

Jak skutecznie przeciwdziałać niepożądanym zachowaniom dziecka

Nina Olszewska, psycholog, psychoterapeuta, trener pracujący z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi

Dziecko nie je. Krzyczy. Bije inne dzieci. Nie można go nawet na chwilę zostawić samego. Jest nieposłuszne. Kopie i płacze. Lista niewłaściwych, niepożądanych zachowań dzieci mogłaby być bardzo długa. Dziwaczne i niepożądane zachowania opłacają się - absorbują więcej uwagi rodziców i wychowawców. Każdy opiekun ma swoją słabą stronę. Im bardziej niepewnie reaguje, tym więcej korzyści osiąga dziecko ze swego dziwnego zachowania. Jakie są przyczyny takich zachowań u dzieci?

Kilka lat temu prowadziłam warsztaty z rodzicami dzieci w wieku szkolnym, na których przyglądaliśmy się m.in. niewłaściwym zachowaniom dzieci. Rodzice stworzyli listę czynników wpływających na zachowania dziecka. Oto one (przytaczam w takiej kolejności, w jakiej zostały spisane - jest to kolejność przypadkowa):

sytuacja w domu; osiągnięcia szkolne; stosunek uczuciowy do danej osoby; samodzielność; wcześniejsze doświadczenia związane z daną sytuacją lub osobą, pozycja w grupie (klasie); oczekiwania nauczyciela; sytuacja materialna; wiek; płeć; poczucie własnej wartości; stan zdrowia (choroba lub kalectwo); stan psychofizyczny (wypoczęte, głodne, niewyspane...); pogoda; wygląd; grupa społeczna, z której pochodzi; cechy charakteru; oczekiwania rodziców, relacje pomiędzy rodzicami; dodatkowe obowiązki i przeciążenie nimi; kontakty z grupą; nastrój; zasady; zwyczaje; to, co się wydarzyło wcześniej; telewizor, komputer; poczucie akceptacji; poczucie bezpieczeństwa; wiedza; idole jako wzory zachowań; rodzeństwo; zwierzęta; ilość zajęć.

Lista tych czynników jest długa i na pewno jeszcze niepełna. To już pokazuje, jak wiele czynników ma wpływ na reakcje dzieci na codzienne wydarzenia.

Następnie rodzice przyglądali się różnym niepożądanym zachowaniom dzieci i próbowali znaleźć przyczyny tych zachowań. Dla przykładu, zobaczmy możliwe powody takich zachowań, spotykanych na co dzień, jak krzyk i niewykonywanie poleceń rodzica. Według rodziców dziecko nie wykonało ich polecenia, ponieważ:

w tym czasie było zajęte czymś innym; miało inne plany; nie zgadzało się na to; na przekór; z lenistwa; nie lubi wykonywać pewnych prac; miało swoje zdanie; z braku czasu; zapomniało; nie zdawało sobie sprawy, że to ważne; w myśl zasady: "co masz zrobić dzisiaj, zrób jutro - będziesz miał dzień wolnego"; słuchało walkmana i nie słyszało; nie słyszało - bo tak było czymś zajęte; jest w towarzystwie kolegów i nie chce, by uznali go za słabeusza.

Jeżeli chodzi o krzyk dziecka, rodzice podali następujące przyczyny:

chciało wyładować gniew; nie potrafi inaczej okazać złości; boi się; coś je zabolalo; chciało zwrócić na siebie uwagę; poczuło się bezsilne; chce przekrzyczeć innych - zwrócić na siebie uwagę; nie kontroluje swych emocji; świetnie się bawi; zamyśliło się i powiedziało coś za głośno; uderzyło się; ktoś je uderzył; przestraszyło się czegoś; jest złe i zdenerwowane; zna takie wzorce z domu; jest poirytowane; zmęczone; powieli zachowanie dorosłych; chce wywołać posłuch dla siebie - zostać zauważone; chce coś wymusić; nie potrafi radzić sobie ze swoimi emocjami; chce coś zdobyć; chce, by je usłyszeć; myśli, że inaczej nikt go nie zauważy; odruchowo.

