

Cum îi învățăm pe copii comportamente « pozitive » ?

Ghid pentru părinți

Domnica Petrovai - Psiholog

Ce vă oferă brușura ?

Ca părinte vă confrunțați adesea cu situații în care este nevoie să îi învățați pe copiii d-voastră diverse comportamente. Unele sunt comportamente noi pentru copil cum ar fi, să se spele pe dinți, să mănânce cu tacâmurile, să își facă temele, să respecte o regulă cum ar fi curățenia în camera lui. Altele sunt comportamente pe care d-voastră ca părinte vă doriți să le creșteți frecvența cum ar fi să citească, să salute sau să spună « mulțumesc » când primește ceva.

În alte situații, ca părinte vă doriți să eliminați sau să reduceți o serie de comportamente ale copilului. Comportamente cum ar fi, își lovește sora/fratele, își uită caietele la școală, întârzie, folosește un limbaj vulgar față de alți copii sau adulți, își lasă hainele murdare prin casă și multe altele. Cu siguranță aveți o listă cu astfel de comportamente.

Pentru toate aceste comportamente d-voastră ca părinte ați încercat cu siguranță să aplicați o serie de metode. În timp, ați constatat că unele dintre ele au funcționat, altele mai puțin.

De ce nu funcționează unele metode pe care le aplicăm ?

O metodă foarte frecventă de învățare sau modificare a unui comportament al copilului utilizată de părinți este informația. De câte ori nu ați spus copilului « *Fă curățenie* » sau « *Fă-ți temele* » sau « *Fii cuminte* » ? De câte ori aceste mesaje au schimbat comportamentul copilului ? Ca părinte observați că uneori simpla afirmare a unei dorințe sau necesități nu îl face pe copil să își modifice comportamentul.

Sau se întâmplă să spunem copilului ce să nu facă « *nu te bate* », « *nu arunca hârtiile pe jos* », « *nu fii obraznic* », « *nu vorbi urât* ». Și în această situație părinții observă că metoda nu funcționează în cele mai multe dintre situații.

De ce se întâmplă acest lucru?

O primă explicație pe care psihologia ne-o oferă este faptul că informația singură nu schimbă comportamentul. Ori cât de mult am vorbi și am spune copilului ce să facă sau ce să nu facă observăm

că nu se produc schimbările pe care ni le dorim. Copilul ca și adultul are nevoie de timp, de metode și de mult exercițiu pentru a învăța un comportament. Nu este suficient să știm ce comportament vrem să formăm pentru a și realiza acel comportament. Să ne gândim la noi ca adulți, cu siguranță fiecare dintre d-voastră aveți o listă de comportamente pe care doriți să le schimbați la d-voastră și încă nu ați reușit să faceți acest lucru. Si copiii au aceleași dificultăți ca și noi !

O altă explicație pe care studiile de psihologie ni le oferă este cea legată de feedback-ul negativ. Asta înseamnă că dacă nu se spune ce nu am făcut bine acest lucru nu ne ajută să ne schimbăm comportamentul. Când un adult îi spune unui copil « nu ți-ai făcut temele bine ! » sau când îi spune « ai greșit ! », « ești obraznic și neascultătos ! » copilul nu știe ce a făcut bine din comportamentul lui și ce mai are de schimbat !

Atât adulți cât și copii își schimbă comportamentul cât li se oferă un feedback pozitiv « *ai colorat foarte frumos casa* » sau « *apreciez modul cum ți-ai aranjat cărțile în raft* » decât unul negativ. Ne este mult mai util să ni se spună ce am realizat dintr-o sarcină sau acțiune decât să ni se spună ce nu am realizat sau ce mai avem de realizat. Când oferim feedback negativ « *camera ta arată tot dezordonată* » sau « *nu ți-ai făcut toate temele așa cum trebuia* » copilului îi este dificil să știe ce a realizat bine din activitate și ce mai are de îmbunătățit.

Care sunt beneficiile aplicării unor metode de disciplinare eficiente?

Broșura de față vă prezintă câteva principii și metode prin care d-voastră ca părinte îl puteți ajuta pe copilul d-voastră în învățarea și menținerea unor comportamente și eliminarea sau reducerea altor comportamente, problematice.

*Disciplinarea îl învață pe copil
responsabilitatea propriului
comportament.*

*Disciplinarea îl învață pe copil auto-
controlul și auto-disciplinarea.*

*Disciplinarea previne apariția sau
menținerea problemelor de
comportament.*

*Disciplinarea este o metodă de învățare
și nu de pedeapsă!*

Cel mai frecvent termen asociat cu învățarea de comportamente este cel de disciplinare sau de control comportamental. Disciplinarea copiilor reprezintă unul dintre cele mai importante roluri pe care le are părintele și probabil și cea mai dificil dintre ele. Disciplinarea eficientă din cadrul familiei este forma prin care copiii învață comportamente pozitive pentru tot restul vieții. Îl ajută pe copil să crească și să se dezvolte într-un mod echilibrat și sănătos din punct de vedere emoțional și social. Disciplinarea eficientă și pozitivă îl învață pe copil comportamente pozitive și nu este o metodă de „supunere” a copilului la regulile impuse de adult. Pedeapsa nu face decât să elimine

pentru moment un comportament, însă nu îl învață pe copil cum să realizeze comportamentul în parametrii acceptați. Pedepsa este o modalitate de atac la persoană și este o formă de abuz.

O disciplinare eficientă începe întotdeauna cu dezvoltarea încrederii în sine a copilului.

Cum încurajăm ca părinți dezvoltarea încrederii în sine?

Orice moment în care vreau să îl învăț pe copil un comportament este bine să începă cu ce știe deja copilul, care sunt resursele lui mentale, sociale sau emoționale în acel moment. Dezvoltarea încrederii în sine a copilului este baza oricărui proces de învățare și mai ales a învățării de comportamente. Când vă propuneți ca părinți să îl învățați pe copilul d-voastră un comportament gândiți-vă în primul rând la modul în care vorbiți cu copilul și ce mesaje îi transmiteți copilului.

Cum puteți face acest lucru ?

