

# **TRUDNE ZACHOWANIA U MAŁYCH DZIECI -**

## **WPROWADZENIE TEORETYCZNE**

Praca nad dzieckiem, które jest agresywne nie jest łatwe, sposób w jaki będziesz z nią walczyć zależy od kilku czynników takich jak:

- zachowania Twojego dziecka,
- jego otoczenie,
- oraz strategii, która zostanie wybrana.

### **Zrozumieć przyczyny agresywnego zachowania**

Nie jest łatwo poradzić sobie z małym dzieckiem, które bije lub gryzie. Jest jeszcze trudniej, gdy agresja jest skierowana przeciwko innym dzieciom. Trzeba znaleźć najlepszy sposób interweniowania. Dobrą wiadomością jest to, że jest to możliwe! A kiedy już go znajdziemy, sprawy staną się zdecydowanie prostsze.

Najważniejszą rzeczą, o której trzeba pamiętać jest to, że dzieci nie są celowo agresywne. Nie chcą celowo zranić innych. Są po prostu przytłoczone ich wielkimi emocjami i nie nauczone lepszemu sposobu radzenia sobie z nimi.

Przeciętnie uznaje się, że trudności w radzeniu sobie ze złością i z frustracją dotyczą małych dzieci i nastolatków. Najczęściej ich reagowanie oporem i buntowanie się w sytuacji stawiania wymagań lub zakazów usprawiedliwia się etapem rozwoju oraz związanym z nim dążeniem do niezależności i samostanowienia.

Dziecko złości się, ponieważ:

- potrzebuje odreagować czy wyładować nagromadzone w ciągu dnia napięcie,
- nie zna innego sposobu reagowania, a tylko takie zachowanie obserwuje w otoczeniu rodzinnym lub rówieśniczym,
- chce stanowić o sobie i być niezależne,
- coś poszło nie po jego myśli, coś na czym bardzo mu zależało,
- czegoś chce, ale wie, że z przyczyn niezależnych od niego nie może tego dostać.

# Dlaczego dziecko bije rodziców?

## Z czego wynika agresja u dzieci?

### Wrodzone zaburzenia, czynniki neurobiologiczne

Niektóre wrodzone zaburzenia mogą wpływać na rozwój emocjonalny oraz kontrolę zachowania dziecka w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne.

- **Zaburzenia ze spektrum autyzmu.** Agresywne zachowania mogą być związane z trudnościami w wyrażaniu swoich uczuć i potrzeb, nieprawidłowym przetwarzaniu sensorycznym oraz złym znoszeniem nieprzewidywalności, niechęcią do zmian.
- **ADHD** (Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) może prowadzić do impulsywności i utraty kontroli nad emocjami, co czasem manifestuje się jako agresywne zachowania.
- Niektóre dzieci z **dysfunkcjami integracji sensorycznej (zaburzeniami SI)** mogą reagować agresją na intensywne bodźce z otoczenia.

### Czynniki środowiskowe

Agresja dziecka wobec matki może być także wynikiem doświadczeń związanych z interakcjami społecznymi, obserwacją zachowań dorosłych lub rodzeństwa, a także skutkiem przeżycia sytuacji kryzysowej (rozwód, pojawienie się młodszego rodzeństwa, śmierć jednego z rodziców), z którą dziecko nie umie sobie samo poradzić.

- Dziecko może być sfrustrowane, gdy nie potrafi znaleźć sposobu na rozwiązanie istotnego dla niego problemu. Jednocześnie nie umie zakomunikować tego problemu matce, bo np. czuje się odrzucone, niezauważone (gdy rodzice nie mają czasu) albo po prostu nie wie jakich słów użyć.
- Dziecko może naśladować agresywne zachowania obserwowane w środowisku (np. w placówce lub rodzinie).
- Gdy dziecko nie umie sobie radzić z konfliktami (np. inne dziecko zabierze mu zabawkę). Stopień frustracji dziecka może nagle wzrosnąć do poziomu furii i doprowadzić do zachowania agresywnego. Jeżeli nikt nie wytłumaczy dziecku, że zachowanie to nie było prawidłowe, sprawdzona w ocenie dziecka metoda na

odzyskanie zabawki jest powielana, by wymusić spełnianie innych potrzeb (w tym przez matkę).

