

ZACHOWANIA TRUDNE

Marta Dopierała, Michalina Płotka

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 7 w Gdańsku



BADANIA I STATYSTYKI

- Ponad **12% trzylatków** jest opisywanych przez matki jako nadmiernie ruchliwe, **10%** jako trudne do okiełznania, **9%** jako wymuszające uwagę
- Poważne wątpliwości co do zachowania swoich dzieci ma **20% matek czterolatków**:
 - ❖ **8%** dotyczy zachowań opozycyjno-buntowniczych,
 - ❖ **3%** pozwala na wysnuwanie w przyszłości diagnozy ADHD,
- U około połowy dzieci zachowania buntownicze i negatywistyczne znikną samoistnie do ósmego roku życia.
 - ❖ umiejętności społeczne i komunikacyjne, zdolność do zadbania o siebie, lęki i niepokoje dzieci



BADANIA I STATYSTYKI

W grupie **dzieci sześciolletnich** nadal około **12%** prezentuje zachowania trudne związane z nadpobudliwością, opozycyjnością, objawy lękowe, depresyjne, wycofania społecznego.

W wieku **wczesnoszkolnym** największymi problemami są ADHD, zachowania opozycyjno-buntownicze, specyficzne trudności w szkole oraz bulling.

Zachowanie traktujemy jako problemowe, jeśli jego natężenie, częstotliwość, czas utrzymywania się i następstwa znacznie odbiegają od typowych zachowań dzieci w danym wieku.

Zachowanie to nie zmienia się w czasie, a jeśli już, to nasila się, a nie znika.



Charakterystyczne prawidłowe zachowania rozwojowe

- Lęk separacyjny
- Duża labilność emocjonalna
- Wybuchy złości
- Lęk przed zwierzętami
- Lęk przed ciemnością i wyimaginowanymi postaciami
- Chęć spędzania czasu przed telewizorem lub komputerem
- Bicie się z rówieśnikami
- Dziewczynki chętnie bawiące się z chłopcami
- Współpraca, dzielenie się, czekanie na swoją kolej
- Posiadanie wyimaginowanych przyjaciół
- Rozmowa, tłumaczenie czegoś maskotkom
- Sporadyczne moczenie
- Liczne pytania dotyczące świata

Zawsze musimy się zastanowić,
**czy zachowanie jest zachowaniem
problemowym czy normalnym dla
danej sytuacji i wieku rozwojowego
dziecka.**



ZACHOWANIE

- Zachowanie to **konkretna czynność**, nie jest nim brak czynności.
- Zachowanie to **wszystko, co bezpośrednio widzimy**, obserwując dziecko, czy dorosłego.
- Myśląc o zachowaniu, zawsze musimy zadać sobie pytanie: **CO ROBI?**

- **Dead's Man's Test:**

„Nie jest zachowaniem to, co mógłby zrobić trup. A jeśli trup nie jest w stanie tego zrobić, to taka czynność na pewno nie jest zachowaniem”.

- *Poprawne zdefiniowanie zachowania problemowego jest dobrym wstępem do zrozumienia, na czym polega problem.*
- *Poprawne zdefiniowanie zachowania, jakie chcielibyśmy osiągnąć, jest świetnym wstępem do pracy nad jego kształtowaniem.*



ANALIZA ZACHOWANIA



Thorndike: „Nagradzane zachowanie będzie się pojawiać częściej”.

Skinner – w zależności od rodzaju bodźca następującego po zachowaniu, zachowanie będzie się pojawiać częściej lub rzadziej.

Zachowanie jest kształtowane przez jego następstwa – **jeśli po zachowaniu pojawi się coś, co zwiększy częstotliwość tego zachowania w przyszłości, mówimy o wzmocnieniu. Jeśli zmniejszy częstotliwość tego zachowania w przyszłości – mówimy o karze.**



zachowanie pożądane	wzmocnienie pozytywne	więcej zachowań pożądanych
wynióst śmieci	radość mamy i pochwała	chętniej zrobi to następnym razem
zachowanie niepożądane	brak wzmocnienia (wygaszenie)	mniej zachowań niepożądanych
na lekcji robił miny	nauczyciel dalej prowadzi lekcje	uczeń nie zyskuje uwagi nauczyciela, z czasem zachowań będzie mniej
zachowanie niepożądane	kara (konsekwencja)	mniej zachowań niepożądanych
Krzyś uderzył Wojtka	dorośli zastosował konsekwencję - dziecko uczy się, że jego zachowanie wiąże się z poniesieniem konsekwencji	Krzyś kalkuluje w przyszłości, czy warto bić Wojtka



Jeśli zaczynamy analizować trudne, niepożądane zachowanie, to interesują nas trzy jego składowe:

- to, co było przed zachowaniem
- zachowanie
- jego następstwo



Cel pracy: jakie zachowanie chcemy wygasić?
Jakie zachowanie powinno pojawić się w jego miejscu?



ABC TRUDNEJ SYTUACJI



Jeśli planujemy oduczyć dziecko trudnego zachowania i nauczyć nowego, to czas pracy musimy ustalić na minimum 3 miesiące.

Samo kształtowanie się nowego nawyku trwa kilka tygodni.



