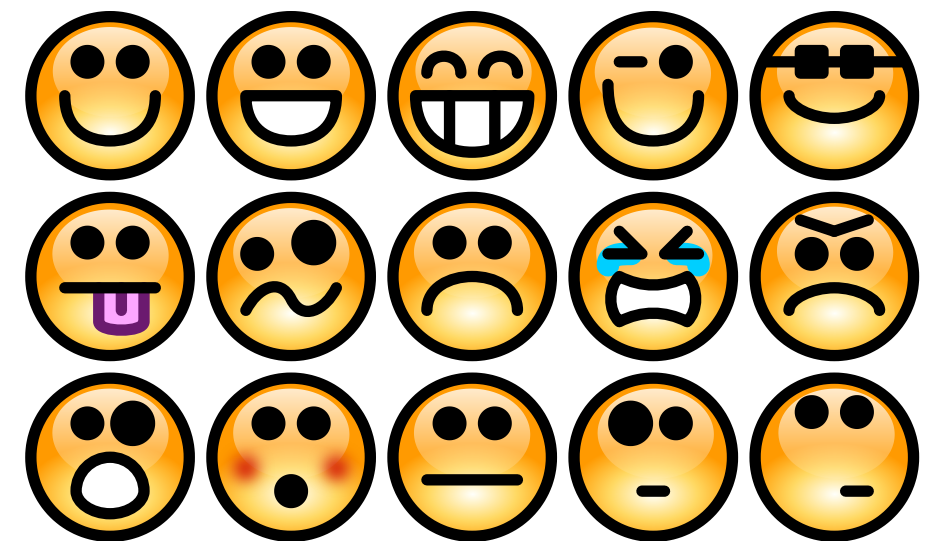
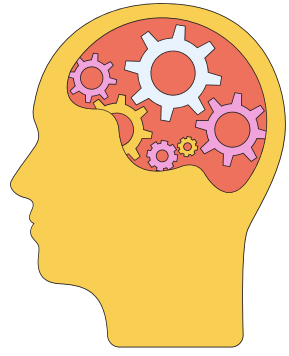


TRUDNOŚCI EMOCJONLANE I SPOŁECZNE MAŁYCH DZIECI

Anna Mikler-Chwastek dla Fundacji Inspirator





SKĄD BIORĄ SIĘ ZACHOWANIA TRUDNE U MAŁYCH DZIECI?

- Choroby przewlekłe (np. choroby skóry)
- Zaburzenia w budowie oraz działaniu ośrodkowego układu nerwowego (spektrum zaburzeń autystycznych, zaburzony rozwój mowy, zaburzenia sensoryczne)
- Sytuacja rodzinna, błędy rodzicielskie, traumatyczne przeżycia, uwarunkowania rodzinno-środowiskowe
- Czynniki osobowościowe, np. wysoka wrażliwość
- Okresy rozwojowe: bunt dwulatka
- Zachowania mogą być podpatrzone od innych dzieci


Dlaczego małe dzieci zachowują się niewłaściwie?

Jeszcze nie nauczyły się zasad zachowania w kontakcie z drugim człowiekiem.

Mają zbyt mało doświadczeń.

Gryzienie i atak są naturalną formą obrony

Zachowania nieakceptowane mogą być reakcją na zmęczenie lub wynikać z braku nieumiejętności wyrażania uczuć (np. gdy dziecko jeszcze nie mówi).



Nieakceptowane zachowania mogą wynikać z naśladownictwa (dziecko naśladuje kogoś, kto tak się zachowuje). To wynika z procesu uczenia się przez naśladownictwo.

Dziecko ma jeszcze małą wiedzę o świecie i nie zdaje sobie sprawy, że może kogoś skrzywdzić.

**ZACHOWANIA NIEPOŻĄDANE
WYNIKAJĄCE Z PROCESU ROZWOJOWEGO
LUB TYPU OSOBOWOŚCI**

Gryzienie i bicie

Gryzienie to zachowanie, które pojawia się u dzieci od pierwszego do trzeciego roku życia.

Zaczynają podczas ząbkowania, by przynieść ulgę dziąsłom. Gryzą przedmioty (osoby), by je poznać.

Czasem dzieci gryzą, by zwrócić na siebie uwagę lub coś osiągnąć, np. dostać jakiś przedmiot albo gdy są zdenerwowane lub w obronie własnej.

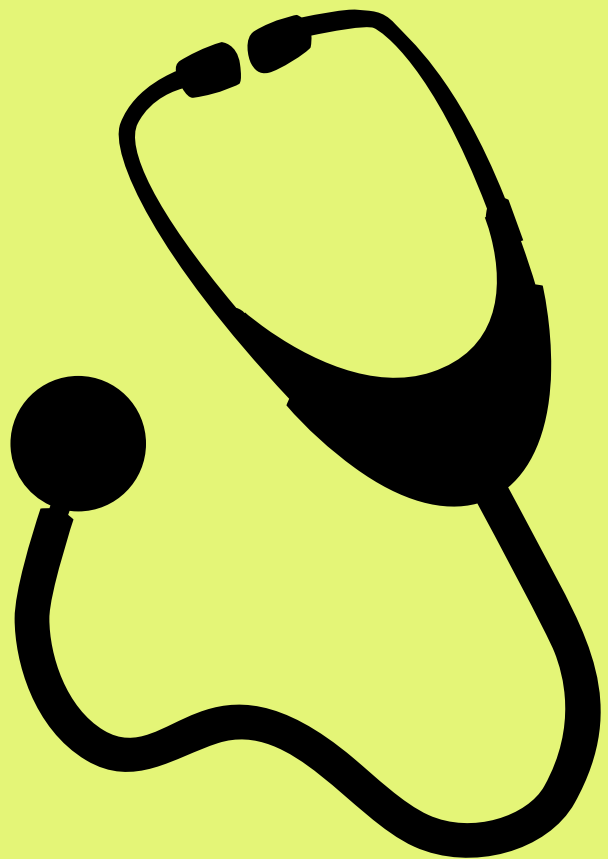
Przyczyna mogą też być problemy emocjonalne (brak poczucia bezpieczeństwa).



Dziecku może zdarzyć się gryzienie do 3 roku życia, jeśli do tego czasu nawyk się utrzymuje (pomimo wysiłków wychowawczych rodziców i opiekunów), przyczyną mogą być zaburzenia rozwoju dziecka lub wysoki poziom agresji.

Uwagi wymagają też inne zachowania trudne: agresja wobec swoich zabawek, zwierząt, trudności z koncentracją, zaburzenia snu.

W takiej sytuacji konieczna jest konsultacja z psychiatrą.



BUNT DWULATKA

Jest spowodowany zmianami zachodzącymi w psychice i osobowości dziecka, które zaczyna coraz mocniej odczuwać własną tożsamość i rozumieć, że jest odrębną istotą.

W związku z tym chce się wyemancypować, zaznacza swoje zdanie, opór, wyraża sprzeciw, najczęściej wykorzystuje słowo "nie".

To proces naturalny i ważny z punktu widzenia rozwoju psychiki dziecka.



- nadużywanie słów: nie, Ja sam/a
- reagowanie na zakazy złością i histerią
- popisywanie się swoją samodzielnością
- uparte wykonywanie różnych czynności samemu.
- nadmierne zainteresowanie rzeczami i przedmiotami, które powinny znajdować się poza zasięgiem (gniazdkami elektrycznymi)
- mazanie po książkach albo ścianach, a także niszczeniu zabawek.
- problemy z jedzeniem – dziecko nie chce jeść, wypluwa jedzenie.

Dziecko wysoko wrażliwe



- Dziecko nadwrażliwe emocjonalnie jest postrzegane jako nie przystosowane do życia w otaczającym je świecie.
- Jego emocjonalność uważa za słabość i z tego powodu poddaje je karom lub wyśmiewaniu.
- Skutki takiego działania na zawsze odbiją się na przyszłym życiu dziecka.
- Za ten stan odpowiedzialny jest wariant genu ADRA2B zwany genem szklanki do połowy pustej.

- Osoby nadwrażliwe emocjonalnie postrzegają rzeczywistość w odmienny sposób właśnie ze względu na wrodzoną wrażliwość, która jest na innym poziomie niż u pozostałych osób. Problem ten dotyczy 20% populacji.
- Osoby wrażliwe posiadają bardziej czuły układ nerwowy i są bardziej empatyczne.
- Mają tendencje do wyolbrzymiania potencjalnych zagrożeń i negatywnych aspektów życia. Z łatwością dostrzegają zagniewaną twarz w tłumie ludzi, a gdy wychodzą z domu, wszędzie doszukują się potencjalnych niebezpieczeństw - miejsc, w których można się poślizgnąć; poluzowanych kamieni, które mogą spaść.
- Nie potrafią skupić się jedynie na otaczającym ich pięknie.



Osoby wysoko wrażliwe:

- odczuwają wszystko znacznie intensywniej niż ich rówieśnicy i reagują nieadekwatnie do sytuacji,
- nadmiernie wyczułone na emocje innych,
- zwykle są lękliwe i bojaźliwe,
- boją się wszelkich zmian, nowych sytuacji i nieznanymi osobami,
- nadmiernie przejmują się i przeżywają każde przykre słowo od rówieśników i bliskich,

- martwią się i niepokoją bez wyraźnej przyczyny,
- płaczą z błahych powodów,
- są nadmiernie ostrożne,
- łatwo się stresują, denerwują, irytują, nawet mogą być agresywne,



Wysoka wrażliwość - test

- Przy każdym stwierdzeniu trzeba zaznaczyć właściwą odpowiedź.
- „P” (prawda), jeśli zdanie jest albo było przez dłuższy czas w przeszłości prawdziwe lub raczej prawdziwe w przypadku twojego dziecka.
- „F” (fałsz), jeśli zdanie nie odnosi się do twojego dziecka bądź odnosi się do niego w niewielkim stopniu.
- Wynik: jeśli przy co najmniej 13 stwierdzeniach odpowiedź brzmi „P”, dziecko prawdopodobnie jest wysoko wrażliwe. (...)

Moje dziecko...

- 1.P F - łatwo się przestrasza
- 2.P F - skarży się na gryzące ubrania, szwy w skarpetkach czy metki, które drapią jego skórę
- 3.P F - zazwyczaj nie lubi wielkich niespodzianek
- 4.P F - lepiej się uczy dzięki łagodnym wskazówkom, a nie surowym karom
- 5.P F - zdaje się czytać w moich myślach
6. P F używa słów skomplikowanych jak na swój wiek
7. P F wyczuwa nawet najdelikatniejszy niezwykły zapach

8. P F - ma inteligentne poczucie humoru

9. P F - zdaje się obdarzone intuicją

10. P F - z trudem zasypia po ekscytującym dniu

11. P F - niezbyt dobrze sobie radzi z dużymi zadaniami

12. P F - chce się przebrać, jeśli jego ubranie jest wilgotne lub zabrudzone piaskiem

13. P F - zadaje mnóstwo pytań

14. P F - jest perfekcjonistą

15. P F zauważa cierpienie i stres innych ludzi

16. P F preferuje spokojne zabawy

17. P F - zadaje głębokie i skłaniające do refleksji pytania

18. P F - jest bardzo wrażliwe na ból

19. P F - nie lubi hałaśliwych miejsc

20. P F - zauważa subtelności (że coś zostało przesunięte, zmianę w czyimś wyglądzie itd.)

21. P F - zanim podejmie jakieś wyzwanie, zastanawia się, czy jest to bezpieczne

22. P F - najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy w jego otoczeniu nie ma obcych

23. P F - odczuwa wszystko bardzo głęboko

**ZACHOWANIA NIEPOŻĄDANE
WYNIKAJĄCE Z SYTUACJI RODZINNEJ,
BŁĘDÓW RODZICIELSKICH,
TRAUMATYCZNYCH PRZEŻYĆ**

Problemy emocjonalne mogą rzutować **do wewnątrz** dając poczucie dyskomfortu psychicznego i fizycznego:

- objawy lękowe,
- objawy depresji (np. smutek, przygnębienie) i innych zaburzeń nastroju,
- wycofanie, np. unikanie kontaktów społecznych,
- objawy somatyczne bez wyraźnej medycznej przyczyny, np. objawy bólowe, brak energii, zawroty głowy i inne dolegliwości somatyczne.

Problemy emocjonalne mogą rzutować **na zewnątrz** dając reakcje:

- gniew,
- agresja,
- wrogość,
- złość,

Lęk u dzieci

Zaburzenia lękowe związane są z utratą poczucia bezpieczeństwa.

Poczucie bezpieczeństwa tworzy się w relacji rodzic-dziecko. Jeśli dorosły odpowiada na potrzeby dziecka (np. przychodzi, gdy ono płacze, stara się poradzić na problem dziecka, itp.) staje się godny zaufania.

Dziecko domyśla się/ przewiduje, że na rodzica zawsze może liczyć. Jeśli się nie zawodzi – tworzy się w jego umyśle poczucie bezpieczeństwa.

Mutyzm wybiórczy jako reakcja lękowa

Brak lub ograniczenie mówienia przy zachowaniu rozumienia mowy i możliwości porozumiewania się za pomocą pisma.

Dziecko może nie mówić w ogóle lub rozmawiać z pewnymi osobami w określonych sytuacjach, co jest częstą konsekwencją sytuacji traumatycznych, blokujących możliwość porozumiewania się z innymi.

Problem utrzymuje się powyżej 4 tygodni (występuje najczęściej w okresie przedszkolnym).



Moczenie nocne jako reakcja lękowa

Dziecko nauczyło się już kontrolować potrzeby fizjologiczne, ale w wyniku trudnego wydarzenia, problemów w przedszkolu/żłobku, narodzin rodzeństwa zaczyna moczyć się w nocy mimo braku przyczyn somatycznych (infekcji układu moczowego, małej pojemności pęcherza).



Wycofanie jako reakcja lękowa



- dziecko jest zamknięte w sobie i kontakt z nim jest utrudniony
- jest spokojne i powolne, ekspresja ruchowa jest słaba, podobnie, jak ruchy ekspresyjne, mimika
- w sytuacjach napięcia emocjonalnego, np. w trakcie wypowiedzi peszą się i długo zastanawiają, w rozmowie odwracają się bokiem, czasem nawet tyłem unikając spojrzenia

Przyczyną może być spotykanie się z krytyką i ośmieszeniem, a nawet karami fizycznymi, dziecko przeżywa groźbę utraty więzi emocjonalnej z rodzicami.

Lęk podczas spożywania posiłku

dziecko jest niejadkiem / rodzic dziecka, które jest niejadkiem żyje w lęku o jego zdrowie



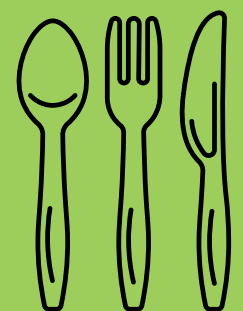
dziecko nie chce jeść, bo wie, że będzie do tego zmuszane / skoro nie chce jeść, to rodzice są zestresowani i chcą na siłę nakarmić dziecko



dziecko unika sytuacja karmienia, krztusi się, płacze/ rodzic jest jeszcze bardziej zestresowany



dziecko jest jeszcze bardziej zestresowane



Zachowania agresywne



Agresja u dzieci może mieć różne przyczyny:

- osobowość (dotyczy około 10% osób)
- obserwacje agresywnych zachowań
- pojawienie się rodzeństwa
- reakcja na brak zainteresowania ze strony rodziców
- brak poczucia bezpieczeństwa
- oglądanie niewłaściwych bajek
- brak norm wychowawczych
- niewystarczająca ilość snu oraz odpoczynku

Udowodniono, wyższy poziom stresu rodzicielskiego związanego z wychowywaniem dziecka jest przyczyną większego nasilenia problemów emocjonalnych i zaburzeń zachowania u dzieci w wieku 3 lat szczególnie u dzieci z zaburzeniami przywiązania.



**ZACHOWANIA NIEPOŻĄDANE
WYNIKAJĄCE Z ZABURZEŃ ROZWOJOWYCH**

Spektrum zaburzeń autystycznych i trudne zachowania

Zachowania trudne dzieci autystycznych – sposoby przezwyciężania Katarzyna Nadachewicz, Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka Vol. 17 Nr 1 (2018).

Agresja/ autoagresja (np. gryzienie rąk, uderzanie głową o ścianę, bicie, drapanie, gryzienie, rzucanie się na ziemię, przewracanie mebli, tłuczenie szkła itp.).

Ataki skierowane są na dziecko lub inną osobę.

Dziecko zachowuje się w ten sposób, bo potrzebuje uwagi albo wyraża dezaprobatę wobec wydawanych poleceń lub stawianych wymagań.

Demonstracje (np. rzucanie przedmiotami, wrzaski, odchodzenie od stołu),

Uporczywe powtarzanie zachowań: dążenie do przestrzegania tego samego planu dnia, sposobu wykonywania określonych czynności, manieryzmy ruchowe obejmujące ruchy rąk, palców, kręcenie się i przybieranie dziwnych póz

Niedostatki zachowania (np. impulsywność, nieumiejętność rozpoczynania czynności, unikanie kontaktu fizycznego, krótki okres uwagi i niezdolność do akceptacji zmian w czynnościach rutynowych).

Opóźniony rozwój mowy



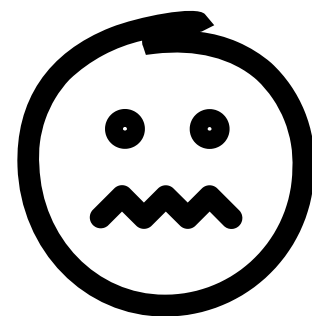
Dzieci z ORM mają skłonność do frustracji w przypadku niezrozumienia ich wypowiedzi.

Dziecko nie czuje się pewnie w nowych sytuacjach lub w kontakcie z nieznanymi mu osobami, ponieważ na podstawie wcześniejszych doświadczeń spodziewa się problemów w zrozumieniu jego komunikatów, braku wyrozumiałości, stawiania wygórowanych wymagań czy też przymusu (np. do wykonywania ćwiczeń)

To powoduje zachwianie poczucia bezpieczeństwa, a relacje z innymi zaczynają mu się kojarzyć z czymś negatywnym.

Dziecko z ORM zaczyna stopniowo odsuwać się od środowiska rówieśniczego i kontaktów z osobami dorosłymi bądź też zaczyna reagować złością i agresją lub wycofywaniem się. Dorośli nie rozumieją jego komunikatów, nie są w stanie adekwatnie reagować na ich prośby i żądania.

Dzieci z ORM często są dla swoich rówieśników mało atrakcyjnymi partnerami zabaw. Są narażone na ryzyko niezaspokożenia lub zrealizowania w mniejszym stopniu m.in.: potrzeby akceptacji, społecznej aprobaty, zdobywania nowych doświadczeń, sukcesu, kontaktu, uznania czy też przynależności do grupy



**[https://www.psychiatria.pl/porada/agresja-u-dzieci-
przyczyny-objawy-diagnoza-leczenie/4376](https://www.psychiatria.pl/porada/agresja-u-dzieci-przyczyny-objawy-diagnoza-leczenie/4376)**

JAK WSPIERAĆ DZIECI W DOMU?



- Nagradzaj za to, co dziecko robi dobrze.
- Chwal, gdy zachowuje się właściwie.
- Lepiej jest chwalić właściwe zachowania niż karać za nieodpowiednie (Nie krzycz).
- Zadbaj o regularny tryb życia (sen, posiłki, wyjście na spacer), dzieci lubią rytm, przewidywalność, daje im to poczucie bezpieczeństwa i równowagi.
- Pozwalaj na samodzielność w granicach zdrowego rozsądku.
- Pozwalaj dokonywać wyboru (jakie rajstopki, kubek itp.), ale nie pytaj: Co zjesz? Może odpowiedzieć, że nutellę z czekoladą. Pytaj: kanapka czy płatki?

- Postaraj się zrozumieć dziecko (tak, to trudne), w jego mózgu dochodzi do ogromnej liczny zmian. Jeśli chodzi o zmiany związane z procesem rozwojowym: bądź cierpliwy/a, to minie:)
- Jeśli dziecko zachowa się niewłaściwie, nie krytykuj jego, tylko to zachowanie.
- Kieruj do dziecka krótkie zdania: Twoje reprimendy i kazania niewiele pomogą, dziecko i tak ich nie zrozumie:)

Jeśli jest Ci ciężko:

- oddychaj głęboko,
- przymknij oczy,
- pomyśl, że dziecko przeżywa trudności i samo cierpi,
- inni rodzice też to przechodzą, nie jesteś sam/a,

Wyjaśniamy zasady
dobrego obyczaju
dopiero, gdy dziecko się
uspokoi.



Podczas napadu złości
można trzymać dziecko
plecami do siebie, by nie
mogło uderzać
ponownie.

Bicie i gryzienie to
normalne zachowania
małego dziecka, ale nie
można na nie powalać.


Ignorowane
niewłaściwych zachowań
przekształca się z czasem
w problemy z agresją



Nie można wzmocnić
zachowania dziecka, np.
śmiechem.

Nie należy dziecku
"oddawać"

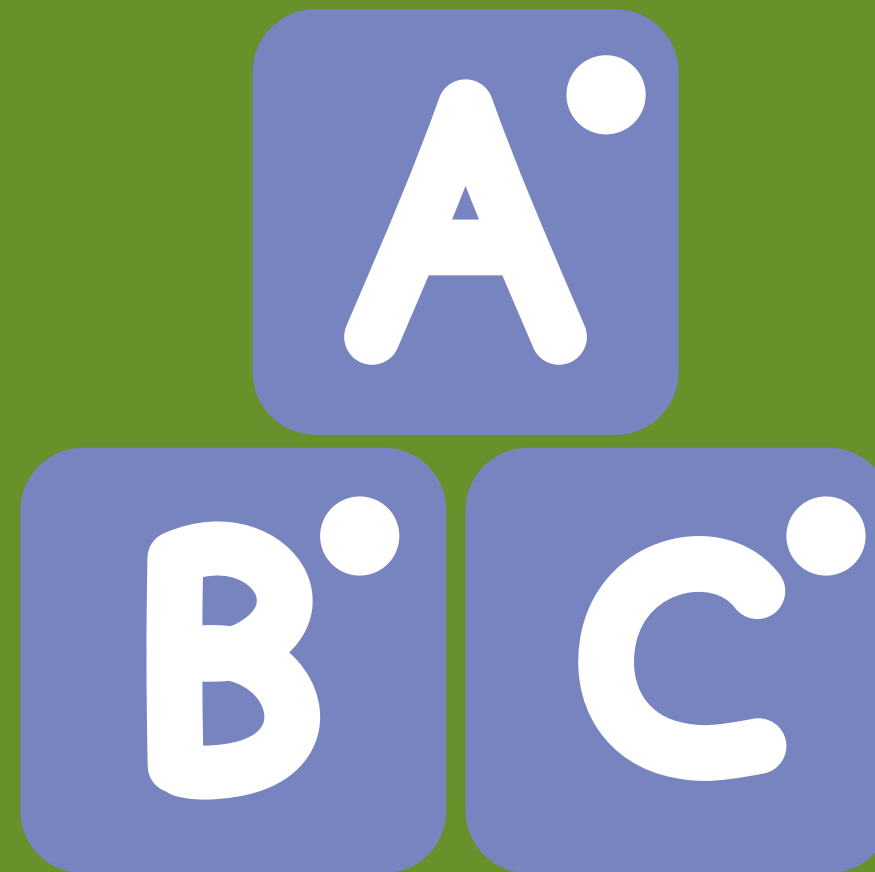
Ze starszym dzieckiem
trzeba od razu
porozmawiać i wyjaśnić
na czym polegało jego
niewłaściwe zachowanie.



Małe dziecko nie rozumie
swoich reakcji, działa
spontanicznie. Pytanie:
dlaczego ugryzłeś kolegę
pozostanie bez odpowiedzi, bo
ono nie wie, dlaczego to
zrobiło.

Maluchowi trudno
wyjaśnić, dlaczego nie
podoba się nam jego
postępowanie. Trzeba je
odsunąć od "ofiary".

JAK POMÓC DZIECKU W GRUPIE?



Zachowania trudne w przedszkolu

- agresja dziecka wobec innych dzieci lub dorosłych (obrażanie, atakowanie)
- rzucanie przedmiotami, niszczenie ich
- brak reakcji na prośby nauczyciela
- zabieranie przedmiotów innym dzieciom (kradzieże) lub wrywanie zabawek
- ucieczki

Przyczyny trudnych zachowań w przedszkolu

- nie potrafi inaczej wyrażać trudnych dla niego emocji
- ma kłopot z kontrolowaniem emocji
- odczuwa silne napięcie
- doświadcza przemocy lub niewłaściwego stylu wychowawczego
- nie potrafi się dobrze komunikować w nowym środowisku
- potrzebuje uwagi dorosłych
- jest pobudzone
- osiąga to, czego chce
- broni się
- nie rozumie, że jego zachowania są nieakceptowalne
- zasady panujące w przedszkolu nie są spójne
- zachowanie nauczyciela

Co może zrobić nauczyciel: analiza sytuacji

CZĘSTOTLIWOŚĆ

jak często dane zachowanie występuje

OSOBY

kto towarzyszył dziecku podczas niewłaściwego zachowania

SYTUACJA

co się wtedy wydarzyło

KONDYCJA DZIECKA

czy zachowania trudne zdarzają się, gdy dziecko jest zmęczone, głodne

EFEKT

czy dziecko uzyskało to,
czego chciało

OKOLICZNOŚCI ŁAGODZĄCE

co dziecku pomaga w
sytuacji trudnej

RODZINA

czy coś wydarzyło się w
rodzinie: pojawienie się
rodzeństwa,
przeprowadzka

Co może zrobić nauczyciel: oferta pomocy

POMOC RODZICOWI

rozmowa z rodzicami,
oferta pomocy
psychologicznej

CO CZUJE DZIECKO

rozmowa z dzieckiem na
temat jego uczuć, doznań

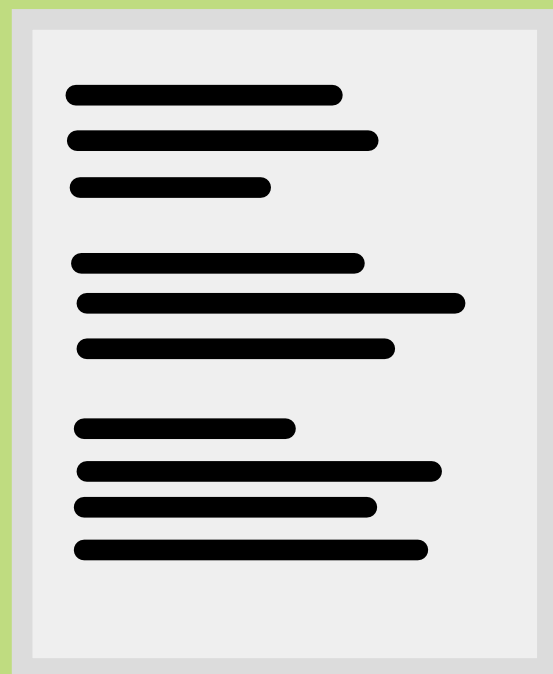
EDUKACJA

wyjaśnienie dziecku,
dlaczego jego zachowania
nie są dopuszczalne w
przedszkolu

TRENING

wskazanie dziecku
sposobów na radzenie
sobie z trudnymi
sytuacjami

Pomocne pomysły



REGULAMIN

praca z grupą na temat zasad zachowania w przedszkolu



AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

regularna aktywność ruchowa zmniejsza napięcie emocjonalne



NAUKA RELAKSACJI

ćwiczenia oddechowe

Wyobrażanie sobie bajki

Dziecko leży na plecach na podłodze, oczy zamknięte. Jego zadanie polega na wymyśleniu i wyobrażeniu opowieści/ bajki.

Ćwiczenia oddechu

Dziecko leżąc na podłodze/ materacu oddycha tak, by podczas nabierania powietrza jego brzuch się unosił. Wciąga powietrze nosem i powoli wydycha ustami. Może położyć dłonie na brzuchu, by poczuć jego ruch.