- Prin focalizarea pe aspectele pozitive ale copilului. « *Bravo ! Ai reușit !* »
- Prin atenția acordată progreselor făcute de copil și a aspectelor pozitive ale situației. « *Apreciez modul în care ai rezolvat ...* »
- Prin acceptarea diferențelor individuale – fiecare copil învață diferit un comportament și reacționează diferit într-o situație. « *Mă bucur când tu ...* »
- Prin încrederea zilnică pe care i-o acordați.
- Prin așteptări realiste față de copil, așteptări adaptate nevoilor și potențialului lui de dezvoltare. « *Sunt mândru/ă când ...* »
- Prin evitarea comparațiilor și a competiției dintre copii. « *Pentru mine ești special!* »

Pentru a conștientiza mai des calitățile copilului d-voastră vă propunem un mic exercițiu. Realizați un calendar sau o agendă în care pe o perioadă pe 10 zile notați calitățile, comportamentele, aspectele pozitive sau lucrurile pe care le observați la copilul d-voastră! Acest exercițiu vă va ajuta să observați acele comportamente pozitive pe care uneori le ignorăm sau le uităm când ne gândim la copilul nostru. Veți constata după acest exercițiu cât de multe lucruri grozave face sau știe copilul d-voastră !

1	Imi spune « multumesc » de fiecare dată când îi ofer ceva. A adunat jucăriile după ce s-a jucat cu ele. S-a bucurat când a ascultat muzica preferată A citit o poveste.
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Care sunt principiile de bază ale învățării unui comportament sau ale disciplinării eficiente?

Disciplinarea înseamnă focalizarea pe comportament și nu pe persoană.

Disciplinarea se focalizează pe învățarea unui comportament sau modificarea unui comportament în timp ce pedeapsa face referire la persoană și mai puțin la comportament. De exemplu, când un părinte face afirmația „*Ești un copil rău!*” această afirmație atacă persoana și nu comportamentul pe care copilul îl are de schimbat. Afirmația nu îi oferă copilului informații despre comportamentul specific pe care copilul îl are de schimbat și ce anume din comportamentul realizat a fost făcut în termenii potriviți, adecvați.

Ce ste recomandat?

Când vă adresați copilului să faceți distincția între comportamentul problematic, specific pe care acesta să îl schimbe sau să îl învețe fără să utilizați etichete care fac atac la persoană și copil ca persoană acceptată și valoroasă pentru ceea ce este.

De exemplu,

în loc să spuneți: _____ este recomandat să vă adresați comportamentului:

<i>Ești rău!</i>	<i>Mă deranjează când arunci jucăriile pe jos. Putem călca pe ele și se pot strica. Jucăriile au un loc al lor.</i>
<i>Ești dezordonat!</i>	<i>Hainele murdare se pun în coșul de la baie, altfel te vei îmbrăca cu haine murdare.</i>
<i>Ești obraznic!</i>	<i>Spune-mi te rog ce anume te deranjează în comportamentul prietenului tău?</i>
<i>Niciodată nu faci ce trebuie!</i>	<i>Își faci temele și apoi să te joci pe calculator așa cum am stabilit împreună!</i> <i>Mă îngrijorează când ajungi târziu acasă!</i>

Disciplinarea înseamnă învățarea unor comportamente.

Disciplinarea este o bună oportunitate pentru copil pentru a învăța comportamente pozitive, responsabile. Comportamentele sunt rezultatul învățării. Primul mod în care copilul învață un comportament este imitarea și observarea celorlalți. Modul în care d-voastră ca părinte reacționați sau rezolvați o problemă este un foarte bun moment pentru copil de învățare. Copilul nu se „naște” cu aceste abilități. Comportamentele se învață prin exercițiu. Gândiți-vă cum învață un copil să meargă sau să citească. Are nevoie de ghidaj, de atenția și încurajările permanente ale părintelui. La fel se învață și comportamentele sociale cum ar fi respectarea unei reguli, cooperarea în grup, rezolvarea unui conflict. Rolul d-voastră ca părinte este de a-i oferi copilului cât mai multe oportunități de învățare a acestor abilități esențiale pentru a deveni un copil responsabil și autonom, independent.

Disciplinarea înseamnă focalizarea pe aspectele pozitive ale unui comportament.

Copii au nevoie pentru a învăța comportamente să știe ce anume au făcut bine, ce anume din comportamentul lui este realizat în condiții optime. Pentru a învăța comportamente pozitive copilul, ca și adultul are nevoie de întărire/recompensare constantă, frecventă. Pedepsa nu îl învață pe copil un comportament, ci stopează comportamentul pentru o foarte scurtă perioadă de timp.

Cum pot face părinții să prevină problemele de comportament ale copiilor?

Oferă copilului oportunitatea de a exersa cât mai multe activități plăcute care îl fac să se simtă valoros și competent. Cu cât copilul va fi implicat în mai multe activități plăcute cu atât scade probabilitatea de a se implica în comportamente problematice. Specialiștii în psihologia copilului afirmă că un copil cu cât este mai mult implicat în multe activități plăcute de joc cu atât comportamentele problematice vor fi mai scăzute ca frecvență. Implicarea părintelui în jocul copiilor sau în activitățile preferate ale copiilor este extrem de valoroasă pentru dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională a copilului.

Oferă copilului oportunitatea de a alege între două sau mai multe opțiuni. Aceasta este o foarte utilă și eficientă modalitate prin care copiii învață să ia decizii. În loc să spui „NU” (nu face X sau Y) oferă-I copilului alternative, ce să facă. Când îi spunem unui copil ce să NU facă îi este foarte dificil să aleagă în loc un comportament alternativ. Această metodă îi distrage atenția copilului de la comportamentele problematice și în același timp îi oferă alternative de a-și petrece timpul la fel de interesant. Când folosim « NU » la o cerere a copilului acesta va învăța să folosească aceeași metodă cu d-voastră. Când îi veți cere ceva ce nu vrea să facă va spune mai ușor « NU » !

În loc de „Nu arunca jucăriile pe jos.” poți să îi spui „Poți să te joci cu lego sau să desenezi.”

