

Jak pomoc dziecku nadmiernie impulsywnemu?

Impulsywność nie jest cechą stałą, wyraźnie zmniejsza się z wiekiem. Jest to cecha wrodzona, ale wyjątkowo niekorzystna w życiu społecznym człowieka. Każda wybuchowa osoba jest narażona na utratę kontaktów z kolegami, wykluczenie poza grupę, zdobywanie niższych ocen w szkole (co bezwzględnie wymaga cierpliwości) i na wiele drobnych, ale dotkliwych problemów codziennych.

Impulsywność oznacza duże trudności z czekaniem na cokolwiek. Dziecko impulsywne jest niewolnikiem „już”, i „zaraz”. Jeśli ma ono wykonać polecenie, z dużym prawdopodobieństwem możemy się spodziewać usłyszenia: „Zaraz!” . „Zaraz!” nie koniecznie musi być wymówką, by czegoś nie zrobić. Bywa również tak, że dziecko pragnie zakończyć interesującą czynność, a potem zapomina wykonać to, o co zostało poproszone.

Dziecko impulsywne bywa mistrzem dyskusji. Potrafi godzinami ciągnąć spór, a na jeden argument dorosłych znajduje kilka własnych. Dlatego warto pamiętać, że dziecko wymaga krótkich komunikatów, potrzebuje jasnych i jednoznacznych sformułowań, a w momencie gdy próbuje wciągnąć nas w dyskusję, musimy uciąć rozmowę, chociażby przez spokojne powtórzenie polecenia. Taki sposób postępowania pozwala uniknąć dyskusji, wciągnięcia w błędne koło odmów i domagania się wyjaśnień. Często bowiem dorosły zajęty sprzeczką z dzieckiem, traci czas zamiast zająć się egzekwowaniem poleceń.

Częstą przyczyną impulsywnego i agresywnego zachowania może być brak poczucia bezpieczeństwa lub chęć uzyskania władzy lub zwrócenia na siebie uwagi. Zdarza się, że gdy dziecko jest „grzeczne” dorośli nie zwracają na nie uwagi. Czasami gdy dziecko jest „niegrzeczne” – dorośli paradoksalnie zwracają na nie większą uwagę. Dzieci uczą się wtedy, że warto zrobić tzw. „pożar”, czyli zachować się w niewłaściwy sposób, po to, aby dorośli lub wychowawcy zajęli się nim. Podobnie wygląda „walka o władzę” – impulsywne lub agresywne zachowanie dziecka skupia uwagę dorosłych i służy pokazaniu „kto tu rządzi”. Dlatego warto zastanowić się nad tym, czy trudne zachowanie danego dziecka ma charakter rozwojowy (samoobrona, chęć oddzielenia się od rodziców), czy jest środkiem do skupienia uwagi lub zdobycia władzy.

Wszyscy każdego dnia przeżywamy wiele różnorodnych uczuć. Wśród nich są również te nieprzyjemne, jak smutek czy złość. Złość, z biologicznego punktu widzenia, jest formą samoobrony. „Kiedy zagrożone jest nasze cielesne lub psychiczne dobro, kiedy lekceważone są nasze prawa, wtedy złościśmy się i stajemy we własnej obronie. Już niemowlę potrafi krzyknąć ze złości, pluć i gryźć w obronie własnej, małe dziecko uderza, kopie, popycha i rzuca przedmiotami, a dziecko w wieku przedszkolnym potrafi już głośno protestować w swojej obronie („przestań”, „odejdz”, „nie!”). Dzieci mają prawo do gniewnych protestów „w obronie własnej” gdy czują, że dorośli naruszają ich przestrzeń. Dostrzegamy to, kiedy np. do wózka w parku podejdziesz ktoś obcy, a niemowlę zaalarmuje nas krzykiem.

Rodzice i wychowawcy także mają prawo chronić siebie i inne dzieci przed agresywnymi zachowaniami dziecka, mówić stanowcze „nie”, gdy dziecko narusza przestrzeń innych. W toku wychowania ważne jest, aby pozwolić dziecku zabierać głos w swojej sprawie (wyrażać złość), ale zadaniem dorosłych jest nauczenie dziecka używania innych niż agresja (bicie, kopanie itp.), stosownych do wieku, „środków samoobrony”.

By zmienić swoje zachowanie trzeba pamiętać o zasadach i regułach. Dziecko impulsywne we właściwym momencie nie jest w stanie przypomnieć sobie zasad, mimo, że zna reguły i chce się do nich zastosować.

Pomoc musi zatem polegać na przypominaniu w odpowiednim momencie o istnieniu danej reguły.

Co zrobić by polecenie było przez dziecko nie tylko usłyszane, ale także wykonane?

