

Wskazówki dla rodziców – jak postępować z dzieckiem, aby nie wzmacniać trudnych zachowań?

Stosowanie metod behawioralnych – eliminując zachowania niepożądane, na ich miejsce wprowadzamy nowe zachowanie, które będzie atrakcyjne dla dziecka np. nagrody w postaci pochwał zachęt, odwrócenie uwagi, jasne i konkretne polecenia, wprowadzenie zasad i wyciąganie konsekwencji

Wykorzystywanie technik modelowania – dzieci chętnie naśladową dorosłych intencjonalnie lub mimowolnie, wobec tego należy dawać dobry przykład dziecku i zachowywać się w taki sam sposób, jaki oczekujemy od dziecka.

Ustalenie zasad i konsekwencji – dzięki temu dziecko będzie wiedziało, czego może się spodziewać, kiedy zrobi coś nieakceptowanego. Można je spisać w formie kodeksu dobrego zachowania.

Konsekwentne egzekwowanie ustalonych zasad – w sytuacji problemowej należy podejść do dziecka, skoncentrować jego uwagę na sobie, przypomnieć zasadę, poprosić o jej powtórzenie i pozostać przy dziecku, do momentu aż zastosuje się do tej zasady.

Stosowanie niekonstruktywnych metod wychowawczych - polegających na wprowadzaniu nakazów, braku cierpliwości dorosłego, moralizowaniu i pouczeniu, doprowadzają one do przymusowego posłuszeństwa dziecka w danym momencie, co powoduje w nim poczucie krzywdy, a długofalowo przekształca się ono w opór i agresję.

Polecenia afirmujące - dziecku będzie zdecydowanie łatwiej przyjąć zasady, jeśli będą one formułowane w pozytywny sposób. Takie polecenia nazywa się afirmującymi, nie wyzwalają w dziecku przekory, a zachęcają go do działania, wzbudzają zaufanie do osoby dorosłej.

Wyznaczanie konsekwencji zamiast kar – konsekwencje powinny być adekwatne do czynu, należy przy tym uwzględnić wiek i możliwości dziecka, aby mogło zrozumieć związek między swoim zachowaniem, a konsekwencją. Dzięki temu dziecko z czasem nauczy się, jak należy się zachowywać.

Wspieranie w wyrażaniu emocji – czyli nazywanie emocji dziecka, okazanie mu zrozumienia i wsparcia. Należy rozdzielać akceptację dla emocji od akceptacji dla sposobów

ich wyrażania. Nie należy wchodzić z dzieckiem w dyskusję, jeśli w danym momencie prezentuje silne emocje. Szczera i otwarta rozmowa o danej sytuacji, pozwoli budować pozytywne więzi z dzieckiem.

Schemat postępowania w sytuacjach trudnych

Słuchaj – akceptuj – nazywaj

1. Wysłuchaj dziecka i pomóż mu nazwać emocje, które czuje w danym momencie. Wyraż i nazwij również własne emocje. Wyłumacz dziecku, że nie podoba Ci jego zachowanie, a nie ono samo. Wymień tego przyczyny.
2. Pomóż dziecku zrozumieć, co powinno zrobić lub określ jasno swoje oczekiwania.
3. Daj dziecku wybór podając dwa możliwe sposoby zachowania się i określ, jakie to będzie miało skutki.
4. Zareaguj na niepożądane zachowanie, przerywając je oraz pozwól dziecku na samodzielne wyciągnięcie wniosków.
5. Wspólnie rozwiążcie problem, rozmawiając o nim i podejmijcie decyzję.

Opracowała:

Emilia Ożóg - pedagog specjalny