- Błędy wychowawcze, tj. brak konsekwencji w stosunku do pierwszych agresywnych zachowań dziecka, brak spokojnego i stanowczego stawiania granic, brak szczerzej rozmowy z dzieckiem o jego uczuciach i emocjach,
- Agresywna reakcja rodzica w stosunku do agresywnego dziecka - stosowanie metody "na silniejszego". Takie sytuacje mogą jeszcze bardziej pobudzać odruch obronny w dziecku - dziecko coraz częściej staje się agresywne, ponieważ w towarzystwie matki nie czuje się bezpiecznie.

## **Co zrobić, gdy dziecko bije rodziców? Postępowanie z agresywnym dzieckiem**

Nie ma jednego uniwersalnego sposobu radzenia sobie z agresywnymi zachowaniami, ponieważ **każde dziecko jest inne**. Poniżej zaprezentowano ogólne wskazówki, które mogą pomóc w łagodzeniu ataków agresji dziecka wobec matki. Podejście to wymaga dużej cierpliwości, empatii i zrozumienia. W przypadku powtarzających się trudnych sytuacji **warto skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologa dziecięcego**, który udzieli porady indywidualnej i wskaże najważniejsze obszary do pracy nad relacją z dzieckiem.

### **Dziecko agresywne wobec matki - co robić w trakcie ataku?**

- Zachowaj spokój, nie reaguj krzykiem, nie oddawaj dziecku przemocą, ponieważ to jeszcze bardziej napędzi furię dziecka i zakorzeni w nim zachowania agresywne. Unikaj krytyki, oskarżeń czy karania w momencie wybuchu emocji, ponieważ może to dodatkowo pogorszyć sytuację.
- Staraj się ograniczyć bodźce zewnętrzne, które mogą zaostrzać emocje dziecka, np. wyłącz grające radio lub telewizor, wyłącz gotujący się obiad.
- Zapewnij bezpieczeństwo dziecku i sobie. **Spokojnie zakomunikuj, że porozmawiacie, gdy dziecko przestanie krzyczeć.** Wyjdź z pomieszczenia i poczekaj, aż dziecko samo się uspokoi. Nie reaguj na jego zaczepki, nie podejmuj ponownych dyskusji. Jeżeli dziecko ma kilka lat i obawiasz się, że samo może zrobić sobie krzywdę (np. w kuchni), spokojnie przenieś dziecko do pokoju lub innego bezpiecznego miejsca.

## **Kiedy porozmawiać z dzieckiem o jego agresywnym zachowaniu?**

- Wybierz moment, kiedy obie strony będą w stanie porozmawiać spokojnie. Niektóre dzieci potrzebują więcej czasu na ponowne uregulowanie swoich emocji, nawet kilka godzin.
- Pozwól dziecku na wyrażenie swoich emocji, pomóż mu je nazwać (np. złość, zmęczenie, frustracja). To ważne, aby wiedziało, że **jego emocje są ważne, ale agresywne zachowanie jest nieakceptowalne**.
- Zadawaj dziecku pytania i wsłuchaj się w jego perspektywę. Pomóż dziecku w rozwijaniu strategii radzenia sobie z negatywnymi emocjami w przyszłości. Daj mu gotowe wskazówki, jak radzić sobie ze złością czy frustracją.
- Pamiętaj, że bardzo istotne jest budowanie więzi i wzmacnianie pozytywnych aspektów relacji.

**Przejawy agresji lub złośliwości** – Zdarza się, że dziecko w gniewie próbuje uderzyć lub kopnąć opiekuna. Jednak jeśli agresja pojawia się w ponad połowie napadów złości, może to wskazywać na głębszy problem.

**Autoagresja** – Jeśli dziecko próbuje się skrzywdzić, np. gryząc się, drapiąc, uderzając głową o ścianę lub uszkodzając stopy przez kopanie i uderzanie w przedmioty, wymaga to szczególnej uwagi.

