JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI ZACHOWANIAMI U DZIECI?

... I POTRAKTOWAĆ JE JAKO WYZWANIE, A NIE PROBLEM

Julia Buglińska - psycholog

SZANOWNI PAŃSTWO!

Przygotowałam dla Państwa poradnik, który pomoże w radzeniu sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci.

Postaram się Państwu pokazać, że kiedy będziemy traktować takie sytuacje jak wyzwania, a nie problemy, możemy budować z dziećmi bardziej wspierające relacje i wspólnie uczyć się zarządzania emocjami.

Każde zachowanie, nawet to, które wywołuje frustrację, ma swoją **przyczynę.** Dzieci często w ten sposób komunikują swoje potrzeby, emocje czy trudności, z którymi nie potrafią sobie jeszcze poradzić.

My, jako rodzice, opiekunowie, nauczyciele, specjaliści mamy szansę pomóc im zrozumieć, co się z nimi dzieje i jak mogą radzić sobie z tymi emocjami w konstruktywny sposób.

Kluczowym krokiem jest zmiana naszego podejścia. Zamiast reagować impulsywnie, możemy spróbować zadać sobie pytanie:

CZEGO MOJE DZIECKO POTRZEBUJE W TEJ CHWILI?

CO PRÓBUJE MI PRZEZ TO ZACHOWANIE POWIEDZIEĆ?

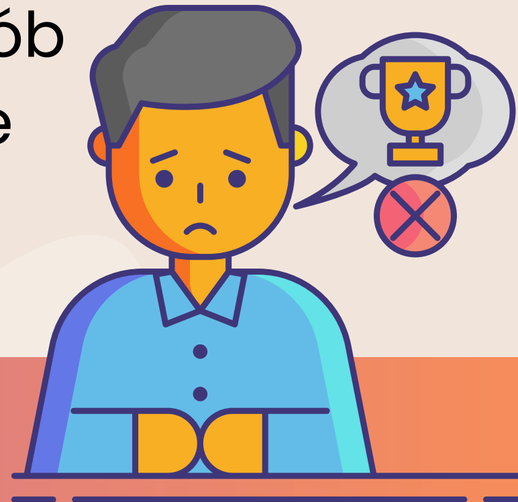
W TYM PORADNIKU ZAJMIEMY SIĘ SPOSOBAMI, KTÓRE MOGĄ POMÓC W ROZPOZNAWANIU I SKUTECZNYM REAGOWANIU NA TRUDNE ZACHOWANIA, ABYŚMY MOGLI PRZEKSZTAŁCIĆ TE SYTUACJE W WARTOŚCIOWE LEKCJE.

EMOCJE

- Dzieci dopiero uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, a ich umiejętność zarządzania nimi jest ograniczona. Emocje takie jak złość, smutek czy frustracja mogą wyrażać się poprzez wybuchowe zachowania, ponieważ dziecko nie potrafi ich jeszcze dobrze wyrazić słowami.
- Gdy dziecko odczuwa silne emocje, jego reakcje mogą być dla nas wyzwaniem – jednak zamiast oceniać je jako „złe zachowanie”, warto zastanowić się, co może kryć się za jego reakcją.

ŚRODOWISKO I OCZEKIWANIA

- Szkolne wymagania, napięcie związane z relacjami z rówieśnikami, oczekiwania rodziców czy zmiany w życiu domowym (np. przeprowadzka, narodziny rodzeństwa) mogą być dla dziecka źródłem stresu. Kiedy stres staje się zbyt intensywny, może wywoływać trudne zachowania jako reakcję obronną.
- Warto pamiętać, że dzieci reagują na otoczenie w sposób znacznie bardziej intensywny niż dorośli. Nawet pozornie niewielkie zmiany w życiu mogą je głęboko poruszyć.



PERSPEKTYWA ROZWOJOWA

- Wiek dziecka ma duży wpływ na jego sposób zachowania. Na przykład u młodszych dzieci (zerówka, klasy 1-3) upór czy częsty sprzeciw są naturalnym etapem rozwoju autonomii i niezależności. Z kolei starsze dzieci (klasy 4-6) przeżywają zmiany hormonalne i emocjonalne typowe dla dojrzewania, co może objawiać się np. impulsywnością czy trudnościami w kontroli emocji.

Kiedy już zrozumiemy, że trudne zachowania u dzieci są często wynikiem nieumiejętności radzenia sobie z emocjami, odpowiedzią na stresory lub naturalnym etapem rozwojowym, warto zastanowić się, jak możemy im pomóc w codziennych sytuacjach.

1. AKTYWNE SŁUCHANIE

Aktywne słuchanie pozwala dziecku poczuć, że jest wysłuchane i rozumiane, co pomaga mu lepiej wyrazić swoje emocje i obawy. Gdy dziecko czuje, że jego emocje są brane na serio, zmniejsza się jego frustracja i potrzeba wyrażania emocji poprzez trudne zachowania.

1. AKTYWNE SŁUCHANIE

Jak słuchać aktywnie?

1. **Pełna uwaga:** Utrzymanie kontaktu wzrokowego i skupienie się na tym, co dziecko mówi, sygnalizuje mu, że jego słowa są ważne.
2. **Parafrazowanie:** Powtórzenie własnymi słowami tego, co powiedziało dziecko, pomaga nam upewnić się, że dobrze zrozumieliśmy jego myśli. Na przykład, gdy dziecko jest zdenerwowane, możemy powiedzieć: „Czy dobrze rozumiem, że jesteś smutny, bo kolega nie chciał się z tobą bawić?”.
3. **Unikanie ocen:** Dzieciom potrzebne jest wsparcie i zrozumienie, nie ocena. Starajmy się powstrzymać przed krytykowaniem czy przypisywaniem etykiet („Jesteś niegrzeczny!”), bo może to zablokować komunikację

2. WYZNACZANIE GRANIC I KONSEKWENCJI

Dzieci potrzebują jasno określonych granic, które zapewniają im poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Granice pomagają dzieciom zrozumieć, jakie zachowania są akceptowane, a jakie nie.

