

Janet E. Heininger i Sharon K.
Weiss

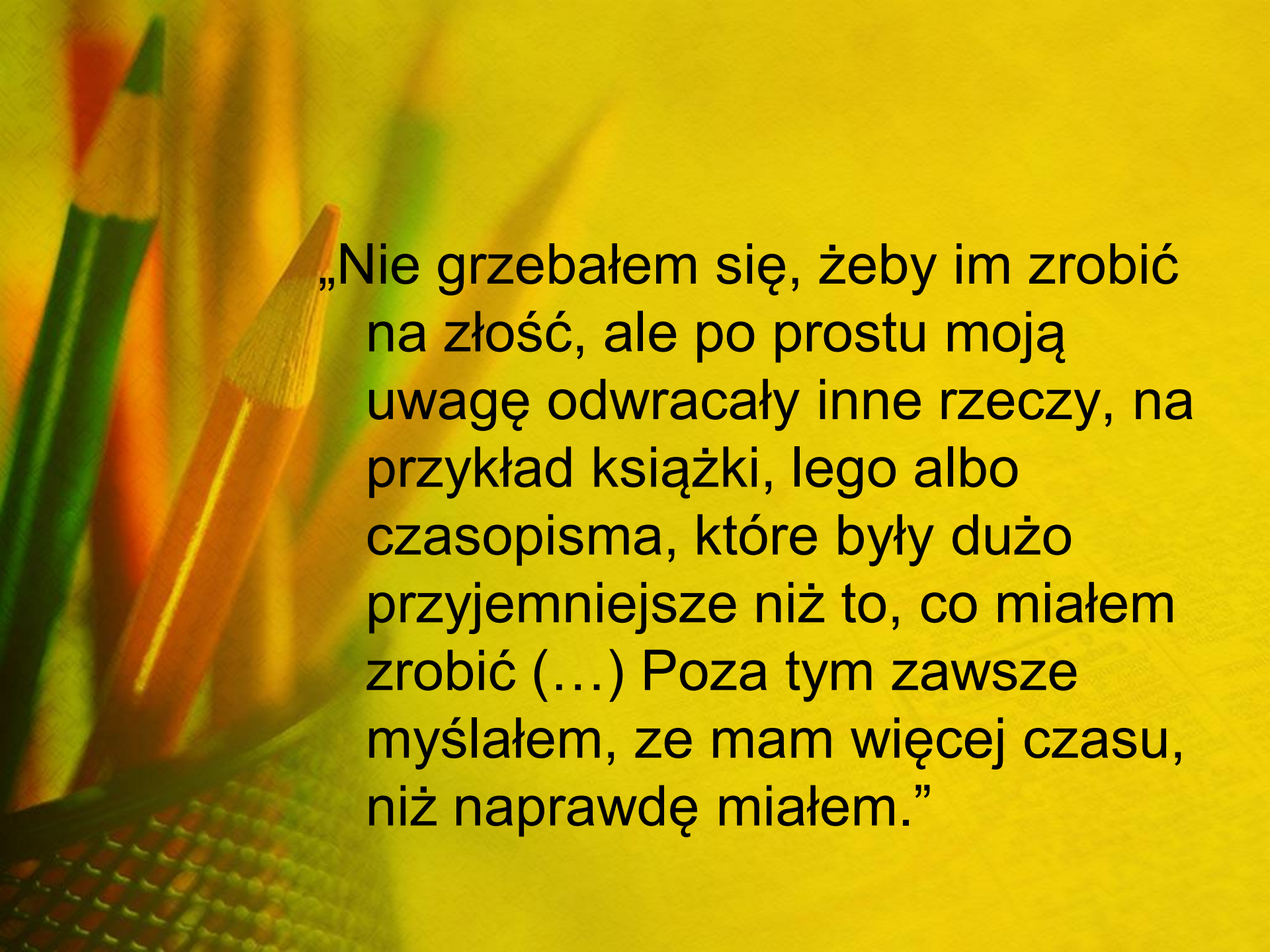


Od chaosu do spokoju

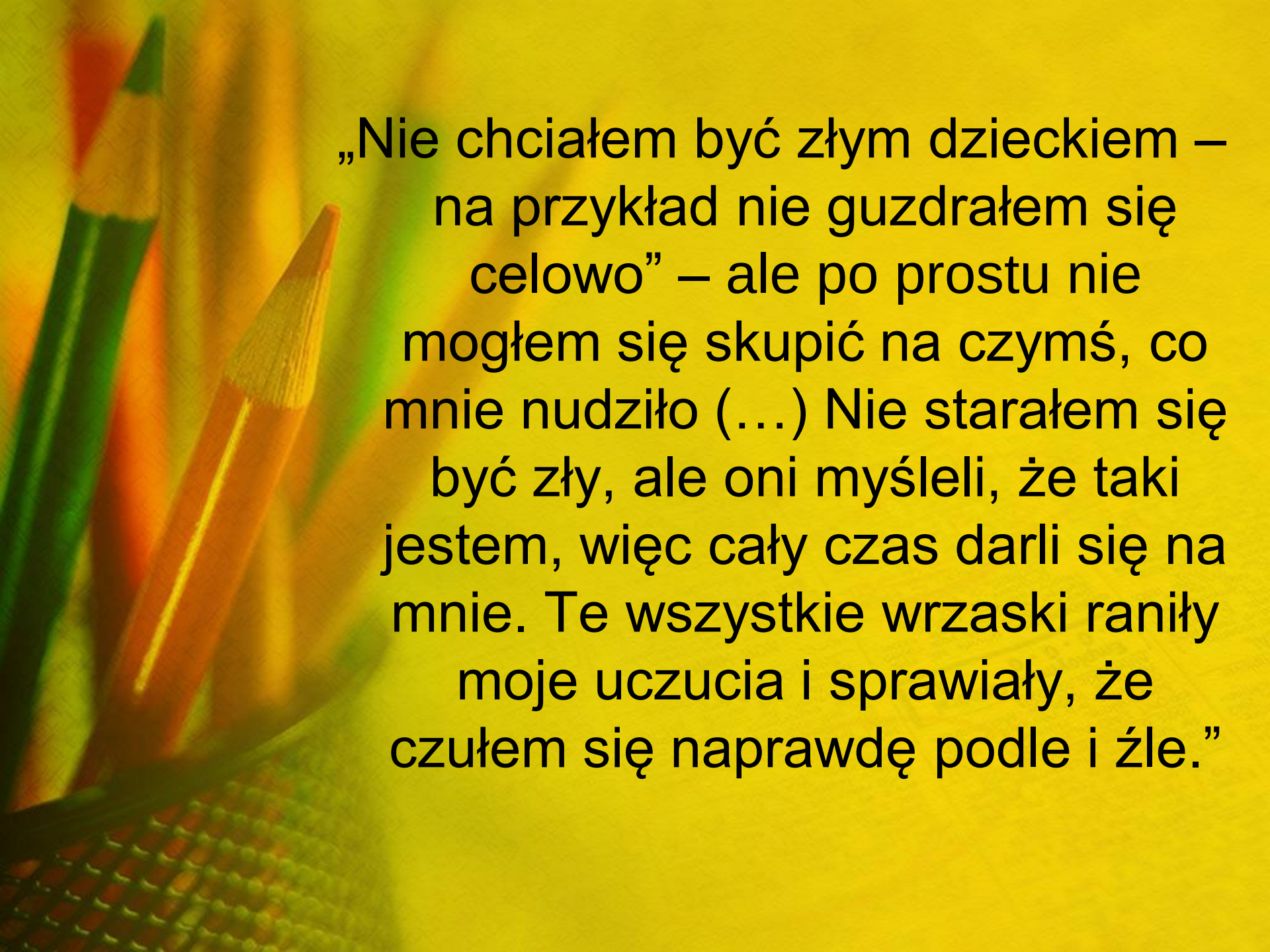
Jak wychowywać dzieci z ADHD
i innymi zaburzeniami zachowania



... dziecko chce robić
dobrze,
nie wie dlaczego
wychodzi mu źle...



„Nie grzebałem się, żeby im zrobić na złość, ale po prostu moją uwagę odwracały inne rzeczy, na przykład książki, lego albo czasopisma, które były dużo przyjemniejsze niż to, co miałem zrobić (...) Poza tym zawsze myślałem, że mam więcej czasu, niż naprawdę miałem.”

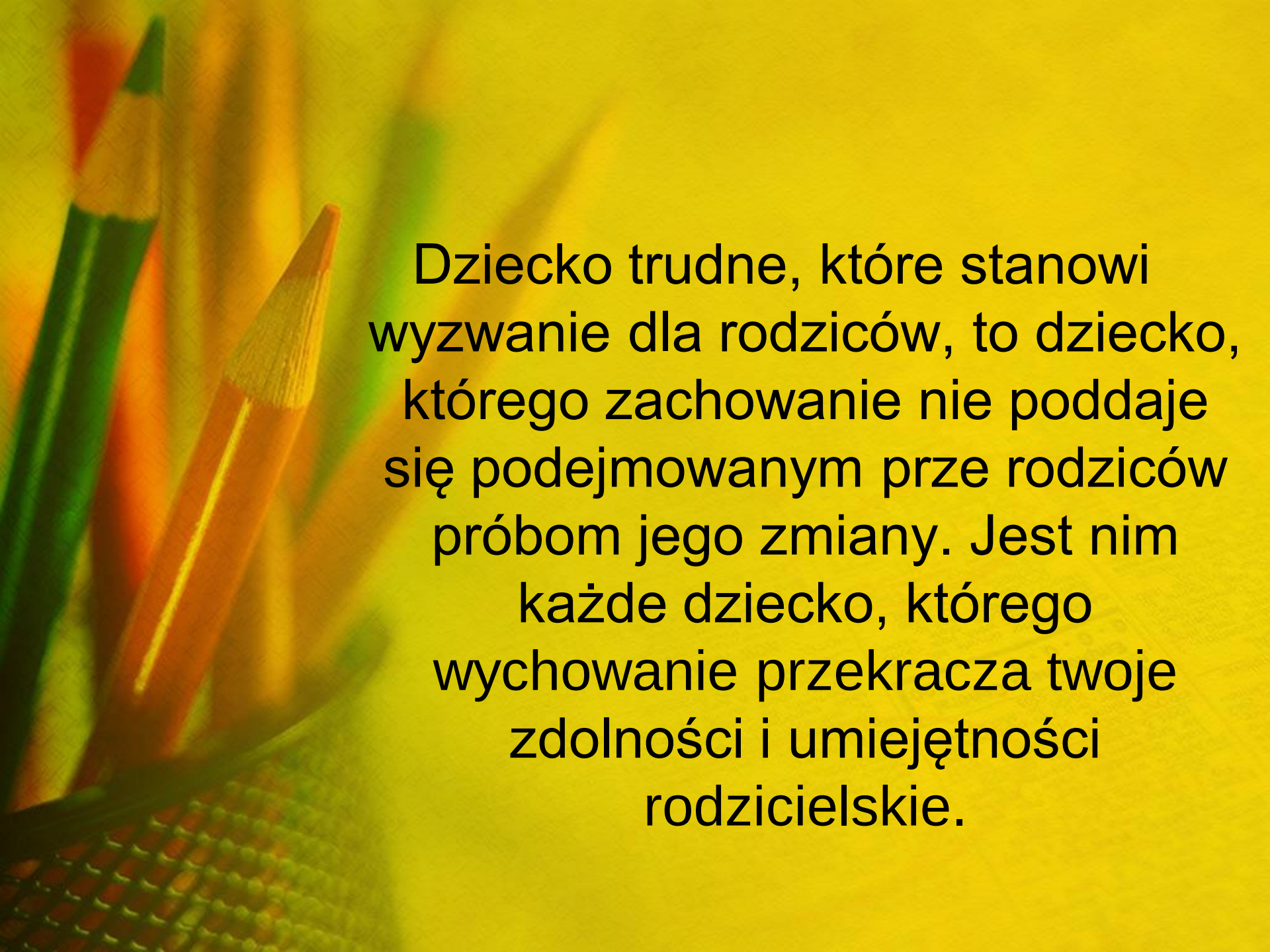


„Nie chciałem być złym dzieckiem –
na przykład nie guzdrałem się
celowo” – ale po prostu nie
mogłem się skupić na czymś, co
mnie nudziło (...) Nie starałem się
być zły, ale oni myśleli, że taki
jestem, więc cały czas darli się na
mnie. Te wszystkie wrzaski raniły
moje uczucia i sprawiały, że
czułem się naprawdę podle i źle.”

