

UCZENIE SIĘ WŁAŚCIWYCH ZACHOWAŃ I BUDOWANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

DZIECI I MŁODZIEŻY

Rodzice wychowujący swoje dzieci doświadczają w procesie wychowawczym różnych trudności. Trudności te w większym lub mniejszym natężeniu mogą dotyczyć nieadekwatnych do sytuacji zachowań np. agresywnych, problemów w egzekwowaniu prawidłowych zachowań np. wykonywaniu obowiązków szkolnych czy domowych, problemów w komunikacji z dzieckiem. Pracując z rodzicami często spotykam się z pytaniami: „Dlaczego moje dziecko mnie nie słucha?”, „Dlaczego nie odrabia lekcji tylko siedzi przed komputerem?”, „Dlaczego reaguje agresywnie na moje nakazy?”, „Dlaczego moje dziecko ignoruje moje zakazy?” itp.

Poniżej zostaną zaprezentowane informacje, na które rodzic powinien zwrócić uwagę w procesie wychowawczym. Zachęcam do przyjrzenia się własnym postawom, zachowaniom, które być może całkiem „niechcący” powodują wzrost niechcianych zachowań u dzieci. W kilku punktach zostaną przedstawione wskazówki, które pomogą w sytuacjach trudnych wychowawczo oraz pozwolą na kształtowanie i wzmacnianie zachowań prawidłowych, adekwatnych do sytuacji.

Co skutecznie działa w uczeniu się prawidłowych zachowań ?

- kształtowanie odporności psychicznej,
- budowanie kompetencji społecznych,
- dostrzeganie pozytywnych zachowań i mocnych stron dziecka,
- właściwa komunikacja
- pochwały
- wprowadzenie zasad, przywilejów i konsekwencji.

Istotnym czynnikiem w rozwoju prawidłowej postawy społecznej u dzieci jest wyposażenie w tzw. **odporność psychiczną**. Jest to wytworzenie u dziecka przekonania, że „Ja” JESTEM – kochany, doceniany, szanowany, dla tego jestem: empatyczny, odpowiedzialny, przewidujący, wrażliwy. „Ja” MAM – osoby, na których mogę polegać, mam wsparcie i zrozumienie u innych. „Ja” MOGĘ – rozwiązywać problemy, szukać pomocy u innych, ale też radzić sobie sam. W celu rozwinięcia odporności dziecka należy wzmacniać jego poczucie wartości, jego Ja, jego samoświadomość i poczucie kontroli. Dziecko musi być doceniane by samo się doceniało, musi czuć wsparcie i poczucie, że samo potrafi sobie poradzić, jeśli zachodzi taka konieczność.

Kolejnym istotnym czynnikiem, który sprzyja rozwojowi właściwych postaw społecznych jest **budowanie kompetencji społecznych** np.: zdolność do inicjowania i podtrzymywania relacji społecznych, umiejętności właściwego reagowania w sytuacjach trudnych – radzenie sobie z trudnymi emocjami, przyjmowanie postawy asertywnej, umiejętność rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem, umiejętność empatii, adekwatna samoocena,

umiejętność kontroli impulsów, w tym zachowań agresywnych, wzbudzanie motywacji do działania, dążenie do realizacji wyznaczonych celów. **Budowanie kompetencji społecznych u własnego dziecka, należy zacząć od siebie** - daj przykład, pokaż w jaki sposób można rozwiązać nawet najtrudniejsze sytuacje lub konflikt z inną osobą – to w jaki sposób radzimy sobie (czy w sposób konstruktywny np. rzeczowa argumentacja, rozmowa, czy reagujemy agresywnie poprzez awantury, krzyki, przemoc fizyczną), wpływa na uczenie się zachowań dziecka. **Dzieci, które mają dobre relacje z rodzicami są mniej agresywne, lepiej radzą sobie z trudnościami.** Buduj relacje z dzieckiem poprzez wiarygodność i wywiązywanie się z zobowiązań: dotrzymywanie obietnic. Nawiązuj relacje z dzieckiem poprzez udział we wspólnie doświadczanych sytuacjach, pielęgnowanie wspólnych zainteresowań, inicjuj i podtrzymuj komunikację (rozmawiaj codziennie), prowadź dialog, a nie monolog do siebie samego. Ustabilizuj życie rodzinne – dziecko powinno czuć się bezpiecznie. Mów i pokazuj jakie wartości są dla Ciebie ważne, bądź otwarty na nowe informacje.

