

# **TRUDNE ZACHOWANIA PRZEDSZKOLAKA**

## **Jak reagować? Jak prostować, nie raniąc.**

Dziecko, podobnie jak dorośli przeżywa swoje problemy. Poddawane jest coraz to nowym próbom i doświadczeniom; kontaktuje się z różnymi osobami ze swojego otoczenia: dorosłymi i rówieśnikami. Zdobywa wiedzę, rozwija swoje sprawności umysłowe i fizyczne. Wśród wielu sytuacji, w których uczestniczy i pełni różnorodne role, są i takie, które zarówno w potocznym języku, jak i w języku psychologii określamy mianem trudnych.

Jakie są tego przyczyny? Jak objawiają się trudne zachowania przedszkolaka? Jakie wsparcie zagwarantować dziecku, by poradziło sobie z wyjściem z trudnej sytuacji?

Przyczyny, które mogą powodować u małego dziecka trudne zachowania:

- brak znajomości zasad, jak i brak stałego systemu zasad i konsekwencji,
- trudności w komunikowaniu się,
- zachowanie opozycyjno-buntownicze, czyli celowe łamanie zasad,
- trudne zachowanie wynikające z obecności objawów różnych zaburzeń: np.: ADHD, zespół Aspergera, upośledzenie umysłowe, FAS, zespół dziecka maltretowanego, nadużycia seksualne, niedosłuch, alergie, „łęki separacyjne”, adaptacja do nowych warunków, choroby somatyczne, itp.

Najczęściej wymieniane przez rodziców i nauczycieli problemy to trudności w zachowaniu dziecka, związane z zaburzoną koncentracją uwagi, nadruchliwością, nadimpulsywnością. Tym obszarom przyjrzymy się wnikliwiej, by pomóc Państwu w sposób bezpieczny, nie raniący dziecka, opanować trudne zachowania u naszych maluchów.

### **I. Zaburzenia koncentracji uwagi –objawy najczęściej spotykane u dzieci:**

- bardzo szybko się rozprasza;
- zapomina polecenia;
- szybko się nudzi;
- często przerywa pracę;
- czyta bez zrozumienia – u dzieci starszych;
- wraca do początku, gdy przerywa pracę;
- charakteryzuje je chaos odpowiedzi i natłok myśli;
- bardzo dużo gestykułuje;
- ma trudności ze zorganizowaniem sobie pracy;
- unika zadań wymagających wysiłku umysłowego;
- gubi rzeczy potrzebne do pracy;
- zapomina, co było zadane.

### **II. Nadmierna ruchliwość –objawy najczęściej spotykane u dzieci:**

- nerwowe ruchy rąk i stóp;
- często wstaje z miejsca, chodzi po pomieszczeniu;
- nadmierna gadatliwość;
- ciągle kręci się;
- gryzie ołówki, kredki;
- wyrywa się do odpowiedzi, choć nie zawsze zna właściwą odpowiedź;
- zaczepia, potraça.

### **III. Nadmierna impulsywność – objawy najczęściej spotykane u dzieci:**

- impuls – tzn. działam natychmiast;
- reakcja jest nieproporcjonalna do bodźców (agresja słowna, fizyczna);
- działa, nie przewidując konsekwencji swojego działania, łatwiej podpada, bo nie sprawdza, czy
- nauczyciel jest obok;
- wie, co powinien zrobić, ale tego nie robi; zna reguły, ale ma kłopoty z ich zastosowaniem;
- jest niecierpliwy, często wtrąca się do rozmowy, nie czeka na swoją kolej;
- przypadkowo, nieumyślnie niszczy rzeczy;
- prowokuje, kłóci się;
- obraża się, kłamie;
- odpowiada nie na temat, woli mówić niż słuchać;
- generalizuje: nikt mnie nie lubi / nie kocha.

W codziennym obcowaniu z maluchem ważne jest przestrzeganie określonych reguł. Oto one:

#### **1. Respektowanie norm i zasad**

Zasady formułujemy krótko: im mniej wyrazów, tym łatwiej zapamiętać.

Zasady formułujemy pozytywnie: są wtedy wskazówkami i nie pokazują innych mniej stosownych sposobów postępowania.

Dziecko naraz nie przyswaja więcej niż 2–3 zasad. Maksymalnie pamięta około 10.

System zasad jest dynamiczny, a nie statyczny. Dopasowujemy go do zmieniającej się rzeczywistości.

Zasady są bronią obosieczną, czyli trzeba ich dotrzymywać, nawet jeśli nie do końca się to nam podoba i nie do końca chce.

Zasady przypominamy tak często, jak jest to potrzebne.

