

## PORADY DLA RODZICÓW

### **Co jeszcze może pomóc? Czynniki wpływające na zmianę zachowania dziecka.**

Jeżeli chcemy zmienić zachowanie dziecka musimy pamiętać o zasadach, wzmocnieniach pozytywnych (pochwały, nagrody), konsekwencjach, pracy z uczuciami. Co jeszcze możemy jako rodzice zrobić? Jest jeszcze kilka metod. Może nie wszystkie przedstawione poniżej sposoby są możliwe do wykorzystania w każdej sytuacji, jednak warto się z nimi zapoznać. Całkiem możliwe, że to właśnie dodatkowe stosowanie tych metod może być kluczowe w zmianie zachowania dziecka na bardziej pożądane.

#### **1. Jak zmienić otoczenie, by nie dopuścić do powstania trudnego zachowania.**

Zmiany w otoczeniu, jako metodę wpływu na zachowanie dziecka, rodzice najczęściej stosują intuicyjnie u malutkich dzieci ze względu na to, że jeszcze nie wszystko da się wytłumaczyć słowami. Wtedy rodzice dbają o bezpieczne otoczenie, stawiają granice przestrzeni, w której dziecko przebywa, odwracają uwagę.

Jednak metoda ta jest także skuteczna w przypadku starszych dzieci, szczególnie w sytuacji, kiedy chcemy, aby nie doszło do trudnego zachowania. Polecana jest szczególnie wtedy, gdy rodzice chcą przerwać błędne koło wielokrotnie powtarzających się identycznych sytuacji problemowych. Oprócz tego, że jest skuteczna to jeszcze oszczędza energię dorosłego. Jednak często wymaga zmiany zachowania rodzica oraz akceptacji, że dzieciom (zwłaszcza małym) trudno jest z wielu rzeczy rezygnować.

Thomas Gordon wyróżnia kilka możliwości stosowania techniki zmiany otoczenia:

- 1) **Wzbogacenie otoczenia dziecka** – polega na wydzieleniu dziecku specjalnej przestrzeni (np. część garażu, ogrodu), gdzie może robić prawie wszystko co chce, bez ryzyka popełnienia szkody; oczywiście musi to być miejsce na tyle bezpieczne, żeby rodzic mógł zrezygnować z nieustannego nadzoru.
- 2) **Ograniczenie ilości bodźców dochodzących z otoczenia** – chodzi głównie o sprzątanie, chowanie ale też zmniejszanie lub modyfikowanie aktywności dziecka czyli może to być np. sprzątnięcie biurka (zostaje tylko zeszyt, książka i długopis), „czysty” stół przy którym dziecko

je (bez zabawek), wybieranie spokojnych, stopniowo wyciszających aktywności przed pójściem spać.

3) **Uproszczenie otoczenia** czyli stosowanie mniej skomplikowanych rzeczy, przedmiotów; np. ubrania łatwiejsze do założenia (buty na rzepy zamiast sznurowadeł), wieszaki na ubrania na odpowiedniej wysokości, nietłukące się naczynia.

4) **Ograniczenie przestrzeni życiowej dziecka (pozwolenie na autonomię)** – wprowadzenie zasady, że trochę inne reguły panują w pokoju dziecka, a trochę inne w całym mieszkaniu.

5) **Sprawienie, by otoczenie było bardziej bezpieczne dla dzieci** – usunięcie z otoczenia dziecka niebezpiecznych przedmiotów, np. stabilne, dobrze zamocowane meble, dobrze zabezpieczone leki.

6) **Zastąpienie jednego zajęcia innym** – nieakceptowaną przez nas zabawę zastępujemy inną, taką którą akceptujemy (wymaganie od dziecka zaprzestania wykonywania jednej aktywności bez zaproponowania innej na jej miejsce na ogół wywołuje frustrację i łzy).

7) **Odwrócenie uwagi** – gdy niepożądane zachowanie dziecka zastępujemy nagłym, całkiem odmiennym bodźcem, przyciągającym uwagę dziecka np. nagle rozśmieszenie dziecka lub poproszenie go o szybką pomoc.

Przykłady zastosowania omawianej techniki:

- „święteczna choinka zawsze stoi w innym pokoju niż ten, w którym syn odrabia lekcje,
- szklanki i inne naczynia stawiamy daleko od jego łokci,
- przytwierdzenie szafki z książkami do ściany,
- zamknięcie słodczy w szafce na klucz,
- twardy dysk wożony w bagażniku samochodu taty,
- zakodowanie telewizora na pilocie (bez podania kodu telewizor nie może być włączony),
- przemeblowanie pokoju dziecka.

## **2. Zasada Premacka czyli zasada babci.**

Zasada ta polega na nagradzaniu (dziecko korzysta z przywileju) tylko wtedy, gdy dziecko wykonało jakąś czynność, na której zależy rodzicom (czynności dla dzieci mniej przyjemne lub ciekawe, zwykle są to obowiązki). Może być stosowana w przypadku wszystkich czynności, którym nasze dzieci są niechętnie. Zapobiega wystąpieniu trudnego zachowania. Dziecko wybiera pomiędzy przyjemnością (przy wykonaniu zadania) i jej brakiem (przy odmowie wykonania zadania).

