

SUPER STRATEGIE

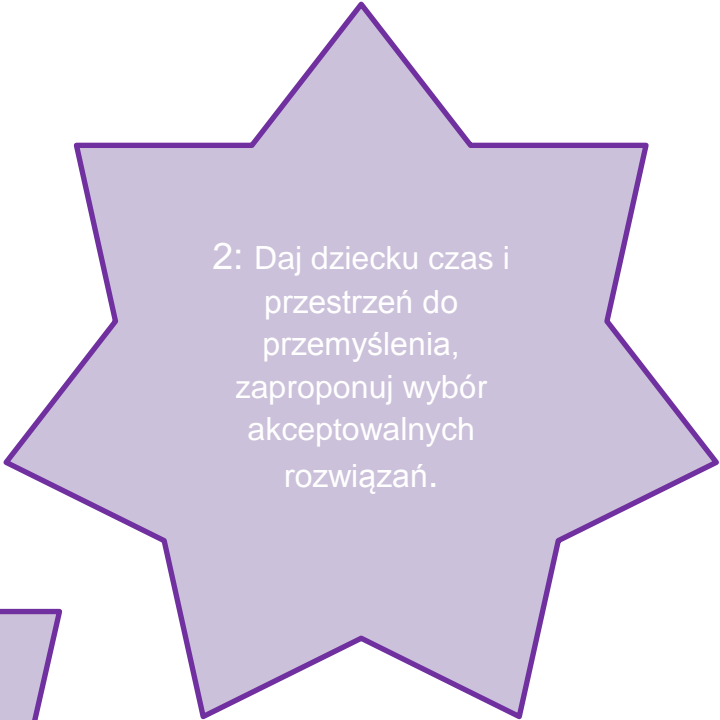
pomocne w pracy nad zachowaniem dziecka
w domu

Nauczyciele stosują metody pracy, wspomagające dobre zachowanie dzieci w szkole. Strategie te, mogą być również przydatne w domu. Broszura zawiera kilka z nich.

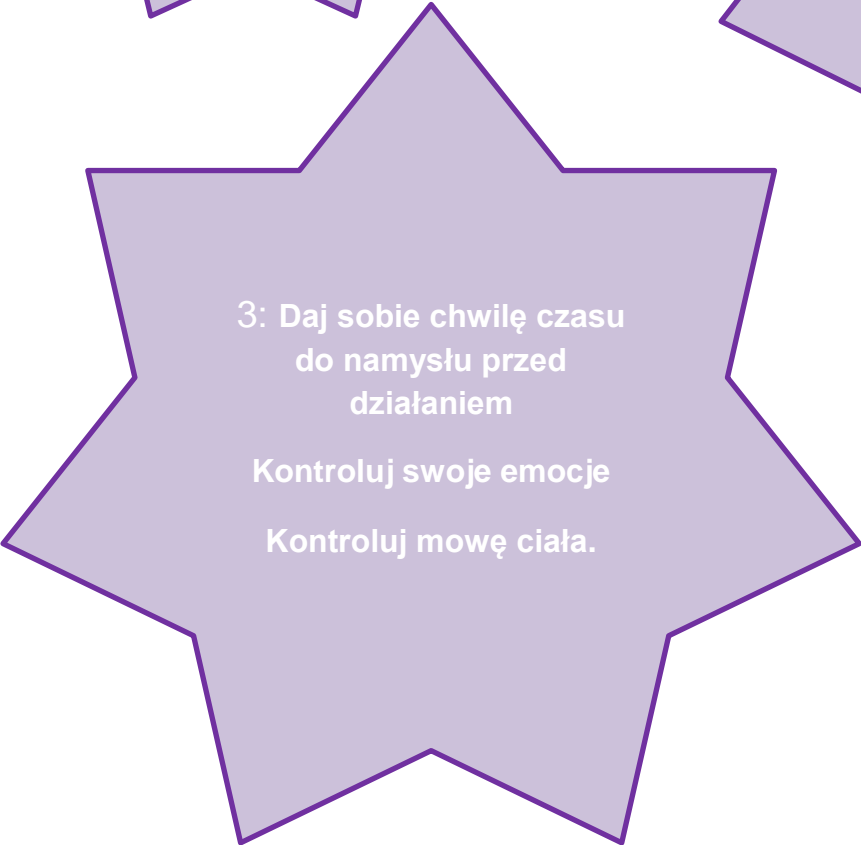
3 ważne zasady:



1: Zachowaj
spokój.



