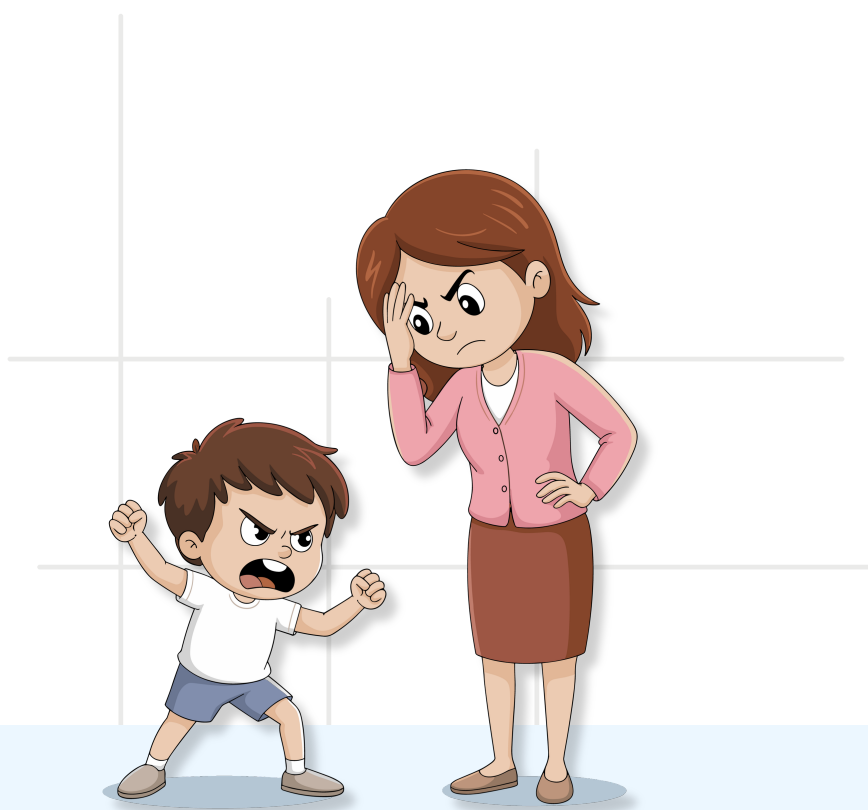


Notatki z warsztatów

“Bezczelność i opór w klasie – 5 strategii na zachowania opozycyjno-buntownicze.”



1. Zanim zareagujesz – zrozum mechanizm

Sytuacja jest znajoma: dajesz polecenie, a dziecko odpowiada „Nie będę”. Ton prowokacyjny. Uśmiech pod nosem. Inne dzieci patrzą. Czujesz napięcie w klasie – i w sobie.

W takich momentach łatwo uwierzyć, że to:

- brak wychowania,
- celowa prowokacja,
- testowanie granic,
- brak szacunku.

Tymczasem bardzo często to nie jest atak na nauczyciela.

To jest najbardziej dostępna dziecku strategia radzenia sobie z napięciem.

Zachowanie to wierzchołek góry lodowej.

Pod powierzchnią może znajdować się:

- lęk przed porażką („jeśli nie spróbuję, nie okaże się, że nie umiem”),
- potrzeba kontroli („to jedyne miejsce, gdzie mam wpływ”),
- niska samoocena („i tak jestem najgorszy”),
- przeciążenie poznawcze lub emocjonalne,
- trudności regulacyjne (dziecko nie potrafi się zatrzymać),
- w niektórych przypadkach ODD (zaburzenia opozycyjno-buntownicze).

Tvoja refleksja:

Co najczęściej myślisz w takich sytuacjach?

.....

.....

.....

Do zapamiętania: Im bardziej skupimy się tylko na zachowaniu, tym częściej będziemy walczyć z objawem, a nie z przyczyną.



2. Dlaczego tradycyjne sposoby nie działają?

Wielu nauczycieli reaguje schematycznie:

Krzyk → kara

Odmowa → konsekwencja

Prowokacja → uwaga w dzienniku

To bywa potrzebne w określonych sytuacjach. Problem w tym, że przy zachowaniach opozycyjnych często nie przynosi trwałego efektu.

Dlaczego?

Bo dziecko nie walczy o zadanie. Ono walczy o:

- poczucie wpływu,
- twarz przy grupie,
- ochronę swojej samooceny,
- redukcję napięcia.

Do zapamiętania: Jeżeli konflikt stanie się walką o władzę, dziecko, szczególnie z cechami ODD, może być w tej walce bardzo wytrwałe.

Zastanów się:

Która z Twoich reakcji najczęściej eskaluje sytuację?

.....

.....

3. Trzy błędy, które najczęściej eskalują konflikt

1. Publiczne zawstydzanie

„Zobaczcie wszyscy, jak Kuba się zachowuje.”

Z perspektywy dorosłego to próba przywrócenia porządku.

Z perspektywy dziecka – utrata twarzy.

W takiej sytuacji włącza się mechanizm obronny.

