

Jak reagować na trudne zachowania dziecka?

Psychologiczne fakty i praktyczne wskazówki dla rodziców



Czym są trudne zachowania dziecka?



Odbiegające od normy

Zachowania nieadekwatne do wieku rozwojowego dziecka, które dezorganizują codzienne funkcjonowanie rodziny i dziecka



Trwające i nasilające się

Problemy utrzymują się przez dłuższy czas, nasilają się i stają się utrwalone – nie są chwilowymi odciegami



Przykłady

Złość bez widocznego powodu, bicie innych, wymuszanie uwagi, ciągłe nieposłuszeństwo i opór

Dlaczego dzieci przejawiają trudne zachowania?

Przyczyny biologiczne

- Stan zdrowia fizycznego i psychicznego
- Dziedziczenie i predyspozycje genetyczne
- Przedwczesni porody lub urazy
- Nieprawidłowości neurologiczne

Przyczyny społeczne

- Zaburzone więzi rodzinne
- Brak konsekwencji
- Stres i konflikty
- Brak stabilności i bezpieczeństwa

❏ **Mechanizm problemu:** Krytyka i odrzucanie → niska samoocena dziecka → reakcje obronne (agresja, opór) → narastanie problemu



Najczęstsze formy trudnych zachowań

1

Infantylnizm psychiczny

Płaczliwość, przesada lękowa, nadmierna zależność od dorosłych, nieadekwatne do wieku zachowania

2

Zahamowanie emocjonalne

Ekstremalna nieśmiałość, unikanie kontaktów z innymi, izolacja społeczna, trudności w nawiązaniu relacji

3

Nadpobudliwość psychoruchowa

Impulsywność, brak koncentracji, niecierpliwość, trudności w usiedzeniu, ciągła aktywność

4

Agresja

Bicie innych dzieci i dorosłych, niszczenie rzeczy, konflikty z rówieśnikami, brak empatii

Jak dziecko uczy się trudnych zachowań?



Obserwacja

Dziecko nieświadomie obserwuje zachowania dorosłych i środowiska



Naśladowanie

Kopiowanie zachowań, które widzi jako skuteczne lub nagradzane



Wzmocnienie

Zachowania przynoszące efekt (uwagę, ustępstwo) są powtarzane i utrwalane

Przykład: Krzyk dziecka powoduje ustępstwo rodzica → dziecko uczy się, że krzyk jest skuteczną strategią → zachowanie wzmacnia się i nasila



Zapobieganie trudnym zachowaniom

Co może zrobić rodzic?



Obserwuj

Identyfikuj sytuacje wywołujące trudne zachowania i zapobiegaj im



Ustal zasady

Wprowadź jasne, konsekwentne zasady i przypominaj je dziecku regularnie



Stwórz rytm

Unikaj niespodzianek i dbaj o stały rytm dnia i codziennych aktywności



Ochrona

Odwracaj uwagę dziecka od sytuacji stresujących i potencjalnie traumatycznych

Reagowanie w trakcie trudnego zachowania

Zachowaj spokój

Nie reaguj emocjonalnie na prowokacje – twoja reakcja może nasilić zachowanie

Jasne polecenia

Używaj krótkich, zrozumiałych komunikatów – unikaj długich wykładów

Naturalne konsekwencje

Stosuj logiczne konsekwencje zachowania zamiast agresywnych kar

Wspieraj emocje

Pomóż dziecku nazwać emocje i ucz je radzenia sobie z nimi w zdrowy sposób

📌 **Pamiętaj:** Wyjaśnienia działają lepiej niż kary. Dziecko musi zrozumieć, dlaczego zachowanie jest nieprawidłowe.

Budowanie pozytywnej relacji

Wzmacnianie dobrych zachowań

- Doceniaj pozytywne zachowania

Notice i nagradzaj (wzrokiem, słowem, czasem) każde dobre zachowanie dziecka

- Spędzaj czas razem

Regularne wspólne aktywności i rozmowy budują więź i zaufanie

- Ucz empatii

Rozwijaj rozumienie uczuć innych i rozwiązywanie konfliktów bez agresji

- Bądź cierpliwy/a

Zmiana zachowań wymaga czasu – konsekwencja i cierpliwość są kluczowe



Kiedy szukać pomocy specjalisty?



Utrwalone problemy

Trudne zachowania trwają długo i nasilają się mimo prób rodzica wprowadzenia zmian

Objawy nerwicowe

Pojawiają się lęki, tiki nerwowe, moczenie nocne, zaburzenia snu lub odżywiania

Problemy w szkole

Dziecko ma trudności w nauce, relacjach z rówieśnikami i funkcjonowaniu szkolnym

Konsultacja

Psycholog lub pedagog szkolny pomoże dobrać indywidualne wsparcie i strategie

Trudne zachowania to sygnał, nie wyrok

Można je zrozumieć i zmienić!

Kluczem jest...

Spokój, konsekwencja i empatia w codziennym kontakcie z dzieckiem

Budujcie razem

Bezpieczne i wspierające środowisko, w którym dziecko czuje się akceptowane

Nie jesteś sam/a!

Specjaliści szkolni są gotowi Ci pomóc w tej trudnej roli

Wspólnie z dzieckiem możecie pokonać trudności i zbudować zdrowe relacje.

