



## Zasady i granice w profilaktyce problemowych zachowań dzieci w młodszym wieku szkolnym

**Myśląc o profilaktyce zachowań problemowych, można traktować ją jako „wyścigi z nadchodzącymi trudnościami” lub wykorzystanie naturalnego potencjału rozwojowego uczniów. Opisana poniżej propozycja działania mieści się zdecydowanie w drugim nurcie, bowiem bazuje na ważnych cechach dzieci w młodszym wieku szkolnym. Jednym z głównych obszarów ich aktywności jest poznawanie siebie i świata, również na poziomie relacji międzyludzkich.**

Czynności umysłowe dziecka w wieku powyżej sześciu lat pozwalają mu dostrzec, że układ elementów w danej sytuacji jest wynikiem wykonywanych czynności i zachodzących zmian. Pozwala to dziecku na przewidywanie skutków własnych działań i dalszych zmian sytuacji. Ma też miejsce „odczytywanie” wpływu emocjonalnego na innych ludzi – dzięki neuronom lustrzanym w mózgu. Te zdolności są niezwykle cenne dla analizy zachowań i relacji w grupie. Choć u dzieci rozwijają się tzw. uczucia wyższe (społeczne, moralne), to wrażliwość w odczuwaniu nie idzie jeszcze w parze z całkowitą umiejętnością kontrolowania emocji i reakcji. Wynika to z niedojrzałości płatów przedczołowych odpowiedzialnych za kontrolę impulsów, które ostatecznie dojrzeją dopiero ok. 21. roku życia. Jednak „lustrzaność” jest ważnym elementem bazowym dla lepszego rozumienia reakcji innych ludzi, a wprowadzanie zasad – swoistym treningiem dla ośrodków kontroli.

Dzieci silnie odczuwają emocje, stopniowo poszerza się ich repertuar sposobów wyrażania i radzenia sobie z nimi. W wieku 6–7 lat są już w stanie nauczyć się wyrażać uczucia werbalnie. Ponadto szybko zmieniają nastrój przy zmieniającej się sytuacji, ale nie

są już tak labilne jak dzieci w wieku przedszkolnym. Jest w nich potrzeba sprawiedliwości i wiara w słuszność kary za przewinienie. Na podstawie potencjału, który został tu pobieżnie przedstawiony, warto oprzeć budowanie zasad oraz stabilnych, ale elastycznych granic.

„**Dzieci silnie odczuwają emocje, stopniowo poszerza się ich repertuar sposobów wyrażania i radzenia sobie z nimi. W wieku 6–7 lat są już w stanie nauczyć się wyrażać uczucia werbalnie.**”

### Ustalanie zasad

Docierają do mnie niekiedy głosy środowiska nauczycielskiego stwierdzające, że ustalanie zasad nie ma sensu. Osoby mające takie przekonanie często zgłaszają, że zasady w szkole są martwe i pozostają jedynie na papierze. Rzeczywiście – trudno się nie zgodzić, że takie zasady mijają się z celem. Co zatem zrobić, aby zasady w szkole lub przedszkolu zaczęły „żyć”?

Istotny wydaje się sam proces ich ustalania. Jeśli reguły mają być przestrzegane, to ważne jest, aby były jasne i zrozumiałe, a osoby, które mają

ich przestrzegać, identyfikowały się z nimi. Najłatwiej zidentyfikować się z czymś, co choćby w części uznaje się za „swoje”, dlatego ogromne znaczenie ma włączenie dzieci w sam proces formułowania zasad.

Ważne jest, aby w tym procesie zachowana była równowaga między dwoma elementami. Z jednej strony mam na myśli jasne określenie oczekiwań ze strony nauczyciela, z drugiej zaś – wysłuchanie potrzeb uczniów. Zatem ustalenie zasad powinno być poprzedzone rozmową. Punktem wyjścia może być odwołanie się do rzeczywistości szkolnej (zwłaszcza w pracy z uczniami klas II–III, którzy zdążyli ją już trochę poznać), np. przygotowanie rysunku *Mój dzień w szkole*. Następnie dzieci powinny zastanowić się, co w takim dniu jest przyjemne, co pomaga im poczuć się w szkole dobrze, jak lubią być traktowane przez innych, czego nie lubią w szkole, jak nie chcą być traktowane itd.