Wygaszanie
niepożądanych
zachowań

Niedopuszczanie
do trudnych
zachowań

Techniki
behawioralne

Kapitalizowanie
niepożądanych
zachowań



TECHNIKI BEHAWIORALNE

- ❖ Ważna jest **kolejność** wprowadzania technik: od najmniej awersyjnej i jednocześnie najbardziej skutecznej.
- ❖ **ZAWSZE** gdy chcemy wyeliminować negatywne zachowanie, na jego miejsce powinniśmy wprowadzić nowe zachowanie.
- ❖ Niektóre techniki stosujemy do redukcji zachowań niepożądanych - różnego rodzaju konsekwencje.
- ❖ Inne techniki stosujemy po to, aby dziecko częściej powtarzało pożądane przez nas zachowania – pochwały, nagrody, systemy żetonowe.



SKUTECZNE WYDAWANIE POLECEŃ

Błędy:

- ❖ Wydajemy dziecku kilka lub kilkanaście poleceń jednocześnie – nie egzekwujemy ich wykonania.
- ❖ Nie sprawdzamy wykonania wydanego polecenia.
- ❖ Wydajemy polecenie, będąc daleko od dziecka.

Starajmy się wydawać tylko **jedno polecenie naraz** i tylko wtedy, **gdy chcemy i możemy wyegzekwować jego wykonanie.**



SZEŚĆ ETAPÓW SKUTECZNEGO WYDAWANIA POLECEŃ

1. Podejdź do dziecka.
2. Zdobądź jego uwagę.
3. Sformułuj jednoznaczne (dwu-, trzywyrazowe polecenie):
 - pamiętaj o odpowiednim momencie
 - użyj stanowczego, ale spokojnego i przyjemnego głosu
 - unikaj słowa „nie”.
4. Poproś dziecko, aby powtórzyło polecenie.
5. Powtórz polecenie raz, a następnie poproś dziecko, aby je powtórzyło.
6. Dopilnuj wykonania polecenia.

Nie mlaskaj przy jedzeniu  Jedz z zamkniętymi ustami

Nie krzycz  Mów spokojnie

Nie patrz się przez okno  Spójrz w zeszyt



PODSUMOWANIE

- ❖ Dzieci uczą się, że dorośli nie reagują, gdy nie wykonują one ich poleceń. By temu zapobiec, wydawaj tyle poleceń, ile chcesz wyegzekwować.
- ❖ Skuteczne wydawanie poleceń zapobiega pojawieniu się wielu trudnych sytuacji, ale wymaga zaangażowania dorosłego.
- ❖ Skuteczne wydawanie poleceń to **podstawowa technika behawioralna** – zazwyczaj od tej metody zaczyna się pracę z trudnymi zachowaniami.
- ❖ Wydawanie poleceń może nie być skuteczne w przypadku dzieci przejawiających silne zachowania opozycyjne lub zaburzenia zachowania – tu konieczne może okazać się wyciągnięcie konsekwencji za odmowę wykonania polecenia.



PRZYPOMINANIE ZASADY

- Kiedy uczymy dziecko nowej umiejętności, oprócz pokazania mu, jak to zrobić, powinniśmy opowiedzieć, **co trzeba zrobić**. Później – przypominamy krótką zasadę.

np. „Tomku, jaka obowiązuje nas zasada gry w piłkę w domu?”

Po zastosowaniu techniki przypominania zasady, dorosły może przejść do działania:

1. Wzmocnić zachowanie dziecka, gdy zacznie zachowywać się w sposób pożądany.
2. W momencie, gdy dziecko odmawia zmiany zachowania, powinien przypomnieć zasadę wraz z konsekwencjami jej nieprzestrzegania i wyciągnąć te konsekwencje.

Podejdź do Tomka.

Spraw, by patrzył Ci w oczy.

Zasada w trzech słowach:

OK – pochwała.

Brak reakcji –
powtarza zasadę.

OK – pochwała.

Brak reakcji –
konsekwencja.

WYLICZANIE, CZYLI METODA 1-2-3

Wyliczanie jest techniką stosowaną po to, **aby dziecko przerwało trudne zachowanie i uniknęło konsekwencji.**

- gdy dziecko: wymusza, dyskutuje, dokucza
- wprowadzając tę metodę, należy wytłumaczyć dziecku, na czym będzie ona polegać

słowa: „raz, dwa, trzy” + gest sygnalizujący, że dzieje się coś ważnego

- można tę metodę połączyć z utratą przywileju lub konsekwencją wyciąganą w miejscu publicznym (np. sklep, kino): „Gdy doliczę do trzech, to....”.
- jest to szczególnie dobra metoda dla młodszych dzieci, które potrzebują kilku przypomnień, aby dostosować się do zasady
- technika wymaga znalezienia „cichego”, „spokojnego” miejsca oraz stopera



1-2-3 KROK PO KROKU

1. Wydaj dziecku skuteczne polecenie.
2. Gdy dziecko odmawia wykonania czynności lub przerwania zachowania, powiedz „**raz**”.
3. Gdy dziecko nadal odmawia wykonania polecenia lub przerwania czynności, powiedz „**dwa**”.
4. Gdy dziecko nadal odmawia - powiedz „**trzy**” i zaprowadź dziecko do miejsca, gdzie odbywa się przerwa w grze lub wyciągnij konsekwencję.



