

Działania wyprzedzające i nie dopuszczające do wystąpienia trudnego zachowania:

1. Technika „przypomnienie zasady” – tworzymy zasadę: „dzieci bawią się w swoim pokoju” – złamanie zasady = konsekwencja.
2. Technika skutecznego wydawania poleceń: muszą być krótkie, jasne i zrozumiałe, np.: klocki do pudła, książki na półkę.
Dłuższe polecenie rozbijamy na krótsze.
Kolejne polecenie wydajemy, gdy dziecko skończy poprzednie.
Dobrze jest nawiązać kontakt wzrokowy, zniżyć się do poziomu dziecka, poprosić o powtórzenie polecenia.
3. Technika specjalny czas z dzieckiem: każdego dnia bawimy się z dzieckiem 15 minut – dziecko wyznacza zasady i w co się bawimy.
Można stworzyć pudełko z którego losujemy pomysły na wspólne zabawy.
4. Technika organizowania czasu zabawy dziecku – pomysły na samodzielne zabawy.

Działania rodzica w trakcie trwania trudnego zachowania:

1. Ograniczyć kontakt fizyczny i wzrokowy z dzieckiem, żeby uniknąć wzmocnienia niewłaściwego zachowania.
2. Zadbaj o bezpieczeństwo fizyczne swoje, dziecka, innych osób.

Działania rodzica po wystąpieniu trudnego zachowania:

1. Konsekwencje związane z motywacją zewnętrzną:
 - time out – czyli odesłanie w nudne miejsce;
 - zabranie przywileju;
 - konsekwencje naturalne, wynikają z zachowania dziecka i dają mu szansę naprawienia szkody;
 - ograniczenie swobody działania;
 - zabranie możliwości otrzymania kolejnego przywileju aż do ustania trudnego zachowania;
 - konsekwencja nadrzędna, czyli taka, która nie wymaga współpracy dziecka np. wyłączenie komputera z prądu, wprowadzenie hasła w telefonie lub komputerze, zamknięcie słodczy w szafce z kluczem;

Podstawowe narzędzia pracy wychowawczej z dzieckiem trudnym

1. „Okulary” na objawy:

Nadruchliwość:

- zagospodaruj, ukierunkuj ruch i aktywność dziecka,
- nadaj ramy czasowe i przestrzenne,
- zastąp innym zajęciem ruchowym;

Impulsywność:

- przypomnij zasadę,
- przewiduj niebezpieczne sytuacje i zmieniaj je w bezpieczniejsze,
- zaakceptuj, że impulsywne zachowania będą się zdarzały,
- nie wchodź w dyskusję;

Zaburzenia koncentracji:

- skróć liczbę zadań do wykonania, tak by mieściła się w czasie, w jakim dziecko jest w stanie się skoncentrować,
- przywoływanie rozproszonej uwagi przez bodźce zewnętrzne,
- ogranicz liczbę bodźców docierających do dziecka;

2. **Systemy żetonowe** – ustalamy z dzieckiem kontrakt – dziecko zobowiązuje się do przestrzegania 2-3 zasad i w zamian otrzymuje punkty, które wymienia na nagrody /przywileje.
3. **Wyspy kompetencji** – dostrzeżenie zdolności dziecka i rozwijanie ich celem budowania pozytywnych przekonań o sobie, swoich zasobach i umiejętnościach np. gra w piłkę nożną, pływanie, jazda na rowerze, zdolności plastyczne, organizacyjne, konstrukcyjne, twórcze pomysły.
4. **Strategie na wybuch**- przygotowanie strategii postępowania w sytuacji, gdy dziecko przejawia trudne zachowanie np. jest agresywne, krzyczy, rzuca czymś. Trzeba ustalić co się zrobi przy różnym rozwoju sytuacji.
5. **Pochwały** – stosujemy pochwały opisujące co konkretnie dziecko zrobiło, w ten sposób wzmacniamy jego zachowanie na przyszłość np.: klocki w pudle, samochody na półce to się nazywa posprzątać zabawki. Brawo! Cała kartka zarysowana i taka kolorowa. To jest piękne rysowanie!! Budujecie wspólnie miasto. Super! To się nazywa zgodna zabawa!

W przypadku trudnych dzieci, chwalimy za zachowania zbliżone do ideału, gdyż rzadko zdarza się, że taki ideał osiągną.

Nie przejmujemy się tym, że dziecko sprawia wrażenie, jakby nie zależało mu na pochwałach.

6. **Podkreślenie sukcesu**, gdy dziecko przejawia zachowania prospołeczne, na których nam zależy. Do tych zachowań należą m.in.:
 - rozumienie swoich i cudzych uczuć,
 - wyrażanie swoich uczuć,
 - spokojne reagowanie na niepowodzenia,
 - przyjmowanie odmowy ze strony dorosłych,
 - utrzymanie samokontroli pomimo trudnych emocji,
 - pozostawanie przy zadaniu aż je skończy,
 - proszenie o pomoc dorosłych,
7. **Zasady i konsekwencje** – dla dziecka w okresie przedszkolnym wprowadzamy maksymalnie trzy zasady, których ma przestrzegać np.: słucham rodziców, zgodnie bawię się z siostrą, sprzątam zabawki.
8. **Specjalny czas z dzieckiem** - codziennie jesteśmy na wyłączność dziecka przez 15 minut, dziecko decyduje o zabawie, jesteśmy maksymalnie uważni, nastawieni na dziecko, chwalimy go i okazujemy pozytywne emocje.
9. **Terapia rodzinna** – jeśli problemy z zachowaniem dziecka nasilają się może być konieczne szukanie pomocy na zewnątrz w postaci terapii treningu umiejętności społecznych, terapii rodzinnej.
10. **Warsztaty umiejętności wychowawczych** – pomocny może być udział w specjalnie przygotowanych zajęciach dla rodziców np. w Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej, bądź oglądanie webinarium o tematyce wychowawczej.

Opracowała Aneta Kielan