În loc de «La culcare ! » poți spune copilului « e ora de culcare, îți iei pijama bleu sau albă ? »

Evitați întrebările de tipul «De ce ai făcut comportamentul X ?» sau « De ce ești nervos/furios ? ». Acestea îi cer copilului să vă spună *cauza comportamentului său sau a emoției sale*. Sunt întrebări la care copilul nu vă poate răspunde. Important este însă ca într-o situație copilul d-voastră să învețe cum se rezolvă o problemă și e mai puțin important de ce a făcut acel comportament. Întrebarea «de ce» este de cele mai multe ori percepută ca o formă de judecată sau critică atât de către adult cât și de către copil. În consecință:

- ⇒ evitați să folosiți exprimări în care spuneți copilului care este cauza comportamentului : « ești neatent și de aceea ai luat o notă proastă », « ești dezordonat și de aceea nu îți mai găsești lucrurile » ; îl ajută mai mult dacă îl întrebați « ce s-a întâmplat ? » sau « ce crezi că s-a întâmplat ? », « cum te simți când te gândești la ce s-a întâmplat ? » ;
- ⇒ evitați să îl întrebați pe copil « de ce se simte, nervos, furios, sau trist ? » ; este recomandat să îl ajutați pe copil să își exprime verbal, în cuvinte ceea ce simte « sunt furios », « sunt nemulțumit » ; acest lucru îi dă sentimentul că este înțeles și acceptat de către d-voastră ;
- ⇒ evitați să îi spuneți copilului ce trebuie să facă, să îi dați soluții, cum să rezolve situația : « Nu te mai bate cu George », « Altădată să fii cuminte ! » ; îl ajutați mai mult pe copilul d-voastră prin întrebări de tipul « cum crezi că poate fi rezolvată situația ? », « ce alternative crezi că există în această situație ? ».

Desen: Rezolvarea de probleme
(copiii cu etapele rezolvării de probleme, gândurile ca niște « norișori »)
Desen : Validarea emoțională

Reamintește-ți ca părinte că orice comportament problematic este o oportunitate pentru el să înveți comportamente noi, pozitive.

De exemplu, dacă observi ca părinte că la locul de joacă copilul d-voastră îmbrânțește un alt copil pentru a lua o jucărie această situație este o modalitate în care îl puteți învăța pe copil cum să ceară în cuvinte o jucărie și cum să interacționeze cu un alt copil fără să folosească agresivitatea.

Un comportament problematic al copilul poate avea mai multe cauze. Când un copil este obosit, îi este foame sau este plictisit este mult mai probabil să nu respecte regulile de comportament. Primul lucru pe care îl are de făcut un părinte în acest caz este să identifice și să rezolve cauza (oboseală, foame, lipsa unor abilități etc.). Disciplinarea o aplicăm când învățăm un copil un comportament și nu ca metodă de a « rezolva » pe termen scurt

« problema de comportament al copilului ». Evitați să aplicați o metodă de disciplinare când d-voastră sau copilul d-voastră sunteți nervos sau iritat ! Așteptați un moment până copilul sau d-voastră vă liniștiți și apoi vă gândiți cum puteți preveni astfel de situații problematice.

Metodele de învățare a comportamentelor sau de disciplinare se aplică de către toți adulții din viața copilului, părinți, bunici. Pentru a învăța un comportament copilul are nevoie de consecvență, ceea ce înseamnă că atât mama cât și tata vor aplica aceeași metodă și vor comunica copilului același mesaj. Este inefficient dacă doar mama sau doar tata aplică o metodă sau alta. Studiile de psihologie au arătat că implicarea tatălui în învățarea metodelor de educație și disciplinare pozitivă este un factor care contribuie la scăderea problemelor de comportament ale copiilor.

De exemplu, dacă în casă aveți o regulă și o consecință cum ar fi « lucrurile murdare se pun în coșul de rufe » și consecința nerespectării acestei reguli este « cine nu pune rufele murdare în cășul de rufe va purta hainele murdare », foarte important este ca toți să respecte regula și consecințele, ceea ce înseamnă cu nu strânge mama sau tata rufele murdare după copii prin casă sau că regula se aplică doar în cazul copiilor. Și părinții respectă aceeași regulă.

Cum reacționăm când copilul manifestă un comportament problematic?

De ce mai multe ori un părinte aplică o metodă de pedeapsă ca rezultat a ceea ce simte și gândește în momentul în care copilul manifestă un comportament problematic. Vă propunem un exercițiu pe care îl puteți folosi și d-voastră atunci când apare un astfel de comportament. Să ne imaginăm situația în care copilul d-voastră manifestă un comportament problematic: aruncă jucăriile prin casă sau plânge în magazin și vrea să îi cumperi o jucărie sau nu respectă ora de venit acasă sau se bate cu un coleg sau multe alte situații care apar în viața oricărui părinte.

Cum vă simțiți în acea situație? Fiecare părinte are o reacție emoțională. Cel mai frecvent reacțiile sunt de furie, nemulțumire, iritare, mânie. Uneori exprimăm aceste emoții față de copil prin comportamente cum ar fi: ridicăm vocea, țipăm sau aplicăm o pedeapsă. În această situație ne ajută mai mult să exprimăm verbal și nu prin comportamente ceea ce simțim «sunt furios sau sunt nemulțimit pentru că ai aruncat jucăriile pe jos!»

Cum interpretăm acea situație? Uneori se întâmplă ca un părinte să gândească „este obraznic/ă”, „este rău/rea”, „nu mă respectă”, „face acest lucru ca să mă enerveze” și multe alte interpretări. Reamintiți-vă în permanență faptul că un comportament

problematic este rezultatul învățării și nu a unei caracteristici personale ale copilului. Copilul nu este « rău » sau « obraznic » ca fel de a fi ci are dificultăți cu un anumit comportament !

Cum reacționăm, la ce acțiuni, măsuri recurgem gândind și simțind în acest mod? De cele mai multe ori ne dorim să stopăm comportamentul imediat și aplicăm pedepse: îi spunem copilului „Treci și fă curățenie în camera ta!”, „Nu mai ieși cu prietenii în oraș o lună, ești pedepsit” sau alte metode de intervenție. Experiența d-voastră și studiile de psihologie ne spun că aceste metode NU funcționează pe termen lung ! Analizați situația înainte de a aplica o măsură de disciplină.

Care este rezultatul? De cele mai multe ori ca părinte observi că acest mod de a reacționa nu este util și nu stopează comportamentul pe termen lung. Comportamentul problematic re apare.