KONSEKWENCJE

- Uczymy dzieci **następstw podejmowanych wyborów**.
- Konsekwencja jest działaniem **zaplanowanym, niezależnym od nastroju**.
- Jest z góry zaplanowana, więc dziecko wie, jakie będą następstwa złamanej zasady.
- W momencie wyciągania konsekwencji, nie rozmawiamy o uczuciach, ale o łamaniu zasady.
- Surowa konsekwencja = wymierzana za każde przewinienie.
- Każde dziecko należy traktować tak samo.
- Pojawienie się prób nacisku ze strony dziecka jest sygnałem, że konsekwencja powoduje u dziecka frustrację, w związku z czym, jest skuteczna.
- Dziecko próbuje odwieść dorosłego od podjętej już decyzji - testuje, wymusza, sprawdza.



- **konsekwencja naturalna** - naprawienie spowodowanych szkód lub towarzyszenie dorosłemu w trakcie ich naprawiania.
- **konsekwencja nadrzędna** - nie wymaga współpracy dziecka, np. zakaz udziału w balu karnawałowym.
- **konsekwencje cykające** - wiążą się z przywilejami ilościowymi, np. „Potracę ci tyle minut z czasu ekranowego, ile minut się spóźnisz” - **raczej dla starszych dzieci / do wprowadzenia w domu.**



TIME OUT

... czyli **zasada przerwy w grze** = odesłanie w „nudne” miejsce = izolowanie od wzmocnień pozytywnych

- ❖ Jeżeli dziecko nie przerwie niepożądanego zachowania po ostrzeżeniu, to **odsyłamy go w nudne, pozbawione pozytywnych bodźców miejsce** (np. na tyle minut, ile ma dziecko).
- ❖ Wprowadzając tę technikę, należy być opanowanym i stanowczym, a jednocześnie posiadać sporo czasu.
- ❖ Odesłanie dziecka może odbywać się kilka razy - **należy być konsekwentnym w swoim działaniu.**
- ❖ Istotna jest **organizacja „nudnego miejsca”** - dziecko nie może mieć możliwości skupienia na sobie uwagi innych osób.
- ❖ Rozmawianie z dzieckiem w trakcie time out sprawi, że technika nie zadziała.
- ❖ **Użyj minutnika** - „*Jeśli wstaniesz, to minutnik musi dodać jedną minutę*”.
- ❖ **Co, gdy dziecko nie chce iść do „nudnego miejsca” lub z niego ucieka?**



IGNOROWANIE

- Ignorowanie to inaczej **niezwracanie uwagi**.
- Jest to **świadoma** czynność dorosłej osoby, która decyduje się nie zauważać dziecka do czasu ustania niepożądanego zachowania.
- Może być stosowana w przypadku zachowań, których celem jest przyciągnięcie uwagi dorosłego.
- Konsekwentne i stałe ignorowanie zachowania za każdym razem, gdy się pojawi.

