

# Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci

Maria Deptuła

Wśród celów działań profilaktycznych, powiązanych z pierwszą z opisanych w wakacyjnym numerze „Remedium” indywidualną ścieżką ryzyka, jest uczenie pedagogów i rodziców dzieci w wieku przedszkolnym określania swoich oczekiwań wychowawczych. Omawiany w tym artykule program C. Sutton „Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci”<sup>1</sup> może pomóc tym rodzicom, którzy prezentują czułe i opiekuńcze postawy wobec dziecka, będące warunkiem rozwoju, stawiają odpowiednie do jego możliwości wymagania, jednak nie potrafią ich od niego wyegzekwować. Zwykle tacy rodzice mówią o swoich dzieciach, że są nieposłuszne, niegrzeczne albo, że przejawiają zachowania, których nie można zaakceptować.

Głównym celem programu jest zapoznanie rodziców (także wychowawców pracujących w przedszkolach) z metodą zachęcania dzieci w wieku przedszkolnym do lepszego zachowania. Teoretyczną podstawą programu jest behawioryzm, co oznacza przyjmowanie założenia, że człowiek jest zewnątrzsterowny a nagradzanie zachowań aprobowanych prowadzi do ich utrwalania i w konsekwencji częstszego przejawiania. Natomiast ignorowanie lub karanie zachowań nieaprobowanych doprowadzi do zrezygnowania z nich przez dziecko. Rodzice mogą uczyć się tego sposobu postępowania sami, kupując w fundacji „Synapsis” odpowiedni program, mogą też pracować pod kierunkiem osoby uprawnionej do prowadzenia takich zajęć<sup>2</sup> w grupie rodziców, którzy także nie radzą sobie z trudnymi zachowaniami dzieci. W ciągu ośmiu tygodni każdy rodzic pracuje nad zmianą **jednego wybranego przez siebie negatywnego zachowania dziecka**, nawet wtedy, kiedy skarży się na występowanie znacznej liczby takich zachowań.

## Przygotowanie rodziców do zmiany zachowania wobec dziecka

Pierwszy krok polega na **zdefiniowaniu negatywnego zachowania**, czyli określeniu, jakie obserwowalne wskaźniki świadczą o tym, że dziecko jest nieposłuszne, agresywne, itp. W zależności od tego, jakie zachowanie zostanie przez rodziców wybrane, określają oni, co takiego robi i mówi dziecko, że nazywają to nieposłuszeństwem, zachowaniem agresywnym, niemożliwym do zaakceptowania wybuchem złości, itp. Następnie odpowiadają sobie

na pytanie, co takiego powinno robić i mówić dziecko, aby uznali, że jest posłuszne, nie jest agresywne, okazuje złość w sposób możliwy do zaakceptowania, itp. Jest to określenie zachowania pozytywnego, będącego alternatywą tego, które pragną zmienić.

Po ustaleniu, że wymagania rodziców są adekwatne do możliwości dziecka, **rodzice otrzymują zadanie nie zmieniania niczego przez następny tydzień w sposobie zachowania się wobec dziecka i prowadzenia systematycznej obserwacji wybranego przez siebie zachowania**. Na specjalnym arkuszu odnotowują fakt wystąpienia każdego zachowania negatywnego i każdego zachowania pozytywnego. Pozwala to zobaczyć, że chociaż dziecko jest np. najczęściej nieposłuszne, to są jednak takie okoliczności, kiedy jest posłuszne.

Następnie rodzicom zaleca się **prowadzenie obserwacji i rejestrowanie jej wyników przez kolejny tydzień z jednoczesnym dokładnym opisem jednego wybranego z każdego dnia negatywnego zachowania**. Notują co poprzedziło negatywne zachowanie, opisują samo zachowanie i to, co zdarzyło się bezpośrednio po nim. W pierwszej fazie pracy z rodzicami koncentruje się ich uwagę przede wszystkim na tym, co następuje bezpośrednio po negatywnym zachowaniu. Dzięki temu, mogą dostrzec, że zachowanie negatywne pozwala dziecku osiągnąć cele, na których mu zależy – np. agresywnym atakiem udaje się wydrzeć zabawkę bratu i bawić się nią choć przez chwilę. Krzykiem i rzucaniem się na podłogę można wymusić na matce kupno tego, na co miało się ochotę i czego matka wcześniej odmawiała. Zwrócenie uwagi na te pozytywne dla dziecka skutki jego nie aprobowanego przez ro-

dziców zachowania, pozwala im spostrzec te spośród ich własnych zachowań, które wzmacniają negatywne zachowania dziecka. To spostrzeżenie ułatwia rodzicom wprowadzenie zmian w postępowaniu z dziećmi.