Ważne kwestie przy stosowaniu zasady Premacka:

- Konieczne jest znalezienie tzw. gorących przywilejów, czyli rzeczy, na których dziecku mocno zależy (np. zajęcia, którym chętnie się oddaje i przysmaki, które kocha). W innym przypadku nasze działanie może okazać się nieskuteczne.
- Rodzic koniecznie musi dotrzymać słowa zarówno w dawaniu, jak i odbieraniu nagrody.
- Groźba nie działa bez pewności, że dorosły dotrzyma słowa!
- Nigdy nie stosuj tej zasady w sposób odwrócony czyli pozwalam dziecku na czynności sprawiające mu przyjemność, informując o obowiązkach do wykonania po zakończeniu tej czynności (np. „Możesz teraz jeszcze pooglądać telewizję, ale potem musisz odrobić lekcje”). Jeżeli twoje dziecko odwleka wykonanie obowiązków, to w ten sposób pozwalasz mu na ich dalsze odwlekanie (i dodatkowo wmacniasz to zachowanie czyli w tym przypadku odwlekanie).

Przykłady:

Problem: Chodzenie bez kapci.

Zasada Premacka: Przytulam tylko te dzieci, które mają kapcie na nogach.

Problem: Niechęć do głośnego czytania.

Zasada Premacka: O tyle minut, ile głośno przy mnie czytasz, możesz dłużej korzystać z czasu ekranowego.

Problem: Przedłużanie jedzenia obiadu przez pięciolatka.

Zasada Premacka: Jeśli zjesz obiad w ciągu 30 minut, możesz oglądać popołudniową bajkę.

### 3. Planowanie.

Wiele dzieci czuje się dużo bezpieczniej i zachowuje lepiej, jeżeli opracujemy z nimi stały i powtarzający się plan dnia lub plan wykonania określonej czynności.

Planowanie może przybierać następujące formy:

- **Kołowy plan dnia.** Na kole z zaznaczeniem godzin zaznaczamy też czynności, które czekają dziecko podczas dnia jego aktywności. „Technika ta pomaga dzieciom i nastolatkom uczyć się strategii wykonywania jednej rzeczy naraz, polegającej na tym, że nie zaczynamy jakiegos działania, zanim nie skończymy poprzedniego. Ważne jest też nauczanie, że wiele

wydarzeń powtarza się, co łatwo zauważyć, zaznaczając je na naszym kołowym planie dnia.”

- **Domowy grafik**, w którym dzielimy się różnymi stałymi obowiązkami. Należy pamiętać, że w danej jednostce czasu mieści się określona liczba czynności, które można wykonać (czyli musimy zaakceptować, że na wiele zadań może nie starczyć czasu).
- **Tworzenie schematów działania i planów czynności.** Wykorzystywane często przy tworzeniu właściwych nawyków (np. związanych z poranną toaletą). Rodzice piszą instrukcje dla swego dziecka – czynność rozbita jest na sekwencje prostych zadań do wykonania. Plan powinien obejmować wszystkie rzeczy, które trzeba zrobić, ich kolejność i często też czas trwania. Zawsze sprawdzamy wykonanie jednego etapu planu, zanim przejdziemy do następnego. Plan warto wywiesić na ścianie. Rodzice często powinni brać udział w wykonywaniu opracowanego planu (zwłaszcza na początku wypracowywania nawyków) – chwalać właściwe zachowanie, przypominając co trzeba zrobić (lub pytając dziecko co dalej), czasami wydając dodatkowe polecenia lub wyciągając konsekwencje, nagradzając czymś miłym dla dziecka po wykonaniu całego planu. Wraz z poprawą wykonania rodzice zmniejszają częstotliwość swoich interwencji i ograniczają je tylko do tych momentów, w których dziecko rzeczywiście ich potrzebuje. Pamiętajmy, że niektóre dzieci potrzebują dużej liczby powtórzeń, zanim opanują daną sekwencję działań. A jeżeli już dobrze opanują dany schemat, to z kolei mogą mieć duże trudności w sytuacjach, gdy pojawią się jakieś odstępstwa, zaburzenia znanego rytmu. Wtedy może być potrzebny kolejny plan.
- **Praca z minutnikiem.** Dziecko na wykonanie danej czynności ma określoną ilość minut (oczywiście czas musi być w granicach możliwości dziecka, nie za krótko, ale też nie za długo). Dzwonek minutnika oznajmia koniec czasu. Jeżeli dziecko wykona w tym czasie zaplanowaną czynność to otrzymuje pochwałę lub nagrodę; jeżeli zadanie jest niewykonane to następuje umówiona konsekwencja.
- **Komiksy.** W przypadku młodszych dzieci plan dnia może być przedstawiony w formie komiksu powieszzonego na ścianie. Możemy narysować czynności lub ich symbole w postaci historyjki obrazkowej od pierwszej czynności potrzebnej do zrealizowania danego zadania do ostatniej. Można w ten sposób np. uczyć chodzenia spać.