MILCZENIE

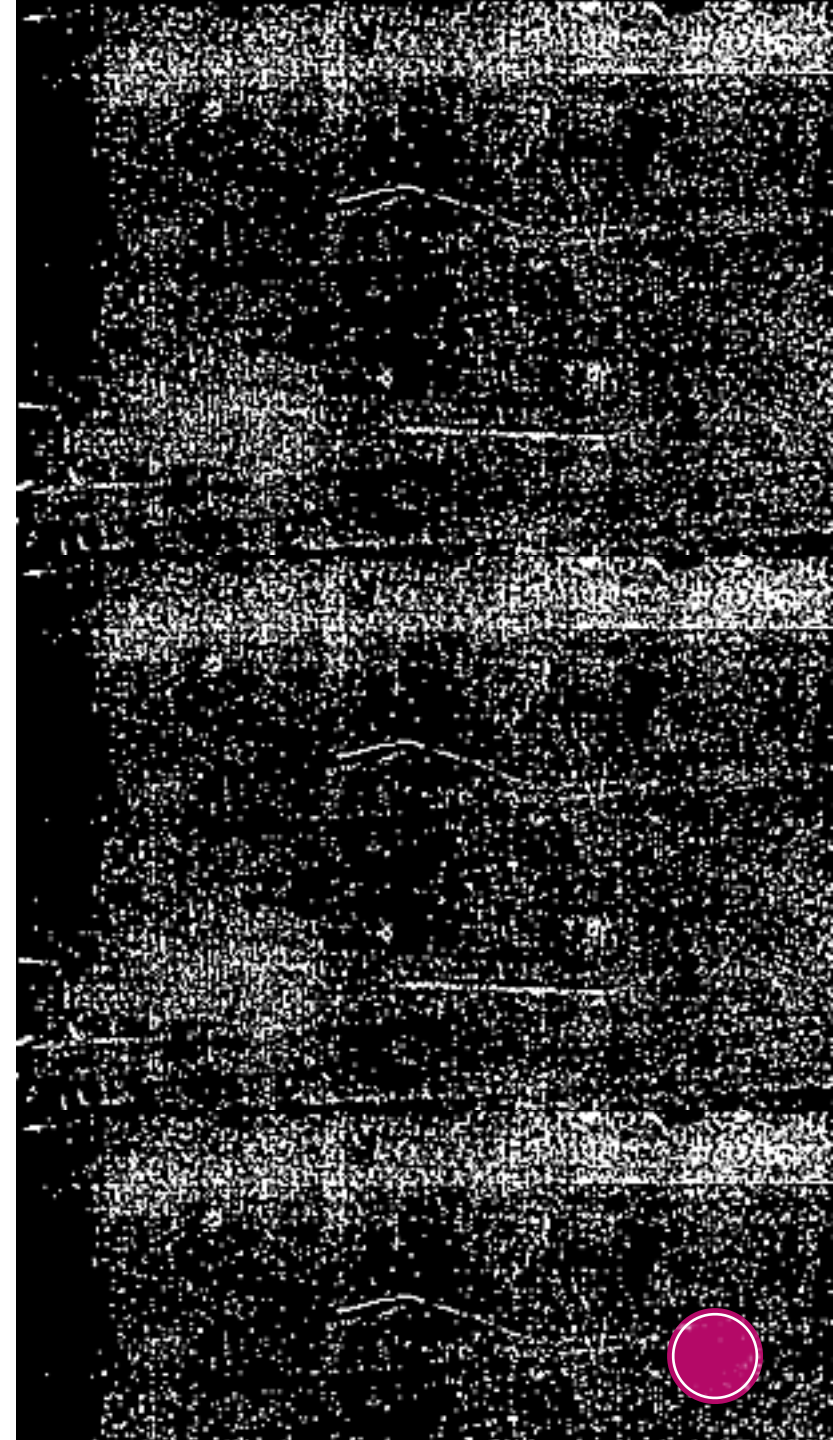
TWARZ BEZ UŚMIECHU

BRAK REAKCJI NA ZACHOWANIE DZIECKA

BRAK KONTAKTU WZROKOWEGO



- Ignorowanie powinniśmy przerwać w momencie, gdy dziecko zachowa się **właściwie** - jest to moment na wzmocnienie pożądanego zachowania: „*Kapcie na nogach, super!*”.
- Najtrudniejsza - **uwaga ze strony innych dzieci**, która działa wzmocniająco.



- Ignorowanie powinniśmy przerwać w momencie, gdy dziecko zachowa się **właściwie** - jest to moment na wzmocnienie pożądanego zachowania: „*Kapcie na nogach, super!*”.
- Najtrudniejsza - **uwaga ze strony innych dzieci**, która działa wzmocniająco.

1. Szybko przestań skupiać na dziecku swoją uwagę.

2. Odmów udziału w dyskusji.

3. Odwróć głowę, unikaj kontaktu wzrokowego.

4. Nie pokazuj po sobie emocji.

5. Udawaj, że jesteś mocno zajęty inną czynnością.

6. Upewnij się, czy niepożądane zachowanie dziecka nie przynosi innej korzyści niż twoja uwaga.

7. Daj dziecku dużo uwagi, gdy zachowa się odpowiednio.

Clark, 2003



IGNOROWANIE

Przypomnienie zasady:

*„Podnosimy rękę, czekamy na wywołanie.
Jeśli ktoś się wyrwie do odpowiedzi, i tak zapytam inne dziecko”*

Dziecko wyrwa się do odpowiedzi

Ignoruję, pytam inną osobę

Dziecko czeka z podniesioną ręką

Wywołuję do odpowiedzi,
chwalę za czekanie i podnoszenie ręki



POZYTYWNE PODSUMOWANIE I POCHWAŁY

- chętniej ganimy, niż chwalimy
- koncentracja na negatywach i pomijanie pozytywów może doprowadzić do pogorszenia samooceny dziecka i jego wiary we własne możliwości
- o pozytywnym wydarzeniu mówimy wtedy, gdy dziecko zachowa się lepiej niż zazwyczaj lub trudne wydarzenie przebiega mniej problematycznie
- **zauważanie pozytywów jest jedną z pierwszych i koniecznych metod pracy z trudnymi dziećmi - jest też metodą najprostszą!**
- powinna być stosowana systematycznie



POCHWAŁY

- ❖ motywują dziecko do wykonywania obowiązków
- ❖ utrwalają zachowania, które pojawiają się sporadycznie
- ❖ budują pozytywną samoocenę
- ❖ informują, co jest dobrym, pożądanym i akceptowanym zachowaniem

Dobrze sformułowana pochwała powinna przypominać **przekonujący komplement**, czyli mówić o rzeczach prawdziwych.

Chwalenie jest metodą terapeutyczną - wzmacnia konkretne zachowanie.

Na początku: wzmacniane zachowanie chwalimy **zawsze!**

Kiedy zachowanie pojawia się częściej i dość spontanicznie - **zmniejszamy częstotliwość chwalenia.**



1. Ustalam **cel** pochwały - jakie pożądane i rzadko powtarzające się zachowanie chcę wzmocnić.
2. Obserwuję i **zawsze** chwale, gdy pożądane zachowanie się pojawi.
3. Chwałę tylko lepsze wykonanie zachowania - **podniesienie wymagań**.
4. Gdy zachowanie utrwali się, **chwale** je tylko **czasami**.

Konstruowanie pochwały:

opis zachowania + nazwa cechy + pozytywna emocja

„Posprzątałeś zabawki! To się nazywa porządek. Zaimponowałeś mi!”



JAK ZMIENIĆ OTOCZENIE, ABY NIE DOPUŚCIĆ DO POWSTANIA TRUDNEGO ZACHOWANIA

- Szczególnie dobra, gdy zamierzamy przerwać błędne koło wielokrotnie powtarzających się sytuacji problemowych.
- Nie dopuszczamy do pojawiania się niepożądanych zachowań.

Przykład: *Mama pięcioletniej Julki pracuje nad dziecięcymi wybuchami złości. Odnosi pierwsze sukcesy w domu - wybuchy stają się coraz rzadsze. Mamie trudno opanować złość dziecka w miejscach publicznych - za każdym razem w drodze do przedszkola, przy sklepie, Julka „wymusza” lody.*

Jak zmienić otoczenie, żeby nie doszło do powstania trudnego zachowania ?



ZASADA PREMACKA

- czyli... **zasada babci:** „Przyjemność przed nauką czyni naukę karą. Przyjemność po nauce czyni naukę czynnością zyskową.” (Zimbardo, 2001)
- uzależniamy pojawienie się przyjemności od wykonania przez dziecko obowiązku
- *Jeśli odrobisz lekcje, to pójdziesz do kolegi.*
- *Bajkę oglądają te dzieci, które sprzątnęły zabawki.*
- *Przytulam te dzieci, które mają kapcie na nogach.*
- *Spełniam tylko te prośby, które zaczynają się od: „Poproszę”.*

Nie można stosować zasady babci w sposób odwrócony: „Możesz jeszcze chwilę się pobawić, ale potem musisz zrobić karty pracy”.



Problem: Przedłużanie jedzenia obiadu przez pięciolatka

Jeśli zjesz obiad w ciągu 30 minut, będziesz mógł oglądać popołudniową bajkę.

Jeśli zjesz całą surówkę, to będziesz mógł wybrać popołudniową zabawę.



ZESTAW GWARANTOWANY PRZEZ PRAWO, PAKIET PRZYWILEJÓW I NAGRODY

- zestaw gwarantowany przez prawo – niezależny od zachowania dziecka, mocno ograniczony, bazowy
 - pakiet przywilejów – wszystko, co otrzymuje od nas dziecko, kiedy przestrzega zasady
 - nagrody – dziecko zdobywa nagrody za dodatkowe zadania lub zobowiązania
-
- jeśli dziecko przestrzega zasady, to może korzystać z przywileju
 - jeśli dziecko nie przestrzega zasady, traci przywilej
 - jeśli dziecko utraci przywilej, wie, że nie dzieje się tak na zawsze
 - nagrody mają wzmacniać motywację zewnętrzną dziecka
 - aby nagroda nie stała się przekupstwem, nie może być stosowana w celu niedopuszczenia do trudnego zachowania.



SYSTEM ŻETONOWY

Klasyczny system żetonowy	Jego celem jest zwiększenie częstości pożądanых zachowań, które pojawiają się rzadko lub nie pojawiają się wcale.
Turniej uśmiechniętych twarzy	Służy do wygaszania drobnych zachowań niepożądanych, które pojawiają się często, ale nie chcemy stosować konsekwencji.
Odwrócony system żetonowy	Ma umożliwić dziecku odpracowanie ujemnego salda początkowego (szkody), dzięki wykonywaniu dodatkowych zadań lub obowiązków.



- **Plansza do gry** - pionkiem są wszystkie dzieci w grupie - za konkretne, umówione wcześniej działania, pionek może być przesunięty o jedno pole - celem ostatecznym jest nagroda dla całej grupy.
- **Łuski sukcesu** - w trakcie zajęć dzieci otrzymują łuski sukcesu, które nakleją na rybki - jeśli rybka ma dwanaście łusek, zdobywają nagrodę.
- **Indywidualne zdobywanie znaczników** - dziesięć znaczników = drobna nagroda