#### **2. Konsekwencje zamiast kar**

Dorośli są przekonani, że kara powinna być dotkliwa i przykra po to, by w przyszłości uniknąć powtórzenia sytuacji, która spowodowała karę.

Stosujemy karę, kiedy czujemy się źli i bezsilni, kiedy chcemy odreagować albo zemścić się za swój wstyd, strach i gniew.

Kara jest po to, żeby udowodnić, kto tu rządzi.

Kara może być skuteczna, ale rodzi gniew, strach, chęć odwetu. To nie są uczucia, jakie chcemy wzbudzać w naszych dzieciach.

Kara czasem jest trudniejsza dla nas. Może także wzmocnić pewne zachowania. Zmniejsza poczucie odpowiedzialności za zachowanie u naszych dzieci.

Dlatego zamiast kar w procesie wychowawczym proponujemy stosowanie konsekwencji:

Nagradzanie dzieci za pożądane zachowania zamiast karania w sytuacji złego zachowania.

Ignorowanie zachowania niepożądanego (niewzmacnianie go).

Wygaszanie – zaprzestanie wzmacniania.

Przypominanie – natychmiastowe, krótkie, kategoryczne polecenia.

Time Out – procedura odesłania.

Wiele skutecznych konsekwencji mieści się w trzech grupach:

zabranie przyjemności, przywileju;

odesłanie w nudne miejsce;

zabranie uwagi ważnej dorosłej osoby.

### **3. Wydawanie poleceń dziecku**

Podejdz do dziecka i skoncentruj jego uwagę na sobie (spójrz mu w oczy, lekko dotknij ).  
Przypomnij zasadę w krótkich słowach np. obiad jemy, siedząc przy stole.  
Przypomnij zasadę tyle razy, ile zazwyczaj potrzebuje tego dziecko.  
Pozostań przy dziecku tak długo, aż zastosuje się do zasady.

### **6 etapów skutecznego wydawania polecenia:**

1. Podejdz do dziecka.
2. Zdobądź jego uwagę (dotknij go, spójrz w oczy, zawołaj po imieniu).
3. Wydaj jednoznaczne polecenie w 2-3 słowach
4. Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie.
5. Powtórz polecenie tyle razy, ile założyłeś, poproś by dziecko je powtórzyło.
6. Dopilnuj jego wykonania (nie odchodź od dziecka, aż nie skończy!).

W okresie przedszkolnym występują u dzieci różnego rodzaju lęki i niepokoje. Lęk separacyjny – naturalne doznanie pojawiające się w rozwoju większości maluchów. Jest pomocny w prawidłowym rozpoznaniu, co jest dobre, a co złe.

Lęki różnego pochodzenia np.: strach przed lekarzem, złe sny, straszne bajki, ciemność, cienie, burza, wiatr, straszny zwierz.

Problemy z adaptacją w grupie.

Trudności z wykonywaniem niektórych zadań.

Konflikty z rówieśnikami.

Problemy ze spożywaniem posiłków.

### **Jak pomóc małemu dziecku w oswojeniu dziecięcych lęków?**

Nie zaprzeczać uczuciom dziecka.

Nie bagatelizować obaw dziecka.

Okazać zrozumienie – bezwarunkowe wsparcie.

Pomóc zapanować nad silnymi emocjami dziecka – Pani jest przy tobie.

Nawiązać pozytywne, przyjazne relacje pomiędzy nauczycielem a dzieckiem i rodzicem.

Czytać książeczki, np. bajki terapeutyczne, rozmawiać, wspólnie spędzać czas, realizować wspólne rodzinne zainteresowania.

### **Wyrażanie złości**

Małe dzieci często się złością, dlatego pomocne dla rodzica może być w tym zakresie opracowanie kodeksu złości, który możemy wspólnie z maluchami dopracować, powiesić w wybranym pomieszczeniu w domu i przestrzegać.

Przykładowy kodeks złości:

**1.** Każdy ma prawo się złościć.

**2.** Złość wolno okazywać tylko w bezpieczny sposób, tj.:

a. można narysować złość;

b. powiedzieć bez wulgaryzmów, co „boli”;

c. podrzeć gazetę z „pudełka złości” i wyrzucić do kosza;

d. przerwać pracę na 5 minut;

e. zastosować inne pomysły wypracowane; przez rodziców i dzieci.

**3.** Nie wolno:

a. nikogo bić (dotyczy to także siebie samego);

b. niszczyć rzeczy wspólnych i własności innych osób;

c. wykorzystywać jakichkolwiek sposobów wyrażania złości, których nie akceptuje rodzic.