**Trudności w uspokojeniu** – Jeśli po niemal każdym napadzie złości trzeba zabrać dziecko z otoczenia lub obiecać mu coś, by się uspokoiło, może to świadczyć o problemach w radzeniu sobie z emocjami.

**Częstość napadów złości** – Dziecko w wieku od 1 do 4 lat może mieć średnio jeden napad złości dziennie. Gdy zdarzają się one częściej, warto przyjrzeć się sytuacji.

**Długotrwałe napady** – Jeśli napady złości trwają zwykle ponad 15 minut, może to sugerować, że dziecko zmagają się z innymi trudnościami.

## Jakie są oznaki napadu złości?

Oznaki napadu złości u dziecka mogą obejmować różnorodne zachowania fizyczne i emocjonalne. Do najczęstszych należą:

- **Krzyk i płacz** – dziecko wyraża swoje frustracje poprzez głośne, intensywne reakcje emocjonalne.
- **Rzucanie się na ziemię** – niektóre dzieci mogą kłaść się na podłogę lub uderzać w nią ciałem.
- **Bicie, kopanie, uderzanie** – mogą próbować bić innych, kopać lub rzucać przedmiotami.
- **Rzucanie przedmiotami** – dzieci w złości często rzucają zabawkami, jedzeniem lub innymi rzeczami.
- **Wstrzymywanie oddechu** – niektóre dzieci w czasie napadu złości wstrzymują oddech.
- **Zaciskanie pięści lub szczęki** – fizyczne oznaki napięcia, które wskazują na frustrację.
- **Odmowa współpracy** – dziecko może odmawiać wykonywania poleceń, być uparte lub po prostu ignorować prośby.
- **Buntownicze zachowanie** – może wykrzykiwać „nie”, sprzeciwiać się każdej formie autorytetu.
- **Szybka zmiana emocji** – nagłe przechodzenie od płaczu do krzyku i na odwrót.
- **Skrajne zmęczenie** – po intensywnym napadzie złości dziecko może być wyczerpane i szukać odpoczynku.

## Jak zatrzymać napady złości u dziecka?

Kiedy dziecko przeżywa napad złości, potrzebuje Twojej pomocy, aby się uspokoić. Oto jak możesz mu pomóc:

**Zachowaj spokój** – Krzyczenie lub odpowiadanie złością tylko pogorszy sytuację.

**Odwróć uwagę dziecka** – Jeśli zauważysz, że napad złości zaczyna się rozwijać, ale jeszcze nie osiągnął pełnej siły, spróbuj skierować jego uwagę na coś innego. Skieruj jego uwagę na coś ciekawego lub zaproponuj zajęcie, które go zaangażuje. Podaj dziecku zabawkę lub

książkę lub zaoferuj pomoc, jeśli napad złości dotyczy sprzątanania lub innych obowiązków domowych.

**Delikatnie przytrzymaj** – Jeśli dziecko bije, kopie lub próbuje uciec, trzymaj je spokojnie, aż się uspokoi.

**Wyjaśnij zasady** – Gdy dziecko się uspokoi, porozmawiaj o zasadach i oczekiwaniach dotyczących zachowania.

**Zignoruj napad złości** – Daje to dziecku sygnał, że takie zachowanie nie przyniesie oczekiwanych rezultatów i nie pomoże mu osiągnąć swojego celu.

**Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka** – Usuń wszelkie potencjalnie niebezpieczne przedmioty z otoczenia. Jeśli dziecko jest w pełni poza kontrolą, przenieś je w bezpieczne miejsce, gdzie będzie mogło się uspokoić. W razie potrzeby zastosuj „przerwę”, umieszczając je w pokoju bez dostępu do telewizji i innych rozpraszaczy.

## **Napady złości u dziecka – czego nie robić?**

Kiedy dziecko wpada w złość, unikaj grożenia, pouczania czy wdawania się w kłótnie. Takie reakcje tylko nasilają napad. Dopiero gdy dziecko się uspokoi, porozmawiaj z nim o jego wcześniejszym zachowaniu.