Ce puteți face în astfel de situații? Este mai eficient și util însă ca atunci când apare un astfel de comportament ca părinte să stați să vă liniștiți, să vă gândiți la alternativele situației și apoi să alegeți o metodă de disciplinare dacă este nevoie

Studiile de psihologie au arătat că problemele de comportament ale copiilor sunt mult mai frecvente atunci când părinții aplică pedeapsa și au un stil autoritar de a « rezolva » situațiile problemă. La fel de ineficient este însă și stilul permisiv al unor părinți. Cea mai bună alternativă este cea în care părinții observă comportamentele copiilor și le oferă contextul de învățare a tuturor comportamentelor care le oferă copiilor încredere în sine, independență și sentimentul de valoare și competență.

Ce poate face un părinte pentru a încuraja comportamentele pozitive?

Mai jos vă prezentăm câteva sugestii de activități pe care le puteți face cu copilul d-voastră și care au ca și consecințe dezvoltarea și menținerea comportamentelor pozitive/dezirabile.

« Timpul meu pentru tine. » Oferă-i copilului d-voastră în fiecare zi momente în care să se simtă apreciat și iubit de d-voastră. Exprimă acest lucru în cuvinte și prin timpul petrecut împreună. Nu cantitatea de timp este importantă, ci calitatea timpului petrecut împreună. Ceea ce faceți împreună: citiți o poveste, vă jucați jocul preferat al copilului, îl ascultați ce vrea să vă povestească despre ce a făcut cu prietenii sau la școală este foarte important pentru copil și îi dă sentimentul că îl apreciați și iubiți. Copilul are nevoie să știe că în fiecare zi petreceți cel

puțin 10-15 minute cu el și pentru el. Dacă între timp ceva vă întrerupe, un telefon de exemplu, cel mai potrivit este să spuneți : «Acum nu pot vorbi, este timpul pentru Ana».

«Fiecare dintre noi suntem speciali». Stabiliți-vă pentru fiecare membru al familiei o zi pe săptămână în care acea persoană i se acordă atenție specială. Copii învață astfel să ofere atenție și complimente celorlalți și învață să le primescă. De asemenea, copilul mai învață că suntem diferiți și avem moduri diferite care ne bucură și ne relaxează. Pregătiți aceste momente cât de des este posibil. A « sărbători » pe cineva înseamnă a fi atent și a cunoaște preferințele celorlalți și mai puțin a-i oferi cadouri sau obiecte. Pentru foarte mulți copii a petrece un timp de calitate împreună este mai important decât o jucărie scumpă de care se va plictisi foarte repede.

De exemplu, în luna iunie, în ziua Mariei, care are 5 ani mergem în parc pentru că ea se bucură de compania familie la locul ei preferat de joacă, în ziua lui Marius, tatăl, ne jucăm scrabble sau table pentru că Marius se bucură mult în astfel de momente de joc, în ziua lui Casian, care are 16 ani mergem la înot pentru că lui îl place foarte mult să înoate și în ziua Elenei, mama, mergem la o plimbare în parc pentru că ea se relaxează în natură.

« Momentul familiei ». Faceți o rutină din a avea o dată pe săptămână un moment special al familiei în care împreună cu copiii d-voastră rezolvați problemele familiei și luați deciziile de familie. În acest fel, copiii se vor simți responsabili și vor accepta mult mai ușor deciziile decât dacă le impuneți d-voastră. Astfel îi învățați cum se ia o decizie și cum se rezolvă eficient o problemă. Cere-ți ajutorul copilului pentru rezolvarea unor probleme de familie. Copilul are nevoie să se simtă util și valoros în familie. Ca exercițiu vă puteți realiza « calendarul familiei » în care notați în fiecare săptămână momentele sau lucrurile pe care le-ați făcut împreună. În acest mod le va fi mult mai ușor copiilor să își reamintească momentele speciale petrecute copiilor. Este recomandată această metodă mai ales pentru părinții care sunt foarte ocupați și au un program de lucru prelungit.

« Contribuția ta contează ! » Oferă-i copilului d-voastră responsabilități în familie care să îl facă să se simtă că are o contribuție importantă: îngrijește florile, caută informații despre modul de petrecere a timpului liber în familie, trimite felicitările de Crăciun prietenilor. Fiți atent ca părinte să oferiți imediat feedback pozitiv pentru comportamentele pozitive pe care le-a făcut copilul d-voastră. A da feedback înseamnă a spune ceva imediat ce ați sesizat un comportament "Bravo! Apreciez foarte mult faptul că ai ajutat-o pe sora ta să strângă jucăriile din camera ei!" .

Cum învață un copil un comportament?

Comportamentele umane se învață. Copilul învață comportamente prin :

- ⇒ observarea adulților sau a celorlalți copii : de exemplu, *un copil învață cum să se spele pe dinți observând părintele face acest lucru ;*
- ⇒ prin imitarea comportamentelor celorlalți: de exemplu, *un copil învață să spună « mulțumesc după ce primește ceva dacă și adultul face același lucru de fiecare dată când primește ceva ;*
- ⇒ prin modelul oferit de adulți sau ceilalți copii : de exemplu, un copil învață cum să se joace cu mingea prin modelul oferit de un alt copil sau de către părinte ;
- ⇒ prin consecințele pe care un comportament le are : de exemplu, un copil alege un produs alimentar dacă după ce l-a gustat i-a plăcut, consecința (plăcerea gustului) îi determină să ceară din nou acel produs ; sau un copil alege să se joacă cu un copil pentru că acesta împarte jucăriile cu el, comportamentului « îl întreb pe Mihai dacă se joacă cu mine » este urmat de consecința « se joacă cu mine și împarte jucăriile » ceea ce face ca și altă dată să fie interesat să mergă să se joace cu Mihai.

Copii au nevoie de foarte multă repetiție și exercițiu pentru a învăța un comportament. De exemplu, dacă vrem să învățăm copilul cum trecem strada în siguranță repetăm cu el de fiecare dată regula după care facem acest comportament. Nu vă așteptați ca părinte ca un copil după ce îi spunem o dată ce are de făcut să știe acest lucru! Sau când mergem la cumpărături este foarte important ca de fiecare dată să îi spunem într-un limbaj simplu care vor fi lucrurile pe care le vom face acolo și care sunt regulile de comportament și pentru copil și pentru adult.

Evitați să “vânați” greșelile! Studiile de psihologie ne arată că un comportament se învață în primul rând prin încurajări și feedback-uri pozitive și mai puțin prin feedback-uri negative. Renunțați la ideea că pentru a-l face pe copil să își schimbe un comportament el trebuie să se simtă vinovat sau umilit! Cea mai bună alternativă este să așteptați un moment până vă liniștiți și d-voastră și copilul d-voastră și apoi vă gândiți la alternative de rezolvare.