Przykład instrukcji „Poranne ubieranie przedszkolaka”

„1. Wieczorem szykujesz ubranie, które chcesz jutro założyć do przedszkola. Jeśli nie – zrobi to mama.

2. Rano tata zanosí cię do toalety, żebyś umył ręce i twarz, potem jesz śniadanie. Jeśli nie umyjesz rąk, śniadanie jesz w rękawiczkach.
3. Jesz to, co jest na talerzu. Trzeba zjeść minimum 15 łyżek.
4. Ubierasz rzeczy przygotowane wieczorem. Konsekwencją wybuchu złości będzie odesłanie na 5 minut (nie dyskutujesz - możesz zastosować przypomnienie zasady lub wyliczanie).
5. Mama jest przy tobie, podaje ubranka, ale zakładasz je sama.
6. Ubrane dziecko może obejrzeć jedną bajkę, gdy mama się maluje.
7. Samochodem jadą tylko te dzieci, które jadą w foteliku.”

#### **4. Czas zabawy z dzieckiem czyli wspólne spędzanie czasu.**

Jeżeli czas zabawy z dzieckiem chcemy potraktować jako metodę terapeutyczną a nie tylko miłe spędzanie popołudnia czy wieczoru to warunkiem podstawowym jest zapewnienie tego czasu indywidualnie dla każdego dziecka (nie może to być zgromadzenie całej rodziny i wspólne spędzanie czasu). **Technika czasu zabawy polega na ustaleniu krótkich (i realnych) odcinków czasu w ciągu dnia, które możemy poświęcić jednemu dziecku.** Aby przyniosła oczekiwany skutek wymaga 8-12 tygodni regularnego i częstego stosowania; im więcej powtórzeń w tygodniu, tym zmiany następują szybciej. Oczywiście w przypadku starszych dzieci i nastolatków zabawę zastępujemy wspólnym spędzaniem czasu (nazywamy to „czas specjalny” lub „wspólny czas”), podczas którego poza wykonywaniem wybranego zajęcia (lub po prostu tylko byciem z dzieckiem) wysłuchujemy z zainteresowaniem poglądów dziecka i powstrzymujemy się od zbędnych komentarzy. Bez względu na wiek dziecka wybór zabawy czy zajęcia pozostawiamy dziecku – ono w tym momencie jest szefem, a zadaniem dorosłego jest towarzyszenie dziecku i poświęcanie mu uwagi (np. poprzez zauważanie pozytywów oraz chwalenie). **To dzieci proponują, wybierają i akceptują.** Warto jednak wyłączyć z czasu zabawy oglądanie telewizji czy gry komputerowe. Ustalamy też wcześniej, że niedopuszczalne są zabawy agresywne, obrażanie i bicie innych oraz niszczenie przedmiotów. W przypadku takich zachowań zabawa natychmiast się kończy (możemy w tym momencie poinformować dziecko, że np. jutro znów będzie czas na zabawę). Gdy zachowanie dziecka nie jest totalnie nieakceptowalne, ale jednak staje się trudne i niebezpieczne (np. rzucanie klockami) to przypominamy zasadę („Nie możemy się bawić, dopóki rzucasz klockami) i wyciągamy konsekwencje czyli przerywamy zabawę, dopóki dziecko nie skoryguje swego zachowania. W przypadku zachowań mało przyjemnych, ale nie bardzo trudnych lub niebezpiecznych (są to np. nagły płacz, jęczenie, niegrzeczne odpowiadanie) staramy się je ignorować (milczenie, twarz bez uśmiechu, krzywienia się, patrzenia na dziecko) dopóki dziecko

nie zacznie zachowywać się właściwie. Wtedy przerywamy ignorowanie i natychmiast chwalimy dziecko za właściwe zachowanie.

**Co jest jeszcze ważne w tej technice:**

- czas zabawy (czas specjalny) pozwala dzieciom i rodzicom poczuć pozytywne emocje; dzięki temu często łatwiej im dogadać się w trudnych sprawach;
- na czas zabawy zasługuje każde dziecko bez względu na wiek czy zachowania jakie prezentuje;
- czas zabawy jest jedną z pierwszych metod, jakie wprowadzamy, pracując nad naprawdę trudnymi, buntowniczymi zachowaniami; sprzyja odbudowywaniu pozytywnej relacji z dzieckiem (po okresie konfliktów), jest też dobrą metodą pracy z dzieckiem, które przeżyło jakiś rodzaj traumy (ciężką chorobę połączoną z hospitalizacją, rozłąkę z rodzicami, stratę bliskiej osoby, itp.) lub boryka się z trudnościami adaptacyjnymi (właśnie poszło do przedszkola, zmieniło miejsce zamieszkania, itp.);
- wymaga od osoby dorosłej dużego zaangażowania, systematyczności, otwartości na świat dziecka, a także pewnej plastyczności i autentyczności (wielu dorosłych musi pokonać swój lęk przed nudą lub utratą kontroli a czasami poskromić swoje skłonności przywódczo-organizacyjne).