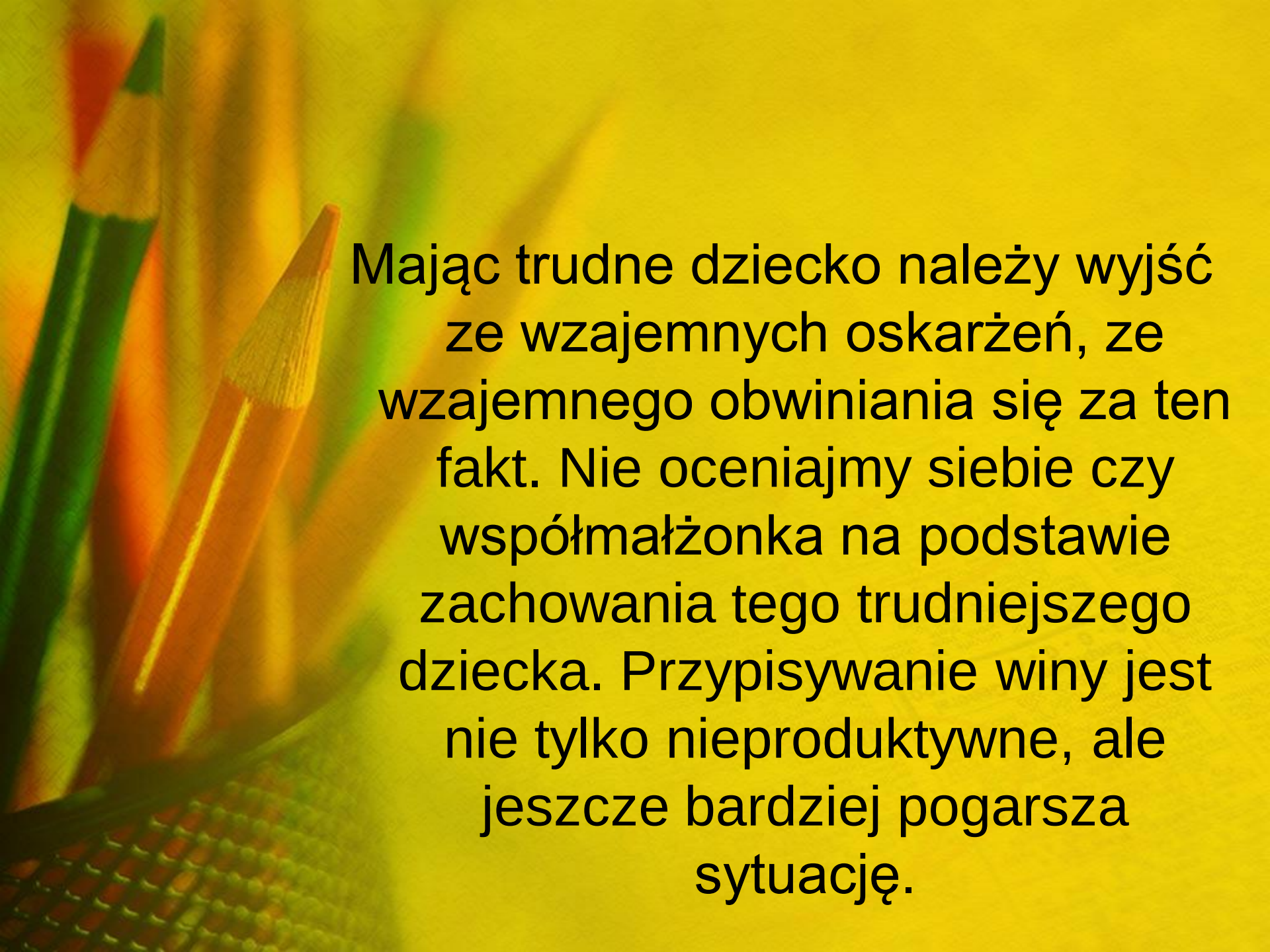


Odrzuć negatywne etykiety

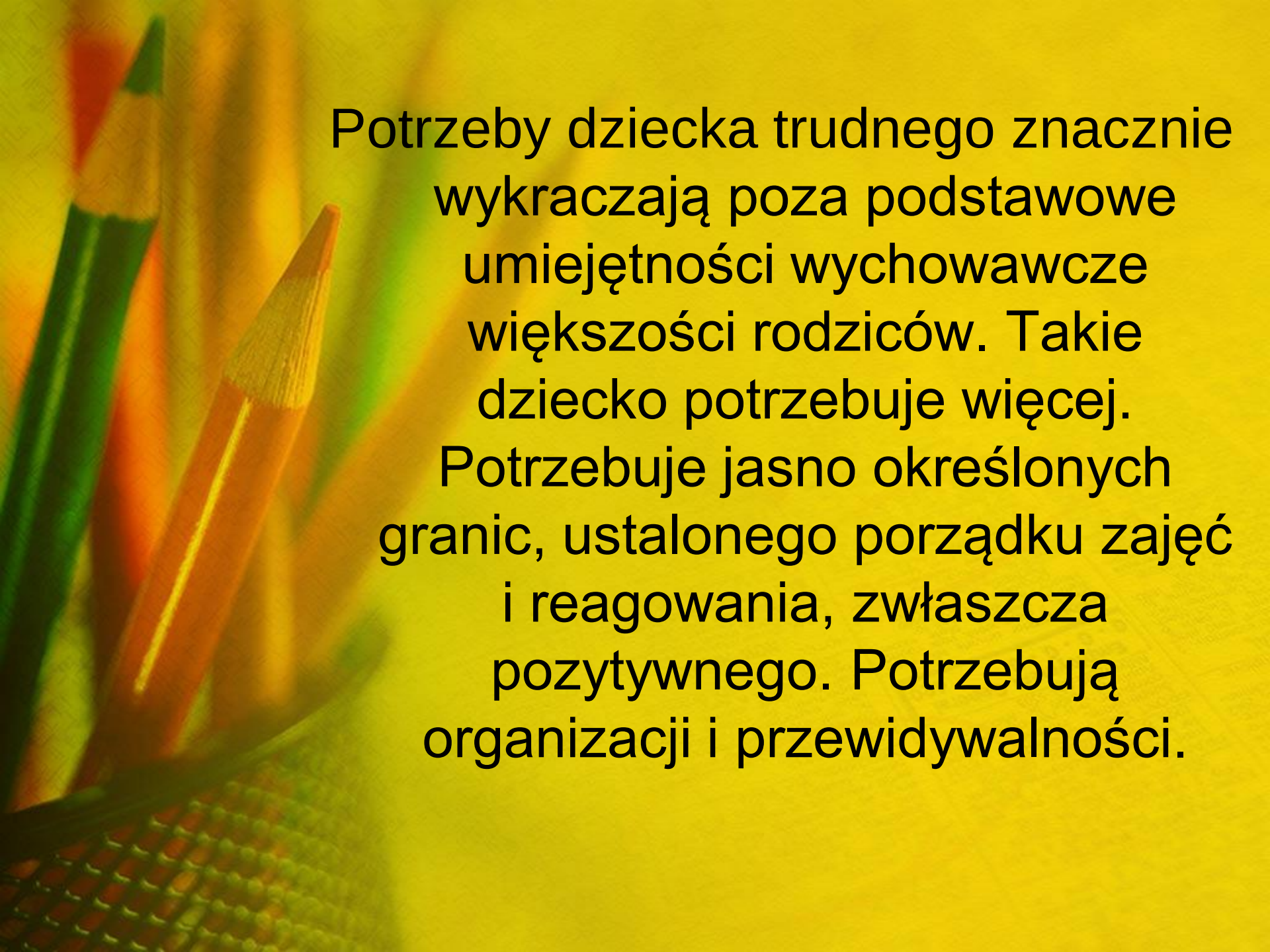
- Nie jest niecierpliwe, ale wymaga uwagi;
- Nie jest wybuchowe, lecz skłonne do dramatyzowania;
- Nie jest uparte, lecz asertywne;
- Nie jest roztargniony, ale bardzo spostrzegawczy;
- To dziecko „tryskające energią”!



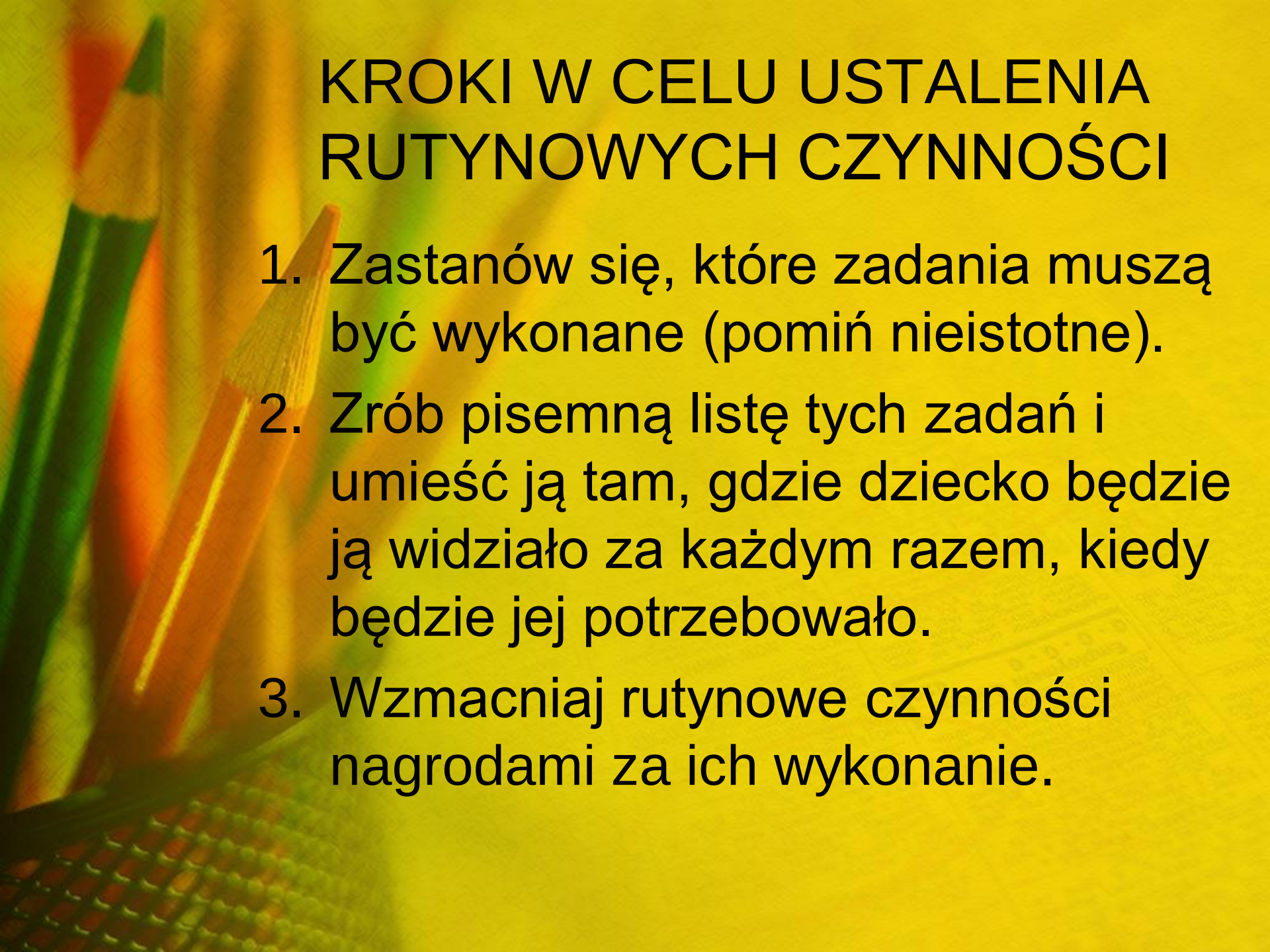
Dziecko trudne, które stanowi wyzwanie dla rodziców, to dziecko, którego zachowanie nie poddaje się podejmowanym przez rodziców próbom jego zmiany. Jest nim każde dziecko, którego wychowanie przekracza twoje zdolności i umiejętności rodzicielskie.



Mając trudne dziecko należy wyjść ze wzajemnych oskarżeń, ze wzajemnego obwiniania się za ten fakt. Nie oceniamy siebie czy współmałżonka na podstawie zachowania tego trudniejszego dziecka. Przypisywanie winy jest nie tylko nieproduktywne, ale jeszcze bardziej pogarsza sytuację.

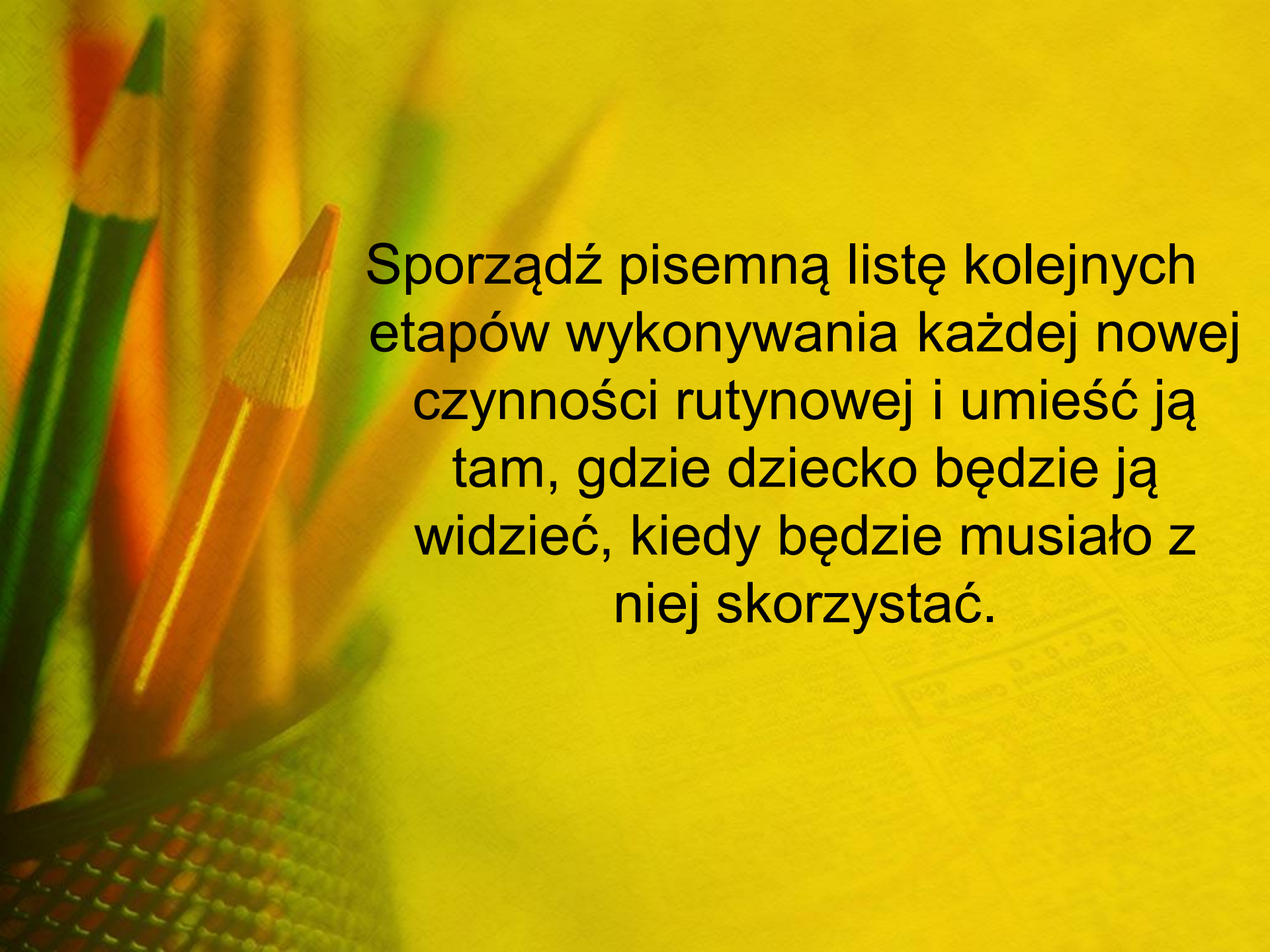


Potrzeby dziecka trudnego znacznie wykraczają poza podstawowe umiejętności wychowawcze większości rodziców. Takie dziecko potrzebuje więcej. Potrzebuje jasno określonych granic, ustalonego porządku zajęć i reagowania, zwłaszcza pozytywnego. Potrzebują organizacji i przewidywalności.

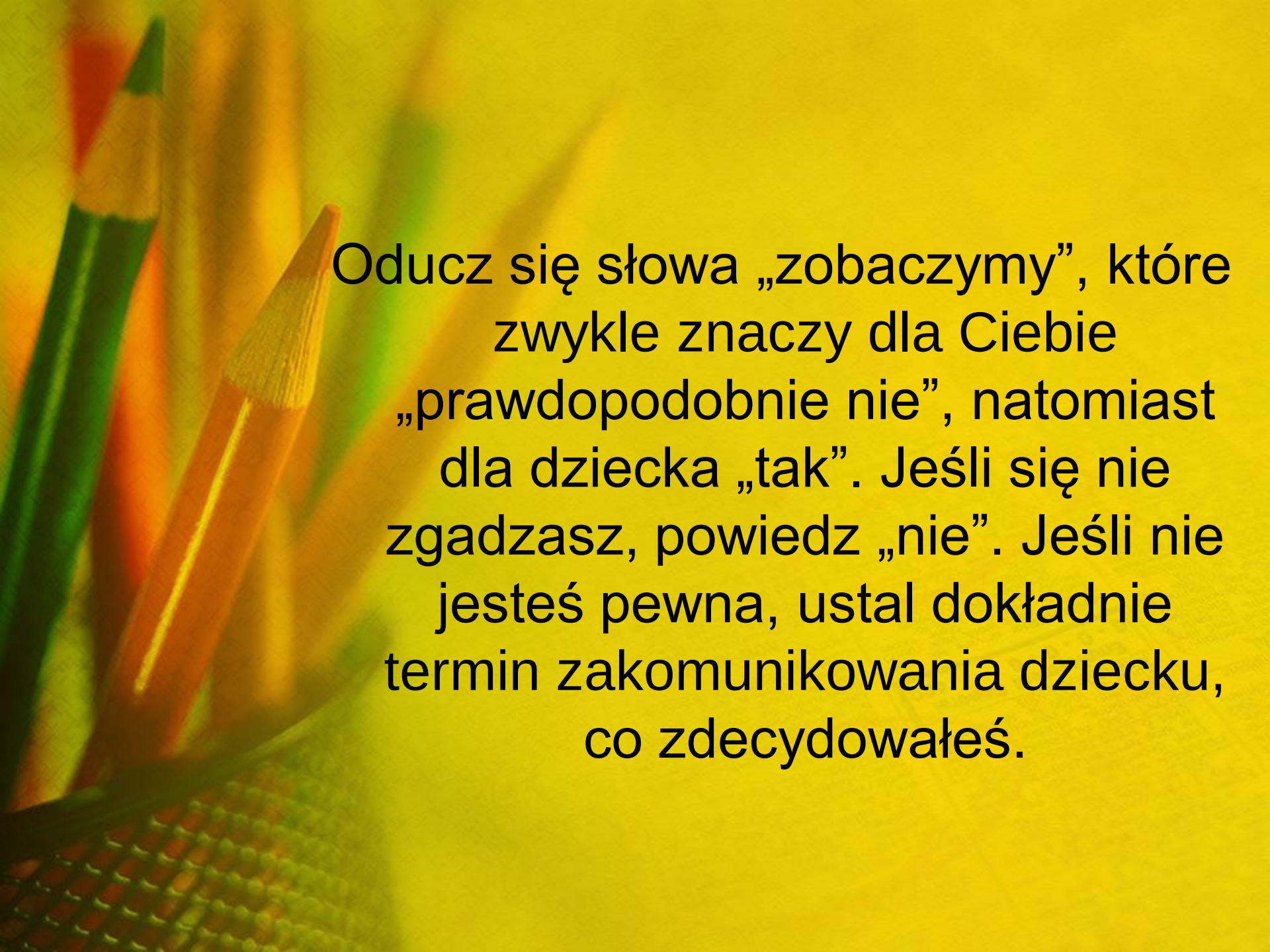


KROKI W CELU USTALENIA RUTYNOWYCH CZYNNOŚCI

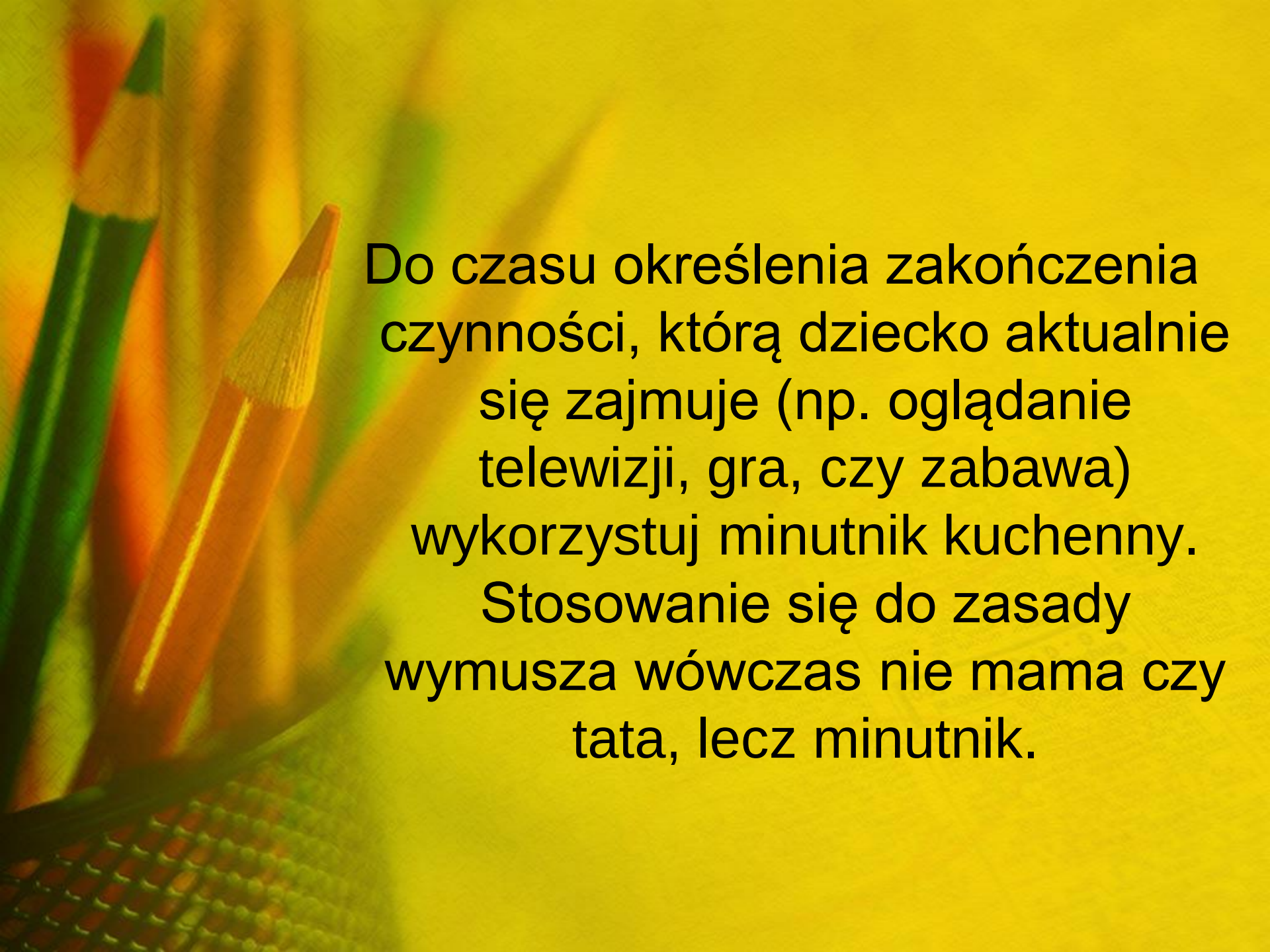
1. Zastanów się, które zadania muszą być wykonane (pomiń nieistotne).
2. Zrób pisemną listę tych zadań i umieść ją tam, gdzie dziecko będzie ją widziało za każdym razem, kiedy będzie jej potrzebowało.
3. Wzmacniaj rutynowe czynności nagrodami za ich wykonanie.



