

Co rodzice mogą zrobić, gdy dzieci zachowują się niepoprawnie? – kilka porad.

Naturalne jest, że dziecko w różnych sytuacjach może zachować się niepoprawnie, niegrzecznie, nieadekwatnie do sytuacji. Istnieją strategię, które każdy rodzic może wtedy zastosować. Do promowania pożądanych zachowań u dziecka, rodzic powinien systematycznie stosować techniki radzenia sobie z niepożądanymi zachowaniami dzieci.

1. Pierwszy sposób: **ignorowanie zachowań niepożądanych.**

Znajduje to zastosowanie w przypadku, jeśli owe zachowanie dziecka nie zagraża osobie lub mieniu. Oznacza to niezwracanie uwagi na dane zachowanie. Najczęściej małe dziecko wtedy uspokaja się. Widzi, że rodzic nie poświęca mu uwagi. Dyskusja i stosowanie kar cielesnych może tylko przyczynić się do nasilenia problemu.

2. Drugi sposób: **wzmacnianie pożądanych zachowań u innych dzieci.**

Gdy uwaga osoby dorosłej jest skierowana na dziecko, które prezentuje poprawne zachowanie, może spowodować zmianę zachowania u dziecka, które jest niegrzeczne. Takie dziecko może zacząć postępować poprawnie, może zmienić swoje postępowanie. Ogromną rolę odgrywa tu obserwacja – dziecko uczy się przez obserwację.

3. Trzeci sposób: **przerwanie, przekierowanie, wzmocnienie.**

Tak jak jest to opisane w punkcie pierwszym, aby ignorować niepoprawne zachowanie dziecka, to w tym przypadku nie zawsze może zostać ono zignorowane. Powodem może być autoagresja dziecka, agresja innych osób lub destrukcja. Zatem rodzic powinien przerwać niepożądane zachowanie dziecka. Następnie powinno się zachęcić i nakłonić je do podjęcia innej aktywności i tym samym wzmocnić pozytywne zachowanie.

4. Czwarty sposób: **unikanie pułapek wychowawczych.**

Wychowując dziecko, można napotkać wiele pułapek. Mogą one być utrudnieniem stworzenia proaktywnego środowiska i uzyskania ogólnego poziomu wzmocnienia pozytywnego. Do najczęstszych pułapek należą: **krytyka** (krytykowanie dziecka z a niepoprawne zachowanie. Powoduje to zwiększenie poczucia niekompetencji i niższą samoocenę), **sarkazm** (określany jako desperacka próba przekazania danej informacji dziecku, pozbawiona wartości wychowawczych), **groźby** (pojawiają się wtedy, gdy rodzic jest zdenerwowany, co również pozbawione jest wartości wychowawczych. Warto zastanowić się, jak ja bym się czuł/ czuła gdyby ktoś mi groził? Tak właśnie może czuć dziecko), **zadawanie pytań** (nie jest to dobra strategia. Pytanie „O czym Ty myślałaś psując komputer?”, „Dlaczego jesteś niegrzeczna?”).

Te pytania nie mają odpowiedzi. Gdy rodzic zadaje tego typu pytania, to dziecko najczęściej nie udzieli prawdziwej odpowiedzi i w konsekwencji może nasilić zachowania niepożądane. Zatem powiedz dziecku, że zauważyłeś jako rodzic trudną sytuację, daj dziecku poczucie bezpieczeństwa, powiedz mu, że jeśli będzie chciało porozmawiać, jesteś obok, powiedz, że zawsze i w każdej sytuacji może do Ciebie przyjść), **przemoc psychiczna i fizyczna** (zasada jest oczywista – NIE WOLNO stosować przemocy wobec dzieci. Jest pierwszy m krokiem to zerwania więzi między rodzicem a dzieckiem, zaburza poczucie bezpieczeństwa i poczucia własnej wartości), **błaganie i bezradność** (małe dzieci nie rozumieją pojęcia bezradności i w efekcie nie rozumieją prośby rodzica).

Co jeszcze, jako rodzic możesz zrobić, aby wzbudzić w dziecku zmianę zachowania?

- ✓ Powiedz dziecku, że zauważyłeś jako rodzic jego poprawne zachowanie.
- ✓ Doceń poprawne zachowanie dziecko, nawet te najmniejsze, najdrobniejsze.
- ✓ Stosuj wzmocnienia w formie pochwał.
- ✓ Mów dziecku, jak bardzo jest dla Ciebie ważne.

To, w jaki sposób zachowuje się dziecko, w dużej mierze zależy od rodziców, od ich zachowania. To rodzic jest autorytetem i wzorem do naśladowania. Stosowanie się do opisanych sposobów gwarantuje lepsze zachowanie dziecka, jak również dobre samopoczucie rodziców.

Małgorzata Bajorek - psycholog