Jak widać, różne mogą być przyczyny tych samych zachowań u różnych dzieci, jak również u tego samego dziecka w różnym czasie. Zaszkladkowanie zachowań poprzez etykietkę, np. "to zwykle lenistwo" czy "jesteś taki nieposłuszny/agresywny" zaciemnia sprawę, nie dając pełnego obrazu problemu. Stąd etykiety zachowań niewiele pomagają. Warto dokładnie przyjrzeć się zachowaniu dziecku poprzez odpowiedzenie sobie na kilka pytań:

- Co się zdarzyło bezpośrednio przed niewłaściwym zachowaniem dziecka?
- Co działo się potem?
- Jak ja sam/-a zareagowałem/-am?
-

-
-
-
- Czy dziecko wkrótce znowu ma jakiś powód, by zachować się niewłaściwie?
- Czy rzeczywiście wyłoniły się istotne podstawy, by w przyszłości tego nie robiło?

Kiedy rozpoczynamy pracę nad zmianą zachowań, warto określić, jakie zachowanie jest zachowaniem poprawnym i możliwym do przyjęcia przez ucznia.

Proponuję spojrzeć na zachowanie z punktu widzenia modelu **ABC zachowania**. Wyobraźmy sobie, że dziecko rzuca się na podłogę i głośno krzyczy. Jest to trudne zachowanie "B". Zdarzeniem poprzedzającym "A" jest fakt, że inne dziecko zabrało mu jego ulubioną zabawkę. Natomiast następstwem "C" jest reakcja opiekuna, który początkowo prosi dziecko, by wstało i uspokoiło się, a gdy nie posłucha, wysyła je do pani dyrektora lub zostawia je na podłodze.

Każde zachowanie można w ten sposób podzielić na trzy kolejne fazy:

I. zdarzenie poprzedzające ("A") - czyli to, co nastąpiło bezpośrednio przed nieakceptowanym przez dorosłego zdarzeniem. Najczęściej nie jesteśmy w stanie przewidzieć, kiedy wystąpi trudne zachowanie dziecka, gdyż różne sytuacje i czynniki mogą prowadzić do konfrontacji. Czasami jednak trudne sytuacje powtarzają się w podobnych okolicznościach - warto wówczas zastanowić się, w jakich sytuacjach dziwaczne zachowanie powtarza się. Jeżeli chcemy zmienić niepożądane zachowanie, ważne jest dokładne zdefiniowanie owego zachowania dziecka. Poniżej podaję listę dodatkowych pytań, które ułatwią zdiagnozowanie niepożądanego zachowania:

- czy pojawia się ono o tej samej porze dnia?
- podczas wykonania konkretnej (jakiej?) czynności czy zabawy?
- kiedy dziecko jest poproszone o wykonanie konkretnej (jakiej?) czynności?
- w określonej sytuacji pracy/zabawy: grupowej, indywidualnej, współpracy czy sytuacji wymagającej koncentracji uwagi nauczyciela?
- kiedy dziecko przebywa w określonej grupie rówieśników?
- w odpowiedzi na prowokację pozostałych dzieci?
- w odpowiedzi na konkretne polecenie opiekuna?
- podczas mało ustrukturyzowanej aktywności?
- kiedy dziecko jest nadmiernie pobudzone lub przeładowane nadmiarem bodźców?
- kiedy dziecko jest znużone, zmęczone?

Im więcej będziemy mieli informacji na temat niewłaściwych zachowań - kiedy i w jakich warunkach się pojawiają, jakie czynniki wpływają na ich pojawienie się, tym większa jest możliwość zapobiegania im poprzez eliminowanie czynników ryzyka. Warto też określić, co się dzieje, jeśli niepożądane zachowanie się pojawi. Mogą to być zdarzenia, które podtrzymują występowanie problemowego zachowania;

II. właściwe trudne zachowanie ("B") - wybuch w postaci tupania, krzyku, rzucania się na ziemię, niszczenia przedmiotów, bicia innych osób. Jest to bardzo trudny moment, wywołujący najwięcej emocji i przykuwający uwagę;

III. następstwa ("C"), czyli reakcja opiekunów na zachowanie dzieci, także te pozytywne, które mogą być bardzo różne. Możemy wyróżnić:

