

Pomoc dzieciom z trudnymi zachowaniami

Wielu rodziców zmagają się z problemem trudnych zachowań swoich dzieci. Istnieją różne techniki modelowania zachowania, które są stosowane. Najczęstszym sposobem nakłonienia dziecka do zmiany zachowania jest stosowanie systemu kar i nagród, tzw. metoda behawioralna. W doktrynie można się spotkać z różnymi, skrajnymi opiniami dotyczącymi skuteczności tego rodzaju środków.

Na czym polega metoda behawioralna? Dziecko wiedząc, że za dane zachowanie otrzyma nagrodę, będzie częściej je przejawiać, natomiast będzie unikać działań, za które przewidziana jest kara. Zwolennicy tej metody podkreślają, że jest to szybka i względnie skuteczna metoda modelowania zachowania. Przeciwnicy zaś podnoszą, że bezrefleksyjne stosowanie tych metod może prowadzić do autorytarnego stylu wychowania, który z kolei może wywołać wiele niekorzystnych następstw psychicznych. Jednym z nich jest odbieranie miłości opiekunów jako miłości warunkowej. Może się to wiązać w przyszłości z trudnościami w nawiązywaniu prawidłowych relacji społecznych, samoregulacji emocji, skłonnościami do wpadania w nałogi i wieloma innymi. Przeciwnicy tej metody wskazują również, że jeśli chodzi o nagrody, z czasem przestają być one atrakcyjne, często też dziecko zaczyna oczekiwać, że dostanie nagrodę za każde zachowanie, jakie jest od niego wymagane. Dzieci tracą motywację do rozwijania swoich umiejętności, jeśli nie mają z tej aktywności żadnej nagrody. Rozwijana jest w nich interesowność i roszczeniowość. Brak nagrody powoduje spadek wiary we własne możliwości i obniżenie samooceny (dziecko zaczyna myśleć: "skoro nie ma nagrody, to nie robię tego dobrze, do niczego się nie nadaję"), które jeszcze bardziej zmniejszają motywację dziecka. Katalog kar i nagród, po które najczęściej sięgają rodzice, w ostatnich latach uległ znacznej zmianie. Kary cielesne są obecnie niedopuszczalne, jednak niekiedy sfrustrowani, bezradni rodzice wciąż sięgają po klapsy lub inną przemoc fizyczną w celu zdyscyplinowania podopiecznych. Jeśli niejednokrotnie dorosły nie potrafi opanować swych emocji, zachować się w sposób dojrzały emocjonalnie, nawiązać dialogu i pomóc dziecku w rozwiązaniu problemu, czego wymagamy od dziecka? Niestety, w dalszym ciągu można spotkać się również z przemocą psychiczną, stosowaną w ramach dyscyplinowania dzieci, taką jak: mówienie dziecku, że się go nie kocha, gdy zachowuje się w określony sposób czy wyzywanie, nazywanie głupim, nieudacznikiem, porównywanie do innych, deprecjonowanie jego osiągnięć, wyśmiewanie pomysłów itd. Coraz częściej dzieci za karę nie mogą korzystać z urządzeń ekranowych, przez co zabawa na podwórku czy gry planszowe, którymi dziecko mogłoby się w tym czasie zająć, są przez wychowanków odbierane jako aktywności nieatrakcyjne, wręcz właśnie jako kara. Przeciwnicy tej metody wskazują również na to, że motywacja zewnętrzna (kara, nagroda), jest krótkotrwała.

Z czasem kara polegająca na braku możliwości wyjazdu ze znajomymi, zakaz grania w gry komputerowe przestaje robić wrażenie na dziecku. Mogą wręcz zacząć eskalować niepożądane zachowania. Nastolatek może uciekać z domu, gdyż nie czuje się w nim bezpiecznie, może wpaść w złe towarzystwo, w którym czuje się akceptowane, gdy brak mu akceptacji w domu. Ponadto, stosowane kary nie mają żadnego związku z zachowaniem, które nie uzyskało aprobaty, nie uczą więc, jak należy się zachować, a mogą prowadzić do kombinowania, kręactwa i kłamstw. Przykładem może być zakaz spędzania wolnego czasu w wybrany sposób za zniszczenie, uszkodzenie jakiegoś sprzętu domowego lub zakaz wyjazdu na wycieczkę za złe oceny w szkole - takie kary nie uczą naturalnych konsekwencji własnych czynów, nie uczą logicznego myślenia i dostrzegania zależności przyczyna-skutek. Kary uczą, żeby nie dać się przyłapać, zbierać "haki" na rodziców, żeby w odpowiednim momencie im coś wypomnieć, odwracać od siebie uwagę, prowokując rodzeństwo do niewłaściwych zachowań i wiele innych niepożądanych następstw.