Sporządź pisemną listę kolejnych etapów wykonywania każdej nowej czynności rutynowej i umieść ją tam, gdzie dziecko będzie ją widzieć, kiedy będzie musiało z niej skorzystać.



Oducz się słowa „zobaczymy”, które
zwykle znaczy dla Ciebie
„prawdopodobnie nie”, natomiast
dla dziecka „tak”. Jeśli się nie
zgadzasz, powiedz „nie”. Jeśli nie
jesteś pewna, ustal dokładnie
termin zakomunikowania dziecku,
co zdecydowałaś.

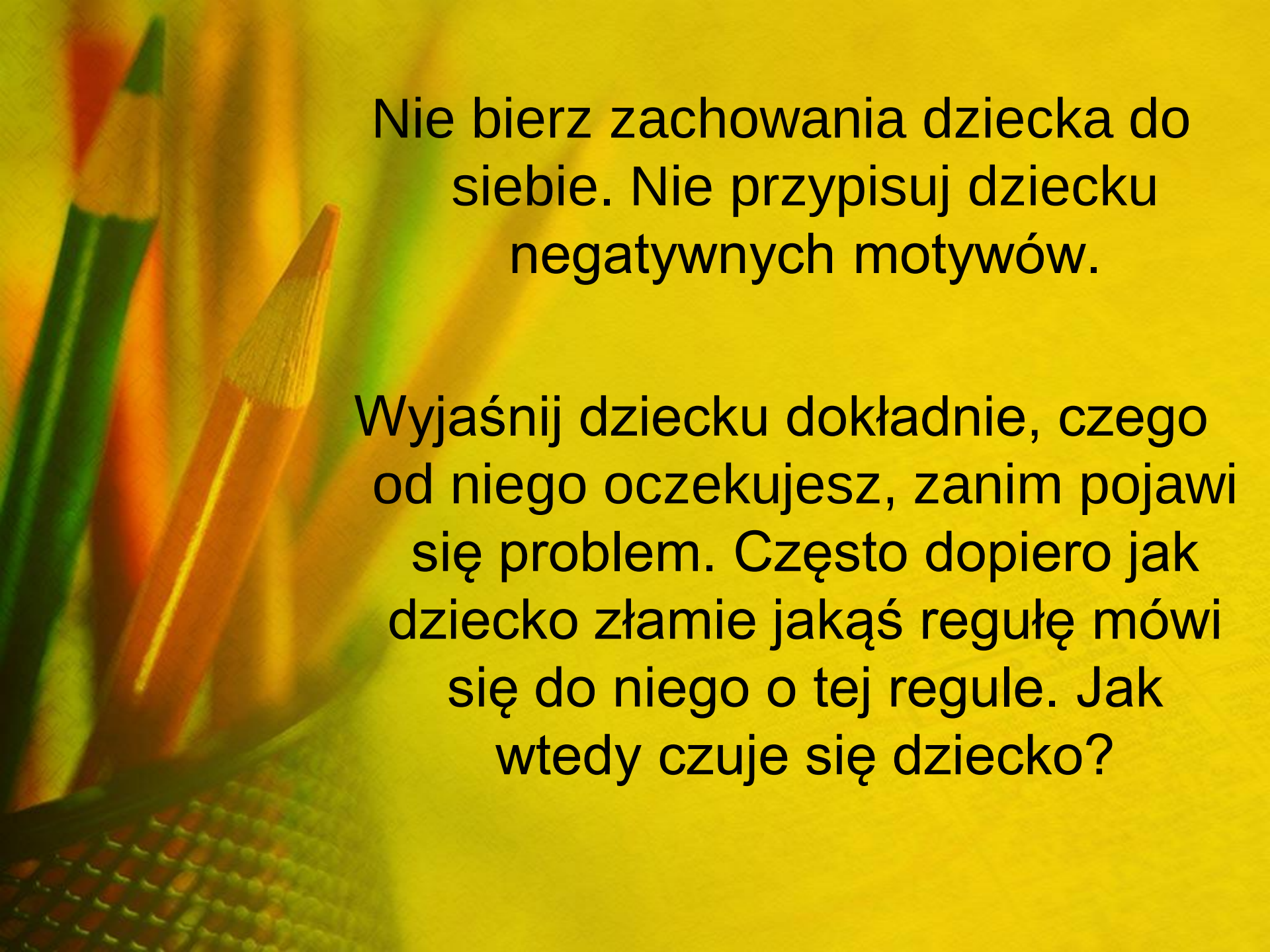


Do czasu określenia zakończenia
czynności, którą dziecko aktualnie
się zajmuje (np. oglądanie
telewizji, gra, czy zabawa)
wykorzystuj minutnik kuchenny.
Stosowanie się do zasady
wymusza wówczas nie mama czy
tata, lecz minutnik.

A close-up photograph of several sharpened pencils in a green, textured holder. The pencils are in various colors: green, orange, and yellow. The background is a soft, out-of-focus yellow. The lighting is warm, creating a gentle glow around the pencils.

USTANOWIENIE SCHEMATU ORGANIZACYJNEGO CZYNNOŚCI RUTYNOWYCH

1. Co dziecko ma robić zamiast tego, co robi teraz?
2. Jakie zachowania i (lub) kroki są niezbędne, by do tego doprowadzić?
3. Jaką formę wizualną mam nadać moim oczekiwaniom, żeby nie liczyło na to, że powiem mu, co ma robić?
4. Co sprawi, że uzna, iż jest to warte zachodu?

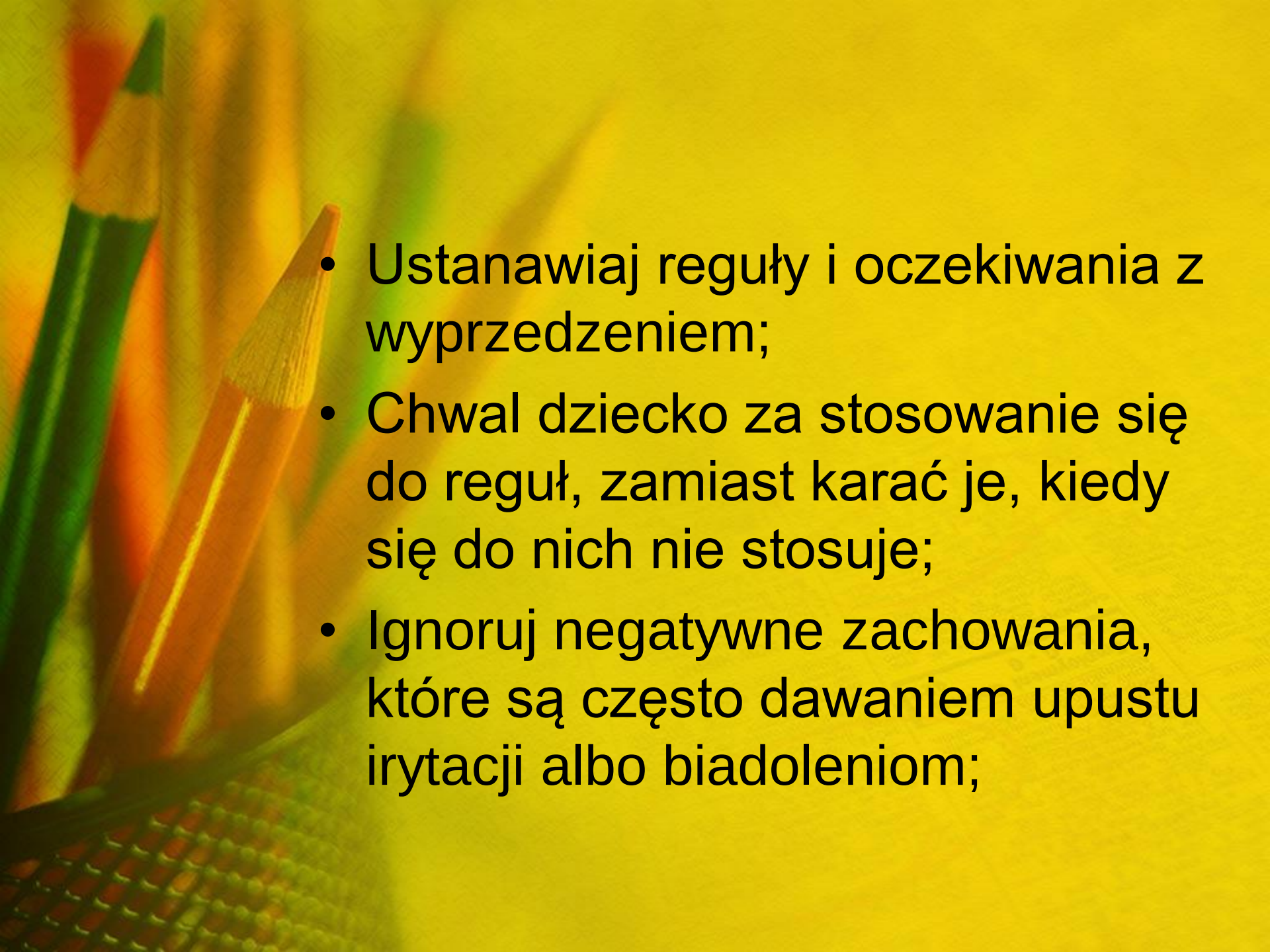


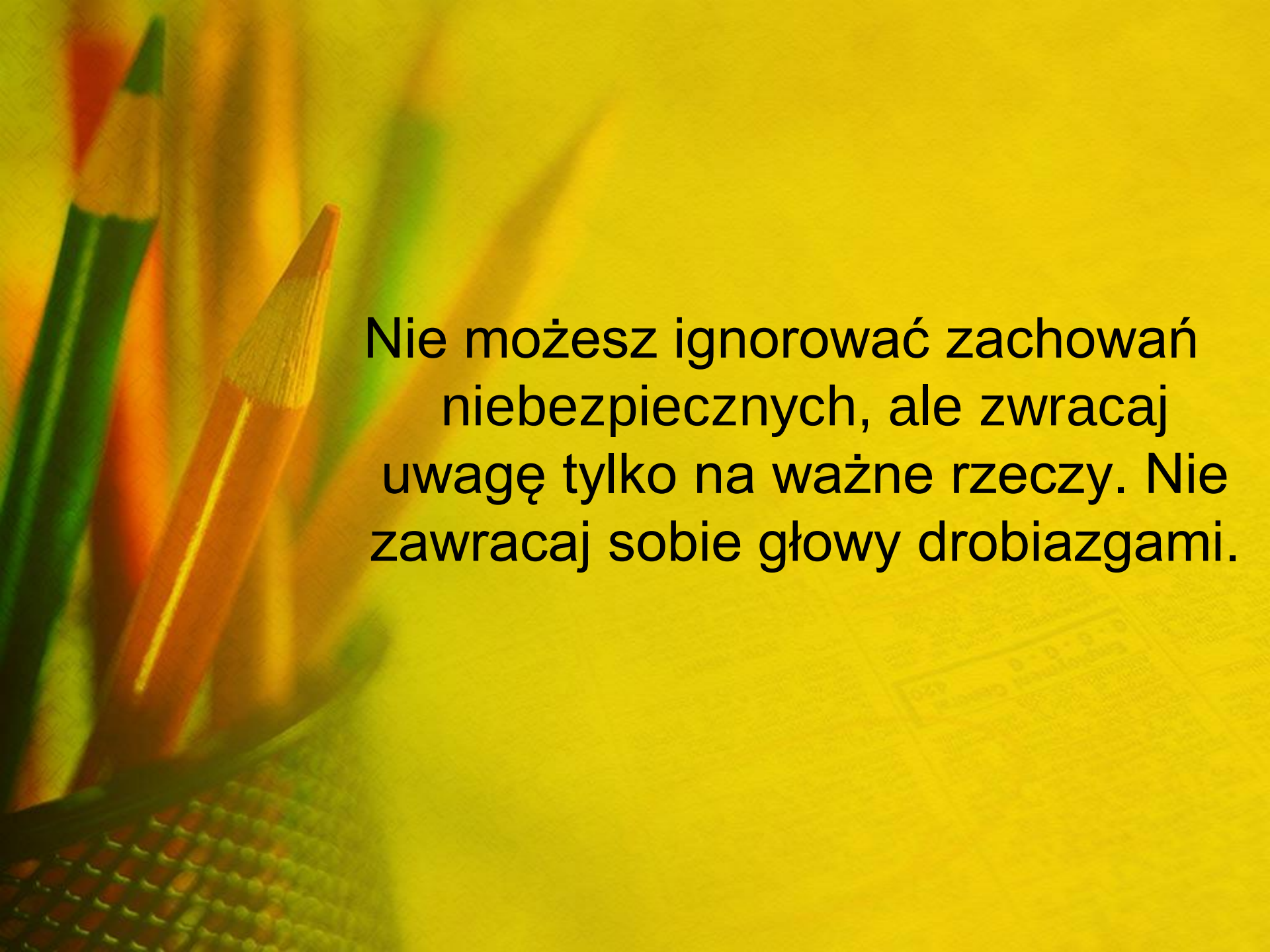
Nie bierz zachowania dziecka do siebie. Nie przypisuj dziecku negatywnych motywów.

Wyjaśnij dziecku dokładnie, czego od niego oczekujesz, zanim pojawi się problem. Często dopiero jak dziecko złamie jakąś regułę mówi się do niego o tej regule. Jak wtedy czuje się dziecko?



„Wyobraź sobie, że w każdy czwartek obowiązuje „tajemnicze ograniczenie prędkości”. Wsiadasz do samochodu i chociaż ci się nie śpieszy, a normalna dozwolona prędkość jazdy wynosi 55 mil na godzinę, ze względów bezpieczeństwa jedziesz z prędkością 45 mil. Po dwóch milach zatrzymuje cię policjant, wyjaśnia, że dzisiaj maksymalna dozwolona prędkość wynosi 35 mil na godzinę i wypisuje Ci mandat. Jak się czujesz? Witaj w świecie dziecka. Ono często myśli, że zna reguły, ale reguły te wydają się stale zmieniać. Za każdym razem, kiedy się za coś weźmie, wynika coś nowego, co źle zrobiło. Jest jakaś nowa reguła, którą pogwałciło. Co więcej, mówisz mu, że *powinno było wiedzieć, co robi*”.

