

### METODY PRACY Z DZIECKIEM NADPOBUDLIWYM

autor: Dobromiła Gliwińska

Każdy spotkał się z dziećmi potocznie określanymi jako żywe, ruchliwe, niecierpliwe, roztargnione czy niezorganizowane. Kiedy jednak typowa dla wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego nadreaktywność ruchowa wiąże się z zachowaniami, które powinny nas niepokoić? Gdzie zaczyna się nadpobudliwość, a kończy normalne zachowanie? Czym jest impulsywność, a czym roztargnienie? Jaki poziom energii świadczy o jej nadmiarze i czym się różni niska tolerancja na nudę lub frustrację od tzw. „złego wychowania”? Kiedy diagnozuje się zaburzenia uwagi, nadruchliwości i nadmiernej impulsywności – ADHD?

Wiele informacji napisało już na temat. Mimo to, odpo-

wiedzi na powyższe pytania nie



zawsze są oczywiste, tak jak i postępowanie z dziećmi nadpobudliwymi wciąż stanowi ogromny problem zarówno dla nauczycieli jak i rodziców. To co jednak jest najważniejsze, to trudności, z którymi nieustająco zmagają się same dzieci.

Łatwość rozpraszania się, impulsywność, większa niż zazwyczaj skłonność do robienia wszystkiego na co ma się ochotę,

problemy z wykonywaniem wieloletapowych poleceń i terminowością zadań, niecierpliwość, obniżona samoocena czy specyficzne trudności w uczeniu się to tylko niektóre z objawów charakteryzujących dzieci nadpobudliwe psychoruchowo.

Nie można jednak rozpoznawać nadpobudliwości związanej z ADHD, kierując się tylko samą obecnością objawów, kluczowe jest ich natężenie i długość trwania, a przede wszystkim to w jakim stopniu przeszkadzają w życiu codziennym.

Dlatego też, podstawą pracy z dzieckiem nadpobudliwym jest szczegółowa wiedza na temat jego funkcjonowania i trudności z nim związanych, ale też i cierpliwa, pełna życzliwości

postawa otoczenia. Warto zdawać sobie także sprawę z tego, że pracując z dzieckiem zaburzeniami uwagi, nadrucliwości i nadmiernej impulsywności nie doprowadzimy do zniknięcia objawów, możemy jedynie znacznie poprawić funkcjonowanie osoby nimi dotkniętej. Dlatego też, techniki pracy z tego typu zaburzeniami nazywa się „okularami na ADHD”. Podobnie jak okulary mogą korygować wadę wzroku jedynie, gdy ich używamy tak i opisane poniżej metody mogą ułatwić funkcjonowanie i radzenie sobie z objawami tylko w momencie ich stosowania.

Jest wiele behawioralnych technik, które strukturyzują i ułatwiają pracę z nadpobudliwością psychoruchową u dzieci, tak jak i wiele jest rodzajów szkielec do okularów. Dużo mówi się o planowaniu pracy, dzieleniu zadań na etapy, systemach żetonowych, zmniejszaniu liczby rozpraszających bodźców czy przywoływaniu uwagi.

Najbardziej oczywistymi metodami pracy, tym samym jednak wymagającymi szczegól-

nej uwagi i dbałości w stosowaniu wydają się być pochwały i konsekwencje. Poniższe szczegółowe ich omówienie, wynika z dużego zainteresowania tematem wśród rodziców i nauczycieli, ale również z niesamowitej skuteczności ich efektywnego stosowania.

### Jak skutecznie chwalić dziecko?

Nasz umysł jest nastawiony na wychwytywanie nega-



tywów, jest to pozostałość po naszych przodkach i niebezpieczeństwach, które im groziły. Dzisiaj jednak taki sposób postrzegania rzeczywistości powoduje, że brakuje nam pozytywnych informacji zwrotnych, które w sposób naturalny mówiłby nam o tym, jakie zachowania warto powtarzać i które z nich są pożądane przez nasze otoczenie. Konsekwencje tego ponoszą także i dzieci.

Jedną z podstawowych technik terapeutycznych w pracy z dziećmi jest nauczenie się zwracania uwagi na pozytywne wydarzenia i podkreślenie ich wagi, czyli ogólnie mówiąc chwalenie. Wzmacnia ono pożądane przez nas zachowanie, jednocześnie budując motywację wewnętrzną dziecka, jak i jego pozytywną samoocenę.

