

## Część II. Nieświadome prowokowanie złego zachowania.

Będąc rodzicem dobrze wiemy, że absolutnie **wszystkie dzieci** chcą skupić na sobie uwagę. Zdarza się to również poprzez złe zachowanie. Dzieci uwielbiają, kiedy je za coś chwalimy, z drugiej strony, wolą raczej być przez nas skrzyzczane i pouczone niż kompletnie zignorowane. Nikt nie lubi być ignorowany.

Niestety rodzice często dają się porwać wirowi spraw życia codziennego i zapominają pochwalić swoich pociech, gdy one zrobią coś dobrego lub gdy nie sprawiają kłopotów. Zamiast tego często czekamy, aż zauważymy złe zachowanie naszego dziecka i dopiero wtedy zaczynamy zwracać na nie uwagę. Efekt jest taki, że dzieci świadomie zaczynają się źle zachowywać, by skupić na sobie, choć przez chwilę uwagę swoich rodziców.

Aby zwiększyć skuteczność swoich działań musimy szukać pozytywnych zachowań u swoich pociech, a potem nagradzać je swoją uwagą i pochwałą. Wydaje się to proste, ale ciągłe pamiętanie o tym wymaga dużego wysiłku. Łatwo jest wpaść w pułapkę „niewywoływania wilka z lasu” i nie mówienia niczego w przypadku akceptowane przez nas zachowania dziecka.

Nagradzanie za właściwe postępowanie naprawdę się sprawdza. Żeby osiągnąć lepsze wyniki, pochwały rodziców muszą być skierowane na **konkretne zachowania**, a nie na te, które można opisać ogólnym stwierdzeniem. O wiele lepiej jest powiedzieć „Dziękuję, że otworzyłeś mi drzwi” niż „Dzisiaj byłeś grzeczny”. Musimy nauczyć się wzmacniać **brak** zachowania negatywnego. Innymi słowy, jeśli dziecko zachowuje się w nieodpowiedni sposób, rodzice powinni chwalić je wtedy, gdy nie przejawia takiego zachowania. Dobrym przykładem może tu być mój syn.

Doskonale wiemy jak małe dzieci potrafią przeszkadzać podczas rozmowy przez telefon. Mój kilkuletni wtedy syn nie był pod tym względem wyjątkiem. Im częściej mówiłam, aby poczekał, aż zakończę rozmowę, tym bardziej dokuczał. Nie minęło wiele czasu, a uświadomiłam sobie, że zwracając na niego uwagę, nagradzam jego złe zachowanie. Postanowiłam to zmienić.

Pewnego dnia zadzwonił telefon, a połączenie okazało się pomyłką. Dominik nie miał wystarczająco dużo czasu, by zareagować. Od razu skorzystałam z tej okazji i powiedziałam, jak bardzo doceniam fakt, że pozwolił mi spokojnie porozmawiać. Zaskoczenie na jego twarzy i pojawiające się po chwili uśmiech pamiętam do dziś. Rezultat mojego działania był taki, że kiedy następnym razem zadzwonił telefon, mój syn wdrapał mi się na kolana i spokojnie wyczekał do końca rozmowy. Pochwaliłam jego osiągnięcie i od tej pory przestał mi przeszkadzać podczas rozmów telefonicznych.

Ułatwiając dziecku skupienie na sobie naszej uwagi poprzez odpowiednie zachowanie, wybieramy najbardziej efektywny sposób zwiększania liczby zachowań pożądanых i zmniejszania niepożądanych. Działa to po prostu o wiele lepiej niż zwracanie uwagi na dziecko tylko wtedy, gdy się źle zachowuje. Takie podejście ma jeszcze dodatkową zaletę, a mianowicie zwiększa w dziecku poczucie znajomości rzeczy, pewność siebie, samoocenę i **motywację**, by dobrze się sprawować.

Reasumując. Przede wszystkim należy pamiętać, że dzieci wymagają uwagi! **Uwaga jest dla nich nagrodą!** Jako rodzic masz możliwość wyboru, czy skupić się na dobrych zachowaniach dziecka i nagradzać je, czy kłaść nacisk głównie na zachowania złe? Na początku będzie to wymagało trochę

wysiłku z twojej strony, aby zmienić przedmiot uwagi. Zaznaczam jednak, że wysiłek się opłaci. Będziesz miał poczucie większego spełnienia i zdrowsze, szczęśliwsze dziecko.

Beata Byczyńska-Gruca