W tym miejscu warto zwrócić uwagę na inną metodę wychowawczą, wywodzącą się z podejścia pozytywnego. Oczywiście dziecko, które wagaruje może w dniu, w którym jest wycieczka szkolna, nadrobić materiał w szkole i poprawić oceny, a zamiast wyjść z kolegami - odpracować w domu pieniądze potrzebne na pokrycie zniszczeń, nie jest to jednak kara, lecz konsekwencja zachowania. U małych dzieci można podać przykład izolacji, jaką jest karne krzeselko czy stawianie do kąta za bicie innych dzieci - naturalną konsekwencją jest danie dziecku czasu na ochłonięcie, uspokojenie oddechu, zastanowienie się, jak powiedzieć to, co się czuje, zamiast atakowania innych osób. Opisane reakcje rodziców na niepożądane zachowania są niby takie same, lecz w znaczący sposób następuje zmiana traktowania dziecka jako podmiotu, który uczy się reagowania na własne emocje oraz uczy się rozwiązywania problemu i panowania nad sobą. Dziecko słysząc, że zrobiło coś złe i ma z tego powodu ponieść karę, myśli o sobie, że jest złe, czuje się niezrozumiane, niekochane i zagubione. W drugiej metodzie dziecko nie jest oceniane, ono samo dokonuje oceny swojego zachowania i wyciąga z tego wnioski na przyszłość. Angażując je w proces planowania i naprawiania szkody, motywujemy je do wykonania postawionego zadania, przywracamy równowagę w otoczeniu i emocjach dziecka, uczymy przestrzegania i wyznaczania granic oraz brania odpowiedzialności za swoje czyny. Przeciwnicy tej metody kładą nacisk na to, że wymaga ona włożenia dużo pracy ze strony opiekunów, wychowawców, a jeśli im brak jest odpowiedniej motywacji i konsekwencji, może to prowadzić do wytworzenia stylu wychowania permissywnego. Ten z kolei, z braku odpowiedniej struktury, w której dziecko mogłoby się bezpiecznie poruszać, może powodować u dzieci występowanie lęków, impulsywności, brak samokontroli, niską motywację, nadpobudliwość. Nieumiejętne stosowanie tych metod może również prowadzić

do wytworzenia się stylu niezaangażowanego (zaniedbującego, niedbałego), gdy dziecko ma poczucie braku zainteresowania jego sprawami ze strony opiekunów i braku więzi emocjonalnej. Konsekwencją tego mogą być w przyszłości problemy w kontakcie z rówieśnikami, impulsywność, poczucie niższości, duże poczucie wstydu i winy.

Jak zatem można wspierać rozwijanie pożądanых zachowań u dziecka?

W pierwszym kroku należy zastanowić się, jaki jest problem w zachowaniu, nad którym chcemy pracować. A może jest kilka problemów? Po wypisaniu ich okaże się, że są sformułowane jako "dziecko coś robi" lub "dziecko czegoś nie robi". W kolejnym kroku należy dokonać zmiany perspektywy - z problemu na umiejętność, jakiej brakuje naszemu dziecku. Jeśli dziecko wyraża się wulgarnie - brakuje mu umiejętności posługiwania się językiem społecznie akceptowalnym. Jeśli spędza czas na graniu na komputerze - może brakować mu warunków fizycznych do aktywnego spędzania czasu, mieć mało energii, nie mieć hobby, nie umieć nawiązywać relacji z rówieśnikami. Jeśli jest agresywne - może brakować mu umiejętności werbalizowania własnego gniewu i radzenia sobie z nim lub nie umieć zaakceptować odmowy. Jak widać, czasami za jeden problem może odpowiadać niedobór różnych umiejętności. Deficyty w umiejętnościach należy wypisać w sposób pozytywny, tj. zamiast "nie będę bić" - "będę panować nad sobą w trudnych sytuacjach", zamiast "nie będę wagarować" - "będę chodzić na wszystkie lekcje", zamiast "nie będę grać na komputerze" - "będę spędzać wolny czas bardziej aktywnie", zamiast "nie będę przeszkadzać na lekcji" - "będę czekać na swoją kolej", "będę podnosić rękę, gdy zechcę o coś zapytać".