Przede wszystkim ważne jest także to, aby pamiętać, że normalne zachowania to też pozytywne. Każdy z nas potrzebuje pozytywnych informacji zwrotnych, codziennie i jest to naturalny element dobrego samopoczucia.

**Aby chwalenie było skuteczne i wzmacniało pożądane zachowanie:**

**nie:**

- Pochwały muszą być celowe, skierowane na konkretne zachowania, które chcemy wzmacniać.
- Początkowo nagradzamy każdy „mały kroczek” dziecka ku zachowaniu, które wzmacniamy.
- Po czasie podnosimy wymagania.
- Gdy zachowanie się utrwali, chwalimy je tylko czasami.

### Chwaląc, pamiętaj:

- Opisz, co widzisz – np. „Widzę, że klocki są w pudełkach, a książki ułożone na biurku.”
- Opisz, co czujesz – np. „Przyjemnie wejść do domu i zobaczyć bawiących się Was razem.”
- Podsumuj pożądane zachowanie – np. „Jesteś samodzielny, pamiętasz żeby odrobić zadanie domowe”

### Trudności w chwaleniu:

- Mówiąc „ładnie”, „wspaniale”, „pięknie” oceniając zachowanie czy też pracę dziecka, nie mówimy co tak naprawdę dobrze zrobiło.
- Ważne jest unikanie pochwał, w których ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia – np. „Widzisz, jak chcesz, to potrafisz”
- Wyraz „ale” nie buduje pochwały – np. „ Cieszę się, że o tym, pomyślałeś, ale mógłbyś wynieść jeszcze śmieci.”

### Przykłady pochwał opisujących:

- Uporządkowałaś swoje rzeczy w pokoju, to obowiązkowość, cieszę się.
- Te kwiatki na obrazku, wyglądają jak prawdziwe tulipany.

- Podoba mi się, że stosujesz naszą zasadę – książki odkładasz na półkę.
- Zrobiłeś swoje zadanie, pracowałeś, możesz być z siebie dumny

Warto także pamiętać, że w wielu przypadkach pożądane zachowania wzmacnianie są naturalnie przez pochwały społeczne, czyli po prostu przez: przytulenie, uśmiech czy okazanie uwagi i sympatii.

### Konsekwencje

Wszystkie dzieci, a już szczególnie te obciążone nadpobudliwością potrzebują zasad i stabilnej struktury, a tym samym konsekwencji zachowań, które ów strukturę warunkują. Czym są zatem konsekwencje i co odróżnia je od kar?

### Kara a konsekwencja:

- **Kara** to działanie niezapowiedziane. Jest czymś w rodzaju robienia przykrości, po to aby uniknąć pewnej sytuacji w przyszłości.
- Karzemy czasem po to, aby pokazać kto jest górą, a czasem z bezsilności.
- Karę wymierzamy często w emocjach.

Zdarza się nawet i tak, że kara jest trudniejsza dla dorosłych

niż dla dzieci. Może także wzmacniać określone zachowania np. chęć odwetu albo zrobienia czegoś na złość. Co najbardziej jednak istotne kara zmniejsza poczucie sprawstwa i odpowiedzialności za swoje zachowanie u dzieci.

- Konsekwencja w odróżnieniu od kary jest z góry zaplanowana.
- Dziecko wcześniej wie, jakie będą następstwa złamania zasady.
- Następuje zaraz po niewłaściwym zachowaniu i jest odpowiedzialna do skali przewinienia.
- Konsekwencja nie jest formą odreagowania. To że pojawia się, nie zależy od emocji dorosłego, a od zachowania dziecka. W momencie wyciągania konsekwencji nie rozmawiamy o uczuciach, ale o łamaniu zasad.

### Skuteczna konsekwencja:

- Wcale nie musi być surowa lub długoterminowa
- Musi być wymierzana za każde naruszenie zasady
- Powinna być mierzalna – mieć określony czas trwania
- Taka sama dla wszystkich w grupie

Konsekwencje powinny być stałym elementem porządkującym zachowanie (warto nawet

ustalać te najbardziej oczywiste np. wykonujemy polecenia nauczyciela), dzięki nim wiadomo, że jeśli przekroczy się pewne zasady, to poniesie się określoną cenę.