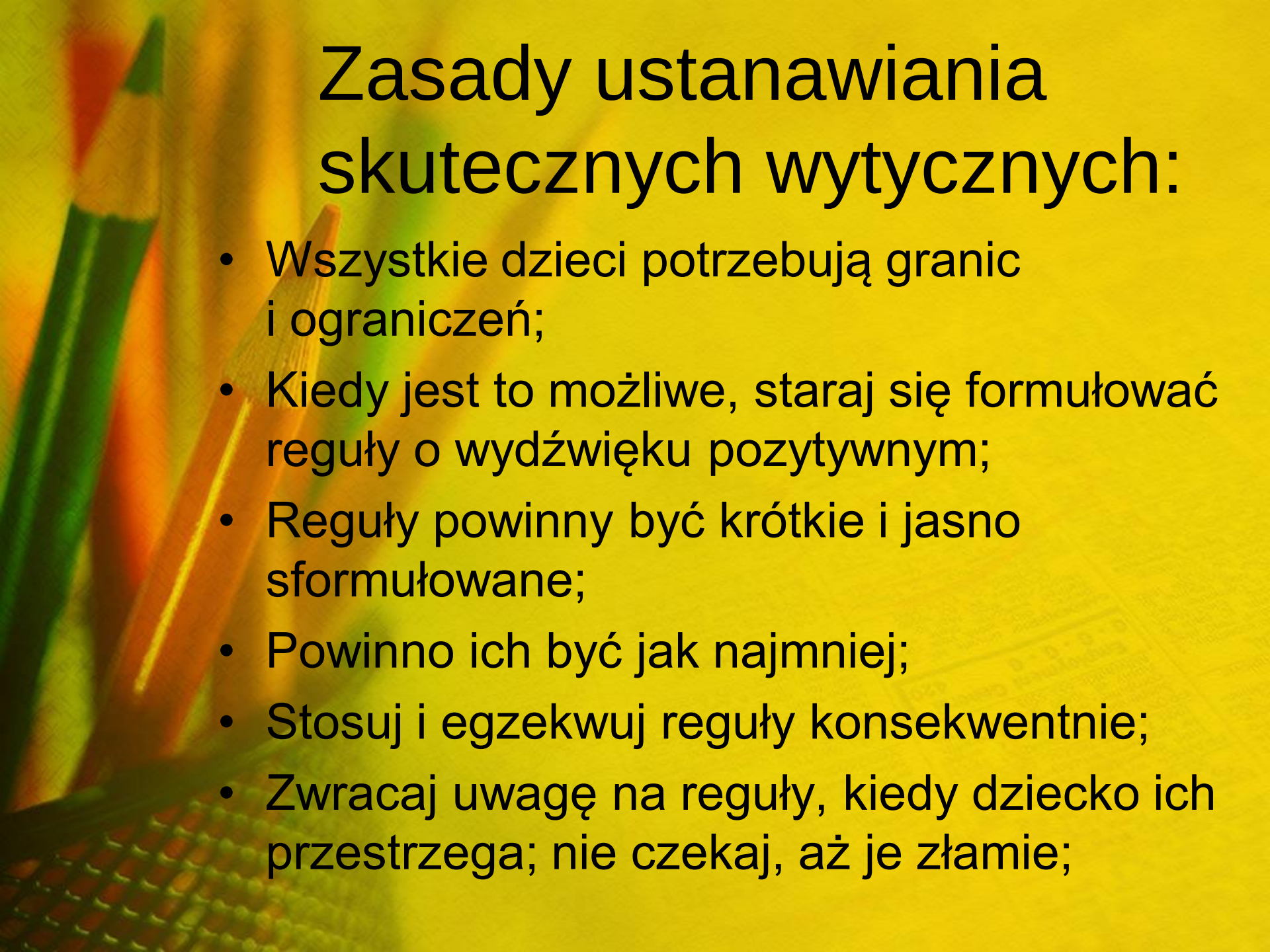
- 
- Ustanawiaj reguły i oczekiwania z wyprzedzeniem;
 - Chwal dziecko za stosowanie się do reguł, zamiast karać je, kiedy się do nich nie stosuje;
 - Ignoruj negatywne zachowania, które są często dawaniem upustu irytacji albo biadoleniom;



Nie możesz ignorować zachowań
niebezpiecznych, ale zwracaj
uwagę tylko na ważne rzeczy. Nie
zawracaj sobie głowy drobiazgami.

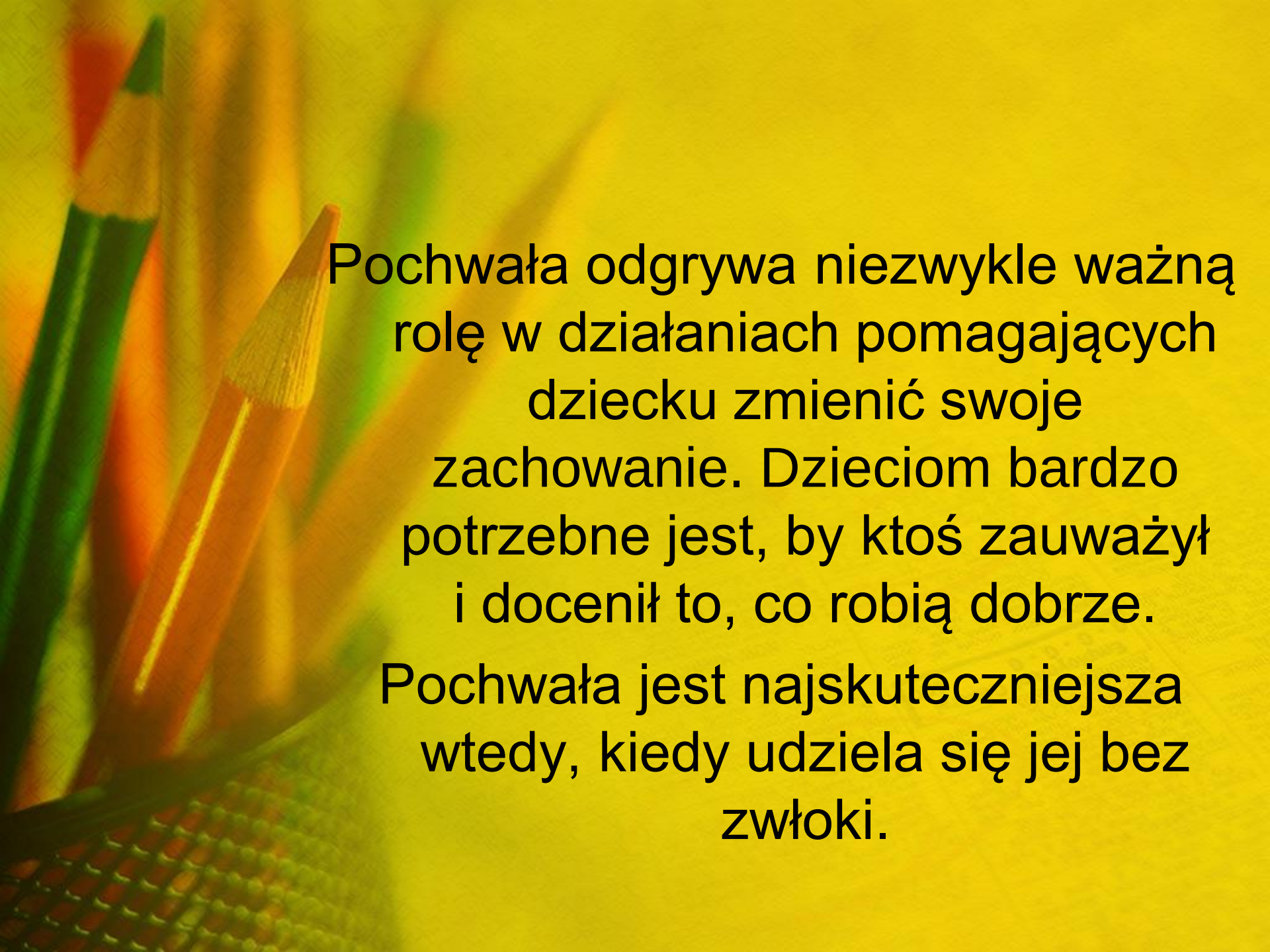
Zasady skutecznego ignorowania:

- Brak jakiegokolwiek kontaktu werbalnego, fizycznego i wzrokowego;
- Jeśli nie potrafisz zignorować jakiegoś zachowania wyjdź z pokoju;
- Kiedy ignorujesz jakiego zachowanie, bądź konsekwentny – ignoruj je za każdym razem;
- Chwal zachowanie będące odwrotnością, pozytywne; niech dziecko wie, kiedy robi coś właściwie;
- Kiedy ignorujesz zachowanie po raz pierwszy, przygotuj się na to, że będzie się częściej pojawiało (dziecko będzie starało się zwrócić twoją uwagę);



Zasady ustanawiania skutecznych wytycznych:

- Wszystkie dzieci potrzebują granic i ograniczeń;
- Kiedy jest to możliwe, staraj się formułować reguły o wydźwięku pozytywnym;
- Reguły powinny być krótkie i jasno sformułowane;
- Powinno ich być jak najmniej;
- Stosuj i egzekwuj reguły konsekwentnie;
- Zwracaj uwagę na reguły, kiedy dziecko ich przestrzega; nie czekaj, aż je złamie;



Pochwała odgrywa niezwykle ważną rolę w działaniach pomagających dziecku zmienić swoje zachowanie. Dzieciom bardzo potrzebne jest, by ktoś zauważył i docenił to, co robią dobrze.

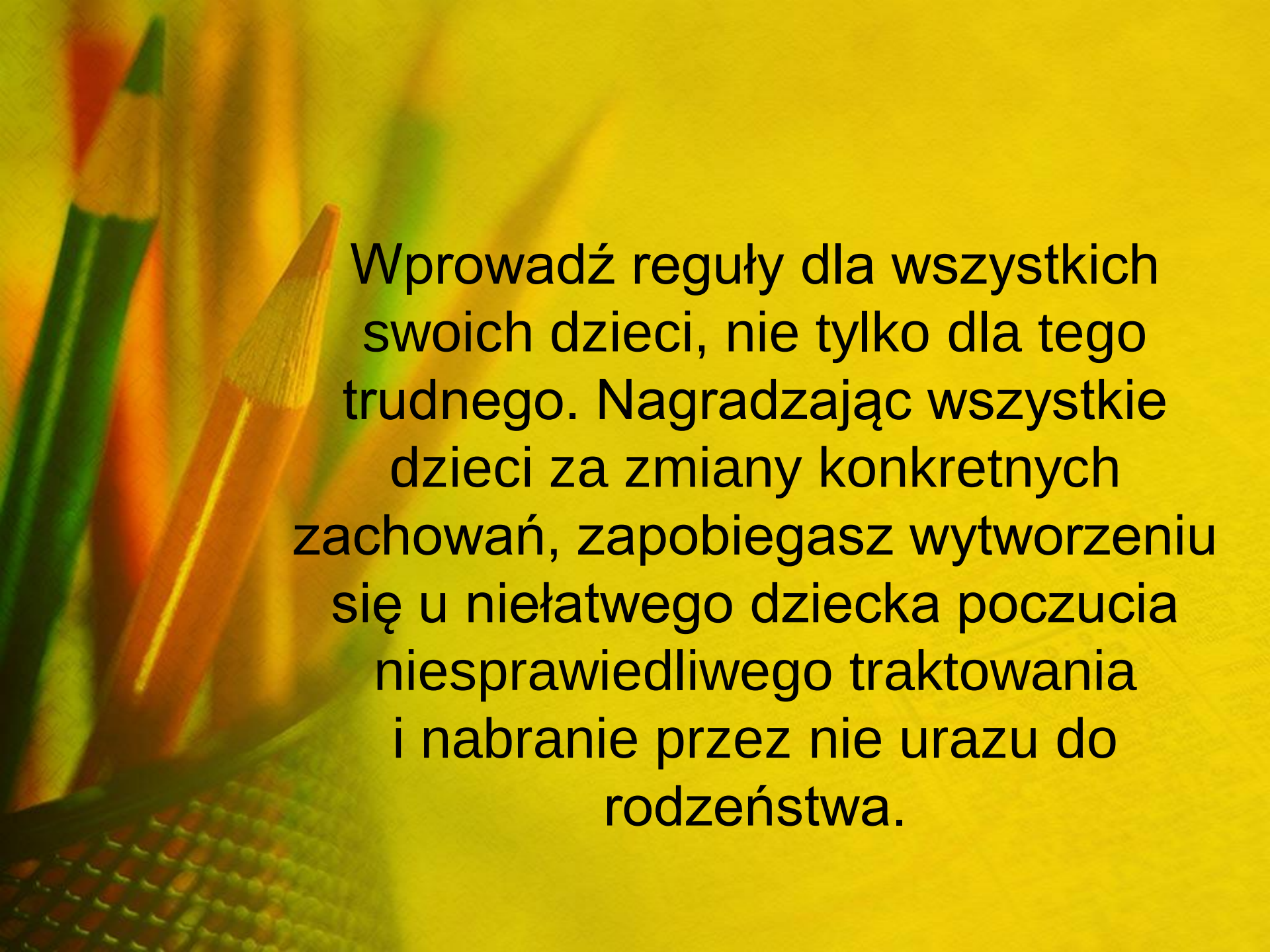
Pochwała jest najskuteczniejsza wtedy, kiedy udziela się jej bez zwłoki.



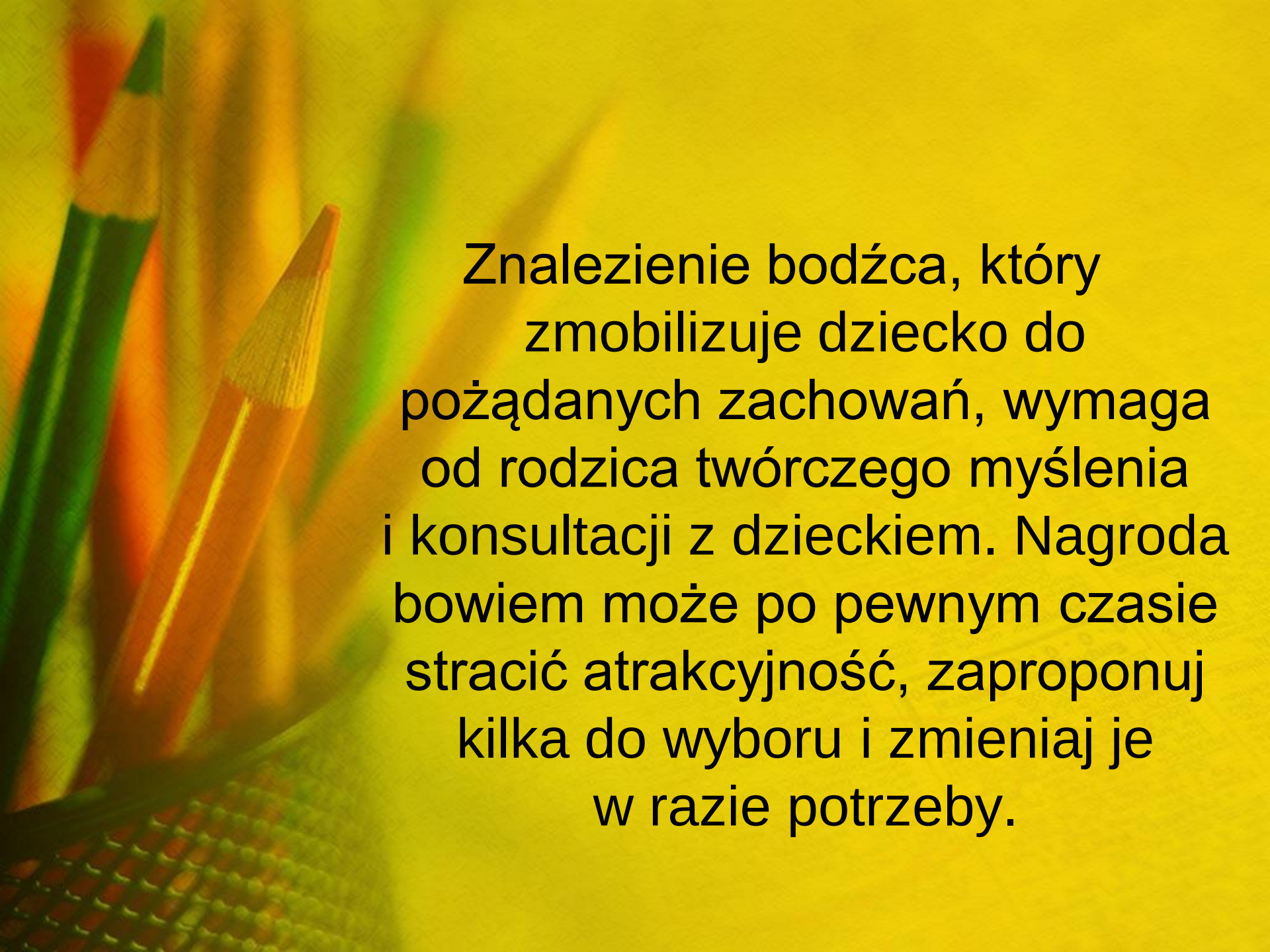
Przyłap swoje dziecko
na tym,
że jest dobre!!!
I pochwal je za to!!!