Nauka danej umiejętności powinna być uzgodniona z dzieckiem, a wręcz dobrze jest, by dziecko samo zaproponowało, czego chciałoby się nauczyć, zwiększa to jego motywację do pracy nad sobą. Prawdopodobnie, jeśli zapytamy: "co zrobić, żeby nie mieć tylu spóźnień" - odpowie: "muszę nauczyć się wstawać wcześniej/ muszę nauczyć się kłaść wcześniej spać". Na wzrost motywacji do nauki nowych umiejętności ma wpływ kilka czynników. Jeśli jest taka możliwość, warto ćwiczyć nową umiejętność razem z dzieckiem. Dobrym sposobem jest też danie możliwości wyboru dziecku, np. zadanie pytania: "którą umiejętnością zajmiemy się najpierw?" Kolejnym krokiem jest zastanowienie się, co dana umiejętność zmieni, jakie będą z niej płynące korzyści, w czym ta umiejętność pomoże, dlaczego inni uważają, że jest ważne, abyś tę umiejętność posiadał? Przedyskutowanie tego z dzieckiem wzmocni jego motywację do wysiłku potrzebną do opanowania nowej umiejętności. Młodsze dzieci mogą wymyślić jakąś nazwę dla tej umiejętności - im śmieszniejsza, tym lepiej (nie wulgarna). Zwiększy to atrakcyjność zadania, zmniejszy

lęk przed zmianą i wyzwanie zamieni się w ciekawą zabawę. Dzieci mogą mieć również wymyślonego niewidzialnego pomocnika - potężną istotę, przyjaciela lub superbohatera, który podpowiada, przypomina i wspiera dziecko w trenowaniu nowych umiejętności. Starsze dzieci mogą pomyśleć o inspirującej osobie, bohaterze z filmu bądź książki, dzięki któremu łatwiej będzie wytrwać w podjętym wysiłku. Może się zdarzyć, że dziecko będzie potrzebowało czyjegoś wsparcia w dążeniu do wyznaczonego sobie celu.

Na tym etapie warto porozmawiać z dzieckiem, jak rozumie nowo nabytą umiejętność. Jest to istotne, aby upewnić się, że wszyscy rozumieją, jak wygląda jej stosowanie w praktyce, a dodatkowo pokazuje sposób, w jaki dziecko może ją ćwiczyć. Młodsze dzieci chętnie skorzystają z dramy, czyli możliwości odegrania scenki. Można zapisać pomysły w formie punktów, fiszek lub w inny dogodny sposób. Zadajmy pytanie: "W jaki sposób będziesz spędzać aktywnie czas?", "Co zrobisz, gdy ktoś się zdenerwuje?", "Jak zareagujesz, gdy ktoś będzie cię rozpraszał na lekcji?", "Co odpowiesz, gdy ktoś będzie dla ciebie niemiły?"

Jeśli zawczasu przewidzimy możliwość wystąpienia pewnych trudności, możemy dziecko poprosić o wybranie osoby, która będzie je podtrzymywać w dążeniu do wybranego celu. Zwykle są to osoby najbliższe, na których dziecko czuje, że może polegać. Osoba taka powinna wyrazić na to zgodę. Warto z tą osobą omówić plan ewentualnej pomocy, w jaki sposób będzie zachęcać, motywować i pomagać w uczeniu się danej umiejętności. Może być to również grupa rówieśnicza, która będzie wspólnie pracować nad zdobyciem nowych umiejętności.