- **nagradzanie, czyli wzmacnianie zachowania** dziecka - jest to reakcja (uwaga) opiekuna (np.: pochwała, pogłaskanie, ale również kara czy nagana); jeżeli dziecko zostało za coś nagrodzone, chętniej powtórzy takie zachowanie (pochwała za to, że np. dziecko posprzątało zabawki, zwiększa szansę, że dziecko będzie chciało znowu zasłużyć na pochwałę i uznanie ważnej dla niego osoby)
- **wygaszanie zachowania** - brak reakcji nauczyciela, co zmniejsza prawdopodobieństwo powtórzenia tego zachowania przez dziecko w przyszłości; wygaszane może być także pozytywne zachowanie dziecka (jeżeli dziecko posprzątało zabawki, a opiekun rodzic tego nie pochwalił, nie spotkało się z reakcją opiekuna, to następnym razem dziecko tak chętnie nie powtórzy danego zachowania).

Przyjrzyjmy się zależności pomiędzy reakcją opiekuna na pozytywne i negatywne zachowania dziecka a wzmocnieniem czy jego brakiem:

- zachowanie pożądane + wzmocnienie (nagroda) = więcej zachowań pożądanych
- zachowanie pożądane + brak wzmocnienia (wygaszanie) = mniej zachowań pożądanych
- zachowanie niepożądane + brak wzmocnienia (wygaszanie) = mniej zachowań niepożądanych
- zachowanie niepożądane + wzmocnienie (nagroda) = więcej zachowań niepożądanych

-
-
-

Jedną z największych nagród dla dziecka jest uwaga dorosłej osoby. Przejawem zainteresowania swoją osobą dla dzieci są nie tylko pocieszenie, wspólna zabawa czy branie na kolana, ale również negatywne zachowania, jak besztanie, nagany i bicie (dla dziecka lepsza jest negatywna uwaga opiekuna niż brak jakiegokolwiek uwagi z jego strony!). Podstawowe życzenie dziecka brzmi: "Chcę, żeby mi poświęcać uwagę! Chcę być traktowany jak ktoś ważny!". Poświęcając dzieciom najwięcej uwagi wtedy, kiedy w ciągu dnia zachowują się w dziwny i niestosowny sposób, przekazujemy im, że dziwne zachowanie opłaca się i nie dajemy im żadnej motywacji do zmiany zachowania. Zwłaszcza gdy wiele osób rozmawia z dzieckiem na temat jego negatywnego zachowania, tym większa to dla niego nagroda! Jeżeli dziecko dostaje mało pozytywnej uwagi (albo w ogóle), to każdą negatywną reakcję traktuje jako nagrodę, czyli wzmocnienie swych niepożądanych zachowań!

Niektóre dzieci czują, że muszą codziennie od nowa walczyć o uwagę dorosłych, ponieważ są przekonane: "Dobrowolnie nikt się przecież mną nie zajmie. Kiedy zachowuję się dziwnie, natychmiast ktoś się o mnie troszczy. Kiedy zachowuję się normalnie i przyjaźnie, nic się nie dzieje". Niebezpieczeństwo, że taki wzorzec postępowania się utrwali, jest bardzo duże.

Opiekunowie mogą zmieniać zachowanie dziecka, odpowiednio na nie reagując - niezwykle istotne jest to, co się dzieje po wystąpieniu każdego zachowania ("**C**"). Pamiętajmy, że łatwiej nagradzać pojawiające się zachowania pożądane niż brak zachowania niepożądanego, bo w tym drugim wypadku dalej nie uczymy dziecka pożądanego zachowania.

