**Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami dzieci?**

Trudne zachowania to takie zachowania, które przeszkadzają dorosłym i dzieciom. Towarzyszy im wiele nieprzyjemnych emocji. Wpływają one negatywnie na relację rodzica z dzieckiem.

Trudne zachowania mogą pojawiać się gdy:

* inne są dążenia dziecka i dorosłego;
* żadna ze stron nie chce ustąpić;
* dziecko już wcześniej osiągnęło swój cel poprzez zwiększenie oporu;
* dorosły nie rozumie tego co dzieje się z dzieckiem;
* rodzice nie wiedzą jakiego zachowania oczekują od dziecka w danej sytuacji;
* dziecko nie zna innego sposobu poradzenia sobie z sytuacją;
* rodzice nie są spójni wychowawczo (np. mama mówi „Możesz odwiedzić kolegę” , a tata w tym samym czasie „Nie zgadzam się, żebyś poszedł do kolegi”).

Pomocny schemat przy podjęciu próby radzenia sobie z trudnym zachowaniem

1. Spróbuj dokładnie opisać sytuację, która poprzedziła pojawienie się trudnego zachowania (gdzie, kiedy, jaka była pora, kto był wtedy obecny).
2. Postaraj się dokładnie opisać trudne zachowanie (to co widzisz i słyszysz, bez oceniania).
3. Opisz jakiego zachowania oczekujesz w danej sytuacji.
4. Pomyśl, co możesz zrobić, aby trudne zachowanie nie występowało.
5. Omów z dzieckiem, jakiego zachowania od niego oczekujesz w konkretnej sytuacji.
6. Zastosuj połączenie technik: wydawanie polecenia, nagradzanie pożądanego zachowania (dostosowane do możliwości i potrzeb dziecka) oraz ignorowania zachowania niepożądanego.
7. Zaobserwuj czy w ciągu dwóch tygodni zmniejszyła się ilość oraz nasilenie trudnych zachowań dziecka. Jeśli nie zauważyłeś żadnych zmian w zachowaniu dziecka oznacza to, że interwencja nie jest wystarczająca. Zweryfikuj swoje działania.
8. Jeśli ignorowanie zachowania z jednoczesnym nagradzaniem jest mało efektywne rozpocznij jednoczesną procedurę nagradzania pożądanego zachowania oraz wyciągania konsekwencji z zachowania niewłaściwego.
9. Zastosuj konsekwencje naturalne (bezpośrednio związane z nieprzyjemnym wydarzeniem np. naprawienie wyrządzonej szkody „zniszczyłeś książkę-musisz ją odkupić”, wykonanie jakiejś czynności dodatkowo „spóźniłeś się na obiad-musisz go sobie odgrzać”) lub zegarkowe „tyle minut ile później wrócisz do domu, odbierzesz sobie z kolejnego wyjścia”. W przypadku kiedy nie można zastosować konsekwencji naturalnych skorzystaj z konsekwencji regulaminowych (nie mają one bezpośredniego związku z wydarzeniem np. odebranie przywilejów, wykonanie dodatkowej pracy na rzecz domu).

Źródło: „Poradnik dla rodziców, jak skutecznie radzić sobie z trudnymi zachowaniami dzieci” B.Chrzanowska-Pietraszuk, A.Salwa-Kazimierska „Nie chcę…, nie mogę…., nie będę….” Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”

Opracowała Magdalena Żurawska-psycholog

Zachęcamy rodziców do zapoznania się z materiałami (linki poniżej), które pomogą rozmawiać z dziećmi, tak aby pomóc im zrozumieć aktualną sytuację związaną z pandemią oraz łagodzenia stresu, które może pojawiać się w tym czasie.

Psycholog Manuela Molina Cruz opracowała książeczkę (załącznik w mailu) która może pomóc rodzicom wytłumaczyć dziecku co się obecnie dzieje.

Źródło https://www.mindheart.co/