### **Unikaj ustępowania lub zmiany zdania (niekonsekwencja)**

Jeśli dziecko zobaczy, że w ten sposób osiąga swój cel, nauczy się, że napady złości są skutecznym sposobem na zdobycie tego, czego chce. Jeśli jesteście w domu i dziecko jest bezpieczne, spróbuj zostawić je na chwilę same i przejdź do innego pokoju.

### **Nie stosuj przemocy**

W żadnym wypadku nie stosuj przemocy, takiej jak uderzenie, ugryzienie czy odepchnięcie. Chociaż możesz myśleć, że pokażesz w ten sposób, że te działania są krzywdzące, efekt może być odwrotny. Dziecko może uznać, że takie zachowanie jest dopuszczalne, skoro rodzic tak postępuje. Zamiast tego wyraźnie powiedz, że takie działania są szkodliwe i nieakceptowalne.

## **Co należy zrobić po napadzie złości?**

Po zakończeniu napadu złości warto zaangażować dziecko w rozmowę na temat tego, co się wydarzyło oraz omówić sposoby zapobiegania przyszłym wybuchom. Możesz wykonać następujące kroki:

### **Pochwal za uspokojenie**

Wzmacniaj pozytywne zachowanie dziecka i jego dobre wybory. Dzieci cenią sobie uznanie za właściwe postawy. Zamiast ogólnych pochwał, bądź konkretny. Zamiast mówić „Byłeś taki dobry”, powiedz: „Świetnie sobie poradziłeś i zachowałeś spokój oczekując w długiej kolejce w sklepie”. Takie konkretne pochwały pomagają dziecku zrozumieć, jakie zachowania są oczekiwane i akceptowane.

### **Okaz zrozumienie**

Pokaż dziecku, że rozumiesz jego frustrację i zaoferuj wsparcie. Uznanie emocji dziecka może pomóc złagodzić jego uczucia i sprawić, że poczuje się lepiej.

### **Pomóż nazywać emocje**

Dzieci często nie mają jeszcze rozwiniętego słownictwa do opisywania swoich uczuć. Napady złości u dziecka mogą być sposobem na wyrażenie emocji, których nie potrafi słownie wyrazić. Wypowiedz słowa, które pomogą mu wyrazić swoje uczucia, na przykład: „Widzę, że jesteś teraz zły. Płaczesz, a twoja twarz jest czerwona.” Możesz używać prostych książek lub ilustracji, które pokazują różne wyrazy twarzy. Zachęcaj je do mówienia o tym, jak się czuje w różnych sytuacjach. Dzięki temu nauczy się rozpoznawać swoje emocje i zrozumie, że są one naturalną częścią życia.

### **Naucz radzenia sobie z emocjami**

Zachęcaj dziecko do wyrażania swoich uczuć w zdrowy sposób. Może to być poprzez rozmowę, rysowanie lub zabawę. Upewnij się, że stworzyłeś bezpieczną przestrzeń, w której dziecko może otwarcie mówić o swoich emocjach, nie obawiając się krytyki.

## **Daj dobry przykład**

Dzieci obserwują dorosłych i uczą się, jak reagować na stres i frustrację. Bądź wzorem do naśladowania. Pokaż dziecku, jak radzić sobie z emocjami, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Mów o tym, co czujesz w różnych sytuacjach i jak je przetwarzasz. Dzieci często uczą się przez obserwację, więc Twoje zachowanie ma ogromny wpływ na ich rozwój emocjonalny.

Pamiętajmy, że najważniejsze, to zrozumieć dlaczego nasze dziecko wpada w złość, co się takiego stało, co chciało uzyskać. Łatwiej nam będzie unikać tego typu sytuacji w przyszłości. Jeśli dziecko zawsze urządza historię, gdy nie chcecie mu czegoś kupić w sklepie, to kolejnym razem należy przed wejściem do sklepu, a nawet w domu przed wyjściem porozmawiać o tym, że idziecie po rzeczy na liście, a nie po kolejną, nową zabawkę i tego się trzymać. Nie załamujcie się, jeśli za pierwszym razem to nie zadziała, bo może zadziała po 3 a może po 6, ale na pewno zadziała. Dziecko w końcu przekona się, że nie ma sensu takie zachowanie.

Przy okazji, gdy emocje opadną można porozmawiać o metodach radzenia sobie z emocjami, które prowadzą do takich zachowań.