## Zmiana zachowania rodziców w kontakcie z dzieckiem

Zasadnicza zmiana polega na tym, by rodzice starali się, jeśli jest to tylko możliwe, ignorować negatywne zachowania dzieci lub zwracać na nie jak najmniejszą uwagę, natomiast zawsze nagradzali każde zachowanie pozytywne. Przygotowanie ich do wypełniania tego zadania polega na wzbogacaniu wiedzy o tym, co może być nagrodą dla dziecka. Szczególną wagę przywiązuje się do nagród o charakterze społecznym, takich jak np. uwaga poświęcona dziecku, uśmiech, chwalenie za konkretne zachowanie, wyrażanie dumy i zadowolenia z postępowania dziecka we wspólnym kontakcie i wobec innych osób dla niego ważnych. Rodzice uczą się także reguł nagradzania. Dowiadują się m.in., że nagroda musi być dostosowana do upodobań dziecka; należy je chwalić za każdym razem, gdy zachowa się pozytywnie; trzeba dziecko precyzyjnie informować o tym, za jakie konkretne zachowanie jest chwalone; gdy pozytywne zachowanie pojawia się wielokrotnie, wówczas pochwała może towarzyszyć jeszcze inna drobna nagroda. Jeśli nie ma żadnych pozytywnych zachowań danego dnia, poleca się rodzicom, by znaleźli trzy powody, aby pochwalić dziecko za coś innego, np. za to, że ładnie podskakuje, ładnie rysuje itp.

Przygotowywanie rodziców do nagradzania swoich dzieci polega także na wspólnym zastanawianiu się, dlaczego chwalenie dziecka sprawia im trudność i jakie funkcje spełniają nagrody (zwłaszcza nagrody społeczne) w wychowywaniu dzieci.

Rodzice pogłębiają również swoją wiedzę o konstruktywnych sposobach reagowania na negatywne zachowania dzieci. Sposoby te opierają się na założeniu, że jedną z najcenniejszych nagród dla dzieci jest uwaga, jaką na nich skupiają osoby dla nich ważne, a jedną z najsukcesywniejszych kar jest chwilowe nie zwracanie na nie uwagi. Podkreśla się także znaczenie kar społecznych (np. okazywanie niezadowolenia, krytyka zachowania dziecka) oraz zwraca uwagę na negatywne następstwa bicia dzieci i ich nadmiernego karania. Należą do nich m.in. lęk przed osobą wymierzającą kary, niechęć do niej i do kontaktu z nią, ślepe posłuszeństwo zamiast rozumienia i akceptacji zasad postępo-



wania, unikanie kary przez składanie fałszywych obietnic lub kłamstwa.

Rodzice poznają również procedurę ignorowania zwaną odesłaniem, z której mogą skorzystać w przypadku, gdy łagodniejsze środki zawodzą. Dotyczy to silnie utrwalonych i szczególnie dokuczliwych zachowań, które spełniały dotąd swoją rolę, tzn. pozwalały dzieciom osiągać zamierzone cele, zaspokajając potrzeby, chociaż były niezgodne z obowiązującymi normami zachowania. Procedura zwana „odesłaniem” polega na łagodnym, ale stanowczym odesłaniu dziecka na cztery minuty w bezpieczne, ale nudne miejsce, w którym nikt nie zwraca na nie uwagi. Ważne jest uprzednie poinformowanie dziecka o tym, że zostanie odesłane, jeśli nie zaprzestanie określonego zachowania. Miejsce, do którego odprowadza się dziecko (np. inny pokój), nie może być atrakcyjne, ale nie może też wzbudzać w nim lęku, a odesłanie nie może trwać dłużej niż cztery minuty.

Procedura ta, moim zdaniem, może być stosowana tylko w wyjątkowych sytuacjach, gdy nie można tolerować zachowania, a w inny sposób nie udało się skłonić dziecka do rezygnacji z niego. Jest to działanie ostateczne, którego warto się nauczyć, aby nie dopuścić do sytuacji, w której zdesperowany rodzic ucieka się do przemocy.

W ciągu całego okresu pracy nad zmianą wybranego zachowania rodzice rejestrują pozytywne i negatywne zachowania dzieci i z każdego dnia wybierają jedno zachowanie, którego przebieg, okoliczności poprzedzające i następstwa są opisywane. W ten sposób powstaje skarbnica wiedzy o najczęstszych okolicznościach występowania niepożądanych zachowań. Zgromadzenie wiedzy o tym, w jakich okolicznościach pojawiają się negatywne zachowania, umożliwi rodzicom refleksję nad tym, jak unikać kłopotów i pomagać dziecku w opanowaniu reguł odpowiedniego zachowania. Szczególnie ważne jest jasne formułowanie zasad i konsekwentne ich egzekwowanie przez wszystkie osoby opiekujące się dzieckiem oraz postawa polegająca na skupianiu się przede wszystkim na pozytywnych zachowaniach dziecka, co C. Sutton określa jako „przytapywanie” dziecka na dobrym zachowaniu. Ważne jest także częste docenianie mocnych stron dziecka.

Opisany sposób postępowania, zwany podejściem behawioralnym, zdaniem C. Sutton, może mieć zastosowanie w przypadku wielu zachowań dzieci, które rodzice nazywają trudnymi. Mogą one dotyczyć nawyków związanych z zasypianiem, jedzeniem, zaburzeń emocjonalnych i szczególnych lęków (np. lęku przed lekarzem), zaburzeń psycho-

somatycznych i zachowań antyspołecznych. Skuteczność tej procedury została potwierdzona badaniami empirycznymi autorki programu.

