

# Zrozumieć zachowanie upartego dziecka

Na podstawie: R. Forehand, N. Long "Jak wychowywać uparte dziecko?", przeł. J. Sojko, Warszawa 2000

Dziecięcy upór nierzadko doprowadza do rozpaczy zarówno rodziców, jak i ich przedszkolne wychowawczynie. Ale co to właściwie znaczy, że dziecko jest uparte?

Uparte dziecko zwykle cechuje bardzo silne poczucie niezależności. Z jednej strony jest to zjawisko bardzo pozytywne, ponieważ osoby niezależne są zwykle stanowcze, pewne siebie, zdecydowane i wytrwałe. Z drugiej - niezależności zwykle towarzyszy nieustępliwość, kłótniowość i buntowniczość. Silna wola upartego dziecka zwykle stoi jednak w sprzeczności z tym, co dorośli uważają za najlepsze dla niego. Dlatego głównym zadaniem osób, pod których opiekę trafia takie dziecko jest umiejętne skierowanie jej ku odpowiednim celom.

Wiele typowych cech "uparciucha" ma związek z jego temperamentem, czyli wrodzoną skłonnością do reagowania w określony sposób. Na ogół uważa się, że temperament jest cechą wrodzoną każdej jednostki. Prowadzone badania psychologiczne wykazują jednak, iż zachowanie dziecka jest wypadkową temperamentu i stosowanych metod wychowawczych. Dlatego tak trudno rozgraniczyć te dwa czynniki warunkujące proces wychowania dziecka.

Uważa się zatem, że u podstaw postępowania dziecka leży jego temperament, ale charakterystyczne zachowania dziecka (dobre lub złe) kształtuje dopiero jego wychowanie społeczne.

Główne elementy wychowania to: modelowanie, wzmacnianie i karanie.

**Modelowanie** można zdefiniować jako uczenie się na przykładach. Mamy z nim do czynienia, kiedy dziecko uczy się zachowywać w określony sposób, obserwując innych. Przykładem tego jest sytuacja, w której dziecko obserwuje płaczącego rówieśnika chcącego dostać ciastko. Jeśli jego krzyk przyniesie pożądany efekt, bardzo prawdopodobne, iż dziecko wyniesie z tego stosowną naukę dla siebie. Dlatego też tak ważne jest, abyśmy sami dostarczali dziecku odpowiednich przykładów zachowań. Jeśli często będziemy podczas kontaktów z nim wpadali w gniew, możemy mieć pewność, że w sytuacji własnej frustracji zareaguje ono podobnie. Nie pomoże tłumaczenie, ponieważ modelowanie wpływa na dziecko silniej niż słowa.

**Wzmocnienie** - na ogół przez wzmocnienie rozumie się dawanie dziecku rzeczy (zabawek, słodyczy) w zamian za jego dobre zachowanie. Takie myślenie jest znacznym uproszczeniem. Wzmocnienie ma doprowadzić do powtarzania się pozytywnych zachowań w przyszłości, ale powinno to być wzmocnienie społeczne (uśmiech, dotyk, poświęcenie dziecku uwagi), to ono, wbrew pozorom, ma największy wpływ na zachowanie dziecka. Żadne pojedyncze wzmocnienie nie będzie miało jednak znaczącego wpływu na zachowanie, ponieważ działa ono powoli i żeby przyniosło zauważalne efekty, musi się często powtarzać.

**Karanie** - znacznie osłabia wzmocnianie, zwłaszcza jeśli jest ono stosowane nieumiejętnie. Dziecko musi dokładnie rozumieć, dlaczego zostało ukarane. W przeciwnym wypadku kara prowadzi jedynie do powstawania u dziecka frustracji. Jeśli jednak jest ona stosowana odpowiednio i konsekwentnie, może przynieść satysfakcjonujące rezultaty w wychowaniu upartego dziecka.

Do najczęstszych kłopotów, jakie sprawiają małe i uparte dzieci, należą: napady złości, agresja, problemy z jedzeniem, ubieraniem się, kłamstwa i rywalizacja pomiędzy rówieśnikami. W niniejszym artykule opiszemy tylko wybrane problemy. Pierwszym z nich są napady złości, którym często towarzyszą zachowania agresywne.