Greșeala este o oportunitate de învățare Învață-ți pe copii că greșelile sunt excelente oportunități de a învăța! Oferiți copilului un model din modul în care d-voastră faceți față greșelilor: recunoaștem greșeala “*activitatea X nu mi-a ieșit așa cum am dorit, am făcut o greșeală*” sau “*îmi pare rău că am greșit față de tine*” și identificăm alternative de soluționare

fără să ne învinovățim sau să îi învinovățim pe ceilalți “*ce alternative am să rezolv problema?*”.

Ce învățăm când obsevăm comportamentul copilului?

Fiecare copil este unic și are nevoie de suport și sprijin pentru a învăța comportamente. Asta înseamnă că o metodă poate funcționa cu un copil într-o anumită situație și nu funcționează cu un altul în aceeași situație. Sau că o metodă este eficace, funcționează pentru un copil într-o situație, dar în altă situație/context nu mai funcționează. Este nevoie ca părintele să învețe să aplice metode diferite pentru contexte diferite pentru același copil.

Observarea comportamentului copilului este de cele mai multe ori *cheia* gășiri metodei adecvate. Vă propunem un exercițiu de observare a unui comportament pe care doriți fie să îl mențineți fie să îl reduceți. Urmăriți și completați următoarea grilă de observație:

- ⇒ când apare un comportament problematic, în ce moment apare comportamentul? (ex.comportamentul apare numai în weekend sau seara când vine părintele acasă de la muncă?)
- ⇒ unde apare comportamentul/în ce context, situație? (ex.apare la locul de joacă sau când mergeți în vizită la un prieten sau când mergeți la cumpărături ?)
- ⇒ cine se află în prezența copilului când manifestă un comportament ? (ex. sunteți numai d-voastră sau ambii părinți sau este și bunică/bunicul prezent ?)
- ⇒ care este reacția adulților sau a celorlalte persoane din prezența copilului după ce copilul a realizat comportamentul respectiv ? (ex. copilul i-a fost cumpărată jucăria dorită după ce a cerut-o plângând sau părintele l-a ignorat când a folosit un cuvânt vulgar ?)
- ⇒ când nu apare comportamentul ? (ex.comportamentul nu apare când d-voastră vă jucați cu copilul sau îi citiți o poveste sau nu apare când merge în parc la joacă ?)
- ⇒ cum se manifestă comportamentul?
 - care este frecvența comportamentului? (ex. apare de fiecare dată când mergeți la cumpărături adică o dată pe săptămână sau apare de două ori pe zi când plecați și când veniți de la muncă ?)
 - intensitatea lui? (ex. pe o scală de la 1 la 10 cât de tare a plâns sau șipat copilul , 1o fiind cel mai tare, mai intens ?)
 - durata unui comportament? (ex. cât de mult durează un comportament, câteva secunde sau minute ?)

- latența comportamentului ? (ex. la ce interval de timp apare comportamentul după apariția stimulului ? dacă stimulul care îi activează comportamentul este prezența unei persoane sau un context cum ar fi magazinul după ce interval de timp apare comportamentul, câteva secunde sau minute ?)

După ce veți avea toate aceste date vă va fi mult mai ușor să știți ce anume este de modificat în comportamentul copilului d-voastră. Vă veți putea propune astfel să scădeți frecvența unui comportament sau durata lui sau reacția d-voastră la comportament să fie diferită, să nu mențină comportamentul. Toate aceste informații sunt extrem de utile pentru a ști să îi oferi copilului acel context în care el învață cum să își regleze singur propriul comportament.

A cui este responsabilitatea unui comportament?

Ca părinte vă doriți să aveți copii care să își asume responsabilitatea propriilor comportamente. Cum putem însă să face acest lucru?

Primul pas este să îl lași pe copil să își asume responsabilitatea consecințelor unui comportament și să nu îți asumi tu comportamentul copiilor. Pe termen scurt este mai ușor de exemplu, *să îi faci copilului patul dacă el nu l-a făcut* decât să îl lași să învețe acest comportament. Doar că dacă tu ca adult îți asumi comportamentul copilului acesta nu va învăța relația dintre comportament și consecințele sale.

Sunt responsabilitatea părinților acele comportamente care pun în pericol siguranța și sănătatea copilului. De exemplu, nu îl învață pe un copil mic prin consecințe naturale să iasă afară din casă iarna cu haine foarte subțiri. Pentru marea majoritate a comportamentelor însă copiii pot învăța regula consecințelor.

Orice comportament are o serie de consecințe, unele naturale altele logice. Și noi ca adulți dacă nu realizăm un comportament suportăm imediat consecințele. *Dacă de exemplu, într-o dimineață am spune că nu mai vrem să mergem la slujbă ci să stăm în casă cu siguranță ar fi imediat niște consecințe: șeful ne-ar apostrofa, ni s-ar tăia o zi de muncă și altele.*

Dacă nu îți pui laptele în frigider el se va strica.

Dacă îți lași jucăriile în parc ele pot să se strice sau să dispară.

Dacă nu îți faci temele vei lua o notă mică.

Dacă îl lovești pe George el nu se va mai juca cu tine.

Dacă nu îmi pun hainele la spălat nu voi mai avea haine curate.

Prin învățarea consecințelor unui comportament copilul în mod natural va învăța o serie de comportamente. Rolul părintelui este să îi reamintească consecința sau consecințele « *dacă lăsăm jucăriile în parc atunci ele se pot strica sau le poate lua altcineva și mâine nu mai avem cu ce să ne jucăm* ». Când însă părintele își asumă responsabilitatea comportamentului copilului atunci acesta nu va avea oportunitatea să învețe legătura simplă și foarte importantă comportament – consecințe.

Comportamentul se supune regulii consecințelor imediate

Ca adult am învățat de foarte multe ori că ne motivează ce se întâmplă imediat după ce facem un comportament și că este mult mai dificil să fim motivați de consecințe pe termen lung. Comportamentele copiilor funcționează după aceleași principii.

De exemplu, comportamentele de risc (fumatul, consumul de alcool) sunt întărite de consecințele imediate și mai puțin de consecințele pe termen lung (“o să te îmbolnăvești dacă mai fumezi”).