### **Efekty zastosowania programu przez wychowawczynie w przedszkolu**

Interesujące wydawało się ustalenie, czy poznanie programu przez wychowawczynie i zastosowanie go przez nie w przedszkolu, przynosi korzystne zmiany w zachowaniu dzieci. Pod moim kierunkiem powstały trzy prace magisterskie, których autorki zastosowały program wobec wybranych dzieci. Kryterium wyboru stanowiło przejawianie przez nie zachowań niemożliwych do zaakceptowania, których nie udało się wyeliminować za pomocą innych zabiegów. Oddziaływaniami objęto 23 dzieci w tym 13 trzylatków, 1 czterolatkę, 5 pięcioletków oraz 4 sześciolatków. Nauczycielki wybrały do zmiany takie zachowania jak nieposłuszeństwo – u 8 dzieci, zachowania agresywne – u 10 dzieci i wyrażanie złości w sposób niemożliwy do zaakceptowania – u 5 dzieci.

W przypadku nieposłuszeństwa po 6 tygodniach od zastosowania podejścia behawioralnego odnotowano znaczące korzystne zmiany w 7 na 8 przypadków. Wzrost zachowań pozytywnych mieścił się w przedziale od 37% do 57,6%. W jednym przypadku wzrost zachowań pozytywnych wyniósł tylko 6%.

Jeśli chodzi o zachowania agresywne, większe zmiany uzyskano u dzieci 3-letnich niż 5-6-letnich. W grupie młodszej wzrost konstruktywnych zachowań w sytuacji frustracji i konfliktów z rówieśnikami wynosił od 21,9% do 55%. U starszych dzieci najlepszy wynik to wzrost o 27,9% a najniższy to wzrost o 19,6%.

Podkreślenia wymaga fakt, że wzrost częstotliwości zachowań pozytywnych u starszych dzieci odnotowano już w drugim tygodniu realizacji programu, kiedy jedyna zamiana w zachowaniu wychowawcy polegała na prowadzeniu obserwacji zachowania dziecka i notowaniu jej wyników.

Niewielka liczba obserwowanych przypadków nie upoważnia do uogólnień, jednak zmiany zachodzące w przypadku nieposłuszeństwa były także większe u dzieci 3-letnich. Można przypuszczać, że jest to efekt przynajmniej dwóch czynników – większego utrwalenia zachowań negatywnych u starszych dzieci i większej podatności młodszych dzieci na tego typu oddziaływanie.

W sytuacji zastosowania tej procedury do zmiany nie aprobowanych sposobów wyraża-

nia złości we wszystkich pięciu przypadkach, odnotowano identyczny trend polegający na systematycznym wzroście odsetka pozytywnych zachowań, począwszy od drugiego tygodnia (czyli po podjęciu systematycznej obserwacji a jeszcze przed wprowadzeniem zmiany polegającej na nagradzaniu pozytywnych zachowań). Jednak uzyskane zmiany są wyraźnie mniejsze niż w przypadku pozostałych trudnych zachowań. Najlepszy wynik to wzrost zachowań pozytywnych o 35,6%, najniższy to wzrost o 20,4%. Tym razem niższe wyniki uzyskiwały dzieci młodsze, co może być spowodowane tym, że opanowanie aprobowanych sposobów wyrażania złości jest dla nich trudniejsze niż dla starszych dzieci, z racji różnic w poziomie rozwoju zdolności do samokontroli emocjonalnej.

Prezentowane tu rezultaty zastosowania programu C. Sutton przez wychowawczynie w przedszkolu wydają się być obiecujące, pomimo braku współpracy z rodzicami z przyczyn niezależnych od wychowawczyń. Podejście behawioralne może być użytecznym sposobem osłabiania wpływu czynnika ryzyka, jakim jest wczesna odmowa podporządkowania się dorosłym i wzmocnienia czynnika chroniącego przed ryzykownymi zachowaniami w okresie dorastania, jakim jest opanowanie reguł współżycia społecznego przez dziecko. □

Autorka jest pedagogiem, profesorem na Uniwersytecie im. Kazimierza Wielkiego, trenerem PTP, kierownikiem zakładu Pedagogiki Opiekuńczo-Wychowawczej.

<sup>1</sup> Program prezentuję na podstawie: C. Sutton „Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci” (cykl 8 książeczek), Warszawa 1992, Fundacja „Synapsis” oraz wiedzy zdobytej na szkoleniu, przygotowującym do realizacji tego programu w pracy z rodzicami mającymi trudności w wychowywaniu dzieci w wieku przedszkolnym, prowadzonym przez Ł. Sokorską-Maj. Szerzej na temat specyfiki programu pisałam w artykule pt. Program Carole Sutton „Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci – propozycja pedagogicznego wspierania rodziny przez pracownika socjalnego”. W: K. Marzec-Holka (red.) „Pomoc społeczna, praca socjalna, teoria i praktyka”, t. 2, Bydgoszcz 2003, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.

<sup>2</sup> Program rozpowszechnia i szkolenia prowadzi Fundacja „Synapsis” w Warszawie.