Kolejnym krokiem jest zbudowanie pewności siebie u dziecka i wiary w dojście do celu. Samo postanowienie zmian niekoniecznie musi pociągnąć za sobą pożądane rezultaty. Gdy widzimy, że dziecko jest przeświadczone o tym, że da sobie radę, spytajmy, co sprawia, że tak właśnie myśli? Zapytajmy też bliskie osoby, co myślą na ten temat? Odpowiedź na to pytanie znacznie podnosi wiarę we własne możliwości i buduje poczucie własnej wartości u dziecka. Na wzrost motywacji pozytywnie wpływa również wizualizacja osiągniętego celu. Niech dziecko spróbuje sobie wyobrazić, że osiągnął już upragniony rezultat - jak się czuje? Co o sobie myśli? Co myślą o nim inne osoby? Co zamierza teraz zrobić? Jak zamierza świętować osiągnięty sukces i z kim?

O ile mówienie o swoich słabościach z reguły sprawia nam sporo trudności, o tyle mówienie o tym, że uczymy się nowej umiejętności jest rzeczą, o której chętnie opowiadamy. Szczególnie u dzieci jest ważne, aby mogły swobodnie powiedzieć w swoim środowisku o podjętym postanowieniu. Opowiedzenie o tym osobom z zewnątrz da im więcej motywacji, a poinformowane osoby mogą je zachęcać, przypominać i wspierać na różne sposoby. Upublicznienie tej wiadomości jest szczególnie ważne u osób o nadszarpniętej reputacji,

gdyż wiedza o ich staraniach pozwala im ją odbudowywać. Takie przygotowanie do nauki nowych umiejętności daje bardzo dużą szansę na powodzenie. Kolejne ćwiczenia będą przybliżać dziecko do osiągnięcia zamierzonego celu.

Niestety, może się zdarzyć, że w trakcie tej nauki dziecko "zapomni", że uczy się nowej umiejętności i powróci do posługiwania się dawnymi schematami. Ważne jest, aby w tym momencie wspierać dziecko i otworzyć mu drogę do przypomnienia sobie, jaki ma wyznaczony cel. Błędem będzie zatem obwinianie dziecka, deprecjonowanie dotychczasowych osiągnięć, mówienie: "ty jednak nigdy się nie zmienisz", "wiedziałem, że nie dasz rady", "nie można na tobie polegać". To są słowa, które zabijają każdą, choćby najszczerzą próbę przemiany. Potknięcia się zdarzają, a zmiana dotychczasowego zachowania, które jest niejako automatyczne, nie przychodzi ani łatwo, ani szybko. Warto więc wyciągnąć do dziecka rękę ze słowami wsparcia, wiary i zrozumienia. Zapytać, czy potrzebuje pomocy, a może przypomnieć mu, co robi i po co?

Gdy będziemy już pewni, że dziecko nabyło nową umiejętność, świętujmy to wydarzenie tak, jak to zaplanowało. Spytajmy, kto był dla niego największym wsparciem, w dochodzeniu do celu, komu i jak chce podziękować. Jeśli dziecku nie udało się nabyć zaplanowanej umiejętności, należy się zastanowić, czy dana umiejętność może być podzielona na jakieś mniejsze, łatwiejsze części, a ich zdobycie zaplanowane tak, by dziecko mogło odnieść sukces. Ostatecznym wzmocnieniem nowo nabytej umiejętności będzie możliwość przekazania jej innym osobom. Jest to nie tylko kolejne dla niego ćwiczenie, które pogłębia zdolność do posługiwania się nią. Buduje to w nim także dumę z własnych dokonań, podnosi samoocenę, poprawia opinię o dziecku i zachęca do zdobywania kolejnych umiejętności.

Justyna Zięba
psycholog szkolny

Literatura:

1. Furman, B. (2011). *Program "Dam Radę!" w praktyce*, Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA
2. Faber, A., Mazlish, W (2013). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań: Media Rodzina.
3. Cohen L. J. (2012). *Rodzicielstwo przez zabawę*, Warszawa: Mamania
4. Gordon T. (2014). *Wychowanie bez porażek, czyli trening skutecznego rodzica*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax