

TRENING UMIEJĘTNOŚCI DLA DZIECI Z ZACHOWANIAMI PROBLEMOWYMI

Na podstawie książki: „Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi”

Michael. L. Bloomquist

Część 3

OPRACOWANIE PLANU DZIAŁANIA

W ciągu całego okresu dzieciństwa wszystkie dzieci powinny opanować zadania rozwojowe w sferze:

- Samokontroli
- Relacji społecznych
- Emocji
- Nauki

Rodzice odgrywają decydującą rolę we wspomaganiu rozwoju psychicznego swoich dzieci, ucząc je odpowiednich umiejętności i zapewniając im instruktaż na bieżąco.

Rozwój samokontroli – polega na stopniowym nabywaniu zdolności do słuchania rozsądnych poleceń i przestrzegania reguł formułowanych przez osoby dorosłe i społeczeństwo, a także do panowania nad emocjami, takimi jak: gniew, frustracja i napięcie.

Dziecko **które sobie radzi**, przejawia takie zachowania jak:

- Potrafi słuchać poleceń opiekuna
- Przestrzega reguł
- Jest zdolne do refleksji, zanim coś zrobi
- Denerwuje się ale potrafi się uspokoić
- Zdaje sobie sprawę z własnych zachowań i ich wpływu na innych

Zachowania, które sprawiają **trudności**, to:

- Drażliwość, kapryśność
- Częste wybuchy złości
- Napady lęku
- Impulsywne, bez wcześniejszego namysłu zachowanie
- Dziecko nie zdaje sobie sprawy z własnych zachowań i ich wpływu na innych

Rozwój społeczny – polega na tworzeniu więzi z innymi i stopniowym nabywaniu umiejętności społecznych.

Dziecko **które sobie radzi**, przejawia takie zachowania jak:

- Jest ufne
- Bawi się z innymi
- Przeżywa w większości pozytywne interakcje z rodzicami
- Jest akceptowane przez rówieśników
- Skutecznie rozwiązuje większość problemów interpersonalnych
- Liczy się z myślami i uczuciami innych
- Angażuje się w pozytywne zajęcia z rówieśnikami

Zachowania, które sprawiają **trudności**, to:

- Jest na ogół nieufne
- Woli samo się bawić
- Przeżywa w większości negatywne interakcje z rodzicami
- Jest odrzucane, lub lekceważone przez rówieśników
- Tworzy negatywne relacje z rówieśnikami i nauczycielami
- Nie liczy się z myślami i uczuciami innych
- Angażuje się często w negatywne zajęcia i zachowania wraz z rówieśnikami

Rozwój emocjonalny – polega na stopniowym uczeniu się rozmiękania i wyrażania uczuć, racjonalnego myślenia i ostatecznie ukształtowaniu pozytywnej samooceny.

Dziecko **które sobie radzi**, przejawia takie zachowania jak:

- Przewycięza większość lęków
- Pojawia się pozytywny obraz Ja
- Ma wiele pozytywnych i konstruktywnych myśli na temat siebie i innych
- Jest na ogół szczęśliwe i zadowolone

Zachowania, które sprawiają **trudności**, to:

- Wyraża negatywne emocje poprzez zabawę
- Nie wyraża swoich uczuć
- Lęki się utrzymują
- Pojawia się negatywny obraz Ja
- Negatywne i niekonstruktywne myśli na temat siebie i innych
- Dziecko jest na ogół przygnębione, lękliwe lub gniewne

Rozwój umiejętności szkolnych – polega na eksplorowaniu otoczenia, stopniowym uczeniu się „autonomicznych zachowań szkolnych” i aktywnym wykorzystywaniu sposobności edukacyjnych.

Dziecko **które sobie radzi**, przejawia takie zachowania jak:

- Lubi oglądać i czytać książki
- Ekscytuje się nauką, interesuje się nauką
- Koncentruje się na wykonywanej pracy
- Jest wytrwałe i kończy rozpoczętą pracę
- Lubi szkołę
- Rozwija swoje zainteresowania i umiejętności

Zachowania, które sprawiają **trudności**, to:

Wykazuje nadmierne zainteresowanie grami, przebywaniem w sieci, lub telewizją.

- Ma obojętny stosunek do nauki
- Rzadko kończy rozpoczęte zadanie
- Nie dba o porządek wśród przyborów szkolnych
- Brak szczególnych umiejętności i zainteresowań
- Wykazuje słabe przystosowanie do warunków szkolnych

Poniżej umieszczono ankietę, której wyniki mogą być pomocne w ustaleniu tego - jakiego wsparcia potrzebuje dziecko.

Należy odnieść się do każdego stwierdzenia, używając trzypunktowej skali, potem należy zsumować uzyskane punkty.

Po zliczeniu punktów należy wyselekcjonować sfery, które wymagają wsparcia. Sfera, w której zdobyto najwyższy wynik, wskazuje temat, który należy w pierwszej kolejności wesprzeć.

Po wybraniu sfery wymagającej szczególnej uwagi można wdrożyć Plan Skutecznego Wspomagania Rozwoju Samokontroli u Dziecka, które pomogą rodzicom, dziecku i rodzinie.

Pamiętaj, że wdrożenie Planu Skutecznego Działania, będzie wymagać od ciebie dużego wysiłku i wytrwałości w jego realizacji. Jeżeli chcesz dokonać zmian, to podejmując trud uporania się z nim, w dłuższej perspektywie przyniesie zamierzony efekt.