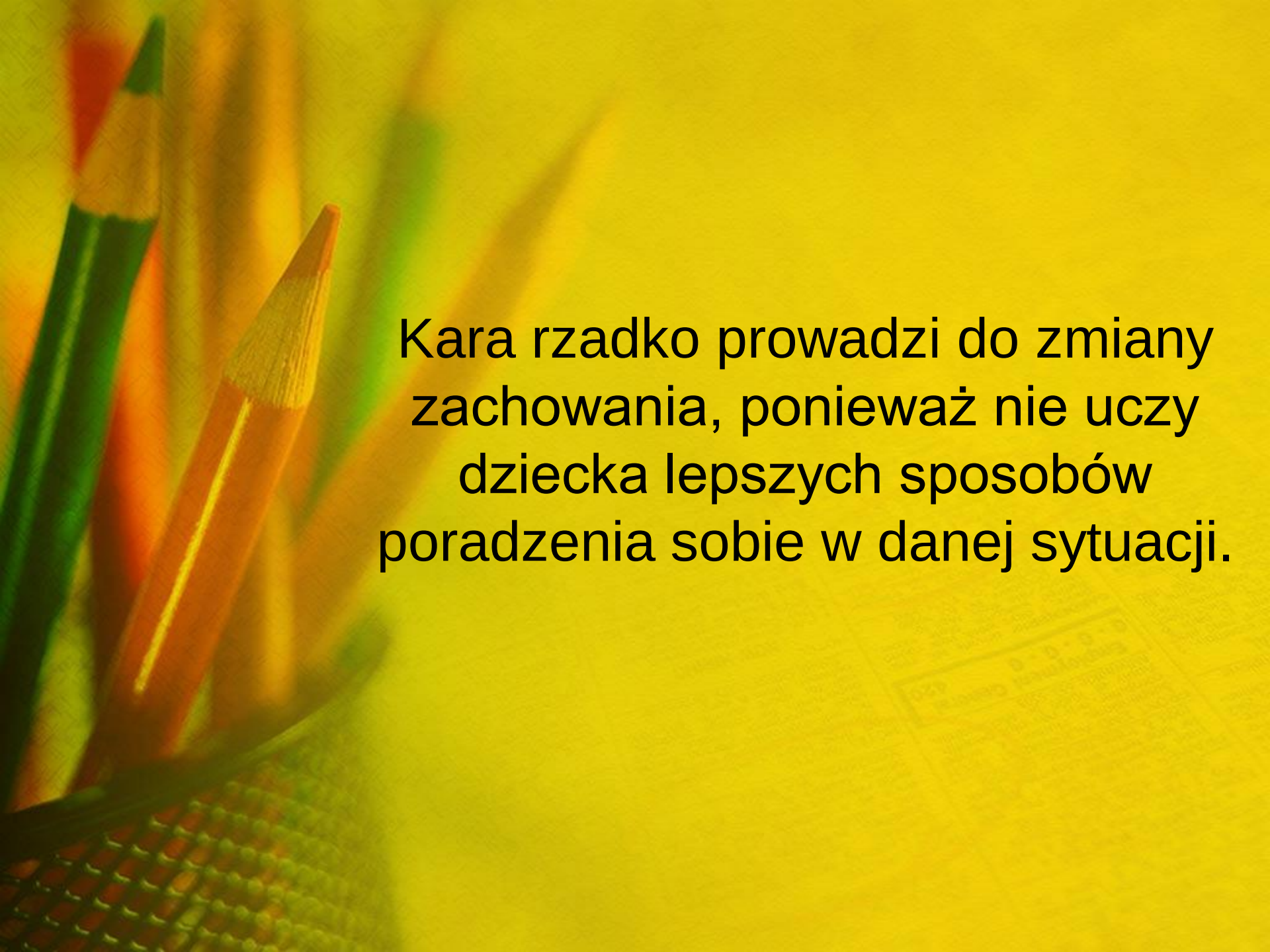
Jeśli ignorujesz jakieś
zachowanie rób to
konsekwentnie!



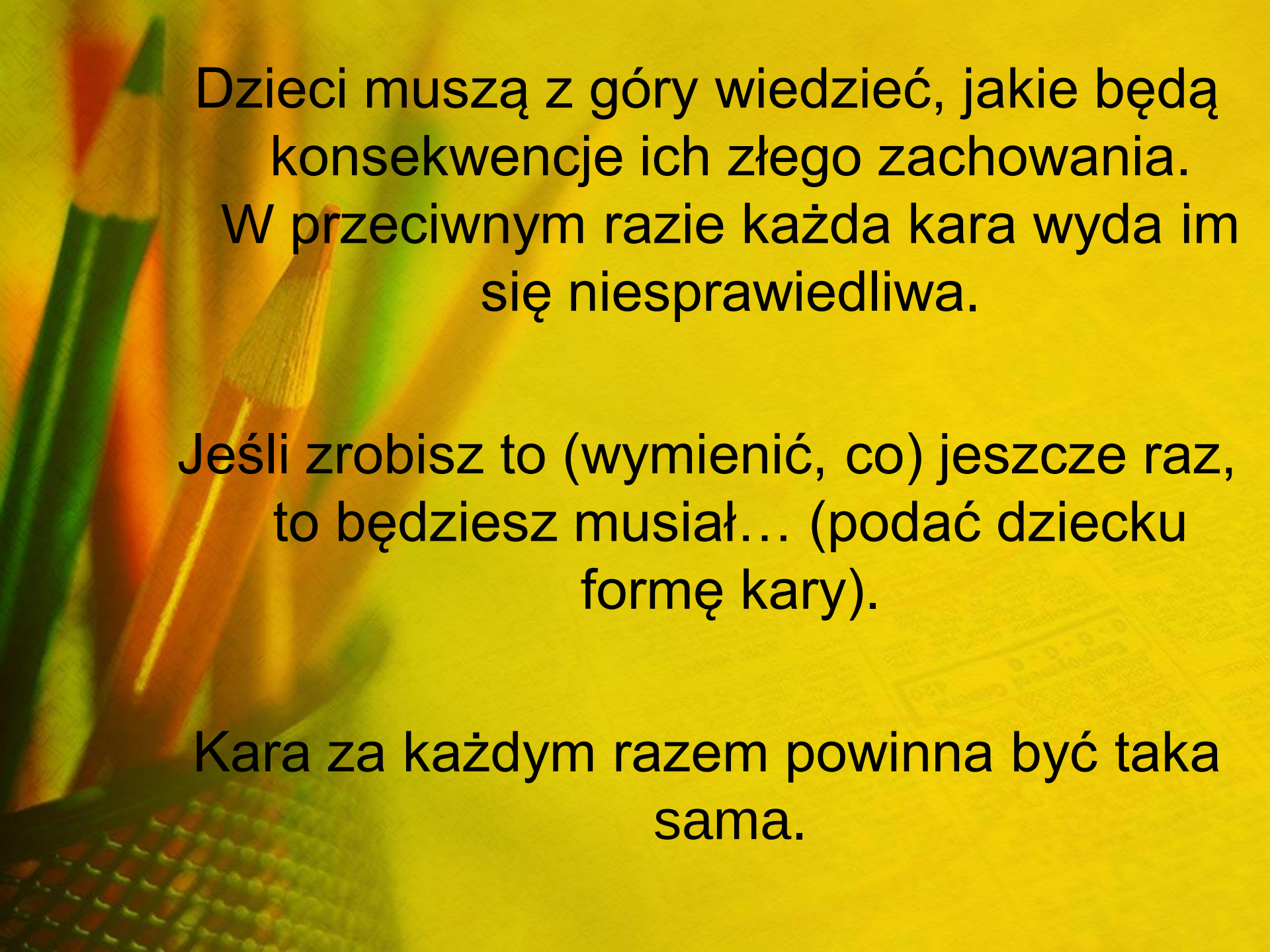
Wprowadź reguły dla wszystkich swoich dzieci, nie tylko dla tego trudnego. Nagradzając wszystkie dzieci za zmiany konkretnych zachowań, zapobiegasz wytworzeniu się u niełatwego dziecka poczucia niesprawiedliwego traktowania i nabranie przez nie urazu do rodzeństwa.



Znalezienie bodźca, który
zmobilizuje dziecko do
pożądanych zachowań, wymaga
od rodzica twórczego myślenia
i konsultacji z dzieckiem. Nagroda
bowiem może po pewnym czasie
stracić atrakcyjność, zaproponuj
kilka do wyboru i zmieniaj je
w razie potrzeby.



Kara rzadko prowadzi do zmiany zachowania, ponieważ nie uczy dziecka lepszych sposobów poradzenia sobie w danej sytuacji.

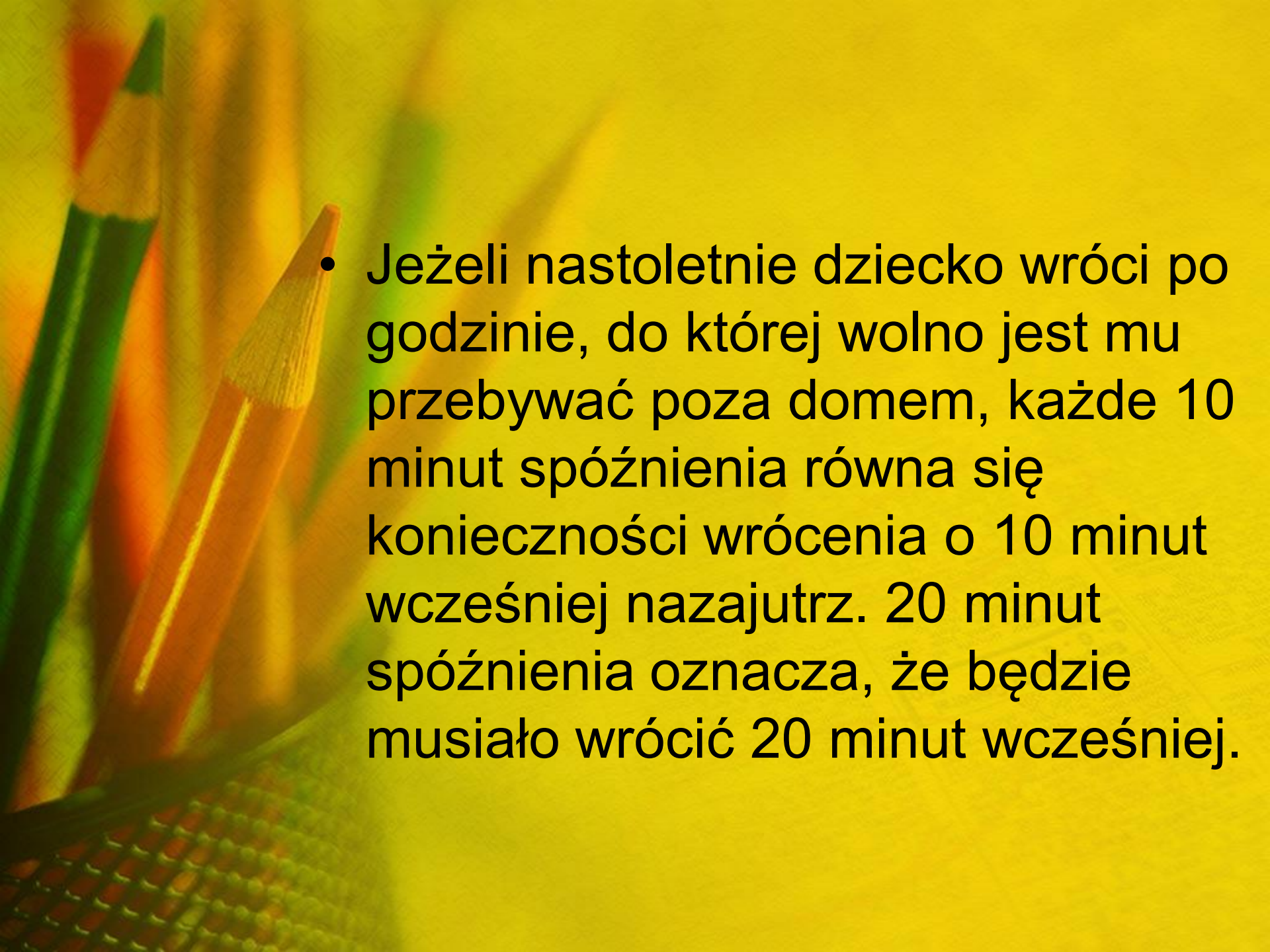
The background of the slide features a close-up, slightly blurred image of several colored pencils (green, orange, yellow) resting in a dark, textured holder. The lighting is warm, creating a soft glow around the pencils.

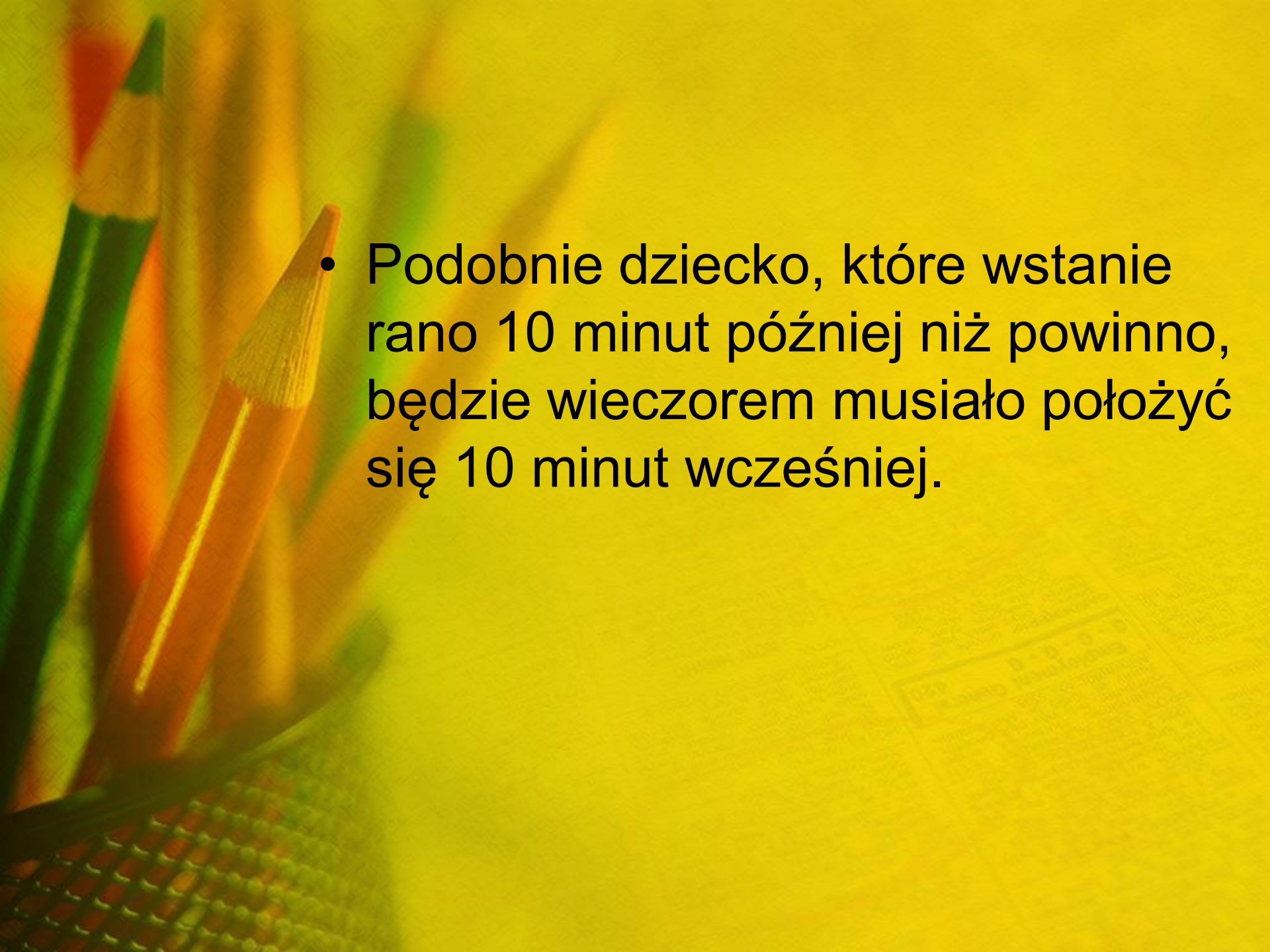
Dzieci muszą z góry wiedzieć, jakie będą
konsekwencje ich złego zachowania.

W przeciwnym razie każda kara wyda im
się niesprawiedliwa.

Jeśli zrobisz to (wymienić, co) jeszcze raz,
to będziesz musiał... (podać dziecku
formę kary).

Kara za każdym razem powinna być taka
sama.

- 
- Jeżeli nastoletnie dziecko wróci po godzinie, do której wolno jest mu przebywać poza domem, każde 10 minut spóźnienia równa się konieczności wrócenia o 10 minut wcześniej nazajutrz. 20 minut spóźnienia oznacza, że będzie musiało wrócić 20 minut wcześniej.

- 
- Podobnie dziecko, które wstanie rano 10 minut później niż powinno, będzie wieczorem musiało położyć się 10 minut wcześniej.

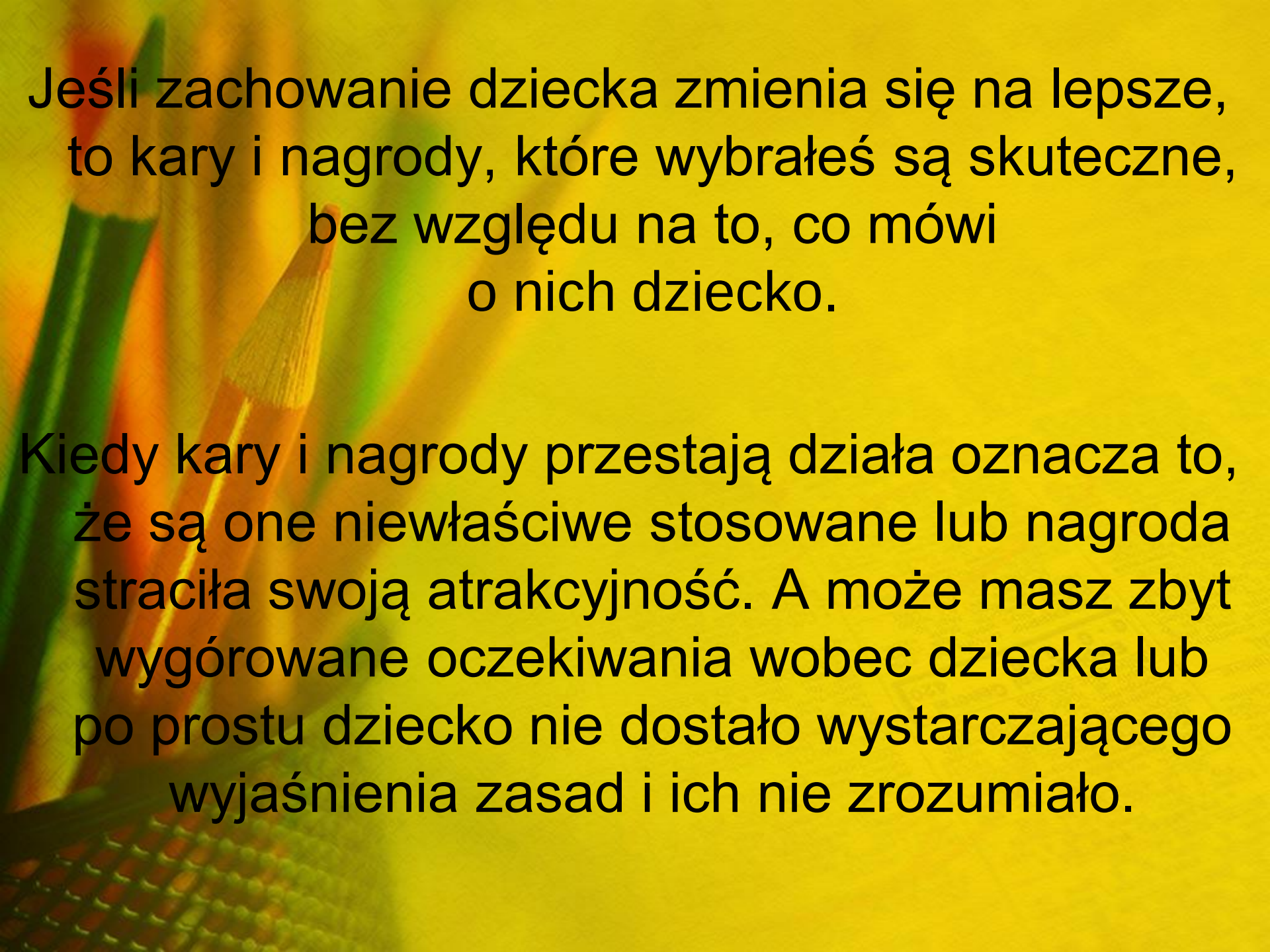
KARA MUSI BYĆ WYMIERZONA BEZ WZGLĘDU NA OTOCZENIE

- Znaczy to, że karę mogą wymierzyć nie tylko rodzice, ale także babcia, dziadek czy inna osoba opiekująca się dzieckiem i że grozi one bez względu na to, czy dziecko jest w sklepie, w samochodzie, w otoczeniu kolegów. Jeżeli czas czy okoliczności uniemożliwiają natychmiastowe wymierzenie kary, wręcz dziecku rewers, który świadczyć będzie, że jej ono nie uniknie. Dziecko musi zrozumieć, że dane zachowanie zostanie zawsze ukarane, bez względu na to, gdzie jesteście.

ZASADY SKUTECZNEGO KARANIA

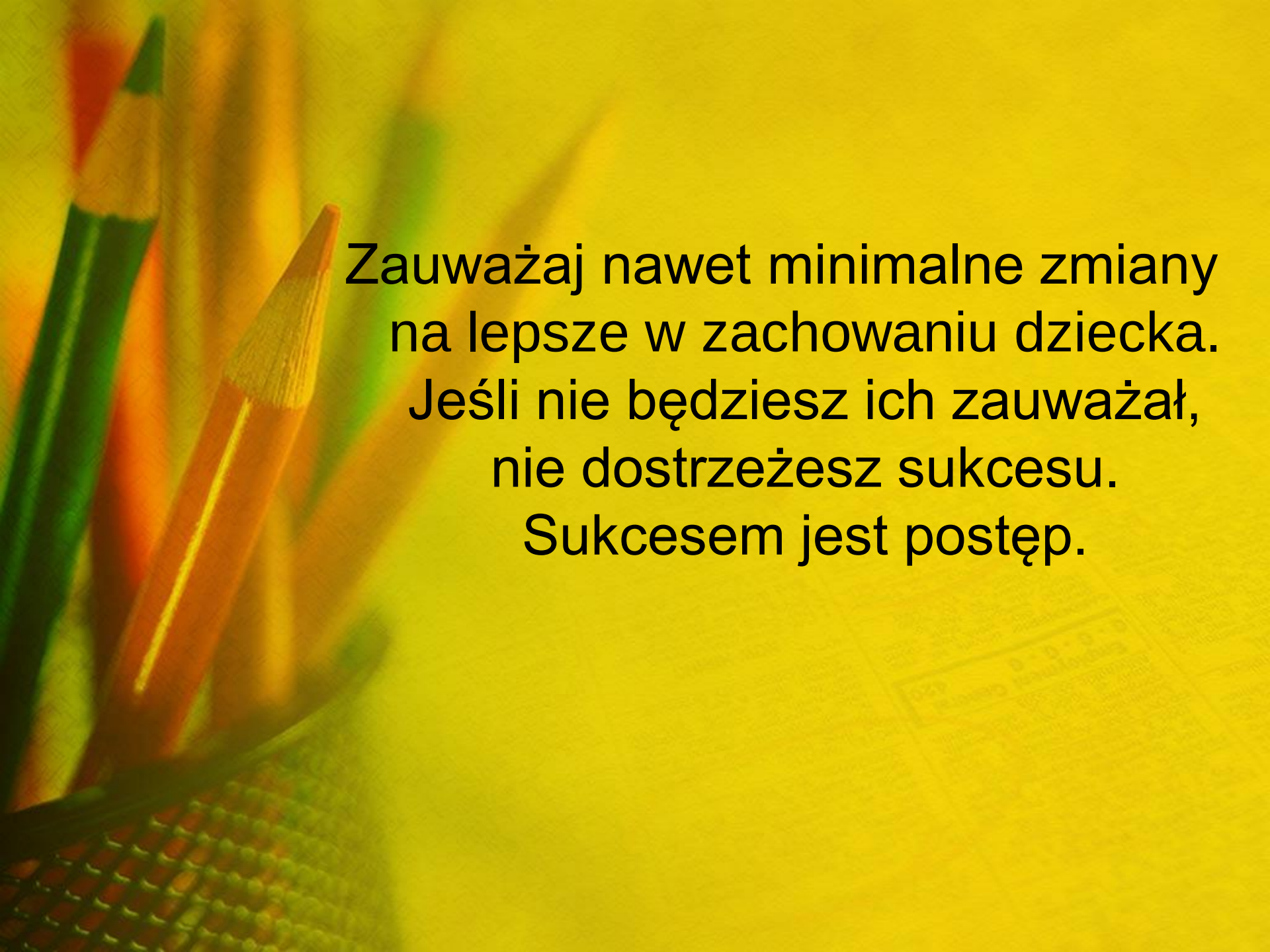
Skuteczna kara:

- Następuje zawsze po wcześniejszym ostrzeżeniu;
- Ma ustalony początek i koniec;
- Jest wymierzana bezzwłocznie;
- Stosowana jest w maksymalnym wymiarze (nie zaostrza się jej za kolejne przewinienia);
- Orzekana jest rzeczowym tonem;
- Wymierzana jest za każde przewinienie danego rodzaju;
- Zawsze towarzyszy jej pochwała właściwego zachowania, które powinno przejawiać dziecko;

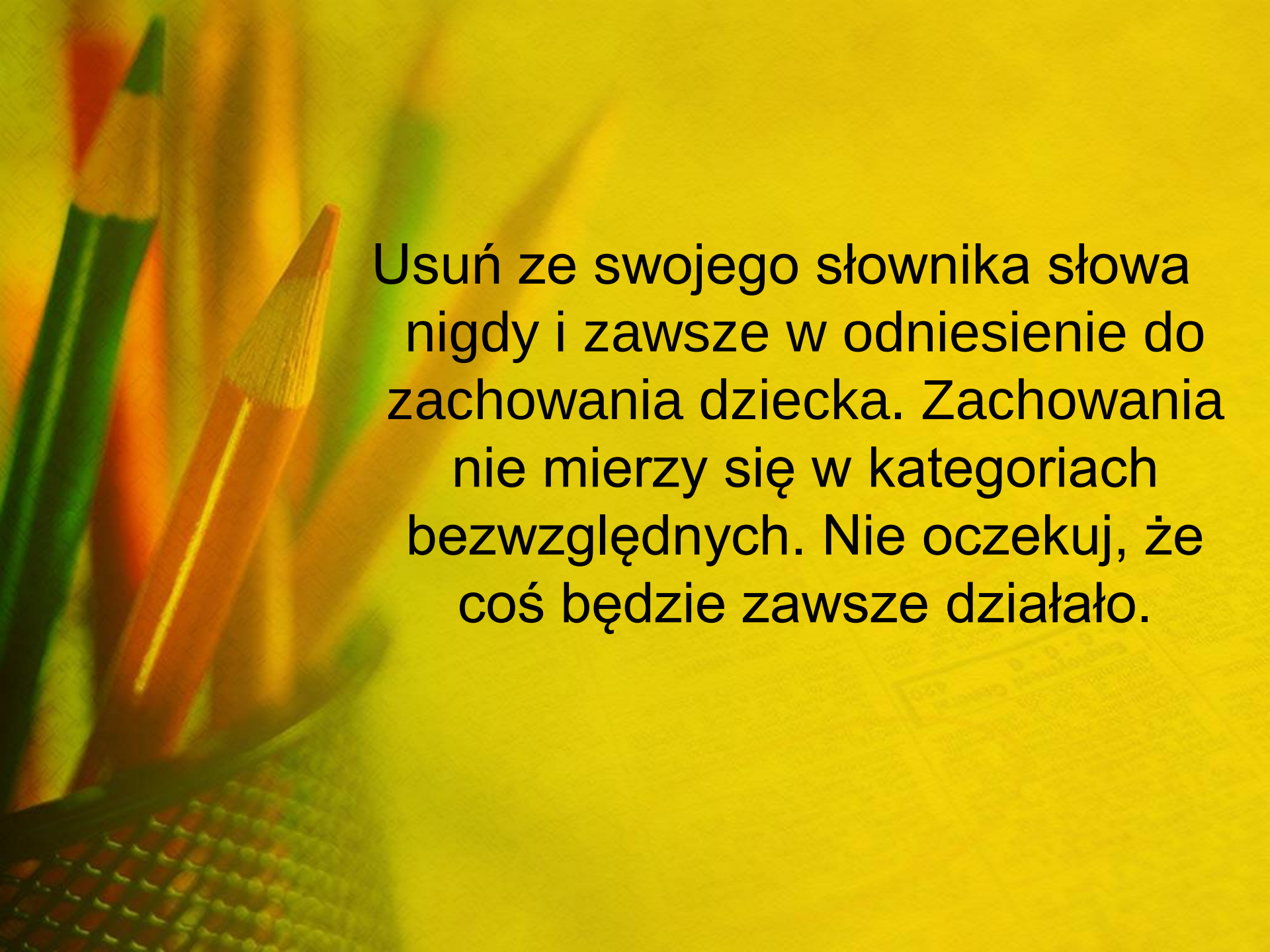


Jeśli zachowanie dziecka zmienia się na lepsze,
to kary i nagrody, które wybrałeś są skuteczne,
bez względu na to, co mówi
o nich dziecko.

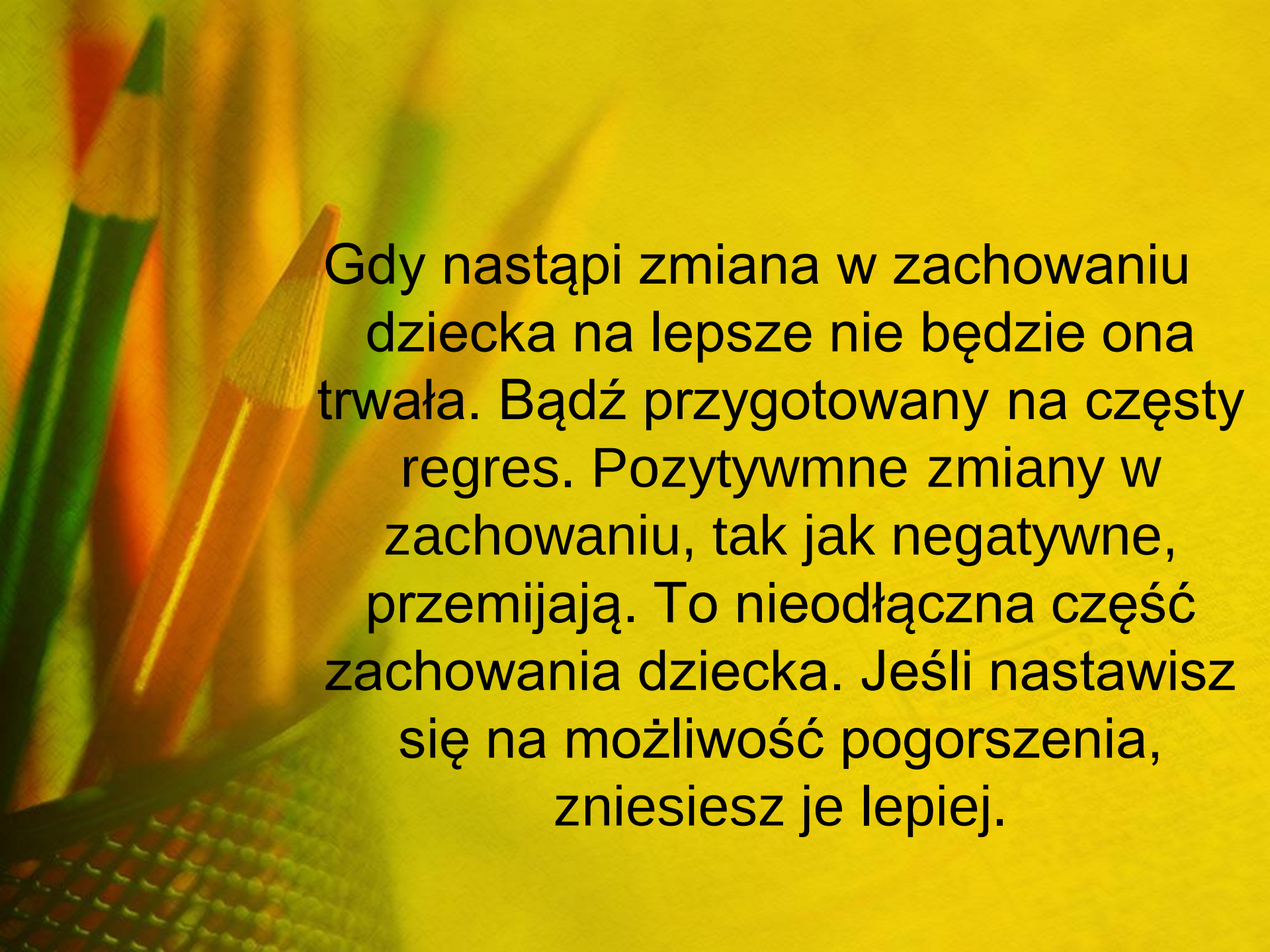
Kiedy kary i nagrody przestają działa oznacza to,
że są one niewłaściwie stosowane lub nagroda
straciła swoją atrakcyjność. A może masz zbyt
wygórowane oczekiwania wobec dziecka lub
po prostu dziecko nie dostało wystarczającego
wyjaśnienia zasad i ich nie zrozumiało.



Zauważaj nawet minimalne zmiany
na lepsze w zachowaniu dziecka.
Jeśli nie będziesz ich zauważał,
nie dostrzeżesz sukcesu.
Sukcesem jest postęp.



Usuń ze swojego słownika słowa
nigdy i zawsze w odniesienie do
zachowania dziecka. Zachowania
nie mierzy się w kategoriach
bezwzględnych. Nie oczekuj, że
coś będzie zawsze działało.



Gdy nastąpi zmiana w zachowaniu dziecka na lepsze nie będzie ona trwała. Bądź przygotowany na częsty regres. Pozytywne zmiany w zachowaniu, tak jak negatywne, przemijają. To nieodłączna część zachowania dziecka. Jeśli nastawisz się na możliwość pogorszenia, zniesiesz je lepiej.

