potrzebne, żebyśmy czuli się bezpiecznie. Jest to szczególnie ważne dla dzieci, które bardzo **potrzebują jasnych reguł**, często jednak wcale nie wiedzą, czego się od nich oczekuje, zwłaszcza że zasady panujące w domu zmieniają się np. w zależności od nastroju rodzica.

Behawioralny system zasad to rodzaj szczegółowej instrukcji dla dziecka, dzięki której zawsze wie, jak powinno się zachowywać. **Dobra zasada ma następujące cechy:**

- zawiera wskazówkę (np. „Odrabiając zadanie, nie oglądamy telewizji”);
- jest krótka (łatwiej ją zapamiętać!);
- jest sformułowana **pozytywnie** (np. „Klocki chowamy do pudełka”, zamiast: „Nie zostawiamy klocków na podłodze”).

Jak wprowadzać zasady?

Wprowadzając zasady, trzymaj się następujących zaleceń behawiorystów:

- wprowadzaj **1 zasadę na raz**, maksymalnie dochodzimy do 6;
- **często przypominaj zasady**, by dziecko je zapamiętało;
- zasady **obowiązują wszystkich** członków rodziny;
- trzeba ich zawsze **przestrzegać**;
- **nie podlegają dyskusji**.

Ustalanie konsekwencji w terapii behawioralnej

Kiedy ustaliliście już zasady, przychodzi pora na określenie konsekwencji ich łamania. **Konsekwencja w technice behawioralnej:**

- wyciągana jest zaraz po niewłaściwym zachowaniu, jest **zapowiedziana**;
- odpowiednia do skali przewinienia;
- **doprowadzona do końca** (dobrze się zastanów, zanim dasz dziecku miesięczny szlaban na oglądanie TV!)

Spodziewaj się tego, że w momencie wyciągania konsekwencji dziecko będzie niezadowolone. Może płakać, błagać lub klócić się z tobą, po to, by **uniknąć konse-**

(Ciąg dalszy na stronie 7)

kwencji. Kluczem do skutecznego stosowania konsekwencji w terapii behawioralnej jest stanowcze jej egzekwowanie. W momencie jej wyciągania skup się na informowaniu dziecka o złamaniu zasady, a nie na emocjach. Co może być konsekwencją? Na przykład brak bajki na dobranoc, jeśli dziecko nie odrobiło zadania. Istnieją również **konsekwencje naturalne**, np. dziecko nie chciało się ubrać, więc nie zdążyło do kina – konsekwencją naturalną jest nieobejrzenie filmu.

Nagrody behawioralne

W różnych metodach behawioralnych dziecko może otrzymać nagrodę za swoje zachowanie. Nie musi to być nagroda materialna, ale coś miłego, na co umówicie się wspólnie. Przykładami takich nagród za zachowanie mogą być np.:

- dziecko wybiera w niedzielę, co zje na śniadanie;
- może grać na komputerze 30 minut dłużej;
- wspólne oglądanie bajki wybranej przez dziecko;
- gra z mamą w planszówkę.

Ważne, aby nagrody były **dostosowane do wieku dziecka** i żeby **nie mylić ich z prawami dziecka**. Co to znaczy? Dziecko ma prawo do śniadania, ale już wybór tego, co zje, zwykle należy do rodzica. Jeśli może samo wybrać, jest to nagrodą. Dziecko ma prawo do zabawy, ale gra z mamą w wybraną przez siebie planszówkę może być nagrodą.

Pochwały terapeutyczne

Pochwała to jedna z **podstawowych technik behawioralnych**, stosowanych do zmiany niepożądanych zachowań dziecka, ponieważ:

- motywuje dziecko do wykonywania obowiązków;
- buduje **pozytywną samoocenę** dziecka;
- utrwala pozytywne zachowania;
- jest dla dziecka informacją o tym, co jest akceptowalnym zachowaniem.

Stosując terapeutyczne pochwały, powinnaś **chwalić dziecko za każdym razem**, kiedy zaobserwujesz u niego pożądane zachowanie, które chcesz utrwalić, bo pojawia się rzadko, np. kiedy dziecko schowało klocki do pudełka, podzieliło się ciastkiem z bratem, odrobiło zadanie bez protestów itp. **Chwal dziecko często, nawet kilka razy dziennie.**

Dobrze skonstruowana **pochwała behawioralna składa się z 3 elementów:**

- **opis zachowania** – opisujesz, co widzisz, jakbyś robi-



źródło: telepogoda.pl

ła zdjęcie („Podzieliłeś się ciastkiem z bratem”, „Klocki są w pudełku”);

- **nazwa cechy** – wybierasz cechę, którą chcesz wzmocnić („To się nazywa koleżeństwo”, „Jesteś życzliwy”, „To się nazywa porządek”);
- **pozytywna emocja** – nazwij to, co czujesz („Cieszę się”, „To mi się podoba”).

Skoro poznałaś już główne narzędzia behawioralne, przejdźmy do kilku stosowanych przez behawiorystów technik służących zmianie niewłaściwych zachowań dziecka.

Techniki behawioralne: zasada babuni, czyli zasada Premacka

Skuteczną metodą behawioralną służącą uzyskaniu pożądanego zachowania u dziecka jest również zasada Premacka (nazwana tak na cześć jej twórcy, behawiorysty Davida Premacka). Nazywana również **zasadą babuni**, sprowadza się w skrócie do tego, że czynności, które dziecko lubi, wykorzystujemy do skłonienia go do wykonania czynności mniej przyjemnych.

Przykłady zasady babuni:

- „Na komputerze grają te dzieci, które odrobiły lekcje”;
- „Słodczyce jedzą te dzieci, które zjadły obiad”;
- „Czytam książkę dziecku, które schowało klocki do pudełka”.

(Ciąg dalszy na stronie 8)

W myśl zasady Premacka, jeśli dziecko robi najpierw coś miłego, a potem mniej lubianego, ta nie lubiana czynność staje się dla niego karą, bo musiało przerwać zabawę. Jeśli jednak przyjemność ma nastąpić dopiero po mniej ciekawym zadaniu, sprzątanie, uczenie się itp. staje się czynnością zyskowną.

Zmiana A

Ta technika behawioralna ma na celu **niedopuszczenie do złego zachowania**. Warto po nią sięgać w pierwszej kolejności. Chodzi o to, by tak zmienić otoczenie, by dziecko nie zachowało się w sposób, który jest nieakceptowany. Jak to zrobić? Przyjrzyj się temu, kiedy dziecko zachowuje się źle i zmień jego otoczenie w taki sposób, żeby zachowanie się nie powtarzało, np.

- jeśli twoje dziecko rano wpada w histerię, bo nie znosi pośpiechu, wstawajcie wcześniej;
- jeśli nie może skupić się na odrabianiu lekcji, stwórz mu takie warunki, żeby w otoczeniu nie było żadnych rozprasających bodźców;
- jeśli wyjście z nim do sklepu jest wyczerpujące, staraj się tak planować zakupy, by nie zabierać ze sobą dziecka.

Przeczytaj też, jak w 6 krokach wydawać skuteczne polecenia.

Systemy żetonowe

Ta popularna metoda behawioralna jest skutecznym **systemem motywacyjnym**. Polega na zbieraniu przez dzieci punktów za wykonanie jakiegoś zadania, stosowanie się do zasad itd. Punkty sumują się, a ich liczba odpowiada konkretnej nagrodzie. I tak np. 3 punkty mogą oznaczać grę w planszówkę z tatą, ale dziecko może zbierać punkty dalej i nabierać ich na przykład 7, za co może wybrać film na rodzinny seans filmowy, a nawet 20, za co w nagrodę pójdzie do zoo/kina itd.

Kodeks złości

Musisz pamiętać o tym, że **złość jest potrzebnym uczuciem**, zły może być tylko sposób jej okazywania. Tłumacz to dziecku i wyposaż je w odpowiednie narzędzia do radzenia sobie z silnymi emocjami. **Kodeks złości** jest dużą pomocą w pracy z dzieckiem, które nie radzi sobie z gniewem, reaguje agresywnie, nie potrafi konstruktywnie wyrażać złości. Polega on na sporządzeniu wspólnie

kontraktu, a którym spisujecie, jak można zachowywać się w ataku złości, a czego nie wolno robić. Tu także warto pokusić się o sformułowania pozytywne, które – jak udowodniono w badaniach – są skuteczniejsze, np.

- „Trzymamy ręce przy sobie”, zamiast „Nie bijemy”
- „Mówimy cicho”, zamiast „Nie krzyczymy”.

Po ustaleniu tych zasad przechodzimy do uzgodnienia konsekwencji ich złamania i nagród za ich przestrzeganie.

Krytyka metod behawioralnych

Techniki behawioralne mają też swoich przeciwników, np. wśród wyznawców rodzicielstwa bliskości czy **psychologów humanistycznych**. Metodom stosowanym przez behawiorystów zarzuca się, że są swoistą manipulacją dzieckiem, formą treningu, a nawet przekupstwa (nagrody, punkty itd.) i nie starają się dojść do sedna problemu: dlaczego dziecko zachowuje się tak, a nie inaczej, gdzie leży źródło trudności, zamiast tego skupiają się tylko na zachowaniu, bez dociekania, jakie potrzeby dziecka należy zaspokoić. Należy jednak pamiętać, że w przypadku naprawdę trudnych zachowań lub zaburzeń lękowych, ADHD czy zespołu Aspergera metody behawioralne są nie tylko skuteczne, ale niosą też realną pomoc dziecku, ułatwiając mu funkcjonowanie wśród ludzi. ■

na podstawie: „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”, Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011



źródło: mamotoja.pl

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22