WSKAZÓWKI DO ZASTOSOWANIA SYSTEMU ŻETONOWEGO

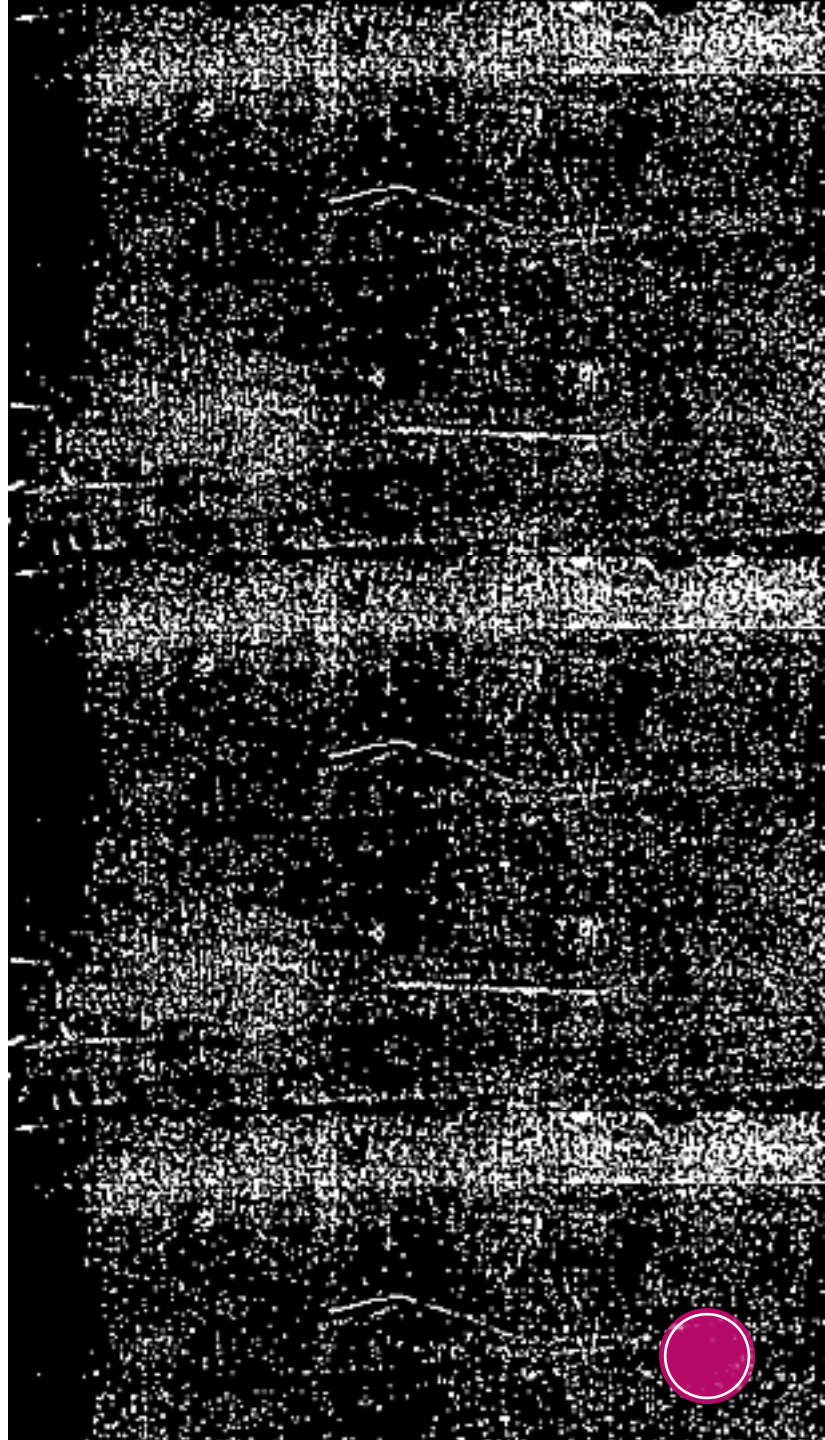
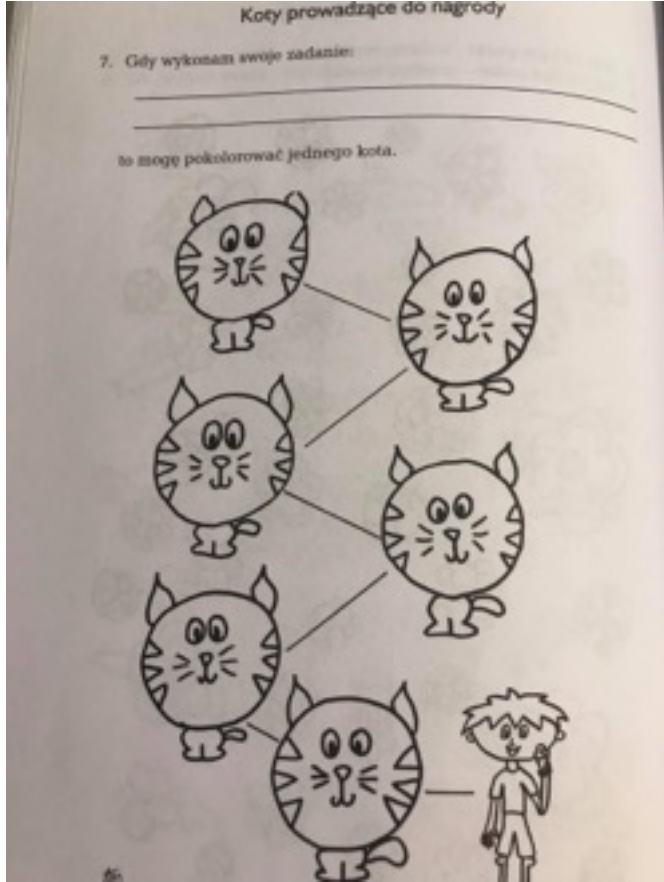
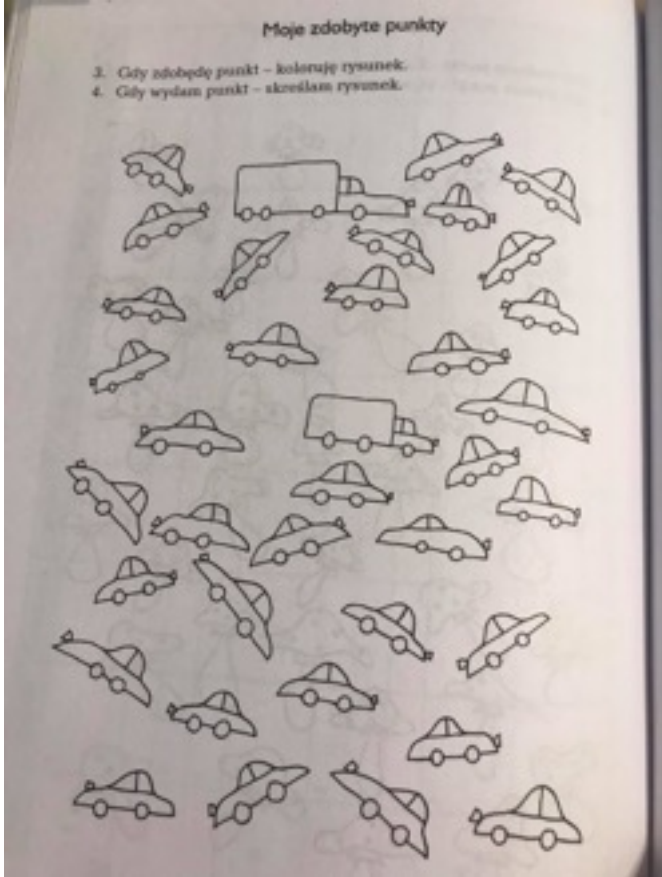
1. Punkty przyznajemy natychmiast, gdy dziecko zachowa się tak, jak tego oczekujemy. Chwalimy dziecko za zdobycie punktu i przyczepiamy go w wyznaczonym miejscu.
2. Nie wolno odbierać punktów - przyznajemy punkt za przestrzeganą zasadę, niezależnie od tego, jak dziecko zachowuje się w innych sytuacjach.
3. Nie zabieramy zdobytej nagrody.
4. Aby system żetonowy mógł działać, dziecko musi mieć możliwość osiągnięcia sukcesu.
5. Od czasu do czasu należy zmieniać nagrody - tak, aby były dostatecznie dla dziecka atrakcyjne, nowe, wzbudzające ciekawość.