Ważnym aspektem w kształtowaniu prawidłowych zachowań jest zwracanie na nie uwagi, czyli dostrzeganie kiedy dziecko zachowuje się dobrze, a nie tylko wtedy, kiedy dziecko zachowuje się źle. Rodzic powinien kształtować u siebie nawyk uważności – dostrzegania zachowania pozytywnego i pokazywanie tego dziecku poprzez komunikat: pochwałę lub poprzez gest. Ważne jest również **dostrzeganie mocnych stron dziecka** – skupianie się na jego potencjałach, a nie słabych stronach (zachęcam do przygotowania listy mocnych stron swojego dziecka: zdolności, umiejętności, w czym jest dobre, co mu dobrze idzie).

Rodzic, który dba o nawiązanie i utrzymanie przyjaznych relacji ze swoim dzieckiem wie jak ważna jest **komunikacja** - wymiana informacji, dzięki, której możemy powiedzieć o uczuciach, potrzebach, problemach, tym, co nas interesuje itp. Warto wykorzystać zasady komunikacji, które w znaczący sposób mogą przyczynić się do zwiększenia jej jakości. Po pierwsze **aktywnie słuchaj** – wykaż zainteresowanie rozmową poprzez: kontakt wzrokowy, bliskość, okazywanie zrozumienia, zadawanie pytań. Po drugie unikaj podniesionego tonu głosu, zachowań o charakterze agresywnym, ciągłego pouczania, moralizowania, krytykowania. Po trzecie przeznacz czas tylko dla dziecka, skup się na rozmowie **„tu i teraz”**, zadbaj o bezpieczeństwo, zaufanie i akceptację. Po czwarte jeśli dziecko zgłasza problem, **nie zostawiaj go** z tym, bo w tym momencie masz „swoje” sprawy, ale razem z dzieckiem zastanów się nad możliwymi rozwiązaniami, zachęć je do ich wypróbowania.

W komunikacji stosuj pochwały, najlepiej **opisz co widzisz/wiesz** np. „Widzę, że uzupełniłeś zeszyt i są w nim wszystkie notatki, które powinny się tam znaleźć”, „Widzę, że posprzątałeś na biurku”. **Opisz co czujesz** np. „Bardzo się cieszę, że samodzielnie zrobiłeś to zdanie”, „Cieszę się, że spakowałeś plecak”. Podsumuj godne pochwały zachowania jednym zdaniem, słowem np. „Super! Bardzo się postarałeś!” Jeśli widzisz pozytywne zachowanie dziecka, pokaż radość i powiedz o tym innemu domownikowi, tak żeby dziecko to słyszało np.: „Adaś doskonale poradził sobie dziś z lekcjami”.

Spróbuj zamienić komunikat z „nie” na taki gdzie przeczenia nie będzie np.: zamiast „nie krzycz”, powiedz „mów spokojnie”, zamiast „nie skacz po łóżku”, powiedz „stań na podłodze”.
Stosuj komunikaty „Ja” (mówiące o własnych uczuciach, oczekiwaniach, asertywne i rozwiązujące problem) zamiast komunikaty „TY” (oskarżające, powodujące wzrost agresji, nie rozwiązujące problemu) np.: zamiast powiedzieć „Ty nigdy nie wyrzucasz śmieci do kosza, tylko rozrzucaś po całym domu jak świnia”, powiedz „Widzę porzucane śmieci, nie lubię, gdy one tak leżą, przeszkadza mi to. Chciałbym, żebyś je posprzątał”. Inny przykład, zamiast mówić „Ty zawsze musisz narobić mi wstydu, znowu tyle uwag w dzienniczku, kiedy zaczniesz się uczyć leniu”, powiedz co czujesz i wykaż zainteresowanie powodami np. „Bardzo zmartwiła mnie wiadomość o twoich uwagach w dzienniczku, jest mi przykro, że dopiero teraz się o tym dowiaduję. Chciałbym wiedzieć jakie są powody twoich problemów”.

