

“Skuteczne metody na trudne zachowania dziecka, czyli wprowadzenie w świat behawioralnych zasad.”



Behawioryzm – filozofia nauki o zachowaniach ludzi. W tym podejściu istotną rolę odgrywa środowisko jako czynnik, który wskazuje i kontroluje zachowania dzieci oraz uczenie się pożądaných postaw i zachowań poprzez ustalone konsekwencje - kary i pochwały.



W jaki sposób wprowadzić zasady behawioralne w stosunku do własnych dzieci?

Zorganizuj przestrzeń wokół dziecka np, własne miejsce do pracy, nauki, własna szafka na rzeczy osobiste i przybory toaletowe, miejsce do spania otoczenia do dziecka.

1. Opowiadaj dziecku rano co będziemy robić w ciągu dnia i jakiego zachowania od niego oczekujesz z dzieckiem wieczorem wydarzenia minionego dnia używając szczegółowych pytań np. “Co śmiesznego dziś ci się przydarzyło?”, “Co nowego się dziś nauczyłeś?”. Pochwal za dobre zachowania, ale powiedz też co ci się nie podobało i poszukajcie wspólnie z dzieckiem jak można złe zachowanie poprawić.
2. Bądź uważny na różne problemy dziecka np. w relacjach z rówieśnikami z nauczycielem. Obserwuj i analizuj zachowanie i jego okoliczności. Postaraj się poznać przyczyny, gdyż za zachowaniem dziecka mogą stać różne potrzeby a tym samym inne sposoby pomocy dziecku.
3. Skutecznie wydawaj polecenia i prośby skierowane do dziecka.
 - *podejdź do dziecka,*
 - *zdobądź jego uwagę (dotknij go, spójrz w oczy, zawołaj po imieniu),*
 - *wydaj jednoznaczne polecenie w 2 – 3 słowach,*
 - *poproś dziecko by powtórzyło polecenie,*
4. Chwal często swoje dziecko - w teorii behawioralnej są one bardzo ważne. Pamiętaj, że dobra pochwała jest:
 - prawdziwa, czyli sam w nią wierzę,
 - powtarzalna przez innych,
 - pozytywna, czyli nie ma w niej negatywów,
 - przekonywalna, czyli chwalony w nią uwierzy,
 - pochwalna, czyli bez wychowywania,
 - polukrowana, czyli bez krytykowania,
 - poważna, czyli bez żartu i ironii,
 - pokazująca, co konkretnie się na spodobało
5. Unikaj słowa kara i zamień go na konsekwencje zachowania.
 - wskaż jak powinno się zachować, zanim zdąży zrobić coś nie tak,
 - wyraż ostry sprzeciw bez oskarżania,



- wyraż swoje uczucia i oczekiwania. Oceniaj zachowanie dziecka, a nie dziecko,
- pokaż, jak naprawić zło. Także to wyrządzone przypadkiem,
- daj dziecku możliwość wyboru,
- jeśli jest to potrzebne, zagraża bezpieczeństwu - działaj. I to zdecydowanie,
- pozwól ponieść konsekwencje złego zachowania,
- nie słuchaj protestów, udawaj, że nie słyszysz krzyków niegrzecznych słów,

Przykładowy kodeks złości z zastosowaniem behawioralnych zasad i metod.

1 Ja,....., mam prawo się złościć .

2 Gdy czuję się zdenerwowany czy zły mogę

.....

.....

3 Jednak nie wolno mi:

- Nikogo uderzyć, także siebie
- Niszczyć rzeczy wspólne i innych osób
-
-

Jeżeli zrobię coś z punktu 3 mogę ponieść konsekwencję .

Umówiona konsekwencja.....

Wprowadzenie w życie prostych zasad behawioralnych skutecznie zapobiega wystąpieniu wielu kłopotów wychowawczych, ale wymaga od dorosłego pewnej umiejętności przewidywania i planowania.

Dziecko natomiast widząc konsekwencje w działaniach rodziców i jasno określone zasady odczuwa poczucie bezpieczeństwa, oraz porządkuje swoje postępowanie, zachowanie i prawidłowo budując swoją osobowość i system wartości.



Literatura:

"Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna", Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011

opracowała B.Golba