Pierwszym niezbędnym elementem jest znalezienie się w pobliżu dziecka, najlepiej tuż przy nim. Polecenie wydawane z drugiego pokoju, kuchni czy też z drugiego końca klasy jest całkowicie niezauważane, nawet jeśli dziecko machinalnie odpowiada: „Zaraz”. Po drugie konieczne jest skupienie uwagi dziecka na sobie (np. poprzez nawiązanie z nim kontaktu wzrokowego). Dziecko powinno przerwać wykonywaną przez siebie czynność. Aby to osiągnąć, można użyć kilku bardzo prostych metod:

- rozpocząć wydawanie polecenia od słów: "Spójrz na mnie", „Zobacz”, „Posłuchaj, powiem ci coś bardzo ważnego"
- mówić tak, by dziecko widziało naszą twarz i nawiązało kontakt wzrokowy
- pomocne bywają gesty, które przyciągają uwagę, np. dotknięcie ramienia
- jeśli dziecko jest bardzo małe lub jego zaburzenia uwagi są bardzo duże, należy do niego podejść, delikatnie przytrzymać za ramiona .następnie zacząć mówić

Jak pomagać?

- **Nagradzaj cierpliwość.** Wyszukuj przykład zachowań, gdy została ona nagrodzona. „Poczekaleś, stałeś spokojnie, położyłeś ostrożnie, zdjąłeś powoli, zrobiłeś dokładnie” — takie słowa należy wprowadzić do słownika dziecka.
- **Modeluj sytuacje, w których dziecko ma okazję uczyć się cierpliwości.** Dobrym poligonem jest przyszywanie guzików, gotowanie, układanie zabawek i stanie w kolejce. Wrzucaj do wody ziemniaki z impetem, a potem wolno, spokojnie, i pytaj dziecko (niech nazwie to, co widzi, słowami) jaka jest różnica.
- **Pokaż dziecku, jakie konsekwencje generuje niecierpliwość,** jak ludzie odbierają impulsywne zachowania (jako wrogość i agresję) oraz co się stanie, jeśli wrzucisz ziemniaki do wody z impetem albo wrzucisz talerz do zlewu zamiast postawić go ostrożnie.
- **Na każdym kroku ucz dziecko dobrych manier.** Pilnuj przestrzegania konwencjonalnych form. Dzieci dobrze ułożone szybciej opanowują sztukę kontroli swojego wybuchowego charakteru i nawet jeśli wpadka im się zdarzy, są lepiej przez otoczenie odbierane.
- **Pokazuj dziecku, że to, jak zareagujesz, jest osobistym wyborem. Na ten sam bodziec można się zezłościć lub roześmiać. To człowiek wybiera swoją reakcję.** Za każdym razem, gdy nie możesz odkręcić słoika, znaleźć kluczy w torebce, zapomniałaś, gdzie położyłaś długopis, na umówioną wizytę spóźniają się goście, ucieknie wam sprzed nosa autobus – traktuj to „na wesoło”.
- **Sprawdź, czy zachowaniem dziecka kieruje jakaś prawidłowość.** Najlepiej załóż zeszyt i wpisuj zachowania, które cię zaniepokoiły lub przyniosły negatywne konsekwencje. Być może są typowe okoliczności (głód, zmęczenie, poradnia, nasilenie dźwięków), które wyjątkowo źle wpływają na jego zachowanie. Warto ich unikać. Należy zabrać dziecko z placu zabaw przy pierwszych oznakach zmęczenia, głodu, zniecierpliwienia. Warto nie dawać dziecku okazji do impulsywnych zachowań – żeby ich nie utrwalą.
- **Wyszukuj zabawy i czynności wymagające cierpliwości** – noszenie wody łyżką, prucie dzianiny, układanie drobnych, wywrotnych przedmiotów, czyszczenie butów z piasku.
- **Jeśli ktoś z otoczenia dziecka zachowa się impulsywnie, zawsze to komentuj:** „Czy to było dla nas miłe? Czy lubimy takich ludzi, ufamy im? Co o nim pomyśleliśmy?”. Kieruj uwagę dziecka na to, jak impulsywność jest oceniana, jak inni na nią reagują.
- **Przede wszystkim: bądź wzorem. Nigdy sam/a nie zachowuj się impulsywnie.** Zapomnij o stosowaniu jakiegokolwiek formy przemocy w stosunku do dziecka: fizycznej np. klapsy, ciągnięcie za uszy oraz psychicznej np. poniżania, („jesteś do niczego”, „zawiodłam się na tobie”, porównywania („Jaś jest taki grzeczny, a ty?”), straszenia („zobaczysz, ojciec ci pokaże!”), itd.)
- **Oceniaj zachowanie, a nie osobę.** Ważne, aby umieć odróżnić brak aprobaty konkretnego zachowania od nieakceptacji dziecka. Nazwij konkretne zachowanie, którego nie aprobujesz, np. „nie zgadzam się, żebyś bił”
- **Nazywaj trudne emocje, które przeżywa dziecko, aby samo umiało je nazywać** („widzę, że jesteś zdenerwowany”, „złości cię, że...”, „rozniewałeś się, kiedy...”).
- **Ucz dziecko już od małego używania innych niż agresja** (bicie, kopanie itp.), konstruktywnych środków wyrażania złości. Zachęcaj dziecko do słownego wyrażania protestu („nie wolno nikomu robić krzywdy, więc gdy jesteś rozniewany raczej powiedz NIE, zamiast gryzienia”).