Mechanizm powstawania dziwacznych zachowań dziecka można również opisać poprzez **błędne koło uwagi** (więcej: Kast-Zahn), które powstaje w następujący sposób: dziecko zachowuje się dziwnie (np. płacze w kącie), na co opiekunowie reagują uwagą (wychowawca bierze dziecko na kolana, pociesza, proponuje zabawę). W ten sposób dziecko uczy się, że dziwne zachowanie się opłaca, co prowadzi do powtarzania danego zachowania (w innej sytuacji, kiedy dziecko się nudzi, ponownie rozdzierając płacze). Wychowawcy często się wtedy denerwują i wbrew swojej woli reagują zwiększoną uwagą (krzyk, potrząsanie, bicie czy reakcja zgodna z tym, czego chce dziecko, lecz z wewnętrznym zdenerwowaniem, bez radości i ciepła, lub angażowanie kolejnych osób do zajęcia się dzieckiem), przez co dziecko otrzymuje mało spontanicznej troski. Uwaga nie jest udzielana prosto z serca, ale wymuszona przez dziecko; a kiedy dziecko zachowuje się w sposób, jakiego oczekują opiekunowie, oni nie reagują: nie chwala, nie podchodzą z obawy, że dziecko zacznie wymuszać ponownie zajęcie się nim. Dalej dziecko uczy się, że o uwagę musi zawalczyć i zachowuje się dziwnie i wracamy do punktu wyjścia - w ten sposób koło zamyka się.

Opiekunowie często reagują na niewłaściwe zachowania dziecka w sposób błędny, który nie eliminuje tych zachowań, wręcz przeciwnie - wzmacnia je. Owe błędne reakcje można podzielić na dwie grupy: **reakcje niejasne i niepewne** oraz **reakcje wrogie**.

Do pierwszej grupy zaliczamy:

- robienie wyrzutów, np.: "Znowu nie posprzątałeś zabawek!", "Wciąż nie robisz tego, co ci mówię", "Jesteś nie do zniesienia"
- pytania zaczynające się od słowa "dlaczego?", np.: "Dlaczego zaczepiasz tego chłopca?", "Dlaczego mnie nie słuchasz?", "Działasz mi na nerwy" - pytanie "dlaczego?" wyraża naszą złość i bezradność, które potęgują walkę o uwagę
- prośby i błagania, np.: "proszę, bądź kochany dla swej małej siostrzyczki", "proszę, zrób, co ci mówię" - prosząc o coś, dajemy dziecku wybór: może się na to zgodzić lub nie; w sytuacji, kiedy dziecko zachowuje się niewłaściwie, prośby są mało skuteczne
- nieegzekwowanie poleceń - jeżeli żądamy czegoś od dziecka i nie egzekwujemy swoich żądań, informujemy dziecko, że nie jest ważne, czy to robi, czy nie; możemy doprowadzić do tego, że dziecko nie będzie nas traktować poważnie
- niefinalizowanie zapowiedzi typu: "jeżeli - wtedy", np.: "Jeżeli teraz nie będziesz grzeczny, nigdy nie będziesz mógł już nikogo zaprosić do siebie, żeby się pobawić" - zapowiadamy coś dziecku, a potem nie dzieje się nic; stosowanie niefinalizowanych zapowiedzi uczy dziecko, że może nas nie słuchać
- ignorowanie rażąco niestosownego zachowania dziecka (np. 6-letnie dziecko kopie, ilekroć jest z czegoś niezadowolone) - w ten sposób dajemy znać dziecku, że jest nam obojętne, jak się zachowuje, i że może robić to, co chce
- traktowanie dziecka jak powietrze - takie zachowywanie wzmaga tylko walkę dziecka o poświęcenie mu uwagi.

•

Są to reakcje nieodpowiednie, nieprzynoszące rezultatów, które nie nauczają dziecka reguł, a potęgują walkę o uwagę. Stosując je, doprowadzamy najwyżej do tego, że dziecko nie będzie nas słuchać ani poważnie traktować.

Drugą grupę stanowią reakcje wrogie, do których należą:

- wyrzuty i zniewagi "Jesteś taki niezręczny! Wszystko psujesz!", "Jesteś po prostu nie do zniesienia!" - w ten sposób odrzucamy dziecko jako osobę, a nie krytykujemy jego zachowania, do czego mamy prawo
- groźby i kary, np.: "Jeżeli jeszcze raz zdenerwujesz Bartka, to dostaniesz pójdziesz do kąta!"
- przemoc fizyczna - zadanie dziecku bólu, świadomie lub nieświadomie, upokarza je.

