

KRÓTKI PODRĘCZNIK STYMULACJI ROZWOJU

Działania PROAKTYWNE

W tym rozdziale zajmiemy się działaniami **proaktywnymi**. Są to działania, które podejmujemy odpowiednio wcześniej, po to żeby uniknąć lub zmniejszyć natężenie trudnego zachowania. To nasza inwestycja w dobre funkcjonowanie dziecka, spokojne uczenie się, poznawanie świata. To branie parasola w pochmurny dzień, zamiast skupianie się na osuszaniu ubrania, tankowanie auta przed daleką podróżą, pakowanie drugiego śniadania do pracy.

Dokonując analizy zachowania, mogliśmy zrozumieć, jakie są potrzeby kierujące naszym dzieckiem. Teraz możemy się zastanowić, jakich będziemy uczyć **zachowań alternatywnych**, czyli jakie zachowania akceptowane społecznie będą mogły zastąpić te нефunkcjonalne (np. spokojne powiedzenie „nie chcę teraz kolorować”, zamiast rozrzucania kredek). Pamiętajmy, że jeśli ciężko nam zmienić konsekwencje (np. nie poświęcić dziecku uwagi, gdy dziecko ucieka podczas spaceru) i zachowanie jest utrwalone (występowało i było skuteczne wiele razy, jest pierwszym pomysłem, jaki przychodzi dziecku do głowy), to nie możemy ignorować potrzeby (np. potrzeby uwagi). W pierwszej kolejności nauczmy dziecko jak ją spełnić w akceptowany sposób, potem nauczmy odraczania spełnienia. Najpierw nauczmy dziecko spokojnie komunikować: „mamo chcę ci coś powiedzieć”, potem nauczmy zachowania „chcę ci coś powiedzieć, ale zaczekam aż będziesz mogła poświęcić mi czas”.

Jeśli analizując zachowanie stwierdziliśmy, że ma ono na celu przyciągnięcie **uwagi**, warto postawić na zachowania komunikacyjne i werbalne (słowo, gest, obrazek): proszenia o pomoc, o wspólną zabawę, rozwiązanie konfliktu. Warto pokazywać dziecku, że może zdobywać uwagę poprzez swoją wiedzę, umiejętności, proponowanie zabaw, a nie tylko poprzez wygłupy, krzyk, uciekanie. Trzeba nazywać pozytywne zachowania i chwalić np. „fajnie, że mnie poprosiłeś o pomoc”. Należy nazywać zachowania (spokojną zabawę, bycie delikatnym wobec brata, podzielenie się zabawką, spokojne poczekanie na swoją kolej itd.), zwłaszcza te, które z różnych względów nie przychodzą dziecku z łatwością. Zwracajmy uwagę na dziecko, gdy przestrzega zasad, a nie wtedy, gdy „rozrabia”.

W przypadku **unikania wymagań** związanych z **brakiem motywacji**, warto o nią zadbać wcześniej. Możemy tak zaplanować pracę, aby umożliwić dziecku częste przerwy na lubiane aktywności, zabawy, w które nie mogłoby się pobawić nie spełniając wymagań (można proaktywnie utrudnić dostęp do pewnych przedmiotów). Ważne, żeby umawiać się wcześniej najpierw kolorowanka- potem rower, nie obiecywać wyjścia na rower dopiero, gdy dziecko potarga kolorowankę lub ucieknie od stolika. W takim wypadku niestety uczymy, że należy „dać nam popalić”, żebyśmy coś fajnego szybko obiecali. Na dobrą motywację wpływa też wykonywanie zadań na atrakcyjnym dla dziecka materiale (ucząc się kolorować, możemy robić to na obrazkach z „psiego patrolu”). Cała część naszej pracy związana z parowaniem (termin wyjaśniony i opisany w rozdziale dotyczącym zasad uczenia) również jest działaniem proaktywnym. Jeśli dziecko zwyczajnie lubi miejsce i osobę, jest to element dodatkowo motywujący.

Gdy w po dokonaniu analizy zachowania okazało się, że mamy do czynienia z **unikaniem wymagań** z powodu **braku umiejętności** (wiadomości, trudności percepcyjnych, trudności z koncentracją uwagi), naszym głównym działaniem proaktywnym będzie odpowiednie dobranie

materiału (trudności, formy, treści) do możliwości dziecka i stopniowe, systematyczne utrudnianie go w zależności od tempa uczenia. Często możemy zaobserwować u dziecka różnice w podejściu do zadań. Potrafi godzinami siedzieć przy stole i wyszukiwać różnice, przy kolorowaniu denerwuje się po 3 minutach. To dla nas sygnał, że akurat działka grafomotoryki wymaga uważności. Gdy łatwo uzyskać sukces, dziecko chętniej zaangażuje się w pracę, jeśli materiał dotyczy sfery trudnej dla dziecka, nie będzie ono się chciało angażować, stawiać czoła swoim brakom. Nasze dzieci muszą często poświęcać wiele czasu na takie konfrontacje, gdy rówieśnicy mają czas na swobodną zabawę. Ważna jest tu także nasza ogólna konsekwencja przy egzekwowaniu wypełniania poleceń (kontrola poleceniowa). Gdy wydajemy polecenia dopilnujmy wykonania, unikajmy sytuacji, w których wydajemy wiele poleceń, za którymi nie idzie czynność ani dziecka (wykonanie polecenia), ani nasza (podpowiedź lub wyegzekwowanie wykonania). Im częściej zadbamy o to, żeby rozrzucanie kredek nie kończyło się schowaniem kolorowanki, tym rzadziej dziecko będzie próbowało je rozrzucić, a nam będzie łatwiej uczyć nowych rzeczy, trenować problematyczne sfery.