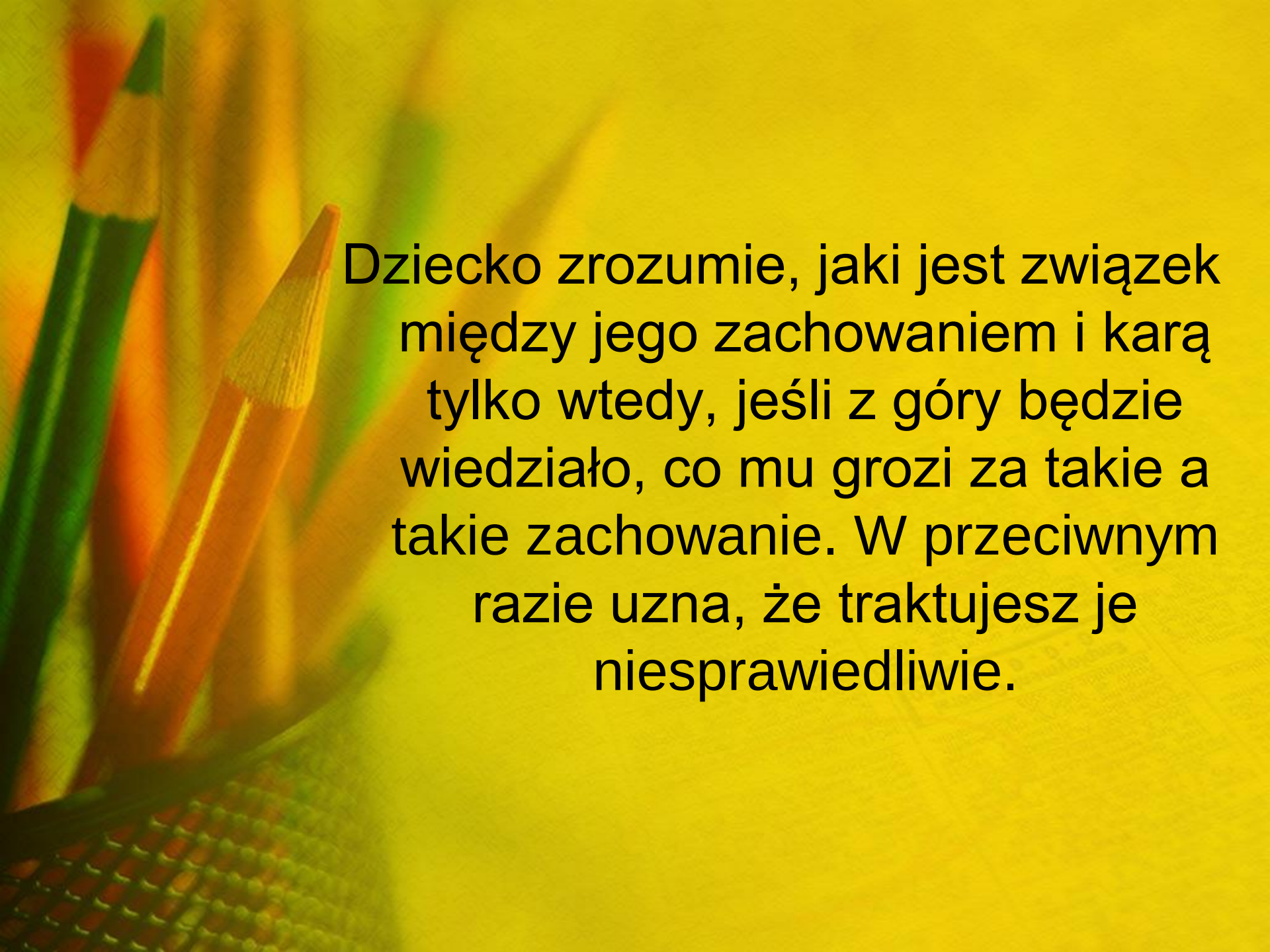
7 największych pułapek wychowania

1. Nierealistyczne oczekiwania.
2. Poleganie tylko na karze.
3. Wygłaszanie kazań i dramatyzowanie.
4. Karcenie bez ostrzeżenia.
5. Przedłużanie kar.
6. Niewydawanie jasnych poleceń.
7. Ustanawianie zbyt wielu reguł.

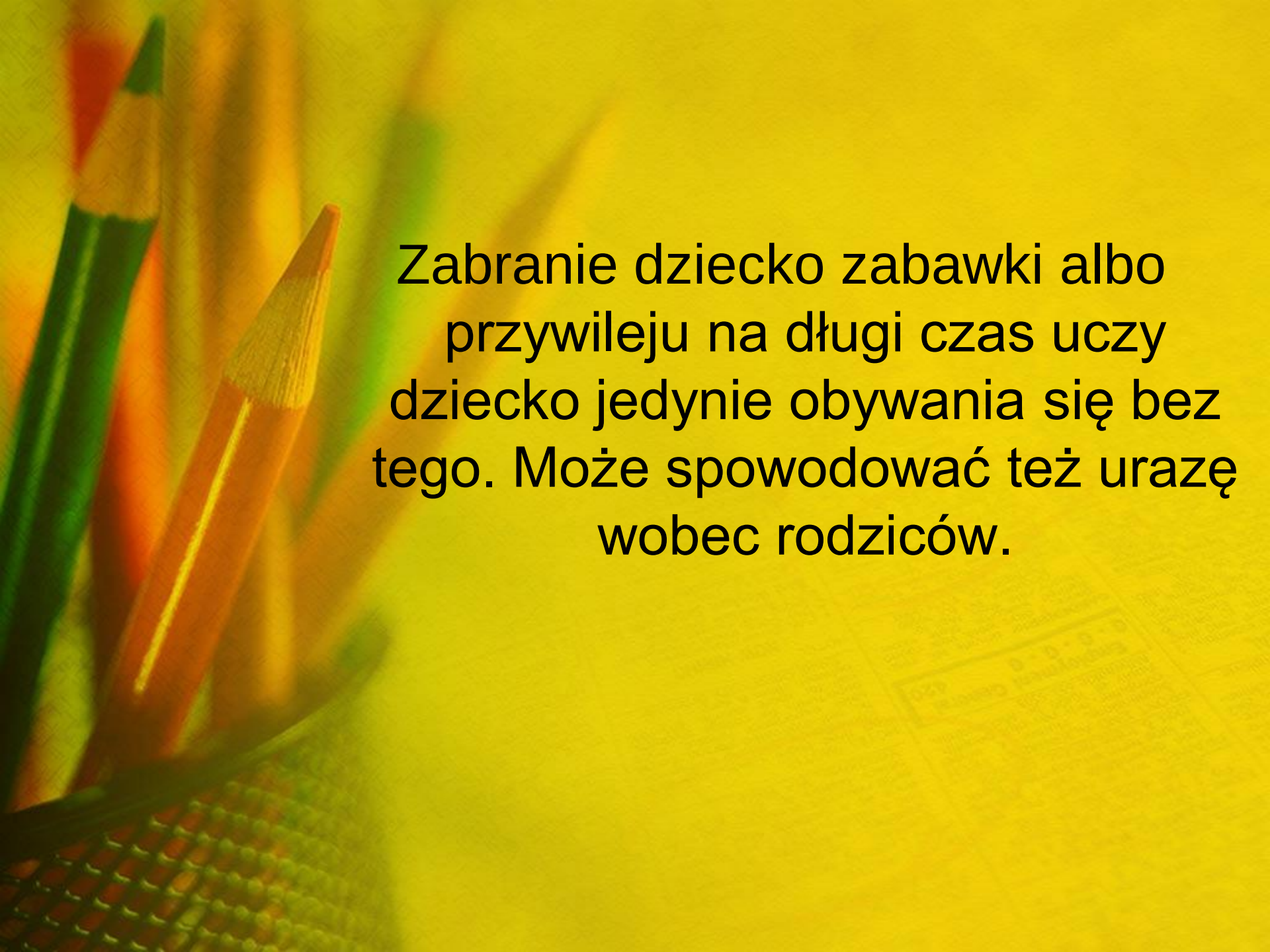


Kara nie zmienia dziecka, gdyż nie
uczy lepszego sposobu
zachowania.

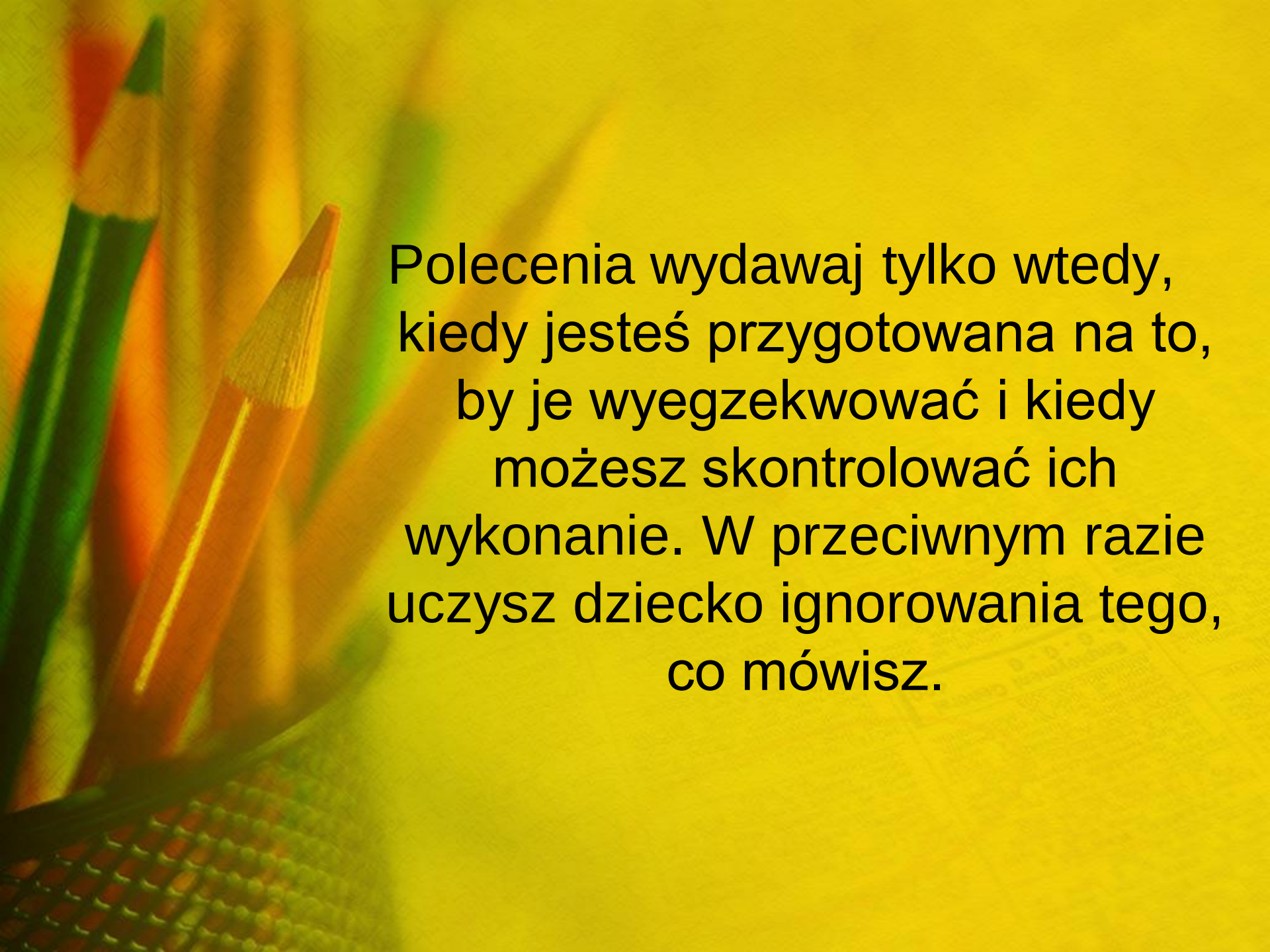
Im więcej mówisz, kiedy dziecko źle
się zachowuje, tym mniej jest
prawdopodobne, że dotrze to do
niego. Emocje upośledzają
zdolność myślenia



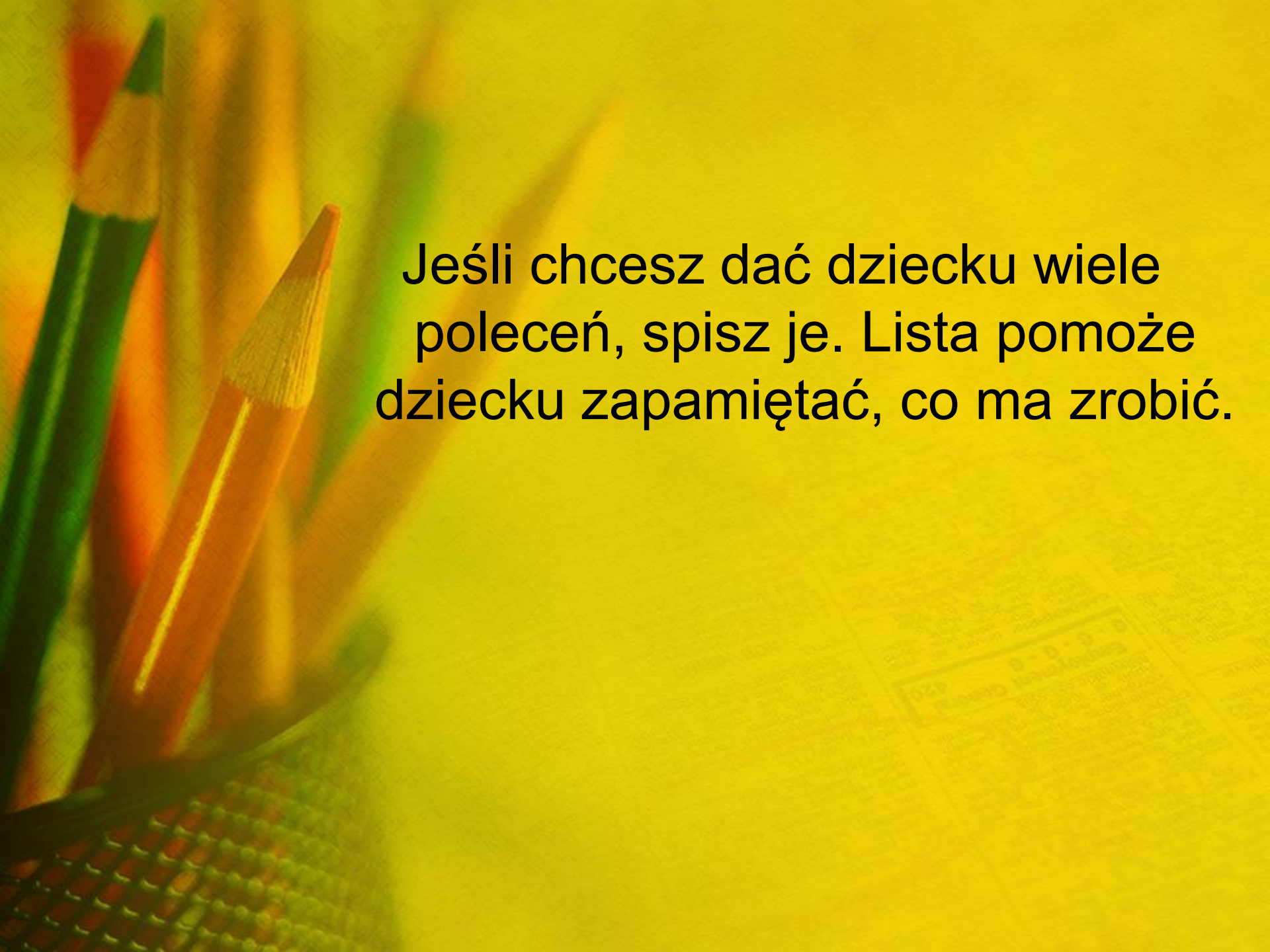
Dziecko zrozumie, jaki jest związek między jego zachowaniem i karą tylko wtedy, jeśli z góry będzie wiedziało, co mu grozi za takie a takie zachowanie. W przeciwnym razie uzna, że traktujesz je niesprawiedliwie.



Zabranie dziecku zabawki albo przywileju na długi czas uczy dziecko jedynie obywatelstwa się bez tego. Może spowodować też urazę wobec rodziców.