W przypadku uczniów najmłodszych, którzy nie mają jeszcze zbyt wielu doświadczeń szkolnych, warto pracować na bazie przygotowanego przez nauczyciela i wspólnie omówionego opowiadania. W obu tych sytuacjach nauczyciel może wyrazić swoje ocze-

kiwania, włączając się w naturalny sposób w tok rozmowy i odwołując się do swoich doświadczeń. Może powiedzieć np.: „Dla mnie ważne jest, kiedy w czasie lekcji słuchamy się wzajemnie. Jest mi bardzo trudno mówić, jak czasem mówicie równocześnie ze mną. Często nie mogę usłyszeć każdego z was, kiedy mówicie wszyscy na raz. A ciekawi mnie, co macie do powiedzenia. Jednak żeby usłyszeć każdy głos, potrzebuję słyszeć każdego z was osobno”. Warto, aby nauczyciel spisywał najważniejsze stwierdzenia uczniów na tablicy. Może to być rodzaj tabeli *Lubimy/nie lubimy*. Jeśli uczniowie nie są jeszcze w stanie sprawnie odczytać zapisków, nauczyciel może ich w tym wspomóc.



“**Zasad nie może być zbyt wiele, gdyż zamazuje to obraz tego, co naprawdę istotne (zasada = coś zasadniczego). Proste sformułowanie ułatwia uczniom zapamiętanie zasady. Sformułowanie pozytywne sprawia, że nie poruszamy się w obrębie zakazów lecz wskazówek (...)**”

Skoro udało się przeanalizować, czego potrzebujemy, warto przejść do sformułowania samych zasad. Ważne jest, aby nauczyciel przypomniał, co udało się już ustalić (dlatego pomocna będzie wyżej wspomniana tabela – można ją głośno odczytać). Na tej podstawie łatwiej będzie ustalić 5–7 zasad, których sformułowania są proste i pozytywne. Zasad nie może być zbyt wiele, gdyż zamazuje to obraz tego, co naprawdę istotne (zasada = coś zasadniczego). Proste sformułowanie ułatwia uczniom zapamiętanie zasady. Sformułowanie pozytywne sprawia, że nie poruszamy się w obrębie zakazów (które jest trudniej przyjmować), lecz wskazówek (czyli podpowiedzi, co mogą zrobić, żeby było dobrze). Przykładową zasadę

„Nie bijemy się i nie przezywamy” warto zastąpić sformułowaniem pozytywnym „Okazujemy sobie wzajemnie szacunek”.

Zasady powinny zostać spisane. Młodszym dzieciom w korzystaniu z zasad pomagają często obrazy graficzne. Opracowanie tych obrazów może wyglądać różnie. Może to być plakat przygotowany przez nauczyciela, na którym obok każdego hasła pojawiają się piktogramy. Można również poprosić dzieci o przygotowanie własnych rysunków dotyczących zasad (można podzielić dzieci na grupy i przyporządkować im konkretne zasady do zilustrowania). Hasła z zasadami drukujemy pojedynczo, a wokół nich mocujemy rysunki dzieci. Ważne jest również, by zasady były powieszono zawsze w tym samym, widocznym miejscu w klasie. Pomoże to w dalszych etapach pracy – łatwiej będzie się do nich odnosić. Jeśli spisane zasady zostaną potraktowane przez nauczyciela marginalnie, można się spodziewać, że tak samo odniosą się do nich dzieci. Powieszenie ich w niewidocznym kąciку spowoduje, że równie łatwo znikną z oczu i z pola uwagi uczniów.

### Przypominanie

Zasady nie są magiczną różdżką. Nie wystarczy raz nimi „dotknąć”, żeby nastąpił cud przemiany. Konieczne jest przywoływanie zasad na co dzień.

“**(...) powtarzanie jest istotnym elementem pracy, bo zwraca uwagę uczniów, że zasady są stałe i niezmiennie, oraz ma związek z faktem, że uczniowie w tym wieku uczą się przez regularne powtarzanie i wzmocnienia.**”

Po ustaleniu zasad – następnego dnia lub po kilkudniowej przerwie – warto wrócić do samych sformułowanych haseł. Wówczas konieczne wydaje się zweryfikowanie, czy są one jasne dla wszystkich i jak uczniowie je rozumieją. Warto zatem, aby nauczyciel, przywołując każdą zasadę, pytał o jej znaczenie. Odwołując się do wcześniejszego przykładu, nauczyciel mógłby powiedzieć: „Nasza kolejna zasada brzmi *Okazujemy sobie wzajemnie szacunek*. Jak możemy okazywać sobie szacunek w szkole, w klasie? A jakie zachowania mogą wskazywać, że ludzie odnoszą się do siebie bez szacunku?”.