- **Wzmacniaj to, co jest pozytywne.** Doceniaj, okazuj zainteresowanie tym, co jest pożądanym zachowaniem u dziecka, zauważaj kiedy jest „grzeczne” (np. wykonuje swoje codzienne obowiązki).
- **Stwarzaj okazje do doświadczania poczucia ważności i siły w konstruktywny sposób,** a nie poprzez bicie i popychanie. Dziecko może poczuć satysfakcję gdy jest za coś odpowiedzialne, coś od niego zależy.
- **W ostateczności, gdy nie panuje nad swoim zachowaniem i zagraża innym – na chwilę odizoluj.** Zadbaj o bezpieczeństwo fizyczne dziecka (np. dyskretnie obserwuj zachowanie dziecka z innego pomieszczenia, nie zamykaj drzwi). Zadbaj o bezpieczeństwo psychiczne dziecka) np. powiedz spokojnym głosem: „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany. Zostawię cię samego. Jak będziesz gotowy na spokojną rozmowę ze mną to ja jestem, czekam na ciebie w drugim pokoju”.
- **Zawsze reaguj na ataki względem innych dzieci!** Gdy dziecko atakuje kogoś powiedz dziecku w bardzo wyraźny sposób, że nie zgadzasz się na agresję w żadnej postaci. W takiej sytuacji używaj przydatnych sformułowań: „Nikt nie może ranić ani krzywdzić innych”, „Nie możesz bić nikogo, nikt nie może ciebie bić”, „Nie pozwolę, żeby ktokolwiek kogokolwiek tu krzywdził”, „ Nie zgadzam się na bicie”, itd.
- **Jeżeli decydujesz się na rozdzielanie fizyczne dzieci w trakcie bójk, zrób to zdecydowanym mocnym chwytem** (nigdy poprzez uderzenie „agresora”). Nie może temu też towarzyszyć jakiegokolwiek ubliżanie lub straszenie dziecka („*znowu to robisz, jesteś niemożliwy!*”).
- **Rozmawiaj z dziećmi, które są w konflikcie.** W czasie całej rozmowy z dzieckiem lub z dziećmi, które się pobili staraj się uważnie słuchać, a mówić tylko tyle ile koniecznie trzeba (aby dzieci mogły słowami wyrazić swoją złość).
- **Opieraj się na tym, co usłyszałeś. Nie przypisuj dziecku złych intencji. Nie ośmieszaj.** Staraj się jak najmniej doradzać
- **Jeśli dziecko milknie, zadawaj otwarte pytania** np. „*Co się stało...?*” lub „*Co było wcześniej...?*”. **Pomóż też dziecku opisać sytuację, jego uczucia, dążenia,** itp., np. : „*rozumiem, że było ci przykro, byłaś zdenerwowany/a; „było ci trudno, to było dla ciebie aż tak ważne”, itd.*
- **Krótko przypomnij o zasadach i normach.** Warto przypomnieć lub ustalić z dziećmi jasne zasady dotyczące wszystkich („ustaliliśmy, że nie można nikomu robić krzywdy”). O zasadach należy przypominać w każdym trudnym momencie
- **Zadbaj o rekompensatę dla dziecka, która ucierpiało.** Rozmowa powinna być zakończona przeprosinami lub rekompensatą. Spytaj zaatakowane dziecko czego potrzebowałoby od dziecka, które je uderzyło (np. naprawy zepsutej zabawki). Nie wymyślaj rozwiązań za dzieci – dzieci naprawdę wiedzą czego potrzebują i mają doskonałe pomysły!
- **W przypadku bardzo małych dzieci** po przypomnieniu zasady (np. „*nikt nie może nikogo bić*”) i rozdzieleniu dzieci oraz przeprosinach, warto zająć dziecko jakąś aktywnością (odwrócić uwagę)
- **W przypadku konfliktu między starszymi dziećmi** (po rozdzieleniu dzieci i ustaleniu „ co się dzieje), zabranie dziecka, które jest agresywne w inne miejsce, żeby się uspokoiło oraz poświęcenie uwagi dziecku, które zostało skrzywdzone. Rozwiązywanie konfliktu jest możliwe dopiero po emocjonalnym ochłonięciu stron.