Jeśli trudność dotyczy sfery **sensoryki**, warto w ramach praktyk proaktywnych proponować dziecku nie lubiane bodźce także poza sytuacją ćwiczeń, wplatać je w przyjemne zabawy (np. przenoszenie kawałka nie lubianego banana, jako element fajnego toru przeszkód lub robienie ludzików z wykorzystaniem banana, jako jednego elementu ludzika; przy trudnościach z czekaniem-siedzenie w miejscu z cichą buzią, jako zabawa w chowanie lub w oczekiwaniu na bardzo lubianą zabawę). Wiedząc, że mogą pojawić się trudne dla dziecka bodźce, możemy parować sytuację, czyli łączyć sytuacje przyjemne z nieprzyjemnymi (wyjście do głośnego sklepu, zakupem czegoś fajnego dla dziecka), umawiać się na wyjście po danym przez dziecko sygnale lub na wyjście po określonym (na początku krótkim) czasie i pozwolić dziecku monitorować ten czas.

Działając proaktywnie **planujemy**. Jeśli wiemy, że dziecko źle spało, jest głodne, przeziębione, zmęczone- nie wydawajmy, o ile to możliwe, trudnych poleceń. Jeśli łatwo ulega przebodźcowaniu (staje się nerwowe pod wpływem dużej ilości wrażeń), uprzedźmy nauczycieli i specjalistów, że przyjechała ulubiona ciocia i dziecko jest szczególnie pobudzone. Pamiętajmy też, że jeśli nie lubi się huśtać, bo spadło z huśtawki, ten konkretny plac zabaw może nie być najlepszym miejscem na poszerzanie umiejętności ruchowych (chyba, że uda nam się miejsce na powrót dobrze skojarzyć, czyli sparować).

Uniwersalne techniki proaktywne związane z planowaniem to **plany obrazkowe i kontrakty**.

Plany obrazkowe będą związane z wizualnym ustaleniem harmonogramu działania. My, jako dorośli, również korzystamy z takich planów w postaci terminarza, kalendarza, czy nawet wcześniej- planu lekcji). Plan informuje nas o następstwie zadań/aktywności, dając poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Pozwala też sprawdzić ile jeszcze zostało zadań przed przerwą, lubianą aktywnością- sam w sobie może działać jako motywator. Dużo łatwiej wysiedzieć przy stoliku, jeśli widzimy, że po tym zadaniu będzie aktywność ruchowa. Sam plan również musimy sparować- przygotowując go na początek z samych przyjemnych aktywności, potem wkładać do niego stopniowo aktywności zadaniowe, zmieniając proporcje zabaw i pracy, aż do momentu, kiedy przyjemna aktywność zostaje nam na koniec planu. Pamiętajmy, że to musi być atrakcyjne dla dziecka (co będziemy widzieć z obserwacji jego preferencji oraz skuteczności tej aktywności jako motywatora), a nie to, co my jako dorośli uważamy za atrakcyjne dla dziecka w danym wieku. Musi być tym fajniejsze im trudniejsze dla dziecka poprzedzające je zadanie. Musi być też warunkowe. To dorosły decyduje, czy dziecko może

włączyć sobie bajkę, zabrać słodycz itd. Jeśli dziecko ma do tych rzeczy dostęp, nawet jeśli nie spełni naszych wymagań, to bajka, słodycz nie będą motywowały dziecka do wykonania zadania. Nagroda musi być też deficytowa. Jeśli w domu jest dużo autek, kupno kolejnego może nie być aż tak atrakcyjne i przyjemne.



Kontrakt z kolei to umowa zawierana przed pojawieniem się zachowań- nie w bezpośredniej odpowiedzi na nie. Zawiera on w formie wizualnej określenie kto, gdzie, kiedy, jak ma się zachować i co następuje po tym. Np. Jaś dokładnie koloruje obrazek z Zygzakiem McQueenem, nie przekraczając konturów więcej niż 5 razy, spokojnie mówi „skończyłem”, potem może pohuścić się na huśtawce przez 2 minuty. Podczas zabawy z bratem klockami jestem delikatny, sprzątam zabawki, wieczorem mogę wybrać, którą bajkę przeczyta mama na dobranoc. Poziom szczegółowości opisu musi być dostosowany do dziecka. Pamiętajmy, że jeśli podczas spokojnej zabawy chwaliliśmy nasze dziecko- mówiąc „fajnie, że jesteś delikatny dla brata”, już proaktywnie nauczyliśmy, co to oznacza, jakiego wymagamy zachowania.

Warto w domu spisać zasady, także w wizualnej formie. Pamiętajmy o pozytywnych sformułowaniach np. „idź powoli” zamiast „nie biegnij”. Po pierwsze łatwiej nam wtedy dziecko pochwalić (rzadko chwalimy, że za to, że nie biegnie, nie krzyczy). Po drugie komunikujemy wprost, czego oczekujemy. Po trzecie nasze dzieci potrafią być kreatywne, zwłaszcza jeśli zachowanie ma na celu uwagę. Czy jeśli dziecko zamiast biegać zacznie skakać lub się czołgać, to będzie stosowało się do zasady „nie biegnij”, czy nie?

Działania proaktywne, to także skupienie się na tym, co działa, co dobrze wpływa na nas i nasze dzieci, powtarzanie właśnie tych zachowań, warunków jak najczęściej, zwłaszcza w obliczu trudnych zachowań. Działania takie wymagają zaplanowania i przygotowania się, ale w ostateczności są bardziej skuteczne i przyjemne w stosowaniu niż te, które uruchamiamy, gdy dziecko zaangażowało się już w trudne zachowania, budzące w otoczeniu różne emocje.

Opracowała Aneta Kowalik