Asta înseamnă că este mai puțin eficient să aplicăm consecințele pe termen lung comparativ cu cele pe termen scurt când ne dorim să îl ajutăm pe un tânăr să își modifice comportamentul de risc. Cele pe termen scurt îl vor motiva într-o măsură mult mai mare să își modifice comportamentul (ex. își miroase gura, pielea are culoarea mai gălbuie etc.)

Comportamentul unui copil ca și a adultului este influențat de consecințele pe termen scurt. Cercetările din psihologie ne spun că afirmațiile care se bazează pe relația comportament-consecință pe termen lung „*Învață bine și la sfârșitul anului școlar o să primești o bicicletă*” sau „*Dacă nu înveți nu o să faci nimic important în viața ta !*” sunt mai puțin eficiente și nu modifică comportamentul. Același lucru se întâmplă și cu adultul. Chiar dacă știm care sunt consecințele pe termen lung a faptului că facem puțină mișcare sau că avem o alimentație dezechilibrată aceste informații nu ne motivează să ne schimbăm stilul de viață prezent, să facem mai mult sport sau să mâncăm mai sănătos.

În consecință, d-voastră ca părinte este foarte important să fiți atent la ce consecințe imediate are un comportament asupra copilului. Prin observarea comportamentului veți putea identifica acele consecințe ale unui comportament care îl determină sau îl fac mai probabil să apară.

Ce înseamnă să întărim un comportament?

Desene cu întăriri, buline, fețe zâmbitoare, privilegii, timp petrecut împreună cu adultul

Întărirea este orice stimul, acțiune sau comportament care apare imediat după apariția unui comportament și care are funcția de a crește probabilitatea apariției aceluși comportament. De exemplu, când ne îmbrăcăm cu o haină drăguță și cineva ne spune « *Îți stă foarte bine cum ești îmbrăcată!* ». Această afirmație ne încurajează ca și altă dată să fim atenți la modul în care ne îmbrăcăm și pentru că am primit o « întărire ».

Avem nevoie de aceste întăriri pentru a realiza comportamente noi sau când vrem să menținem un comportament. Ce înseamnă acest lucru?

Mulți părinți cred că a da întăriri înseamnă să oferim o recompensă, o bombonică, o jucărie, obiect copilului de fiecare dată când realizează comportamentul dorit. Sau că îi facem pe copii dependenți de atenția adultului sau de recompense (cum sunt jucăriile, obiectele sau alimentele) și nu vor realiza comportamentele fără aceste recompense.

Pentru a vă răsunde la aceste întrebări sau îngrijorări să vedem cum îl învățăm pe copil un comportament prin întăriri fără însă să apară probleme pe care le afirmă unii părinți. Există două etape în aplicarea unor întăriri: prima este învățarea unui comportament și a doua este etapa de menținere a unui comportament.

În faza de în care copil învață un comportament, de exemplu: *învață să se spele pe dinți în fiecare dimineață și seara la culcare, învață să își facă exerciții de română sau matematică, învață să respecte o regulă, învață să meargă la culcare la o anumită oră*, acesta are nevoie de întăriri imediate, după realizarea comportamentului. Întăririle se stabilesc în funcție de copil și în funcție de comportamentul pe care vreau să îl formez.

Dacă o întărire funcționează la o anumită vârstă, cum ar fi « bulinele » la copiii mici, ele evident că nu vor funcționa cu un adolescent ! Este nevoie de creativitatea adultului pentru a stabili ce anume crește frecvența comportamentului copilului meu.

Dacă de exemplu, de fiecare dată când copilul meu se spală dimineața pe dinți îi spun « Bravo ! » și comportamentul persistă atunci acel « bravo » are funcție de întărire. Dacă nu, atunci e nevoie să găsim altceva. Cum ar fi primește o bulină de fiecare dată când se spală pe dinți și după ce strânge 5 buline primește o recompensă mai mare cum ar fi o activitate pe care o facem împreună – mergem la locul preferat de joacă și ne jucăm 30 de minute împreună sau mergem la teatru de păpuși.

Dacă însă avem un adolescent și vrem să întărim comportamentul de a veni acasă la ora stabilită împreună atunci adunăm puncte în loc de buline. La 5 puncte, adică după 5 comportamente « am venit acasă la ora stabilită » adolescentul poate merge în oraș cu prietenii pentru 2 ore în weekend.

Observând comportamentul copilului d-voastră, indiferent de vârsta lui veți ști care este metoda care funcționează cel mai bine pentru copilul d-voastră într-o situație anume !

După ce a fost învățat un comportament, cum ar fi copilul se spală singur pe dinți sau își face ghiozdanul singur sau își face temele singur este foarte important ca d-voastră ca părinte să oferiți întăririi din când în când copilului pentru menținerea comportamentului.

Există metode de învățare comportamentală sau disciplinare care pot fi aplicate la orice vârstă ?

Copiii învață comportamente în funcție de nivelul lor de dezvoltare și de vârsta lor. Asta înseamnă că sunt metode mai adecvate pentru o anumită vârstă sau etapă de dezvoltare.

Fiecare copilul are la un anumit moment un anumit *nivel de dezvoltare* care înseamnă în fapt un anumit nivel de dezvoltare fizică, cognitivă, socială și emoțională. Dezvoltarea cognitivă este abilitatea copilului de a gândi, înțelege, a-și reaminti, a utiliza cunoștințe despre lumea și sine, dezvoltarea emoțională se referă la abilitatea copilului de a trăi, și exprima emoții de bucurie, tristețe, discomfort sau alte emoții, dezvoltarea socială este abilitatea copilului de a interacționa pozitiv cu ceilalți.

Schimbările în dezvoltare apar din interacțiunea unică a biologicului cu mediul în care trăiește copilul. Interacțiunile cu adulții nu doar creează un context, ci afectează în mod direct dezvoltarea structurilor cerebrale care fac posibilă învățarea și dezvoltarea de abilități cognitive, sociale și emoționale.

Cercetări recente au încercat să răspundă la întrebarea privind cantitatea vs calitatea timpul pe care o mamă/tată trebuie să îl petreacă cu copilul pentru ca acesta să se dezvolte optim din punct de vedere cognitiv și emoțional. Rezultatele acestor studii au arătat că factorul care influențează în sens pozitiv

nivelul de dezvoltare cognitivă și emoțională a copilului este [calitatea timpului petrecut cu copilul](#), interacțiunea de calitate cu copilul, intensitatea interacțiunii.