2: Daj dziecku czas i
przestrzeń do
przemyślenia,
zaproponuj wybór
akceptowalnych
rozwiązań.



3: Daj sobie chwilę czasu
do namysłu przed
działaniem


Kontroluj swoje emocje

Kontroluj mowę ciała.

Strategie do wykorzystania w domu

1. Daj im czas

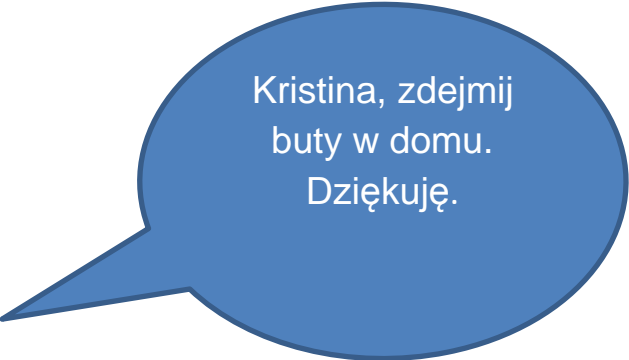
Pewnie wydaj polecenie, odwróć się i odejdz, oczekując, że dziecko je wykona. Często działa lepiej, kiedy zamiast słowa “proszę” użyjesz “dziękuję”. (strategia 2).



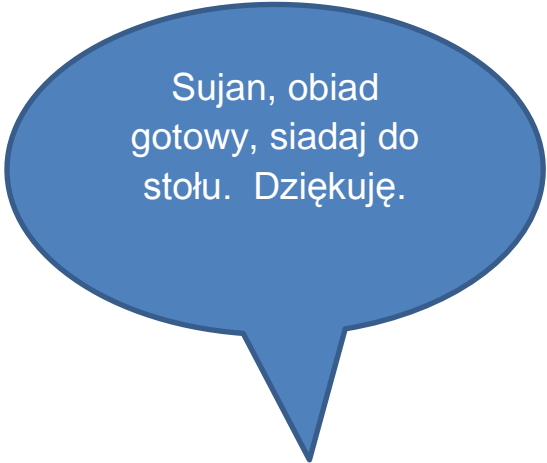
To czas, by iść spać.. – idź na górę...dziękuję.

2. Dziękuję zamiast proszę

“Imię dzieckapoleceniedziękuję”



Kristina, zdejmij buty w domu.
Dziękuję.



Sujan, obiad gotowy, siadaj do stołu. Dziękuję.

Mówiąc “dziękuję”, sugerujesz swoje oczekiwanie, iż polecenie będzie wykonane.

3. “Tak, jak tylko...”

Czasem musisz powiedzieć “Nie”, ale jeśli to możliwe, spróbuj:

Mamo, mogę bawić się w ogrodzie?

Tak, jak tylko skończysz czytanie.

Tato, mogę komputer?

Tak, jak tylko skończysz obiad.

4. Kiedy...wtedy...

Przedstaw dziecku zasady określające zachowanie, jakiego oczekujesz.

Kiedy zobaczę, że masz ubraną kurtkę, wtedy wyjdziemy na plac zabaw.

Kiedy umyjesz ręce do posiłku, wtedy odpowiem na twoje pytanie.

5. Pochwały

(Chwal dziecko, kiedy zachowuje się zgodnie z oczekiwaniami).

Rita nie wykonuje poleceń 'umyj ręce'/'włóż piżamę', podczas gdy Ranjit i Nadia stosują się do nich bez zastrzeżeń:

Brawo Ranjit,
umyłaś ręce do
obiadu. Dziękuję!

Świetnie Nadia, widzę, że
ubrałaś już piżamę i jesteś
gotowa na wieczorne
czytanie. Poczekaj, zaraz
będziemy gotowi.

6. Taktyczne ignorowanie ("Nie słyszę Cię! Nie widzę Cię!")

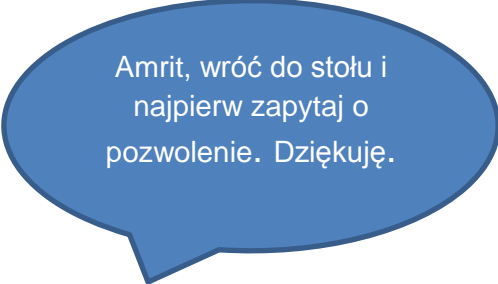
Przerwij natychmiast, gdy dziecko zareaguje prawidłowo.



7. “Poproś o pozwolenie, zanim coś zrobisz”

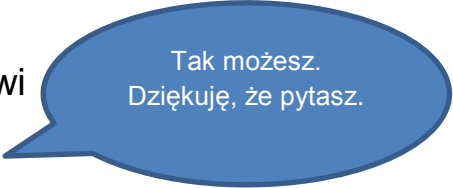
Często trudno jest powstrzymać dziecko, zwłaszcza impulsywne, od tego, co chce akurat robić. W takiej sytuacji warto jest zastosować tą metodę.

Przykład: Po obiedzie Amrit siada do komputera, nikogo nie pytając o zgodę.



Amrit, wróć do stołu i
najpierw zapytaj o
pozwolenie. Dziękuję.

Kiedy Amrit prosi o pozwolenie, dorosły mówi



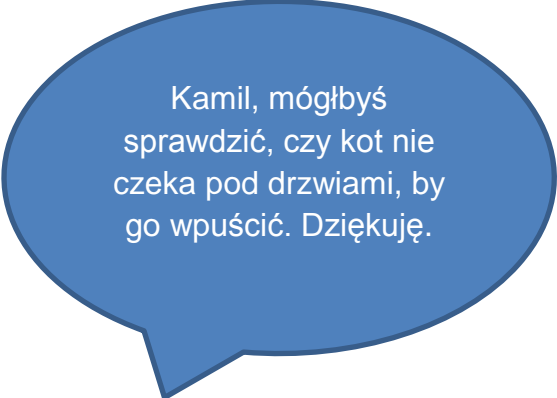
Tak możesz.
Dziękuję, że pytasz.

Na początku staraj się odpowiadać TAK, tak często, jak to możliwe, aby dziecko kojarzyło proszenie o coś z uzyskaniem tego, co chce.

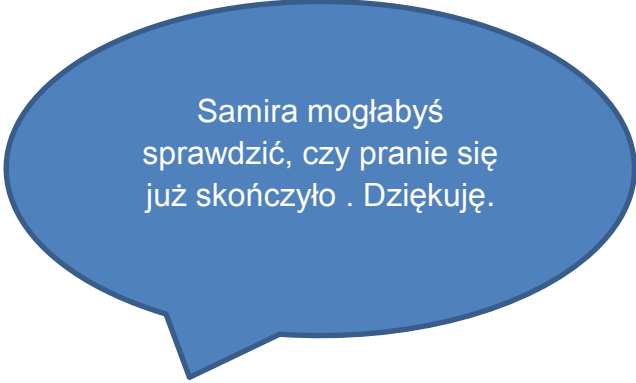
Jest to krok w kierunku uregulowania impulsywności dziecka, ponieważ uczy, by pytać o pozwolenie, i później by reagować pozytywnie również na NIE. Umiejętne korzystanie z tej metody, chroni dorosłego przed utratą wiarygodności.

8. Technika rozpraszania

Twoje dziecko robi się niespokojne i już wiesz, że jego zachowanie za chwilę zacznie się pogarszać. Technika rozpraszania może pomóc mu się uspokoić. Pozwala ona przechwycić złe zachowanie dziecka na poziomie kryzysu. Może to być specjalne zadanie do wykonania, coś, co pozwoli dziecku poczuć się ważnym i potrzebnym.



Kamil, mógłbyś
sprawdzić, czy kot nie
czeka pod drzwiami, by
go wpuścić. Dziękuję.



Samira mogłabyś
sprawdzić, czy pranie się
już skończyło . Dziękuję.

Oszczędne korzystanie z tej metody będzie bardzo efektywne.

9. Wybór miły i miły

Zawsze dobry wybór, gdy dziecko jest niechętnie wykonać zadanie.

Chcesz pisać
niebieskim
długopisem czy
czerwonym?

Gdzie chcesz
zrobić to zadanie,
przy stole czy na
sofie?

Posprzątasz swój pokój
sam, czy chcesz by ci
pomóc? Mam 10 minut, jeśli
potrzebujesz mojej pomocy.

Zacniemy od
pierwszego czy
drugiego pytania?
To twój wybór!

10. Dobry lub gorszy wybór

Możesz...lub...

(Użyj naturalnego, pozbawionego emocji głosu)

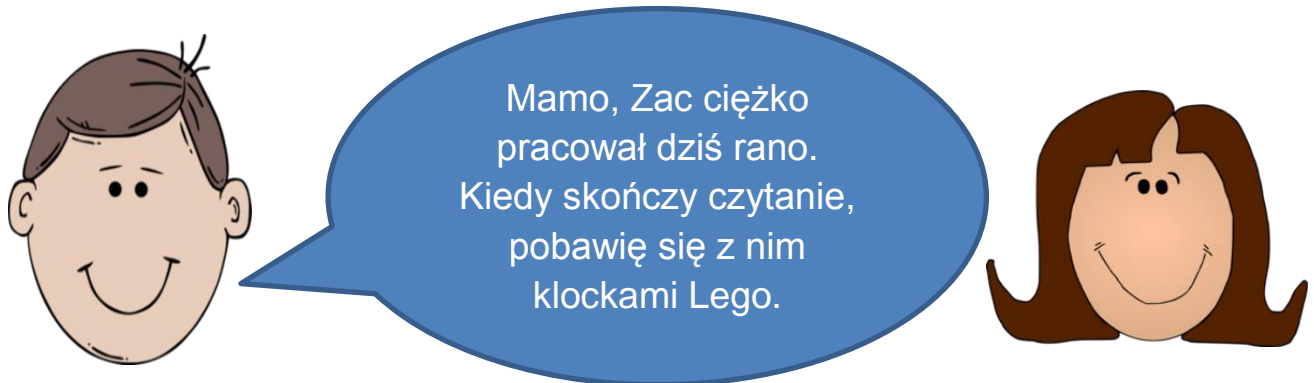
Możesz dokończyć
teraz, albo będziesz
musiał skończyć po
posiłku.

Twój pokój musi być
posprzątnięty teraz,
lub w czasie twojej
godziny na iPad.

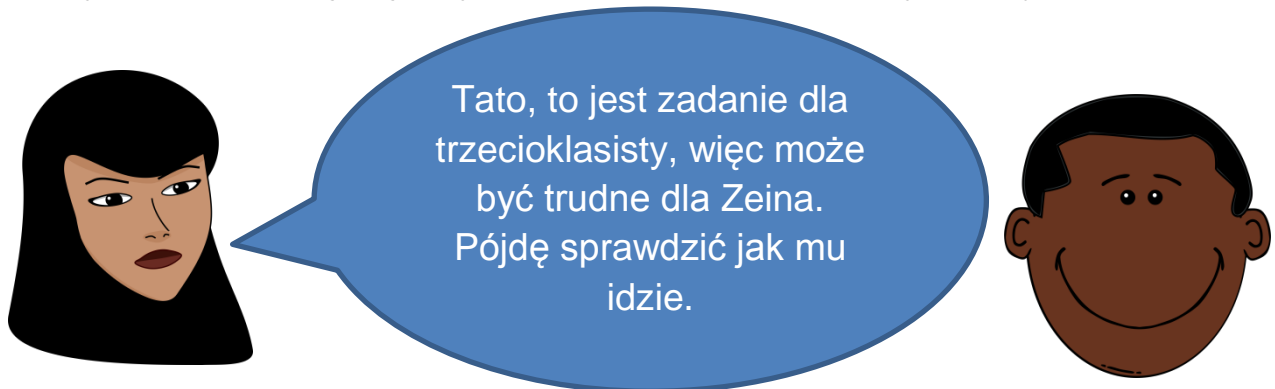
11. Głośny komentarz (mówcie głośno, by dziecko was słyszało)

Ta technika może być używana na kilka sposobów. Dorosły mówi do drugiego dorosłego na tyle głośno, by dziecko słyszało. Poniżej kilka przykładów komentujących rodziców.

Kiedy dziecko niechętnie zabiera się za wykonania zadania:

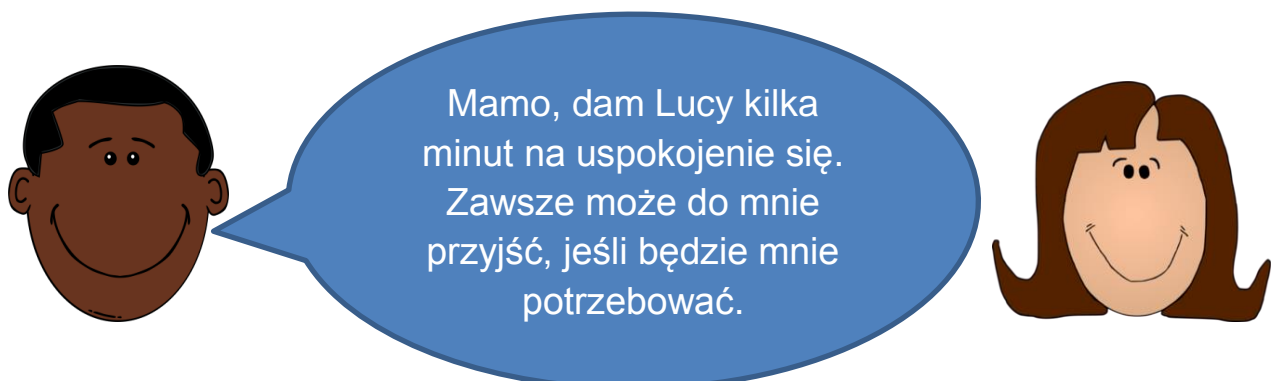


Kiedy dziecko podejmuje wyzwania, ale ma problem by zacząć:



Dla niektórych dzieci może to być bardzo motywujące, bo pozwala na popełnienie błędów, przez co dziecko chętniej podejmie wyzwanie.

Kiedy dziecko nie współpracuje, lub nie wykonuje poleceń:



Daje to dziecku wyjście z sytuacji bez potrzeby konfrontacji z dorosłym.

12. Nie mów NIE

Formułuj polecenie pozytywnie.

Nie mów dziecku czego NIE CHCESZ, a raczej co CHCESZ by zrobiło.
Spróbuj tej metody przy ustalaniu zasad w domu.

Chodzimy po
domu, dziękuję.

zamiast

~~Nie biegaj.~~

W naszym domu
mówimy przepraszam i
czekamy cierpliwie.

zamiast

~~Nie przerywaj!~~

I na koniec:

Pamiętaj, dziecko musi **nauczyć się** akceptowalnych zachowań i jest to tym łatwiejsze im częściej ćwiczy.

Zapamiętuj wszystkie sukcesy i pozytywne zachowania dziecka i pamiętaj o mocy nagradzania – zwróć uwagę gdy dziecko zrobi coś dobrze i skomentuj to.

Nie obawiaj się porozmawiać z nauczycielem dziecka, jeśli uznasz to za pomocne.