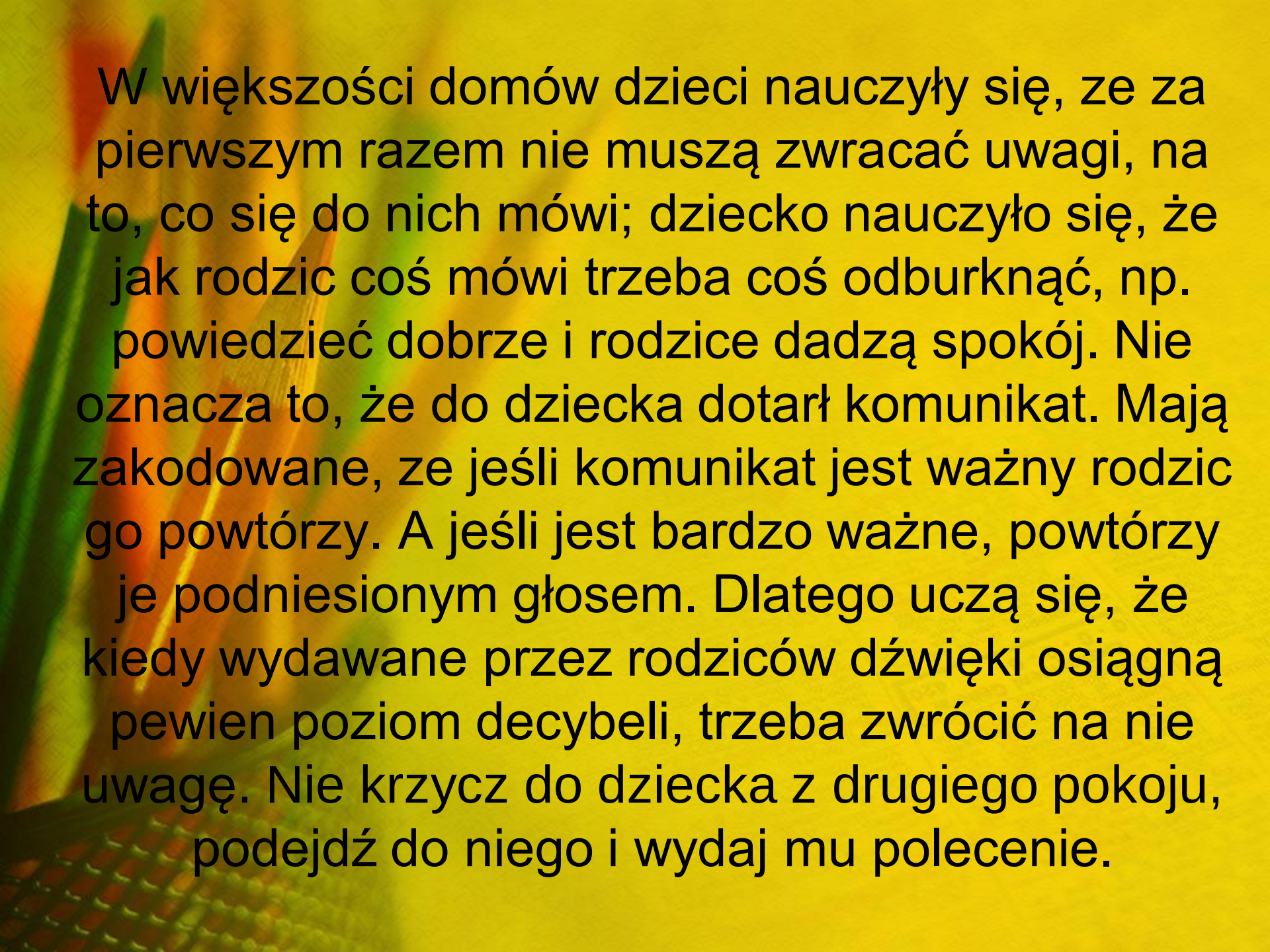
Polecenia wydawaj tylko wtedy,
kiedy jesteś przygotowana na to,
by je wyegzekwować i kiedy
możesz skontrolować ich
wykonanie. W przeciwnym razie
uczysz dziecko ignorowania tego,
co mówisz.



Jeśli chcesz dać dziecku wiele poleceń, spisz je. Lista pomoże dziecku zapamiętać, co ma zrobić.

WRZASKI RODZICÓW NA DZIECI

- Dzieci nie robią celowo czegoś, co zmusza ich rodziców do wrzeszczenia na nie;
- Dzieci nie lekceważą rodzica, ani nie odmawiają wykonania twoich poleceń. Robią coś, co jest dla nich o wiele ważniejsze i na pewno bardziej interesujące niż słuchanie rodzica.



W większości domów dzieci nauczyły się, że za pierwszym razem nie muszą zwracać uwagi, na to, co się do nich mówi; dziecko nauczyło się, że jak rodzic coś mówi trzeba coś odburknać, np. powiedzieć dobrze i rodzice dadzą spokój. Nie oznacza to, że do dziecka dotarł komunikat. Mają zakodowane, że jeśli komunikat jest ważny rodzic go powtórzy. A jeśli jest bardzo ważne, powtórzy je podniesionym głosem. Dlatego uczą się, że kiedy wydawane przez rodziców dźwięki osiągną pewien poziom decybeli, trzeba zwrócić na nie uwagę. Nie krzycz do dziecka z drugiego pokoju, podejdź do niego i wydaj mu polecenie.



Umowa w sprawach spotkań towarzyskich

Nastolatek wychodząc na spotkanie ze znajomymi, na dyskotekę, imprezę urodzinową itp. może podpisać umowę, aby nie było później niedomówień.

Umowa w sprawach spotkań towarzyskich

Ja (imię dziecka), proszę o pozwolenie
na pójście na przyjęcie, spędzenie nocy u przyjaciółki albo inne to-
warzyskie spotkanie (podaj jakiego rodzaju)
w domu
w dniu (adres) albo w następującym miejscu
przy znajdującym się w
(adres), od godziny do godziny Nadzorujące oso-
by dorosłe (muszą mieć powyżej 25 lat) to
Ich numery telefonów to i i
Zawiezie mnie tam a odwiezie do domu
..... Jeśli będzie to jazda samochodem, niepijącym wy-
znaczonym kierowcą jest Na drugie spotkanie
zawiezie mnie a z powrotem przywiezie
..... Jeśli plany się zmienią, zadzwonię do was
i zostawię wiadomość o charakterze, czasie i miejscu spotkania. Wró-
cę do domu o Jeśli będę wracała samochodem,
wyznaczonym niepijącym kierowcą jest
Zobowiązuję się nie brać udziału w spotkaniach czy imprezach w in-
nych miejscach niż wyżej wymienione bez wcześniejszego uzyska-
nia waszej zgody. Jeśli nie będę mogła się z wami skontaktować,
nigdzie indziej nie pójde. Zobowiązuję się zadzwonić, żebyście po
mnie przyjechali (za co nie poniosę żadnej kary), jeśli wyznaczo-
ny kierowca pił.

Uwaga: za niedotrzymanie postanowień umowy grożą kary.

Podpis (dziecka). Data

Wyrażam zgodę na udział w spotkaniu na powyższych warunkach.

Podpis (matki lub ojca). Data

SŁOIK NA GRZYWNY

W widocznym miejscu przyczep listę wykroczeń i wysokość kary za dane wykroczenie. Kary pieniężne wrzucane są do słoika i gdy uzbiera się stosowna kwota przeznaczane są np. na pizze dla wszystkich.

Np. Używanie brzydkich słów – 1 zł za każde słowo

Zostawione na podłodze brudne skarpetki – 2 zł

Niewykonana praca – 4 zł

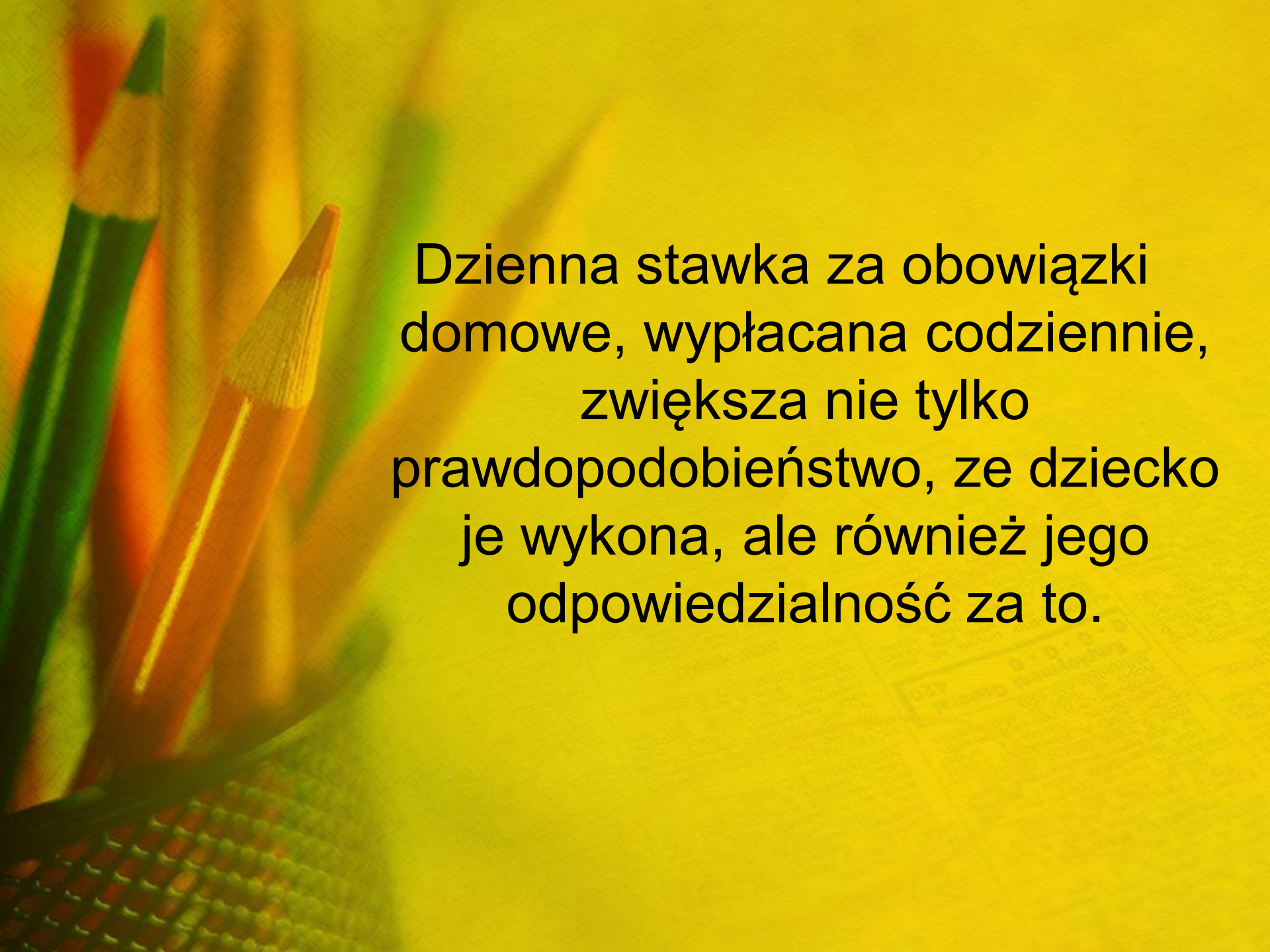


Zrób dziecku listę poleceń na
dany dzień i powieś je np. na
lodówce.

Kieszonkowe dzielone na 3 części?

- 20% powinno dostawać bezwarunkowo, by nauczyć się cenić wartość pieniędzy;
- 30-40% powinno zarabiać za wkład w prace domowe;
- 40-50% powinno być nagrodą za pożądane zachowanie;

Całkowita wysokość kieszonkowego zależy od wieku dziecka, jego wyobrażenia o pieniądzach i wydatków, które ma samo pokrywać.



Dzienna stawka za obowiązki
domowe, wypłacana codziennie,
zwiększa nie tylko
prawdopodobieństwo, że dziecko
je wykona, ale również jego
odpowiedzialność za to.

Rozkład zajęć

Obowiązek	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Odkurzenie wspólnych pomieszczeń		Theodore					Caroline
Nakrywanie do stołu	mama/tata	Theodore	mama/tata	mama/tata	Theodore	tata	Theodore
Gotowanie obiadu				Caroline		Theodore	
Sprzątanie ze stołu	Theodore	Theodore	Theodore	Theodore	Theodore	Theodore	Theodore
Zmywanie naczyń	Caroline	Caroline/ tata	tata	Caroline/ tata	mama	mama	Caroline
Zbieranie śmieci							Theodore
Wynoszenie śmieci							tata
Sprzątanie sypialni przed południem						Caroline i Theodore	
Karmienie rybek	mama	mama	mama	mama	mama	mama	mama
Karmienie i wyprowadzanie psa rano	Caroline	Caroline	Caroline	Caroline	Caroline	Theodore	Theodore
Karmienie i wyprowadzanie psa wieczorem	Caroline	Theodore	Theodore	Caroline	Theodore	Theodore	Theodore
Sprzątanie domu			wszyscy				
Kąpanie psa			Caroline				
Pranie				mama: swoje ubrania i taty		tata: pościel i ręczniki	C i T swoje rzeczy
Sprzątanie kuchni		Theodore					Caroline

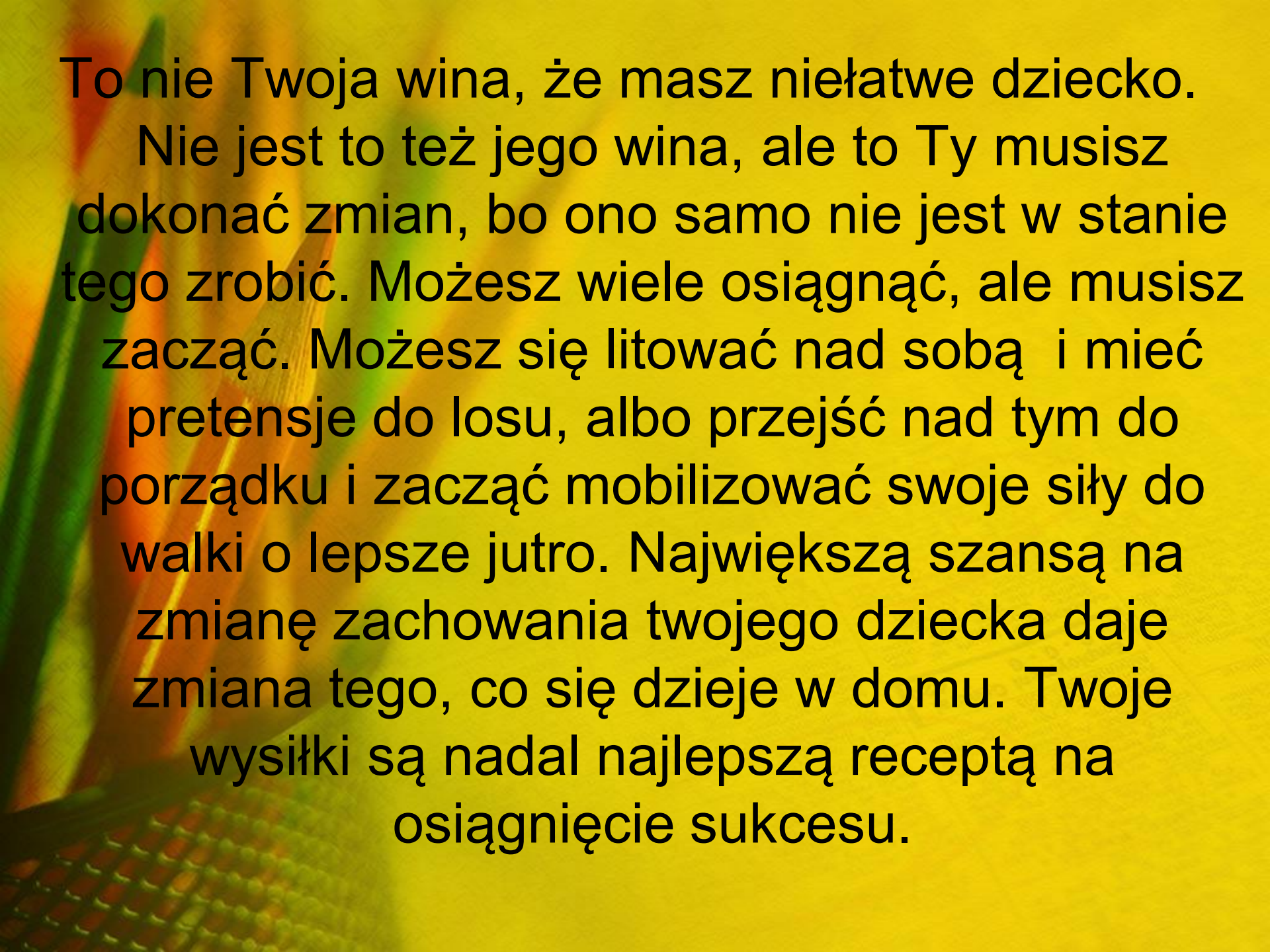
Rozkład zajęć cd.**W miarę potrzeby:**

Opróżnianie zmywarki:	Caroline i tata — naczynia; Theodore — srebro stołowe
Podatki:	tata
Koszenie trawnika:	Caroline (5 dol. za przedni i tylny, po sprawdzeniu pracy)
Planowanie posiłków:	mama
Zakupy żywności:	tata duże; mama i tata drobne
Gotowanie:	mama i tata; Caroline wybiera i gotuje obiady w środy (w niedziele przystawki, jeśli to możliwe), Theodore w soboty
Czyszczenie akwarium:	mama
Chowanie zakupów:	wszyscy obecni w domu
Podlewanie kwiatów:	mama
Zamiatanie tarasu:	mama
Płacenie rachunków:	mama i tata

Narady rodzinne

Zrób cykliczne narady rodzinne, np. zawsze w sobotę, na których będziecie omawiać (bez krzyków) problemy i sprawy, które was nurtują: omawiać zachowania, rozwiązywać problemy, układać plany wakacji itp.

Ustal porę spotkań, co tydzień zmieniajcie przewodniczącego narad, zachowujcie pisemne protokoły z tych spotkań. Każdą naradę kończ częścią rozrywkową, wspólna pizza, gra planszowa itp..



To nie Twoja wina, że masz niełatwe dziecko.

Nie jest to też jego wina, ale to Ty musisz dokonać zmian, bo ono samo nie jest w stanie tego zrobić. Możesz wiele osiągnąć, ale musisz zacząć. Możesz się litować nad sobą i mieć pretensje do losu, albo przejść nad tym do porządku i zacząć mobilizować swoje siły do walki o lepsze jutro. Największą szansą na zmianę zachowania twojego dziecka daje zmiana tego, co się dzieje w domu. Twoje wysiłki są nadal najlepszą receptą na osiągnięcie sukcesu.



The end

Oprac. OKG