Przygotowała: Hanna Wosz-Tatara

1
Rzadko

2
Czasami

3
Często

Rozwój samokontroli u mojego dziecka

- _____ 1. Ulegam mojemu dziecku i pozwalam mu robić to, co chce, ponieważ jest tak trudne i oporne.
- _____ 2. Muszę krzyczeć, grozić itd., żeby skłonić je do czegośkolwiek.
- _____ 3. Między mną a dzieckiem zdarzają się próby sił.
- _____ 4. Zdarza się, że nie wiem, gdzie jest moje dziecko i co robi.
- _____ 5. Moje dziecko nie przestrzega reguł obowiązujących w rodzinie.
- _____ 6. W naszej rodzinie nie ma ustalonych godzin, kiedy dziecko musi wrócić do domu, potożyć się spać, odrobić lekcje itd.
- _____ 7. Moje dziecko łatwo się denerwuje/irytuje/wpada w złość.
- _____ 8. Mojemu dziecku trudno jest się uspokoić, gdy odczuwa frustrację lub gniew.
- _____ 9. Mojemu dziecku zdarzają się wybuchy gniewu.
- _____ 10. Zdarza się, że moje dziecko jest zestresowane, zdenerwowane lub zmartwione.

Całkowity wynik _____

Rozwój społeczny mojego dziecka

- _____ 1. Moje dziecko nie utrzymuje dobrego kontaktu wzrokowego z innymi dziećmi.
- _____ 2. Moje dziecko nie dzieli się z innymi dziećmi ani z nimi nie współpracuje.
- _____ 3. Moje dziecko zachowuje się agresywnie wobec innych dzieci.
- _____ 4. Moje dziecko nie zadaje pytań dotyczących innych dzieci.
- _____ 5. Moje dziecko nie ignoruje innych dzieci, kiedy powinno.
- _____ 6. Moje dziecko ma problemy w relacjach z innymi, ponieważ nie myśli zawczasu o konsekwencjach swego zachowania.
- _____ 7. Zdarza się, że moje dziecko wydaje się nie uświadamiać sobie tego, że ma jakiś problem w relacjach z innymi.
- _____ 8. Moje dziecko nie zdaje sobie sprawy ze swego wpływu na innych.
- _____ 9. Moje dziecko ma trudności z rozwiązywaniem problemów interpersonalnych.
- _____ 10. Moje dziecko rozwiązuje spory z innymi głównie za pomocą metod agresywnych.

Całkowity wynik _____

Rozwój emocjonalny mojego dziecka

- _____ 1. Moje dziecko wydaje się nie rozumieć własnych uczuć.
- _____ 2. Moje dziecko ma tendencję do zaprzeczania własnym uczuciom.
- _____ 3. Moje dziecko nie wyraża bardzo dobrze swoich uczuć.
- _____ 4. Moje dziecko nie mówi nikomu o swoich kłopotach.

- _____ 5. Moje dziecko ma tendencję do negatywnego myślenia.
- _____ 6. Moje dziecko nie lubi siebie.
- _____ 7. Moje dziecko ma tendencję do myślenia, że wszystko wokół jest okropne.
- _____ 8. Moje dziecko skupia się na negatywnych aspektach sytuacji, a nie dostrzega pozytywnych.
- _____ 9. Moje dziecko ma tendencję do obwiniania się za różne problemy.
- _____ 10. Moje dziecko umniejsza swoją wartość (np. mówi o sobie źle).

Całkowity wynik _____

Rozwój umiejętności szkolnych u mojego dziecka

- _____ 1. Moje dziecko ma trudności z czytaniem.
- _____ 2. Moje dziecko nie lubi czytać.
- _____ 3. Moje dziecko ogląda zbyt dużo telewizji lub zbyt długo gra w gry wideo lub gry komputerowe.
- _____ 4. Moje dziecko nie potrafi utrzymać porządku wśród przyborów szkolnych.
- _____ 5. Moje dziecko nie umie efektywnie zorganizować sobie czasu.
- _____ 6. Moje dziecko często nie wie, jaką zadano mu pracę domową.
- _____ 7. Moje dziecko zazwyczaj jest roztargnione i nie pracuje efektywnie na lekcjach.
- _____ 8. Moje dziecko zazwyczaj jest roztargnione i nie pracuje efektywnie w domu.
- _____ 9. Moje dziecko nie ma odpowiednich nawyków związanych z uczeniem się.
- _____ 10. Moje dziecko nie ma stałej pory ani wyznaczonego miejsca do odrabiania lekcji.

Całkowity wynik _____

Moje samopoczucie jako rodzica

- _____ 1. Czuję się przytłoczony obowiązkami.
- _____ 2. Jestem przygnębiony i nieszczęśliwy.
- _____ 3. Zbyt często spożywam alkohol lub przyjmuję inne substancje psychoaktywne.
- _____ 4. Trudno mi zdyscyplinować moje dziecko.
- _____ 5. Wydaje mi się, że na niczyją pomoc nie mogę liczyć i zostałem sam ze swoimi problemami.
- _____ 6. Często przychodzi mi do głowy myśl: „Moje dziecko jest rozwydrzonym smarkaczem”.
- _____ 7. Często przychodzi mi do głowy myśl: „Moje dziecko robi to umyślnie”.
- _____ 8. Często przychodzi mi do głowy myśl: „Przyszłość mojego dziecka rysuje się ponuro – będzie miało problemy w wieku dorosłym”.
- _____ 9. Często przychodzi mi do głowy myśl: „Poddaję się, nic już dla mojego dziecka nie mogę zrobić”.
- _____ 10. Często przychodzi mi do głowy myśl: „Nie panuję nad moim dzieckiem. Próbowałem wszystkiego; wydaje się, że nic nie przynosi skutku”.

Całkowity wynik _____