Funkcjonowanie dziecka w dużej mierze zależy od tego czy w domu są ustalone zasady (zachowania właściwe i niewłaściwe), które regulują to co jest dozwolone, a co jest zakazane. Zasady mogą zostać spisane i stanowić swoisty „Kodeks Rodziny”, co oznacza, że dotyczą wszystkich jej członków. Zasady powinny być pewnymi drogowskazami, mają wyznaczać właściwe, akceptowane społecznie zachowania. Kolejnym etapem ustalania zasad jest sprawdzenie, czy dziecko rozumie zasadę (wie co będzie „dobrym”, a co „złym” zachowaniem). Ważne jest ustalenie przywilejów za „dobre” zachowanie i konsekwencji za „złe” zachowanie. Chciałbym przedstawić kilka przykładów zastosowania zasad. Załóżmy, że ustalona zasada to: „Bajka na dobranoc jest dla dzieci, które się umyły i przebrały w piżamę”. Przywilejem będzie oglądanie bajki na dobranoc o godz. 19.00, a konsekwencją brak tej bajki. Inny przykład zasady: „Deser jest dla dzieci, które odniosły naczynia do zlewu”. Przywilejem będzie tu deser, a konsekwencją jego brak. A teraz przyjrzymy się co się dzieje jeśli wzmacniamy, czyli nagradzamy zachowania niewłaściwe, a całkiem niezauważamy zachowań właściwych lub kiedy ich nie wzmacniamy poprzez przywileje.

Tabela 1

Zachowanie pożądane + wzmocnienia pozytywne (nagroda)=więcej zachowań pożądanych	Zachowanie pożądane + brak wzmocnienia (brak uwago – wygaszanie) = mniej zachowań pożądanych	Zachowania pożądane + Konsekwencja = mniej zachowań pożądanych
Wyniósł śmieci + radość mamy = chętnie zrobi to następnym razem	Wyniósł śmieci + nikt nie zauważył = nie zrobi tego następnym razem, pomyśli: „chyba nie warto się starać, bo i tak tego nikt nie zauważa”.	Wyniósł śmieci + mama jęknęła: „No widzisz, a tych butelek, co stały przy koszu, to już oczywiście nie zabrałeś” = nie pójdzie następnym razem, pomyśli: „O nie! Następnym razem nie idę, zawsze się czepia”.

Tabela 2

Zachowanie niepożądane + wzmocnienie pozytywne (nagroda – uwaga) = więcej zachowań niepożądanych	Zachowanie niepożądane + brak wzmocnienia (brak uwagi - wygaszanie) = mniej zachowań niepożądanych
Dziecko w kościele robi głupie miny + matka przerywa modlitwę i skupia się na upominaniu dziecka = dziecko będzie częściej robić głupie miny, gdy będzie się nudzić w kościele.	Dziecko w kościele robi głupie miny + matka nie przerywa modlitwy = dziecko nie zyskuje uwagi matki, mniej takich zachowań w kościele.

Tabela 3

Zachowanie niepożądane + wzmocnienie negatywne (wycofanie konsekwencji) = więcej zachowań niepożądanych	Zachowanie niepożądane + konsekwencja = mniej zachowań niepożądanych
Krzyś uderzył Wojtka. Dorosły pogroził mu palcem i poszedł dalej. Dziecko uczy się, że jego zachowanie nie wiąże się z koniecznością poniesienia kary. Nagrodą jest pokonanie Wojtka.	Krzyś uderzył Wojtka. Dorosły zastosował karę. Dziecko uczy się, że jego zachowanie wiąże się z koniecznością poniesienia konsekwencji (kary). Kara musi być większa niż nagroda za pokonanie Wojtka.

Proces wychowania bywa trudny. Rodzice powinni pamiętać, że to oni są pierwszymi „kreatorami” rzeczywistości dziecka. Myślę, że ważna jest obserwacja dziecka, podążanie za jego potrzebami, w szczególności tymi emocjonalnymi. Zachęcam do refleksji nad powyższymi zagadnieniami. Na koniec chciałabym zacytować **Jana Pawła II** „**Wymagajcie od siebie choćby inni od was nie wymagali**”.

Przydatna literatura:

1. Faber A., Mazlish E. (2013). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Media Rodzina. Poznań.
2. Gordon T. (2007). Wychowanie bez porażek. Rozwiązywanie konfliktów pomiędzy rodzicami a dziećmi. PAX. Warszawa.
3. Kołakowski A., Pisula A. (2016). Sposób na trudne dziecko. GWP. Sopot.
4. Plummer D. (2013). Jak rozwinąć u dzieci poczucie własnej wartości. Fraszka Edukacyjna. Warszawa.

Opracowała: mgr Wioletta Florek - psycholog