Moje zdobyte punkty

Koty prowadzące do nagrody



WPROWADZANIE ZASAD I KONSEKWENCJI TRZYLATKI

ZASADA	KONSEKWENCJA
Wchodząc do sali, witamy się.	Przypomnienie, prośba o ponowne wejście.
Myjemy ręce przed i po posiłkach oraz po toalecie.	Nie siadamy do stołu i nie wracamy do zabawy, jeśli nie umyjemy rąk.
Po skończonej zabawie sprzątamy zabawki.	Nie można bawić się następną zabawką.
Chodzimy po podłodze i po dywanie.	Siadamy na krześle na cztery minuty.
Łyżki i widelce służą do jedzenia	Posiłek przy osobnym stoliku
Z sali wychodzimy parami.	Idziemy na koniec grupy.
Na placu zabaw bawimy się w wyznaczonym miejscu.	Siadamy przy pani przez cztery minuty - lub do końca pobytu.
Zabawki z domu przynosimy tylko w piątek.	Pani chowa zabawkę i oddaje rodzicom.
Wychodząc z przedszkola, żegnamy się.	Przypominanie, prośba o pożegnanie się.



ABC TRUDNEJ SYTUACJI

PRZED	W TRAKCIE	PO
<p>Działając przed wystąpieniem trudnego zachowania, możemy powodować, że będą one rzadziej się pojawiać.</p> <ul style="list-style-type: none">- zmień A- zasady- zaskocz dziecko, czyli zachowaj się inaczej	<p>Działając w trakcie wystąpienia trudnego zachowania, mamy wpływ jedynie na długość jego trwania.</p> <ul style="list-style-type: none">- przerwanie zachowania- ignorowanie	<p>Działając po wystąpieniu trudnego zachowania, możemy powodować, że będą one rzadziej się pojawiać. Strategie wygaszania i wzmocnienia zachowań.</p> <ul style="list-style-type: none">- konsekwencje (nudne miejsce, zabranie przywileju/uwagi, konsekwencje naturalne)- praca na pozytywach (pochwały, nagrody, dostrzeganie pozytywów, systemy żetonowe)



DZIECIĘCE WYBUCHY ZŁOŚCI

- Jeśli pracujemy z dzieckiem mającym problem z impulsywnymi wybuchami złości, należy wprowadzić **system wczesnego ostrzegania**, który oparty jest na wiedzy opiekunów i obserwacji dziecka.
- *Czy są jakieś okoliczności, w jakich dziecko wybucha?*
- *Czy są jakieś sygnały, po których mogę poznać, że dziecko zaraz wybuchnie?*
- *Czy ja lub ktoś inny prowokujemy je do wybuchu?*
- analiza ABC



ZMIANA A

- czyli **rozminowywanie wybuchu** - ukierunkowanie emocji i uwagi dziecka, by nie doszło do niepotrzebnej konfrontacji.

1. Poproszenie dziecka, aby napompowało balon, aż pęknie.
2. Poproszenie o pomoc.
3. Przyjemność.
4. Odwracanie uwagi.
5. Zapropionowanie czynności.
6. Danie kilku minut samotności.
7. Wymyślenie ciekawej zabawy.

Przykład: Sandra, wybuchy złości w sklepie.