Napinanie mięśni

Dziecko leży na podłodze/ materacu. Na słowa nauczyciela napina mięśnie (napinamy nogi, ręce, palce, plecy itp.), a następnie rozluźnia je. Ma poczuć różnice między napięciem ciała a rozluźnieniem.

Słuchanie relaksującej opowieści nauczyciela

Dziecko leży na podłodze, a nauczyciel opowiada: idziesz przez ogród, jest ciepło, czujesz na sobie promienie słońca, jest ciepło i przyjemnie, mijasz kwiaty: pachnące i kolorowe, na gałązce siedzi mały ptaszek i patrzy na ciebie, idziesz po miękkiej trawie, wchodzisz na ciepły piasek, siadasz i zanurzasz w nim stopy, jest ciepło i przyjemnie, ruszasz dalej, idziesz po miękkiej trawie i dochodzisz do końca ogrodu.

Relaksujące zabawy plastyczne

Rysowanie na tacy z kaszą

Rozsyp mąkę/kaszę/kakao na ciemnym talerzu. Poproś, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę). Porozmawiajcie jak się dziś czuje, co było powodem takiego stanu. Ty również opowiedz dziecku o swoim nastroju. Zachęcaj je do dłuższych wypowiedzi.

Gniotki

Do kolorowych baloników wsyp mąkę ziemniaczaną. Dobrze zawiąż je, aby mąka nie wypadła. Narysuj na każdym z nich inny nastrój, porozmawiajcie.

Kalambury. Za pomocą gestów bądź rysunku zaprezentuj swój nastrój. Zadaniem członków rodziny jest odgadnąć co to za emocja.

Twarze

Z gazet można wyciąć twarze przedstawiające emocje. Można z nich wykonać tablice emocji, które posłużą jako baza do rozmów na temat nastroju i samopoczucia.

Co robić w trudnej sytuacji

Gryzienie

Przytrzymaj dziecko za rękę i poprowadź ją wzdłuż ciała. Zainteresuj je w tym czasie czymś innym.

Bicie siebie

połóż swoje dłonie na miejsce, w które się uderza (często jest to twarz lub głowa) mów przy tym „bez bicia”.

Agresja wobec innych osób

trzymaj ręce dziecka przy tułowiu i licz do 10, uwolnij je żeby mogło zająć się czymś innym. Jeśli to nie pomaga za pierwszym razem należy powtarzać. Nie można w tym czasie poświęcać dziecku uwagi, najlepiej odwrócić twarz i nie odzywać się.

Pomocna literatura i strony internetowe

PRZEWODNIK PO METODACH I NARZĘDZIACH POZNANYCH PODCZAS PROGRAMU ERASMUS+ „ZWIĘKSZENIE SPECJALISTYCZNYCH KOMPETENCJI KADRY ZESPOŁU SZKÓŁ SPECJALNYCH W SŁUPI POD KĘPNEM” W ZAKRESIE: PRACY Z UCZNIAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ Z ZACHOWANIAMI TRUDNYMI

MARTA PAWELEC, JUSTYNA CHOLEWIŃSKA, ANNA MAZUR, WIOLETTA OZGA TRUDNOŚCI WYCHOWAWCZE W GRUPIE DZIECI PRZEDSZKOLNYCH W PERCEPCJI NAUCZYCIELI HORYZONTY PSYCHOLOGII, 2014, TOM IV ARTYKUŁY NAUKOWE, S. 81-102

[HTTPS://PANIMONIA.PL/2017/09/17/AGRESJA-DZIECKA-W-PRZEDSZKOLU](https://panimonia.pl/2017/09/17/agresja-dziecka-w-przedszkolu)

[HTTPS://WWW.BABYBOOM.PL/PRZEDSZKOLAK/WYCHOWANIE/11-PORAD-JAK-REAGOWAC-NA-TRUDNE-ZACHOWANIA-DZIECKA](https://www.babyboom.pl/przedszkolak/wychowanie/11-porad-jak-reagowac-na-trudne-zachowania-dziecka)

