**Kontrakt z dzieckiem jako narzędzie do pracy z trudnymi zachowaniami**

*Sylwia Bortnik - psycholog*

Wielu rodziców i opiekunów zastanawia się nad tym, jak zapanować nad trudnymi zachowaniami swoich dzieci. Choć zachowanie jest zawsze dla nas cenną informacją o stanie i samopoczuciu dziecka, którą warto rozważyć i starać się zrozumieć, to zachowania trudne, aby nie zostały utrwalone muszą wiązać się z jasnym dla dziecka komunikatem i konsekwencjami.



Warto pamiętać, że pierwszym narzędziem, po które warto sięgnąć, jest rozmowa z dzieckiem. Otwarta komunikacja i mówienie o emocjach pozwoli rodzicowi zrozumieć, co dzieje się z jego dzieckiem, a dziecku umożliwi naukę rozpoznawania swoich emocji i radzenia sobie z nimi w akceptowany społecznie sposób. Jeżeli dana sytuacja wiąże się z silnymi emocjami, rozmowę należy odłożyć na czas, gdy emocje już opadną, np. odczekać 15-30 minut, wrócić do rozmowy po kilku godzinach lub następnego dnia (zależnie od wieku dziecka i okoliczności).

Zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci zachowanie może być sposobem, w jaki dziecko komunikuje nam to, czego nie potrafi wyrazić słowami. Dlatego, jeżeli dziecko prezentuje nieakceptowane przez nas zachowania, warto zastanowić się, co chce nam przez nie powiedzieć, z czym sobie nie radzi.

Inną przyczyną może być nieznajomość zasad i brak wiedzy, że dane zachowanie nie jest pożądane. Choć rodzicom może się wydawać, że pewne zasady są oczywiste, bez wyrażenia ich wprost, czy przypominania o nich dziecku, dla dziecka sytuacja może wyglądać inaczej. Może ono potrzebować od nas bardzo konkretnej instrukcji, do której będzie można wielokrotnie wracać. Aby taką instrukcję dziecku przedstawić, możemy sięgnąć po kontrakt behawioralny.

**Zasady tworzenia kontraktu behawioralnego z dzieckiem:**

# **Etap 1. W pierwszym kroku rodzice/ opiekunowie powinni zastanowić się, jakie zasady warto zawrzeć w kontrakcie, w jaki sposób je sformułować i jak wyjaśnić je dziecku.**

* Zasady powinny być jasne, krótkie i muszą dotyczyć konkretnych zachowań.

Przykładowo możemy w kontrakcie umieścić zasadę "Po zabawie odkładamy zabawki do pudełka". Tak określona zasada będzie lepsza niż "Utrzymuję porządek" lub "Nie bałaganię", gdyż dziecko może nie rozumieć, co to znaczy lub jakich konkretnych zachowań się od niego oczekuje.

* Zasady powinny mieć pozytywny charakter, np. zamiast „Nie będę krzyczeć” zasada może brzmieć „Mówię cicho i spokojnie”. Nie wystarczy powiedzieć dziecku, czego NIE MA robić, dziecko musi wiedzieć, co MA robić w zamian. Starajmy się nie używać słowa "nie" w kontrakcie, a jeżeli nie da się tego uniknąć, proponuję zapisać najpierw to, co dziecko ma robić, a potem to, jakich zachowań ma nie przejawiać.
* Liczba zasad powinna być dostosowana do wieku dziecka. Dla najmłodszych dzieci może to być zaledwie jedna zasada. Generalnie dla dzieci w różnym wieku proponuję nie więcej niż 10 zasad, w przypadku nastolatków, w zależności od potrzeb, kontrakt może być bardziej rozbudowany.
* Dla dzieci, które nie opanowały jeszcze czytania, zasady powinny być odzwierciedlone w formie graficznej (obrazek, symbol, rysunek dziecka). Warto zaprosić dziecko do wspólnego rysowania zasad tak, aby miało w tym swój udział i jednocześnie, abyśmy sprawdzili, czy zasada jest dla dziecka zrozumiała.

# **Etap 2. Następnie warto rozważyć, w jaki sposób będziemy motywować dziecko do przestrzegania zasad.**

* Warto zadać sobie pytanie, czy wystarczającą nagrodą dla dziecka będzie pochwała/ uwaga rodzica/ wspólna aktywność, czy potrzebne jest wprowadzenie nagród, np. w formie systemu żetonowego, możliwości zdobywania przywilejów.

Przykładowo możemy ustalić z dzieckiem, że może grać w grę/ oglądać bajkę (korzystać z ekranów) przez 15 minut dziennie, ale jeżeli będzie przestrzegało zasad, może dodatkowo zasłużyć sobie na dalsze 5, 10 minut (zbiera po 1 minucie/ 2 minutach za zasadę). Pamiętajmy, że zasady przyznawania nagród muszą być jasno ustalone.

* Należy również jasno określić, jakie będą konsekwencje złamania zasad (np. utrata żetonu, przywileju, uwagi rodzica, wykonanie określonego zadania).
* Określenie reguł przyznawania nagród lub wyciągania konsekwencji, może być umieszczone pod każdą z zasad osobno lub pod wszystkimi zasadami zbiorczo, w zależności od przyjętego sposobu motywowania dziecka. W przypadku młodszych dzieci warto również zastosować symbole nagród i konsekwencji.