Dziecięcy wybuch w sklepie

Cel: uniknięcie wybuchu złości

Unikanie trudnej sytuacji
- nie bierzemy dziecka do sklepu

Unikanie wybuchu - opuszczamy sklep, gdy widzimy sygnały zbliżającego się wybuchu

Cel: praca nad wymuszaniem

W momencie wybuchu przypominamy zasadę i opuszczamy sklep

Pozwalamy na wybuch i potem wyciągamy konsekwencje



KODEKS ZŁOŚCI

- pozwolenie dziecku na wyładowanie złości, skoro wybuch już nastąpił,
- ukierunkowanie wybuchu złości,
- należy podpowiedzieć dziecku, jakie zachowania będą przez nas akceptowane, a jakie nie.

1. Mam prawo do złości, wolno mi się złościć.

2. Gdy jestem zły, mogę:

3. Gdy jestem zły, nie wolno mi:



OKULARY NA ADHD

Podobnie jak okulary mogą korygować wadę wzroku wtedy, gdy są na nosie, tak opisane zachowania mogą ułatwić życie osobom mającym różne trudności **tylko w momencie ich stosowania.**

A. Skracanie czasu wykonania zadania:

- sprawdzamy wykonanie zadania od razu, chwalimy dziecko po każdym wykonaniu zadania - najpierw za wykonanie, później za poprawność
- rozdzielamy materiał na małe porcje - można wprowadzić listę zadań, na której dziecko odkreśla wykonane zadania lub jego etapy
- po wykonaniu jednego zadania - stosujemy krótką przerwę, np. aktywność ruchową
- wydajemy jedno polecenie naraz i egzekwujemy jego wykonanie
- przy nauce wiersza - tniemy go na kawałki - dziecko uczy się jednorazowo krótkiego fragmentu
- do ściany przyczepiamy kartę pracy, czyli zadania do wykonania na dany dzień - po wykonaniu każdego etapu stawiamy „+”.



B. Przywoływanie rozproszonej uwagi:

- dajemy dziecku krótkie instrukcje i krótkie polecenia, np. „Otwórz książkę”, zamiast „Uspokój się i już nie przeszkadzaj. Zabierz się do pracy”
- podchodzimy do dziecka co 5 minut, sprawdzamy jak pracuje
- umawiamy się z dzieckiem na sygnał dźwiękowy
- prosimy, aby dziecko powtórzyło wszystkim polecenie na głos
- staramy się uatrakcyjnić zajęcia, np. poprzez użycie kolorowej kredy/flamastrów
- przy nauce istotne może okazać się używanie rysunków
- unikamy we własnym stroju dodatków, które mogą rozproszyć uwagę dziecka
- używamy kart z rysunkami zwierząt - przypominają, jak należy się zachowywać w danym momencie.

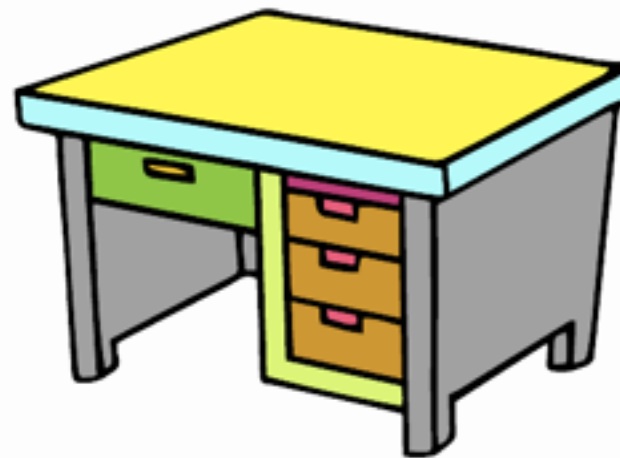


PRZYPOMINAJKI



C. Zmniejszanie liczby rozpraszających bodźców:

- maksymalne ograniczenie liczby bodźców docierających do dziecka
- posadzenie dziecka daleko od okna
- technika „pustego biurka”
- sadzamy dziecko w pobliżu nauczyciela
- zamknięte okno, zasłonięte firanki
- z miejsca pracy warto usunąć tykający budzik/zegar
- pozwolenie na zabawę w czasie zajęć miękkimi przedmiotami, które nie robią hałasu
- rola asystenta/asystenta dyżurnego
- jasne określenie granic przestrzeni dzieci (np. za pomocą taśmy).



D. Pomysły na krótkie przerwy:

- ćwiczenia fizyczne
- prośba o przyniesienie czegoś
- wytarcie tablicy
- podlanie kwiatków
- ułożenie książek na szafce
- rozdanie czegoś dzieciom
- zebranie prac
- zamknięcie lub otwarcie okna
- policzenie dzieci
- układanie kredek
- danie dziecku czasu na opowiedzenie, co ciekawego się wczoraj wydarzyło

Ponadto:

- ignorowanie impulsywnego odpowiadania bez podnoszenia ręki
- przypominanie zasad i prośba o ich powtórzenie
- unikanie wdawania się w dyskusje

Ignorowanie objawów, które nie są znaczące: pozwalanie dziecku na takie zachowania, jak: stukanie, machanie rękami, nogami, itp., jeżeli nie ma to negatywnego wpływu na wykonywanie zadań.

Techniki behawioralne **pozwalają zmniejszyć konsekwencje objawów, ale ich nie likwidują!**



BIBLIOGRAFIA

- Kołakowski A., Pisula A. „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna.”
- Mackenzie R.J. „Kiedy pozwolić, kiedy zabronić?”
- Faber A., Mazlish J. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”