Cunoașterea nivelului de dezvoltare al copilului are mai multe avantaje pentru d-voastră ca părinte:

[Este mai probabil să aplicați metode de disciplinare care sunt adecvate vârstei copilului d-voastră.](#) Atenția și memoria unui copil diferă de cea a unui adult și diferă de la copil la copil în funcție de vârsta lui și de nivelul lui de dezvoltare. Ceea ce înseamnă că în multe contexte un copil nu poate avea un comportament identic ca unui adult. Copiii au nevoie de a le reaminti permanent regulile („Cărțile stau pe raftul de cărți”, „Hainele murdare se pun în coșul de rufe murdare”), rutinele („ E ora de masă”) sau consecințele logice ale unui comportament („Dacă își faci exercițiile la matematică ieși la joacă o oră.”).
De exemplu, știm din psihologia copilului faptul că atenția unui copil de 2 ani este foarte redusă ceea ce înseamnă că este foarte puțin probabil ca un copil de 2 ani să poată să stea atent mai mult de câteva minute când mergeți în vizită la prieteni, el va avea nevoie datorită nivelului lui de dezvoltare de mișcare și de a se implica în mai multe activități decât un adult, jocuri diverse.

[Vă este mai ușor să vă adaptați așteptările față de copilul d-voastră în funcție de vârsta lui.](#) Când ne propunem să învățăm copilul un anumit comportament cum ar fi de exemplu să citească sau să scrie este foarte important să știm când putem începe să facem acest lucru, de la ce vârstă și cum să facem acest lucru. Sau când ne propunem să îl învățăm o serie de reguli sociale (cum să vorbești când te întâlnești cu o persoană necunoscută, cum să porți o conversație, cum să saluți sau să rezolvi un conflict etc.) este foarte important să ne întrebăm în primul rând care este potențialul cognitiv al copilului în acel moment pentru a învăța acele comportamente. Atât substimularea cât și suprastimularea copilului are consecințe negative asupra dezvoltării copilului. Vă recomandăm să consultați un psiholog specializat în psihologia dezvoltării pentru a afla informațiile de care aveți nevoie pentru a știți când și cum să îl învățați pe copil anumite comportamente.

Învățarea comportamentelor de către copiii cu vârste între 0-6 ani.

Perioada de vârstă până la 6/7 ani este cea mai intensă perioadă de învățare a copilului. Capacitatea lui de învățare este cea mai mare la această vârstă. Comportamentele sociale și emoționale ale copiilor se învață într-o măsură foarte mare la această vârstă. Datorită acestui lucru rolul părintelui și al educatorilor este esențială la această vârstă. Comportamentele problematice ale copiilor sunt de cele mai multe ori o reflecție a ceea ce copilul mai are de învățat.

Comportamentele problematice ale copiilor preșcolari au diverse cauze, motive pentru care apar. Ele pot fi de atragere a atenției, rezultatul unor stări emoționale negative, de frustrare sau iritare. Atunci când un copil manifestă un comportament problematic, cum ar fi plânsul în magazin pentru a i se cumpăra o jucărie, el câștigă foarte multă atenție. Chiar dacă adultul are o reacție negativă la adresa comportamentului lui (îl ceartă sau țipă la el) comportamentul copilului este întărit/încurajat prin această atenție. Probabilitatea ca același comportament problematic să apară atunci când are nevoie de atenție este mult mai mare.

Ce puteți face în această situație?

Ignorați comportamentul problematic dacă nu este pusă în pericol siguranța copilului! Dacă îi acordați atenție încurajați comportamentul negativ să apară. Această metodă este denumită de specialiști extincția. Reducem probabilitatea de apariție a unui comportament prin eliminarea întăririi care i s-a oferit anterior. Dacă un comportament problematic (ex. vorbește urât sau ajuncă jucăriile pe jos) are o funcție de atragere a atenției atunci trebuie ca adulții din preajma lui să nu mai acorde atenție comportamentului problematic, să ignore comportamentul.

Oferiți atenție copilului pentru comportamentele lui pozitive. Astfel, copilul va învăța că nu este nevoie să facă un comportament negativ, problematic pentru a vă atrage atenția. De exemplu, va observa că nu este nevoie să arunce cu jucării sau să spargă ceva pentru ca d-voastră să mergeți la el în cameră să vă jucați cu el sau să stați cu el.

Stabiliți-vă împreună un program zilnic în care petreceți timp special cu copilul. Pentru copil este foarte important să știe că există în fiecare zi un moment pentru el în care se poate bucura de toată atenția d-voastră: povestea zilei sau jocul zilei. În acest fel, el primește atenție prin comportamentele pozitive și nu mai este necesar să recurgă la comportamente negative pentru a vă atrage atenția.

⇒ structurați mediul copilului, oferiți-i rutine de comportament - e ora de masă, ora de culcare, ora de joacă. Rutinele îi ajută pe copii să se simtă în siguranță; planificați orice activitate cu copiii, de exemplu când mergeți la joacă în parc, în vizită la prieteni sau la cumpărături spune-ți copilului ce veți face acolo și care sunt regulile de comportament în acel context.

De exemplu, dacă ați observat că în magazin, la cumpărături apare un comportament problematic planificați de acasă câteva strategii de prevenire a apariției aceluși comportament. Dacă ați observat că acel comportament (plânge și aruncă lucruri

prin magazin) apare mai ales când e oboist, planificați cumpărăturile când este odihnit.

- ⇒ formulați reguli simple și realiste de comportament pentru copil. Aceste reguli trebuie să fie adaptate nivelului de dezvoltare a copilului.

Dimineața ne spălăm pe dinți și pe față.

Ne splălăm pe mâini după ce venim de la joacă de afară.

Punem jucăriile la locul lor după ce terminăm jocul.

- ⇒ oferiți copilului oportunitatea de a observa și învăța consecințele naturale ale acțiunilor sale:

Dacă strici o jucărie nu te mai poți juca cu ea pentru că e stricată.

sau consecințele logice ale unui comportament:

Dacă lași o jucărie la locul de joacă în parc este foarte posibil să nu o mai găsești acolo a doua zi.