# **Etap 3. Sporządzenie kontraktu**

* Należy pamiętać, że kontrakt sporządzają dwie strony (rodzice i dzieci). Aby był on przestrzegany, obie strony muszą wyrazić na niego zgodę. Od rodziców zależy to, w taki sposób przedstawią dziecku pomysł kontraktu, aby przyjęło zasady i chciało ich przestrzegać.
* Razem z dzieckiem rodzice wybierają formę graficzną, jaką przyjmie kontrakt (np. pisemna, pisemna z ilustracjami, pisemna z rysunkami dziecka - dostosowujemy do wieku dziecka). Do zapisania kontraktu można zastosować kolorowe flamastry. Dziecko może również ozdobić kontrakt w wybrany przez siebie sposób. Czym bardziej dziecko zaangażuje się w tworzenie kontraktu, tym jest większa szansa, że będzie starało się go przestrzegać.
* Zanim rozpoczniemy zapisywanie zasad, warto nadać kontraktowi tytuł, np. Nasze zasady, Zasady w naszym domu. Pod tytułem warto zamieścić informację o tym, kto zawiera kontrakt. Można to zrobić w formie wpisania imion, zamieszczenia zdjęć lub tekstu, np. "Kontrakt zawarty pomiędzy...".
* Poza zasadami, które zaproponują rodzice, dziecko również ma prawo zaproponować zasady do wpisania do kontraktu. W etapie 3 dochodzi do negocjacji zasad (dostosowane do wieku dziecka), które zostaną zapisane. Można dziecko na początku zapytać, jakie zasady są jego zdaniem ważne.
* Spisany kontrakt podpisują obie strony. Dziecko, które jeszcze nie pisze, może np. odbić swoją rączkę posmarowaną farbką, zrobić rysunek, zapisać inicjały, jeżeli zna tylko kilka liter. Można dodać datę podpisania kontraktu oraz umówić się z dzieckiem, na jaki okres czasu kontrakt zostaje podpisany.

# **Etap 4. Odnoszenie się do kontraktu**

* Kontrakt powinien być umieszczony w dostępnym dla dziecka i rodziców miejscu (np. na drzwiach lodówki) tak, aby można było w każdej chwili łatwo do niego sięgnąć i odnieść się, gdy zasady będą przestrzegane (pochwała, nagroda) oraz gdy będą łamane (konsekwencja).

* Warto pamiętać, że lepiej nagradzać niż karać. Dlatego, za każdym razem, gdy widzimy, że dziecko stosuje się do zasad, zauważamy to, dając dziecku uwagę i podkreślając słownie lub /i gestem (np. pogłaskanie, jeżeli dziecko to lubi), że widzimy jego wysiłek i pozytywny efekt. Pozytywna uwaga, jaką okazuje dziecku rodzic, ma wielką moc.
* Jeżeli zasada zostaje złamana, musi zostać zastosowana konsekwencja, na którą strony się umówiły.
* Może się zdarzyć, że po pewnym czasie rodzice dojdą do wniosku, że dany element lub elementy kontraktu nie sprawdzają się. Warto zastanowić się wtedy, w jaki sposób przeformułować kontrakt, aby uzyskać lepsze rezultaty.
* Ważne! Jeżeli rodzic sam będzie łamał zasady wpisane do kontraktu, to nie może oczekiwać, że dziecko będzie ich przestrzegać. Ma to miejsce, na przykład w sytuacji, gdy w kontrakcie jest napisane "Mówię cicho i spokojnie", bo nie chcemy, żeby dziecko krzyczało, a rodzic sam zaczyna krzyczeć. Pamiętajmy, że dzieci bacznie nas obserwują i naśladują nasze zachowania.

# **Inne przykładowe zasady:**

"Jednego dnia mogę oglądać bajki przez 20 minut" (młodsze dziecko) - możemy korzystać z klepsydry, jeżeli dziecko nie zna się jeszcze na zegarku;

"Jednego dnia mogę grać w gry komputerowe nie dłużej niż 45 minut" (starsze dziecko);

"W sobotę mogę zjeść 4 kostki czekolady" zamiast "Nie jemy słodyczy w ciągu tygodnia”;

"Dbamy o zabawki. Uważamy, aby się nie zniszczyły" zamiast "Nie wolno niszczyć zabawek" - samo określenie "Dbamy o zabawki" mogłoby być niezrozumiałe dla dziecka, dlatego wymaga dodatkowego wyjaśnienia. Można zapytać dziecko o to, kiedy zabawki się niszczą i co może zrobić, aby taka sytuacja się nie zdarzyła;

"W jednej chwili mówi jedna osoba", "Gdy chcę coś powiedzieć, czekam aż osoba mówiąca skończy" zamiast "Nie przerywamy sobie";

"Przychodzimy na umówioną godzinę" zamiast "Nie spóźniamy się";

"Wykonuję polecenia rodziców" zamiast "Słucham się rodziców", "Będę posłuszny/a";

"Podczas posiłków skupiamy się na jedzeniu. Telefon jest w innym pomieszczeniu" zamiast "Nie używamy telefonów podczas posiłków".