Reakcje wrogie zawierają komunikat: "nie lubię cię". Często nie robimy tego świadomie czy celowo, a bardziej pod wpływem utraty kontroli nad naszym zachowaniem. Są to o tyle groźne reakcje, że dziecko uczy się ich od nas i naśladuje je. Jednocześnie te reakcje mogą zniszczyć poczucie własnej wartości dziecka i wyzwolić w nim strach i pragnienie zemsty.

Przyjrzelśmy się sposobom, które są nieskuteczne, wręcz wzmacniają niepożądane zachowania dziecka. Co w takim razie możemy zrobić, żeby dziecko zaniechało niewłaściwych zachowań, by zatrzymać błędne koło uwagi?

- Przede wszystkim nie wolno **nagradzać dziwnego zachowania dziecka**, by jego zachowanie nie przynosiło mu korzyści, czyli uwagi (jakiegokolwiek!) opiekuna.
- Kolejną ważną rzeczą jest **słuchanie dziecka i respektowanie jego potrzeb** - tu przyda się umiejętność aktywnego słuchania. Istnieje prosta zależność pomiędzy dziecięcymi uczuciami a zachowaniem. Kiedy dzieci dobrze się czują, dobrze się zachowują. Jak pomóc im czuć się dobrze? Zaakceptować ich uczucia. Wsłuchiwanie się w słowa dziecka (poprzez aktywne słuchanie) powoduje, że walka o uwagę jest niepotrzebna - pomaga dziecku znaleźć swoją drogę i uczy je odpowiadać za siebie.
- **Informowanie dziecka o własnych uczuciach i potrzebach**, kiedy dziecko zachowuje się niegrzecznie - dziecko poczuje się wtedy traktowane poważniej i jest bardziej prawdopodobne, że dzięki temu zmieni swoje zachowanie, niż gdybyśmy na nie krzyczeli, np.: 5-letnie dziecko wciąż wyciąga z kontaktu wtyczkę od odkurzacza, gdy jego tata usiłuje sprzątać, tata komunikuje dziecku: "W ten sposób nie pozwalasz mi posprzątać. Nie będę mógł się z tobą bawić. Najpierw muszę skończyć swoją pracę".
- Innym sposobem na przerwanie błędnego koła uwagi jest **zwiększenie zakresu odpowiedzialności dzieci za własne zachowanie** - za to, co zrobią ze swoim wolnym, niezaplanowanym czasem; w tej dziedzinie muszą nauczyć się podejmować decyzje i samodzielnie ponosić za nie odpowiedzialność. Dziecko ma prawo do złego humoru, do płaczu, do nudzenia się. To dziecko musi wziąć odpowiedzialność za to, że się nudzi, i wybrać, czy chce np. siedzieć, nic nie robiąc, czy też wymyśli sobie coś lepszego. To dziecko decyduje, ile zje, natomiast wychowawca decyduje, kiedy i jakie potrawy. Wychowawca stwarza pewne ramy, a dziecko decyduje, w jaki sposób je wypełnić. Nie chodzi o to, by zostawić dziecko, szczególnie małe, bez opieki, ale by nie zajmować się dzieckiem non stop i nie rozwiązywać jego problemów według naszego - opiekunów - pomysłu czy planu.
- **Wprowadzenie stałych rytuałów** to kolejny pomysł na przeciwdziałanie niewłaściwym zachowaniom dzieci. Niepisane prawa są przez dziecko przestrzegane, jeśli wszyscy w rodzinie czy w grupie się do nich stosują. Jest łatwiej, gdy te same prawa obowiązują w domu i przedszkolu.
- Ostatni sposób to **poświęcenie dziecku czasu i uwagi** - tyle, ile potrzeba, by nie musiało o nią walczyć. Im więcej poświęci się uwagi dziecku z własnej woli, spontanicznie i z serca, tym mniej musi o nią walczyć. Pochwalmy je, kiedy będzie grzeczne, zrobi coś dobrego; powiedzmy coś miłego.

Z punktu widzenia **modelu ABC** zachowania w wypadku pojawienia się wybuchu (niepożądanego zachowania) nasze działania będą różne w zależności od momentu, w którym interweniujemy. Możemy działać: zanim dojdzie do wybuchu ("A"), w trakcie wybuchu ("B") lub po jego zakończeniu ("C").