2. WYZNACZANIE GRANIC I KONSEKWENCJI

Jakie zasady warto wprowadzić?

1. **Jasne zasady**: Kilka prostych reguł, takich jak „Nie krzyczymy na innych” czy „Sprzątamy po zabawie”, może znacznie ułatwić życie w domu. Ważne, by zasady były łatwe do zrozumienia i przestrzegane przez wszystkich domowników.
2. **Konsekwencje, nie kary:** Kary mogą wywoływać bunt, dlatego bardziej skuteczne są naturalne konsekwencje. Na przykład, jeśli dziecko nie chce sprzątać swoich zabawek, konsekwencją może być to, że przez pewien czas nie będzie mogło ich używać. Konsekwencje uczą dziecko odpowiedzialności za swoje decyzje.
3. **Spójność:** Zasady powinny być konsekwentnie przestrzegane. Jeżeli raz pozwalamy na coś, a innym razem zakazujemy, dziecko może czuć się zagubione i niepewne.

3. WZMACNIANIE POZYTYWNYCH ZACHOWAŃ

Warto pamiętać, by zwracać uwagę nie tylko na trudne zachowania dziecka, ale również na te pozytywne. Wzmacnianie dobrych postaw pomaga dziecku budować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

3. WZMACNIANIE POZYTYWNYCH ZACHOWAŃ

Jak wzmacniać pozytywne zachowania?

1. **Zauważanie drobnych sukcesów:** Nawet małe osiągnięcia zasługują na pochwałę. Zamiast chwalić tylko efekt końcowy, warto zauważyć proces, np. „Widzę, że bardzo się starałeś, żeby skończyć zadanie.”
2. **Motywacja, nie presja:** Pochwały powinny być wyrazem uznania, a nie oczekiwaniem perfekcji. Skupiamy się na wysiłku, a nie na nieosiągalnych standardach.
3. **Pozytywne wzmocnienie**: Dzięki dostrzeganiu i docenianiu dobrych zachowań dzieci uczą się, że ich wysiłki są ważne i zauważane, co staje się dla nich motywacją.

SKUTECZNE STRATEGIE MOGĄ ZNACZĄCO WPŁYNĄĆ NA BUDOWANIE ZDROWYCH RELACJI Z DZIEĆMI I WSPIERANIE ICH W ROZWOJU EMOCJONALNYM ORAZ SPOŁECZNYM.

KIEDY POTRZEBUJEMY DODATKOWEGO WSPARCIA?

Czasami trudne zachowania mogą być sygnałem, że dziecko potrzebuje dodatkowego wsparcia. Są pewne objawy, które mogą świadczyć o głębszych problemach emocjonalnych i wymagają uwagi specjalisty.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

1. Intensywność i częstotliwość trudnych zachowań: Jeżeli agresja, wybuchy złości czy wycofanie się nasilają, a ich częstotliwość wzrasta, warto poszukać wsparcia psychologa.
2. Długotrwały stres lub przygnębienie: Jeśli dziecko jest smutne, unika aktywności, które wcześniej sprawiały mu radość, albo zauważamy wyraźne zmiany w jego zachowaniu (np. problemy z nauką), może to być sygnał, że dziecko potrzebuje wsparcia.
3. Problemy z rówieśnikami: Konflikty w grupie, agresja lub izolacja mogą być oznakami trudności społecznych. Dziecko, które ma trudności w kontaktach z rówieśnikami, może potrzebować dodatkowej pomocy w rozwijaniu umiejętności społecznych.

Jeżeli zauważają Państwo takie sygnały, warto skontaktować się z psychologiem szkolnym lub pedagogiem, którzy mogą pomóc w ustaleniu odpowiednich kroków wspierających.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW – JAK WSPIERAĆ DZIECI NA CO DZIEŃ?

Oto kilka prostych działań, które mogą wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami i budować pozytywną relację z rodzicem:

1. **Obserwacja i otwartość:** Regularne obserwowanie zachowań dziecka i analiza sytuacji, w których pojawiają się trudności, pomagają lepiej rozumieć jego potrzeby.
2. **Stały kontakt z nauczycielami:** Nauczyciele mogą dostarczyć cennych informacji na temat zachowań dziecka w grupie rówieśniczej. Współpraca z wychowawcą ułatwia zrozumienie sytuacji i ustalenie, jakie wsparcie może być najbardziej pomocne.
3. **Rozmowy o emocjach:** Tworzenie przestrzeni, w której dziecko może otwarcie mówić o swoich emocjach bez obawy przed oceną, to podstawowy krok w rozwoju umiejętności emocjonalnych.
4. **Czas na aktywności relaksacyjne:** Wspólne spędzanie czasu na aktywnościach, które sprawiają dziecku radość, może pomóc mu lepiej radzić sobie ze stresem.

Dzieci nie potrzebują idealnych rodziców, potrzebują rodziców, którzy potrafią z nimi rozmawiać, słuchać i wspólnie uczyć się radzić z wyzwaniami.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Julia Buglińska - psycholog