### Trudności w wyciąganiu konsekwencji:

- Zbyt duża liczba zasad i konsekwencji - zaczynamy się gubić, co i za co zostało ustalone.
- Stawianie zbyt wysokiej poręczki, nieraz niemożliwej do pokonania dla dziecka
- Nieregularne egzekwowanie ustalonych konsekwencji lub też nie doprowadzanie ich do końca
- Niecierpliwość, brak przekonania o słuszności stosowanych metod

### Rodzaje konsekwencji:

Posługując się rozróżnieniem stosowanym w terapii poznawczo-behawioralnej przyjmuje się, że istnieją różne rodzaje konsekwencji:

#### • Ignorowanie:

Czyli niezwracanie uwagi, aż do czasu ustania niepożądanego zachowania, najczęściej w sposób dość naturalny stosowane w przypadku małych dzieci. Ignorowanie jest najbardziej efektywne gdy dziecku przede wszystkim zależy na uwadze

dorosłego, bądź też grupy rówieśniczej.

#### • Odesłanie w nudne miejsce:

Inaczej „karny język” Superniani. Odesłanie używane jest, gdy chcemy przerwać niepożądane zachowanie izolując dziecko od wzmocnień pozytywnych.

#### • Konsekwencje Naturalne:

Wypływają z następstw negatywnego zachowania, wiążą się z zadośćuczynieniem, albo po prostu z naprawieniem wyrządzonej szkody np.:

- jak rozlejesz wodę, trzeba ją wytrzeć z podłogi,
- jak zniszczysz koleżce piłkę, trzeba mu dać inną,
- nie wrzucisz do kosza na pranie ulubionych rzeczy, nie będziesz miał ich czystych na wyjście ze znajomymi
- obrazisz kolegę, musisz go przeprosić

Konsekwencje naturalne nie muszą być wcześniej planowane, wynikają z ogólnie przyjętych zasad.

#### • Konsekwencje Regulaminowe:

Ustalone są wcześniej, z góry wiadomo, jaka konsekwencja będzie za złamanie zasady.

Najczęściej wiążą się z pozbawieniem określonego przywileju, ignorowaniem czy też odesłaniem

w pozbawione atrakcji, nudne miejsce np.:

- używanie telefonu na lekcji, rodzice odbierają komórkę z sekretariatu,
- za określony czas spóźnienia, odpowiednio mniej czasu wolnego,
- wpychanie się w kolejkę, idziemy na jej koniec.

#### • Nadrzędne:

Nie wymagają współpracy. Stosowane w sytuacji, gdy po złamaniu umowy dziecko nie chce ponieść konsekwencji swojego zachowania.

Konsekwencje nadrzędne mogą być częstokroć bardzo radykalne jak np. usunięcie ze szkoły, zakaz wychodzenia bez opieki osoby dorosłej, wystawienie drzwi z pokoju, ale i także mniej dotkliwe, a równie skuteczne i informacyjne jak np. zakaz udziału w najbliższej wycieczce, odebranie telefonu, zawieszenie kieszonkowego czy brak pomocy przy określonych zadaniach.

Wyciąganie konsekwencji zawsze powinno być poprzedzone przypomnieniem zasady wraz z jej konsekwencją np. zęby myje się rano i wieczorem, jeśli nie umyjesz zębów nie jesz słodyczy następnego dnia. Jeśli po wyznaczonym czasie dziecko nie

zaprzestaje trudnego zachowania, wyciągamy konsekwencję regulaminową. Za każdym razem jednak, gdy dziecko godzi się na podporządkowanie zasadom i ponosi konsekwencje swojego zachowania, chwalimy je za to.

Warto także pamiętać, że to jaki rodzaj konsekwencji stosujemy zależy przede wszystkim od wieku dziecka i rodzaju trudności, z którymi chcemy pracować.



Zarówno pochwały jak i konsekwencje wpływają na poprawianie organizacji i strukturyzują działania, pozwalają także budować dziecku poczucie odpowiedzialności za swoje zachowania. Pracując nad samodzielnością i pozytywną samooceną. Są to metody pracy zdecydowanie warte uwagi.

## **bibliografia**

- \* Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*. Lublin 1999.
- \* Kołakowski A., Pisula A., *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna Terapia Behawioralna*, Sopot 2012.
- \* Sarfontein G., *Twoje nadpobudliwe dziecko*, Warszawa 1999.