Opiekunowie powinni pamiętać o podstawowej zasadzie, że w przypadku pojawienia się niewłaściwego zachowania dziecka uwaga jest zawsze dla niego nagrodą, co oznacza, że im bardziej będziemy zwracać uwagę na dziecko w momencie wybuchu, tym bardziej nasilamy ten wybuch. W zależności od tego, czy zachowanie dziecka jest bezpieczne dla niego samego i otoczenia czy nie, można przestać zwracać na dziecko uwagę w dwojaki sposób. W pierwszym przypadku - niezwracanie uwagi na dziecko i czekanie, co

jest trudne dla dziecka, wymaga cierpliwości i opanowania u dorosłych (dziecko w tym momencie jest pod wpływem takich emocji, że czyjaś uwaga potęguje napięcie i zdenerwowanie. Warto pamiętać, że niepodsyćany, impulsywny wybuch trwa zazwyczaj krótko). Natomiast gdy dochodzi do zachowań, w których jest zagrożenie bezpieczeństwa dziecka lub innych osób z otoczenia lub może dojść do poważnego zniszczenia cennych rzeczy, podstawową strategią jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa poprzez unieruchomienie go (przytrzymanie dziecka, poprzez posadzenie go na kolanach lub na podłodze) bez rozmowy i innej formy uwagi (pytania, krzyk, bicie, negocjacje), gdyż każda rozmowa jako forma uwagi przedłuży wybuch. Jedyną informacją, która jest możliwa, to coś w rodzaju: "mogę puścić tylko takie dziecko, które jest spokojne i mówi do mnie cicho".

Działania w zakresie **"A"** i **"C"** zapewniają długotrwałą poprawę sytuacji - zmniejszają ryzyko i częstość pojawiających się wybuchów, dlatego należy je dokładnie zaplanować i konsekwentnie wdrażać.

Działania profilaktyczne **"A"** - są to interwencje przed pojawieniem się wybuchu. Jest to możliwe, jeśli znamy najczęstsze przyczyny utraty przez dziecko panowania nad własnymi emocjami i zachowaniem (np. nawarstwiające się przykrości, zmęczenie, niesprawiedliwość). Aby nie dopuścić do wybuchu, należy:

- przyglądać się dziecku i dostrzegać oznaki zbliżającego się kryzysu
- zauważyć i zaakceptować uczucia dziecka, to, że ma prawo być złe, rozżalone, smutne (aktywne słuchanie)
- pomóc dziecku rozładować złość i nadmiar energii w dozwolony lub możliwy do zaakceptowania sposób
- wytyczyć wyraźną "granicę", określając, jakie zachowania są oczekiwane, a jakie nie do przyjęcia.

Innym ważnym elementem zapobiegania kolejnym wybuchom jest odpowiednie zachowanie dorosłego po jego zakończeniu - **"C"**. Oznacza to, że następstwem wybuchu powinny być konsekwencje, które będą dla dziecka sygnałem, że warto szukać innego sposobu radzenia sobie z sytuacją niż impulsywne rozładowanie emocji.

Po wybuchu powinny nastąpić konsekwencje zawierające 3 elementy:

1. odesłanie - celem wyrównania poziomu emocji dorosłego i dziecka (dorośli zwykle dłużej czują napięcie, dużo wolniej się uspokajają) opiekun może dodać komunikat zapewniający o uczuciach dorosłego względem dziecka, by nie doprowadzić do kolejnego wybuchu;
2. posprzątanie - naturalna konsekwencja, jeśli dziecko w trakcie wybuchu porzuciło lub zniszczyło jakieś rzeczy; czasami wskazane jest, by odkupiło zniszczony przedmiot;
3. przeproszenie - dzieci tego nie lubią - konieczność oficjalnego przeproszenia wszystkich osób zaangażowanych w powstałą trudną sytuację to konsekwencja, którą będą w przyszłości pamiętać.

Literatura

1. Kast-Zahn A., "Każde dziecko może nauczyć się reguł". Media Rodzina, Poznań 1999.
2. Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryńska A., "ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców". Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
3. Robertson J., "Jak zapewnić dyscyplinę, ład i uwagę w klasie". Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.