- ⇒ oferiți copilului constant și permanent întăriri pentru orice progres în comportament sau pentru fiecare comportament dezirabil/pozitiv pe care acesta l-a realizat. Copii au nevoie când învață un comportament să știe ce anume din comportament a realizat în termenii acceptabili sau dezirabili. Formulați foarte specific feedback pe care il oferiți.

“Broavo! Ai reușit să desenezi corect acoperișul casei din desen. Acum să încercăm să colorăm și ușile casei.”

“Mă bucur că ai împărțit jucăriile cu colegii tăi de joacă. Bravo! Este un comportament foarte frumos pe care l-ai făcut! Sunt mândră de tine ! »

Învățarea comportamentelor pozitive la copiii școlari.

Copiii cu vârste cuprinse între 7 și 12 ani își dezvoltă sentimental de autonomie și independență, au nevoie să li se ofere contexte în care să ia singuri decizii și să își exerseze abilitățile sociale și emoționale.

Ce alternative de disciplinare aveți d-voastră ca părinte a unui copil școlar?

⇒ aplicați cu consecvență regulile și consecințele unui comportament,

De exemplu, dacă copilul d-voastră este responsabil de bicicleta lui el va trebui să suporte consecințele comportamentelor lui – dacă își pune bicicleta după ce a folosit-o la locul ei sau dacă își lasă bicicleta în ploaie și i se poate strica.

⇒ aplicați atunci când este posibil metoda denumită “**principiul bunicii**” (sau principiul lui Premack) asociați un comportament cu probabilitate redusă, de exemplu *Să strângă jucăriile după ce se joacă cu ele sau să se spele pe dinți* cu un comportament cu probabilitate ridicată, cum ar fi de exemplu « *lecturarea unei povești împreună cu tata sau mama* »

Strângi lego-ul și apoi tata îți citește povestea ta preferată.

Punem hainele murdare în coșul de rufe și apoi desenăm împreună pagina cu Cenușăreasa sau Spiderman.

Mâncăm legumele și apoi mâncăm desertul.

Punem mașinuțele/păpușile în dulăpiorul de jucării și apoi mergem în parc/afară la joacă.

⇒ oferiți alternative unor comportamente și aplicați «principiul bunicii» poți merge cu prietenul tău afară la joacă după ce îți strângi cărțile de pe masa de studiu sau poți să stai în casă

⇒ oferiți permanent de încurajări/întăriri pentru fiecare comportament pozitiv pe care copilul l-a realizat, întăririle pot fi privilegii (poți să mergi să te joci afară cu o jumătate de oră în plus sau poți să te joci la calculator 30 minute sau poți merge la film cu prietenii), activități (mergem la înot împreună sau mergem în parc cu bicicletele), obiecte pe care copilul și le-a dorit (tricoul preferat

⇒ puteți aplica pierderea privilegiilor în termeni foarte realiști și ca modalitate de învățare a unor consecințe; ai încălcat regula stabilită împreună de venire la o anumită oră acasă și în consecință astăzi rămâi în casă și nu mai mergi cu prietenii la joacă;

- ⇒ rezolvați problema împreună cu copilul, fiți atent la ceea ce simte și gândește copilul d-voastră și la reacțiile d-voastră emoționale; notați împreună cu copilul alternativele de soluționare.

Învățarea comportamentelor pozitive la adolescență.

Adolescenții ca și copii mai mici au nevoie de stabilitate, limite și reguli pentru a se putea dezvolta și a se simți securizați. Adolescența este o perioadă cu foarte multe schimbări fizice și emoționale. Uneori este mai dificil ca părinte să accepți aceste schimbări.

Stabilește prioritățile tale ca părinte în raport cu copilul. Siguranța și apoi dezvoltarea optimă a copilului d-voastră este prioritară ! „Corectarea” unor comportamente este secundară acestor priorități. Notează pe o hârtie lucrurile pe care în prezent le aștepti și le dorești de la copilul tău. Selectează din listă ce sunt priorități și lucruri care pot fi amânate sau ignorate. Când îți stabilești prioritățile de modificare sau schimbare a unor comportamente fă-ți o listă de maxim 2 sau 3 comportamente. Ignoră comportamentele neesențiale. Înainte de a interveni și a dori să schimbați ceva gândiți-vă “*Este un comportament important, prioritar?*”

De exemplu, dacă aveți un copil adolescent care din următoarele comportamente sunt prioritare pentru dezvoltarea și siguranța lui :

- ⇒ *să își facă ordine zilnic printre haine,*
- ⇒ *să meargă la școală,*
- ⇒ *să nu poarte blugi rupți deși sunt importanți pentru el,*
- ⇒ *să nu fumeze,*
- ⇒ *să facă progrese la orele de matematică,*
- ⇒ *să vină acasă de la școală la o oră potrivită?*

Metodele de învățare a unor comportamente utilizate cel mai frecvent la această vârstă sunt :

- ⇒ întărirea permanentă a comportamentelor dezirabile/pozitive, adolescentul are nevoie la această vârstă să își mențină și dezvolte încrederea în sine și în propriile competențe și abilități ;
- ⇒ principiul lui Premack: asocierea unui comportament cu o probabilitate mare cu un comportament cu o probabilitate mai mică « îți faci exercițiile la matematică și apoi te joci pe calculator 45 de minute », « citești nuvela X pentru examen și sâmbătă mergi la film cu prietenii » ;
- ⇒ regulile de comportament care se formulează după anumite principii :

- formulăm reguli doar când dorim să învățăm adolescentul un comportament;
- formulăm un număr redus de reguli : 2-3 reguli ;
- regula se menține atâta timp cât se învață comportamentul ; după ce a învățat comportamentul se renunță la regulă ;
- dacă regula formulată nu schimbă comportamentul atunci ea trebuie reformulată ;
- orice regulă are consecințe ale îndeplinirii comportamentului și ale nerealizării comportamentului ; dacă faci comportamentul X se întâmplă consecința Y ;
- consecințele și regulile se negociază întotdeauna cu copiii ;

În concluzie, vă recomandăm să consultați un specialist, consilier școlar, psiholog sau profesor care să poate susține și oferi acele informații de care aveți nevoie pentru a oferi copilului d-voastră cel mai bun mediu de învățare și dezvoltare cognitivă, socială și emoțională.

Puteți deveni cei mai buni specialiști în educarea copilului dacă adăugați la iubire și grija pe care o aveți față de copil – cunoștințele și informațiile oferite de profesioniști.

SUCCES