**Co może pomóc w radzeniu sobie ze złością?** Każdemu coś innego, więc warto wypróbować kilka opcji, np.:

- uderzanie w poduszkę
- odejście, odizolowanie się od niepożądanego sytuacji w ciche, bezpieczne miejsce
- bieganie, skakanie, przysiady, pajacyki (aktywność fizyczna)
- zgniatanie gniotka lub zwykłej kartki
- oddech, techniki oddechowe
- przytulenie kogoś lub np. maskotkę
- rozmowa z kimś
- wizualizacje (wyrzucanie złości, chowanie jej w jakieś miejsce itp.)



## **Kary i nagrody w wychowaniu dziecka**

Kary i nagrody to powszechnie stosowane metody wychowawcze. Nie zawsze jednak wiemy, kiedy i jak nagradzać i karać dzieci, aby nasze oddziaływania wychowawcze przynosiły oczekiwany skutek. Nie ma na to gotowej recepty, gdyż każde dziecko jest indywidualną jednostką i to, co działa na jedno, może okazać się zupełnie nieskuteczne w przypadku innego. Na rodzaj i skuteczność oddziaływań wychowawczych rodziców mają wpływ rozmaite czynniki, m.in.

- wrodzone cechy dziecka, np. temperament
- stan zdrowia dziecka
- temperament i osobowość rodzica
- doświadczenia rodzica z okresu własnego dzieciństwa
- postawy rodzicielskie prezentowane przez rodzica
- konsekwencja bądź jej brak w egzekwowaniu od dziecka wymagań
- rodzaj stosowanych nagród i kar

### **I. Kara w wychowaniu dziecka**

Karanie ma na celu wyeliminowanie niepożądanych zachowań dziecka. Powinno być stosowane wtedy, jeżeli nie pomaga prośba, perswazja, upomnienie, czy polecenie. Kara jest naprawdę skuteczna tylko wówczas, jeżeli dziecko rozumie, za co i dlaczego zostało ukarane. W związku z tym powinna być ona dostosowana do wieku, okoliczności, rodzaju przewinienia i indywidualnej wrażliwości dziecka. Np. bardzo wrażliwemu dziecku często wystarczy upomnienie, zmartwienie rodzica, ostrzejsze zwrócenie uwagi, rozmowa i wytłumaczenie, na czym polega niewłaściwość jego zachowania. Kara jest skuteczniejsza, jeżeli karzący jest dla dziecka autorytetem, osobą, na której dziecku zależy. Jako metoda wychowania spełnia ona swoje funkcje, jeśli jest stosowana świadomie, konsekwentnie. Powinna uczyć dziecko odpowiedzialności i przewidywania rezultatów swojego postępowania, a także wywołać chęć zmiany dotychczasowego zachowania się.

#### **Warunki skuteczności kary:**

- powinna być ona adekwatna do winy i sprawiedliwa (nie można np. karać dziecka za coś, co zrobiło niechcący lub dawać surowej kary za drobne przewinienie)

- powinna być stosowana konsekwentnie
- powinna uwzględniać okoliczności, wiek dziecka, motyw jego czynu
- powinna następować bezpośrednio po przewinieniu
- powinna być dla dziecka zrozumiała - należy mu wytłumaczyć, dlaczego zostało ukarane

### **Do najczęściej stosowanych kar należą:**

- kary cielesne(fizyczne)
- krzyk, wyzwiska, straszenie
- konsekwencje logiczne
- zabranie uwagi rodzica (np. milczenie, brak kontaktu wzrokowego)
- wyrażenie swojego smutku, zawodu, dezaprobaty dla zachowania dziecka
- słowna nagana
- odebranie przywileju, przyjemności
- odesłanie w nudne miejsce ( kara skuteczna w przypadku młodszych dzieci)

### **1. Kary fizyczne i agresja słowna**

Kary fizyczne i agresja werbalna (krzyk, wyzwiska) niosą za sobą wiele negatywnych konsekwencji, nagminne ich stosowanie to poważny błąd wychowawczy.

