

## „Jak wychowywać uparte dziecko”

Temperament dziecka współgra z wieloma czynnikami, zwłaszcza zaś ze sposobem wychowania, dając w rezultacie zachowanie, które nazywany uporem. Nie ma czegoś takiego jak „temperament uparciucha”, istnieje za to kilka cech, które obserwuje się u większości upartych dzieci. Zaliczają się do nich: sposób reagowania (jak intensywnie dziecko reaguje na różne sytuacje), umiejętność przystosowania się (adaptacji do zdarzeń i sytuacji), wytrwałość (ile czasu dziecko potrafi zająć się jakąś sytuacją) oraz emocjonalność. Uparte dzieci częściej niż inne reagują bardzo intensywnie, trudniej przystosowują się do zmian, za wszelką cenę chcą osiągnąć swój cel i mają zmienne nastroje.

### Nauka przez kontakty społeczne:

Dziecko uczy się różnych zachowań dzięki kontaktom z innymi ludźmi. Temperament leży u podstaw, ale wychowanie społeczne kształtuje najbardziej charakterystyczne zachowania (dobre i złe). Główne elementy wychowania to: modelowanie, wzmacnianie i karanie.

Modelowanie: jest uczenie się na przykładach. Mamy z nim do czynienia wtedy, gdy dziecko uczy się zachowywać w określony sposób, obserwując innych.

Wzmacnianie: dawanie dziecku czegoś w zamian za dobre zachowanie (pozytywne wzmacnianie to uśmiech, uwaga. Negatywne: np. sformułowanie „Przestań rzucać piaskiem”)

Karanie: kara jest informacją, że nie można czegoś robić.

### Pięcioletniowy program naprawczy:

Zadaniem programu jest poprawa zachowania dziecka w pięciu krokach. Poznaną umiejętność należy ćwiczyć codziennie przez tydzień. Kiedy jest już dobrze opanowana, należy przejść do poznania następnej. Pamiętaj: kiedy nie opanujesz jednej umiejętności - nie idź dalej!

#### I tydzień - umiejętność towarzyszenia:

Towarzyszenie to opisywanie tego, co robi w danym momencie dziecko np. „Och jak wysoko ustawiasz klocki. O, a teraz kładziesz żółty klocek na niebieskim”. Stosując umiejętność towarzyszenia, komunikujesz dziecku, że zauważasz jego dobre zachowanie i jesteś nim zainteresowany. Jeśli atmosfera w domu jest pozytywna dziecko będzie ceniło fakt, że poświęcasz jego dobremu postępowaniu uwagę. Twoje zainteresowanie zwiększy z kolei prawdopodobieństwo, że uparciuch częściej będzie zachowywał się tak, jak tego oczekujesz.

#### II tydzień – nagrody:

Nagrody służą temu, aby dziecko wiedziało, że aprobujesz jego zachowanie. Nagrody nie zastępują towarzyszenia, a raczej na nim bazują. Innymi słowy nadal musisz opisywać pozytywne zachowania dziecka, ale przy niektórych okazjach także dodatkowo je nagradzać. Ze wszystkich narówd najcenniejsze są dla dziecka nagrody słowne. Składa się na nie pochwała zachowania i określenie owego zachowania np. „Dziękuję że pozbierałeś zabawki”. Inne rodzaje nagród: fizyczne (kontakt fizyczny np. głaskanie), zajęcia (wybrane przez dziecko zajęcia, czynności), rzeczowe (zabawki)

#### III tydzień – ignorowanie:

Celem ignorowania jest osłabienie złych zachowań. Ignorowanie to całkowite niezwracanie uwagi na dziecko. Opiera się na trzech podstawowych elementach:

- brak kontaktu fizycznego . Nie dotykaj uparciucha
- brak kontaktu słownego . Nie mów do niego

- brak kontaktu wzrokowego. Nie patrz na niego.

Jeśli zaczniesz ignorować pewne zachowania musisz to robić przez cały czas konsekwentnie. W przeciwnym razie uparciuch nauczy się, że jeśli będzie się złościł lub marudził odpowiednio długo, w końcu zwrócisz na niego uwagę.

Oto zasady odpowiedniego ignorowania:

- wybierz zachowania które mogą być ignorowane
- w chwili gdy się pojawią nie zwracaj a nie żadnej uwagi
- gdy już zaczniesz ignorować dane zachowanie rób to zawsze
- spodziewaj się, że zanim zaczniesz ono słabnąć najpierw nasili się
- zwracaj uwagę na dobre zachowania i nagradzaj je

Jeśli będziesz zauważać, chwalić dziecko za właściwą zabawę i gdy przestanieś je zauważać, gdy krzyczy i płacze, przekażesz mu czytelną i jasną informację. Interesujesz się, gdy odpowiednio się bawi i nie zwracasz na nie uwagi gdy zachowuje się źle. Uparciuch szybko zrozumie, jak się ma zachowywać by zyskać twoją aprobatę. Jakie zachowania można ignorować: krzyk, płacz, obrażanie się, kłótnie, okazywanie gniewu.

#### IV tydzień – wydawanie poleceń:

Podstawowe zasady formułowania poleceń:

- przed wydaniem polecenia popatrz na uparciucha i zwróć na siebie jego uwagę
- mów stanowczym, ale nie głośnym czy szorstkim głosem
- sformułuj jasne i proste polecenie
- używaj odpowiednich gestów ( np. pokaż palcem gdzie położyć zabawki) w poleceniach
- zamiast zwrotu „nie rób” mów „rób”
- nagradzaj wykonane polecenia

#### V tydzień – minuty karne:

Wybierz odpowiednie miejsce na minuty karne. Powinno się ono znajdować z dala od zabawek, okna, ludzi, radia i wszystkiego, co dziecko lubi. Jakikolwiek miejsce wybierzesz nigdy nie wyłączaj światła. Pamiętaj, że podczas minut karych dziecko nie dostaje od ciebie żadnych pozytywnych bodźców.

Procedury związane z minutami karnymi:

- wydawaj właściwe polecenia
- jeżeli dziecko nie zacznie w ciągu 5 sekund wykonywać, ostrzeż. („Jeżeli nie.... – tu treść polecenia - będziesz musiał iść na minuty karne”
- Jeżeli nie słuca, po 5 sek. powiedz „ Ponieważ nie.... Musisz iść na minuty karne”
- Zaprowadź go w wyznaczone miejsce bez wymówek, rozmów i krzyków
- Ignoruj krzyki, protesty i obietnice poprawy
- Powiedz by usiadł na krześle
- Kiedy spokojnie siedzi, nastaw zegar na odpowiedni czas (1minuta na 1 rok życia)
- Kiedy czas się kończy, wróć do niego i powiedz że czas się skończył
- Powtórz poprzednie polecenie
- Jeśli dziecko powtórnie nie wykona polecenia, ponownie zastosuj procedurę

Umiejętności poznane podczas pięcioletniego programu stanowią trzy podstawowe sposoby umożliwiające zmianę zachowania dziecka:

- wzmacniasz chęć do współpracy
- osłabiasz złe zachowania
- redukujesz przejawy nieposłuszeństwa

\*Literatura: „Jak wychowywać uparte dziecko” Rex Forehand, Nicholas Long

Opr. Magdalena Wierdak