**Napady złości** mają określony cel, którym jest próba zwrócenia na siebie uwagi lub sposób na otrzymanie upragnionej rzeczy. Jeśli dziecko ma skłonność do reagowania w ten sposób, należy dążyć do ograniczenia częstotliwości i zmniejszenia intensywności tych zachowań. Pomóc w tym mogą

następujące zalecenia:

- chwalmy dobre zachowanie dziecka, ilekroć poradzi sobie ono z daną sytuacją w odpowiedni sposób, nie wykorzystując płaczu, krzyku i ciskania przedmiotami,
- podejmujemy działanie, zanim rozpocznie się napad, zwykle poprzedza go złe zachowanie (płacz, krzyk)
- ignorujemy napady złości; nie jest to łatwe, ale daje pewność, że dziecko nie otrzyma za to nagrody w postaci zainteresowania się jego osobą; oczywiście nie polega to na pozostawieniu dziecka samemu sobie,
- starajmy się, aby napad złości nie przyniósł pożądaných przez dziecko rezultatów w postaci np. uniknięcia czegoś, tylko dlatego, że dziecko krzyczy i płacze,
- nie pozwólmy wyprowadzić się z równowagi; nigdy na dziecko w takiej sytuacji nie krzyczymy,
- po ataku złości nie wracamy do tego; nie roztrząsamy,
- dajmy dziecku do zrozumienia, że rozumiemy jego zdenerwowanie, ale dopiero wtedy, gdy się uspokoi. Można wtedy powiedzieć: "Przykro mi, że byłeś tak strasznie zły, ale takie zachowanie nie jest dobrym rozwiązaniem"; dziecko w wieku przedszkolnym potrafi już zrozumieć taki komunikat,
- z czasem możemy też uczyć dziecko wyrażania swoich uczuć za pomocą słów; kiedy dziecko nabierze w tym wprawy, ataki złości staną się coraz rzadsze.

Wiele upartych dzieci bije, popycha, gryzie, rzuca różnymi przedmiotami, aby osiągnąć określony cel. W późniejszym wieku tego typu agresja słabnie, ale najczęściej zastępuje ją agresja słowna. Dlatego warto pracować nad tym, aby zredukować tego typu zachowanie jeszcze w dzieciństwie. Istnieje na to kilka sposobów:

- podobnie jak w przypadku napadów złości, chwalmy malucha, kiedy swoją frustrację rozładowuje w sposób nieagresywny,
- kiedy kryzys mija, uczmy dziecko innych, niż agresja zachowań. Począwszy od trzeciego roku życia możemy udzielać takich na przykład rad: "Jeśli jesteś zły, weź głęboki oddech i przyjdź ze mną porozmawiać"; z czasem dziecko nauczy się stosować tę metodę,
- ograniczamy, i prosimy o to również rodziców dzieci, oglądanie nieodpowiednich programów telewizyjnych,
- starajmy się, aby malec nigdy nie osiągał tą drogą swojego celu; jeśli zabrał innemu dziecku zabawkę, kategorycznie musimy zażądać jej zwrócenia,
- natychmiast, bez żadnego ostrzeżenia stosujemy "minuty karne" (polegają one na pozostawieniu dziecka na kilka minut w jakimś nudnym miejscu i niezwracaniu na niego uwagi); ostrzeżenie dziecka jest w rzeczywistości darowaniem mu,
- okażmy dziecku, że rozumiemy jego złość, ale jednocześnie dajmy mu do zrozumienia, że takie zachowanie nie będzie akceptowane. Możemy wtedy powiedzieć: "Wiem, że byłeś zły, ale nie wolno Ci nikogo uderzyć, nawet jeśli nie wiem jak byłbyś wściekły".

Współuczestniczenie w wychowywaniu upartego dziecka nie jest zadaniem łatwym. Jeśli jednak nie podejmiemy żadnego działania, trudności z jego zachowaniem będą narastały i zaowocują poważnymi problemami w szkole. Powyższy artykuł jest jedynie sugestią, wskazówką dla bezsilnych rodziców i wychowawców "małych uparciuchów".