To już nie jest kwestia zadania. To kwestia przetrwania społecznego.

2. Przepychanki słowne

„Musisz.”

„Nie muszę.”

„Musisz.”

„Nie.”

Im dłużej trwa wymiana, tym większe napięcie.

Dziecko może czuć, że jeśli „wygra” słownie, odzyska kontrolę.

W praktyce tracą obie strony.

3. Skupianie się wyłącznie na zakazach

„Nie krzycz.”

„Nie wstawaj.”

„Nie przeszkadzaj.”

Dziecko słyszy, czego ma nie robić, ale nie wie, co zrobić zamiast tego.

Mózg potrzebuje kierunku działania, nie tylko hamowania.

4. 5 strategii, które możesz wdrożyć od jutra

STRATEGIA 1: Zmień język z „musisz” na „masz wybór”

Dzieci z trudnościami opozycyjnymi bardzo silnie reagują na komunikaty ograniczające autonomię.

„Musisz” może być odbierane jako: „Nie masz nic do powiedzenia.”

Dlatego zamień polecenie na kontrolowany wybór:

Zamiast: „Musisz teraz zrobić zadanie 1.”

Powiedz: „Możesz zacząć od zadania 1 albo 3, to Ty wybierasz.”

Do zapamiętania: Stosując tę strategię to nadal Ty wyznaczasz ramy. Ale dziecko odzyskuje poczucie wpływu.

Miejsce na Twoje przykłady zamiany komunikatów:

.....

.....

STRATEGIA 2: Dawaj konkretne instrukcje

Ogólne polecenia zwiększają napięcie, bo wymagają domyślania się.

Hasło „Zachowuj się” nie jest instrukcją, to ocena.

Instrukcja powinna być:

- krótka,
- konkretna,
- oparta na działaniu.

„Usiądź na krześle. Stopy na podłodze. Ręce na ławce.”

Do zapamiętania: Im bardziej konkretne polecenie, tym mniej miejsca na konflikt.

4. 5 strategii, które możesz wdrożyć od jutra

STRATEGIA 3: Doceniaj starania, nie tylko efekty

Dzieci z trudnościami bardzo często budują tożsamość wokół porażek.

Jeśli słyszysz głównie: „Znowu nie wyszło” „Dlaczego zawsze Ty?”

– przestają próbować.

Badania Carol Dweck pokazują, że chwalenie procesu (wysiłku, prób, wytrwałości) buduje nastawienie na rozwój.

Zamiast: „Ale to nie jest poprawne.”

Powiedz: „Widzę, że próbowałeś. To ważne.”

Do zapamiętania: Takie postępowanie oznacza obniżania wymagań, ono raczej wzmacnia motywację.

Twoje przykłady pochwał procesu:

.....

.....

STRATEGIA 4: Stwórz sygnał „przerwy na reset”

W silnych emocjach dziecko nie ma dostępu do logicznego myślenia, w takich momentach nawet zwykła próba rozmowy w trakcie wybuchu zamiast pomóc może zwiększać napięcie.

Dlatego warto ustalić wcześniej:

- sygnał ręką,
- hasło,
- kącik wyciszenia,
- krótką procedurę oddechową.

Do zapamiętania: przerwa na reset, kącik wyciszenia nie może być karą, to ma być narzędzie regulacji.

4. 5 strategii, które możesz wdrożyć od jutra

STRATEGIA 5: Buduj relację przed konfliktem

Relacja działa jak amortyzator, który w razie trudnej sytuacji zapobiegnie eskalacji konfliktu. Szczególnie ważne jest by budować relacje z tymi, którzy na ogół są samotni, nielubiani, odrzucani,

Postaraj się wykorzystywać nawet dwie minuty dziennie:

- bez ocen,
- bez poleceń,
- bez poprawiania.

Ważny jest krótki kontakt, uśmiech, relacja, krótka rozmowa, powtarzalny gest.

Do zapamiętania: Dziecko, które czuje się zauważone jako osoba, rzadziej musi walczyć o uwagę poprzez bunt.

Twoje pomysły na budowanie relacji:

.....
.....

5. Dlaczego nie zawsze wystarczy 5 strategii?

Jeżeli opór jest przewlekły, bardzo intensywny, występuje w różnych środowiskach, towarzyszy mu agresja lub silne cierpienie, potrzebna jest głębsza analiza.

Czasem mówimy o:

- ODD,
- ADHD,
- lęku,
- traumie,
- trudnościach regulacyjnych.

Wtedy potrzebne są:

- strategie deeskalacji,
- umiejętność różnicowania przyczyn,
- współpraca z rodzicami,
- czasem konsultacja specjalistyczna.

Do zapamiętania: Dziecko opozycyjne bardzo często jest dzieckiem przeciążonym. Nie chodzi o to by wygrać z nim walkę i udowodnić kto ma rację, ważniejsze jest by nauczyć dziecko regulacji i przywrócić mu poczucie wpływu w bezpieczny sposób.