Jednorazowe przypomnienie zasad również nie jest wystarczającym zabiegiem. Na dalszych etapach nie ma już konieczności analizowania zasad za każdym razem, warto jednak rozważyć stworzenie czegoś w rodzaju codziennego rytuału. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej mają tę komfortową sytuację (w przeciwieństwie do nauczycieli przedmiotowych na dalszych etapach edukacyjnych), że spędzają stosunkowo dużo czasu na zablokowanych zajęciach ze swoimi uczniami. Zatem poświęcenie kilku minut na przywołanie zasad nie powinno nastroczać trudności. Oczywiście najlepiej jest, kiedy następuje ono każdego dnia na początku zajęć, np. po sprawdzeniu listy obecności.

Zasady można przywoływać na różne sposoby – można prosić, by dzieci powtarzały je chórem lub aby kolejne zasady przypominali zgłaszający się uczniowie. Mogą to być rymowanki lub piosenka ułożone specjalnie na tę okazję. Można też skorzystać ze struktury wezwanie–odpowiedź. Taka formuła została zastosowana przez grupę hipisowskich przyjaciół w filmie *Podróż za jeden uśmiech* dla przypomnienia zasad higieny osobistej („Myjemy uszy – dla spokoju duszy, myjemy szyję –

niech zdechnie, kto nie myje, myjemy nos – z włosami i pod włos...”). Podobną formułę może zaproponować nauczyciel: „Kiedy rozmawiamy – wszyscy się słuchamy, my się nie bijemy – bo się szanujemy...”.

Niezależnie od wybranej formy, powtarzanie jest istotnym elementem pracy, bo zwraca uwagę uczniów, że zasady są stałe i niezienne, oraz ma związek z faktem, że uczniowie w tym wieku uczą się przez regularne powtarzanie i wzmocnienia.

“**Reagowanie na łamanie zasad w podstawowym wymiarze to po prostu odwołanie się do tego, co zostało ustalone.**”

Kolejną ważną kwestią jest przywoływanie zasad po to, by uprzedzić przewidywane złe zachowanie. Jeśli np. nauczyciel wie, że uczniowie nie zachowują się właściwie, gdy wsiadają do autobusu podczas klasowych wycieczek, przed wyjściem powinien poświęcić chwilę na przypomnienie zasad, osadzając je w tej konkretnej rzeczywistości. Może powiedzieć np.: „Za chwilę będziemy wychodzić do kina. Czekają nas podróże autobusem.

Chcę wam przypomnieć, że zmiana sytuacji nie zmienia naszej umowy co do zasad, których się trzymamy. Jeśli jesteśmy umówieni na to, że okazujemy sobie wzajemnie szacunek, to okazujemy go wszystkim osobom, które spotykamy. Jak myślicie, w jaki sposób możemy okazywać szacunek naszym współpasażerom w autobusie?”.

### Monitorowanie przestrzegania zasad

Ustalenie zasad i ich utrwalanie są etapami wstępnymi (przygotowawczymi). Kluczowym elementem pracy z zasadami jest monitorowanie ich przestrzegania. Monitorowanie ma dwa wymiary: identyfikowanie i wzmacnianie zachowań pozytywnych oraz reagowanie na łamanie ustalonych zasad. Choć oba wydają się dość oczywiste, to okazuje się, że częściej reagujemy na łamanie zasad, niż wzmacniamy to, co dobre.

W pierwszym wymiarze najtrudniejsza jest otwartość na dostrzeżenie każdego, nawet małego, zmian w zachowaniu uczniów. Warto, aby wzmocnienie takiej pozytywnej zmiany następowało bezpośrednio po danym zachowaniu i miało następujący schemat:

- wyrażenie pochwały,
- wskazanie konkretnego pozytywnego zachowania (pozytywnej zmiany),
- wskazanie, jak uczeń może wpływać na poprawę zachowania,
- ponowne wyrażenie pochwały.

Załóżmy, że Jaś ma kłopot z nieprzerwanym wypowiedzi innym osobom. Nauczyciel – świadomy tej trudności dziecka – widzi, że Jaś wysłuchał dziś wypowiedzi Małgosi, więc reaguje natychmiast: „Ciesz się, że tak uważnie słuchacie tego, co mówi Małgosia. Jasiu, mówię to dziś szczególnie do ciebie. Wiem, że trudno bywa ci wytrzymać, kiedy ktoś dłużej mówi, a te-

raz z radością obserwowałem, że nie przerwałeś Małgosi ani razu. Bardzo bym chciał, żeby częściej udawało ci się zacześć na swoją kolej. Dziś to ci się udało. Super!”. Wypowiedź nauczyciela może być dodatkowo wzmocniona symboliczną nagrodą (stempelkiem, naklejką) lub innym wyróżnieniem o charakterze społecznym (pogłaskaniem po głowie, „żółwikiem”).