Negatywne skutki kar cielesnych:

- ponieważ karę cielesną stosuje się pod wpływem silnych, negatywnych emocji, można niechcący wyrządzić dziecku krzywdę
- kara cielesna uczy, że posłuszeństwo najłatwiej wymusza się przemocą
- kara cielesna może nieodwracalnie nauczyć dziecko agresji lub przyzwycząć do roli ofiary
- kara cielesna jest często wyrazem bezsilności rodzica
- kara cielesna obniża samoocenę dziecka i osoby karzącej
- dziecko karane fizycznie może odczuwać negatywne emocje wobec osoby karzącej - agresję, chęć odwetu
- aby uniknąć kary, dzieci mogą zacząć kłamać, ukrywać swoje przewinienia
- dzieci karane fizycznie stają się nieczułe na łagodniejsze metody wychowawcze

- kara fizyczna może przynosić oczekiwany skutek – dziecko zaprzestaje karanego zachowania –ale zwykle robi to ze strachu przed ponowną karą, a nie dlatego, że rozumie, dlaczego jego zachowanie jest niewłaściwe

Krzyk, agresja słowna również nie są skutecznymi metodami wychowawczymi. Tego typu kary zazwyczaj zaniżają samoocenę dziecka, mogą również budzić w dziecku agresję. Poza tym mniej wrażliwe dzieci przyzwyczajają się do tego typu kar i puszczają je mimo uszu. Rodzic natomiast traci w oczach dziecka autorytet jako osoba, która nie potrafi panować nad swoimi emocjami.

*Kary fizyczne i agresja wobec dziecka są niedopuszczalne z punktu widzenia przepisów prawa karnego. Każda placówka opiekuńczo-wychowawcza posiada (zamieszczoną na stronie internetowej) przygotowaną procedurę, która dotyczy zasad postępowania w przypadku dziecka krzywdzonego. Personel ma obowiązek je zastosować jeśli istnieją uzasadnione podejrzenia, że dziecko jest ofiarą przemocy lub zaniedbania ze strony prawnych opiekunów.*

## **2. Konsekwencje logiczne**

Konsekwencje logiczne w naturalny sposób wynikają z przewinienia dziecka.

Na przykład:

- zepsuło koledze zabawkę – powinno przeprosić i oddać swoją
- rozlało coś – musi to posprzątać
- bije inne dzieci – zostaje wykluczone z zabawy, później powinno przeprosić rówieśników za swoje zachowanie
- wyklóca się o oglądanie TV – wyłączamy telewizor

## **3. Odesłanie w nudne miejsce**

W przypadku młodszych dzieci skuteczne bywa odesłanie w jakieś nudne miejsce, w którym nic ciekawego się nie dzieje – dziecko musi tam pozostać tyle minut, ile ma lat. Tego typu działanie możemy zastosować np., jeżeli nasze dziecko ma atak złości, nie chce wykonać jakiegoś naszego polecenia – jest to dla niego czas, by mogło się uspokoić, zastanowić nad

swoim zachowaniem. Oczywiście musimy dziecku wytłumaczyć, dlaczego zostało odesłane, a po odbytej karze zawsze trzeba z nim porozmawiać na temat jego zachowania.

**PAMIĘTAJMY, ŻE CZĘSTE STOSOWANIE KAR NIE DAJE POZYTYWNYCH  
REZULTATÓW – PODSTAWĄ NASZYCH ODDZIAŁYWAŃ NA DZIECKO  
POWINNY BYĆ PRZEDE WSZYSTKIM NAGRODY, POCHWAŁY.**

## **II. Nagroda w wychowaniu dziecka**

Nagradzanie dziecka ma na celu zachęcanie go do właściwego postępowania, podtrzymuje i utrwała pozytywne cechy i zachowania dziecka. Dziecko, które jest nagradzane, nabiera wiary w siebie, zaufania do swoich możliwości, czuje, że jest kochane i akceptowane przez rodziców. Poza tym otrzymywanie nagród jest dla dziecka źródłem pozytywnych uczuć, radości, dobrego samopoczucia. Dzięki nagradzaniu umacniają się więzi emocjonalne między dzieckiem a osobami nagradzającymi.