“  
**Kluczowym elementem pracy z zasadami jest monitorowanie ich przestrzegania.**  
 ”

Reagowanie na łamanie zasad w podstawowym wymiarze to po prostu odwołanie się do tego, co zostało ustalone. Ważne jest, aby w informacji skierowanej do ucznia pojawił się opis konkretnego zachowania i wskazanie zasady, która została złamana, np.: „Patrycja, usłyszałem, że powiedziałaś do Marty *Spadaj!*. Chcę, żebyś pamiętała o naszej umowie – umówiliśmy się, że odnosimy się do siebie z szacunkiem”. Jeśli to poskutkuje, nie ma potrzeby wdrażania kolejnych kroków.

Może się zdarzyć, że dziecko zaczyna poddawać w wątpliwość, czy zasada została złamana – np. Patrycja odpowiada: „Ale ja ją traktuję z szacunkiem, tylko chciałam, żeby się odczepiła, bo nam przeszkadza w zabawie”. W takiej sytuacji warto odwołać się do własnego doświadczenia dziecka, np.: „Patrycja, a jak ty byś się poczuła, gdyby ktoś do ciebie powiedział *Spadaj!*? Czy kiedy słyszysz takie słowo skierowane do ciebie, czujesz się szanowana?”.

Może oczywiście się zdarzyć, że dziecko nadal nie zareaguje zmianą zachowania. Wówczas warto przedsięwziąć kolejne kroki zmierzające do asertywnego postawienia granicy – nauczyciel powinien:

- poinformować, na jakie zachowanie się nie zgadza i poprosić o zaprzestanie,
- wyrazić stanowcze życzenie, aby uczeń zaprzestał tego zachowania,
- przywołać zaplecze – uprzedzić, co się stanie, kiedy zachowanie się nie zmieni,
- skorzystać z zaplecza.

Kolejne kroki nie powinny być wdrażane jednocześnie. Po każdym z nich należy dać dziecku chwilę na to, by miało czas zareagować – zmienić zachowanie. Jeśli wcześniejszy krok nie działa, dopiero wówczas stosujemy następny. Przykładowo: Wojtek rozmawia z Krzysiem podczas lekcji. Nauczyciel przywołuje zasadę: „Wojtku, Krzysiu, od kilku minut, kiedy poszczególne dzieci recytują wiersz, rozmawiacie ze sobą. Pamiętajcie, proszę, że umawialiśmy się, że mówi jedna osoba”. Krzyś milknie, a Wojtek nadal szepce mu coś do ucha. Nauczyciel mówi dalej: „Wojtku, widzę, że nadal mówisz do Krzysia, podczas gdy inne dzieci odpowiadają. Proszę cię, żebyś przestał, bo mnie to przeszkadza słuchać, a mam wrażenie, że rozprasza również odpowiadających”. Wojtek nie zmienia swojego zachowania. Nauczyciel mówi: „Wojtku, chcę, żebyś przestał teraz mówić do Krzysia”. Jeśli to nadal nie działa, dodaje: „Krzysiu, jeśli nadal będziesz rozmawiał, przesa-

dę cię do innej ławki”. Jeśli Wojtek w dalszym ciągu nie potrafi zamilknąć, nauczyciel spełnia zapowiedź.

### Czy nasze zasady działają?

Jak we wszystkich działaniach prowadzonych przez nauczyciela istotnym elementem jest autorefleksja i ocena efektywności tego, co robi. Nauczyciel powinien więc systematycznie zadawać sobie pytanie, czy ustalone zasady działają. Warto odnosić je do każdej zasady odrębnie. Zazwyczaj odpowiedź będzie brzmiała „Zasadniczo tak, choć bywają łamane przez poszczególne dzieci lub w poszczególnych sytuacjach”. Wówczas warto zastanowić się, jakie sytuacje sprzyjają łamaniu zasad i z jakimi trudnościami poszczególnych dzieci to się wiąże. Wtedy nauczyciel może określić co jest problemem i jakie działania – niezależnie od monitorowania zasad – powinien wdrożyć. Jeśli natomiast okaże się, że zasady są łamane permanentnie, warto prześledzić cały proces ich ustalania i wdrażania, by stwierdzić, gdzie mógł zostać popełniony błąd.

#### Tomasz Garstka

Psycholog.

Pracował jako socjoterapeuta dzieci i młodzieży oraz psychoterapeuta psychoanalityczny osób dorosłych.

Obecnie prowadzi szkolenia dla nauczycieli oraz pracuje z pacjentami w Przychodni Specjalistycznej PROSEN w Warszawie.

Członek Klubu Sceptyków Polskich.