### **Rodzaje nagród:**

- pochwała, uznanie
- uśmiech, przytulenie dziecka
- wspólne atrakcyjne spędzanie wolnego czasu
- sprawianie dziecku przyjemności
- wizyta u kolegi, koleżanki lub zaproszenie ich do domu
- nagrody rzeczowe
- uzyskanie jakiegoś przywileju
- obdarzenie dziecka zaufaniem

Nagrody powinny być związane z tym, co dziecko lubi, co sprawia mu przyjemność. Nagradzać dzieci trzeba nie tylko za to, co zrobiły dobrze, ale również za powstrzymanie się od złego zachowania. Im młodsze dziecko, tym nagrody powinny być bardziej konkretne, jednak z wiekiem powinno się raczej zastępować nagrody rzeczowe pochwałami, akceptacją - słownym wyrażaniem naszej aprobaty i zadowolenia z zachowania dziecka.. Dziecko powinno wiedzieć za co i dlaczego dostaje nagrodę, powinno też na nią zapracować. Nadmierna ilość nagród uzyskiwanych bez odpowiedniego uzasadnienia i bez wysiłku ze strony dziecka powoduje, że ich wartość maleje, a nagradzanie przestaje być skuteczne.

## **Jak chwalić dziecko?**

**JEŚLI CHCESZ ABY DZIECKO BYŁO DOBRE CHWAŁ JE WIELE RAZY W  
CIAGU DNIA. A JEŚLI MYŚLISZ, ŻE NIE MASZ ZA CO, TO WYMYŚL (NP. ZA  
PODANIE ZABAWKI)**

### **Dobra pochwała jest:**

- prawdziwa – czyli sam w nią wierzysz
- pozytywna – bez krytyki
- przekonywująca – czyli chwalony w nią uwierzy
- poważna – bez żartu i ironii
- pokazująca, co konkretnie nam się podobało

### **Kiedy chwalimy, unikajmy:**

- „zakazanych” słów i zwrotów – np. tym razem, w końcu, wreszcie, prawie, jak chcesz, to potrafisz,
- ukrytej krytyki – tak, ale...(np. „Zrobiłaś ładny rysunek, ale jest on bezbarwny”.)
- „nie” w pochwalie –(np. „Nie pobiłaś się z siostrą”) pochwała ma mówić o tym, co zrobiliśmy dobrze (lepiej powiedzieć „Bawiłaś się zgodnie z siostrą”)
- przysłówków i przymiotników, bo są oceną, którą można podważyć

**Bardzo skuteczna jest tzw. pochwała opisowa, która polega na tym, że chwalimy dziecko za konkretne zachowanie.**

### **Składowe pochwały opisowej:**

- opis tego, co widzę
- nazwa cechy
- nazwanie naszych uczuć

### **Przykłady:**

- Pamiętałeś o wyniesieniu śmieci (opis), cieszę się (uczucia), że jesteś obowiązkowy (nazwa cechy, którą dziecko się wykazało).

- Posprzątałaś całą łazienkę (opis)– to się nazywa pracowitość (cecha)– sprawiłaś mi tym wielką przyjemność(uczucia).
- Wróciłeś z dyskoteki o ustalonej porze (opis) – cieszę się(uczucia), że jesteś słowny – można na tobie polegać (cecha).

**Pamiętajmy, że wychowaniu dziecka powinno się bazować przede wszystkim na nagradzaniu, wzmacnianiu tych zachowań, na których nam zależy – nagród powinno być zawsze więcej, niż kar. Powinniśmy być także konsekwentni w dawaniu jednych i drugich.**

Wychowanie nie jest łatwym zadaniem, często wymaga dużo wysiłku i cierpliwości. Nikt nie rodzi się z umiejętnościami bycia rodzicem, więc warto czasem dać sobie prawo do popełniania błędów – starajmy się jednak na tych błędach uczyć. Jeśli zaś w naszym postępowaniu wobec dziecka będziemy się kierować przede wszystkim miłością i faktycznym dobrem pieczy, nasze starania powinny przynieść pozytywne rezultaty.

Opracowała: dr Ewa Marat psycholog w Miejskim Zespole Żłobków w Łodzi