

# Pozytywne motywowanie jako metoda pracy z dziećmi z zespołem ADHD

Iwona Turbiarz

Wstępem do tego artykułu niech będą słowa Skinnera dotyczące pochwały: „Chwalenie jest najpotężniejszym narzędziem modyfikacji ludzkich zachowań (...). Pochwała przynagla nas do lepszej pracy i zachęca do podejmowania ryzyka, dzięki któremu nasze życie staje się bogatsze”. Często zapominamy o najprostszyc rozwiązaniach, szukamy cudownych terapii, niezawodnych tabletek, nie myśląc o tym, jak poważnym narzędziem dysponujemy. Dlaczego więc tak rzadko chwalimy dzieci i dlaczego tak ważne jest chwalenie w pracy z dziećmi z ADHD?

Zachowania dzieci dorosli dzielą na te normalne (gdy dziecko przestrzega ustalonych zasad, wywiązuje się ze swoich obowiązków, uczy się, odrabia lekcje) i niegrzeczne (gdy nie spełnia oczekiwań dorosłych lub, gdy łamie zasady). Gdy młody człowiek zachowuje się grzecznie, stosuje się do naszych wymagań, nie ma za co go chwalić. Przecież tak powinno być – stwierdzają niektórzy, pytając: „Czy za każdą drobną rzecz mają chwalić dziecko?”

## Znaczenie i rola pochwały

Warto pomyśleć o pochwaleniu jako o jednym z głównych instrumentów nauczania, drugim po miłości najcenniejszym darze, jaki może ofiarować dzieciom.

W styczniowym Remedium pisałam o sposobach radzenia sobie w przypadku występowania u dziecka osiowych objawów zespołu ADHD – zachowań impulsywnych, zaburzeń koncentracji uwagi i nadruchliwości. Często jednak okazuje się, że to nie wystarcza, by nawiązać z nim dobry kontakt, pomóc poradzić sobie z całym bagażem codzienności. Niski próg frustracji, zaniżona samoocena, brak wiary we własne możliwości utrudniają harmonijne funkcjonowanie. Terapeuci pracujący z dziećmi, które prezentują trudne zachowania, doskonale wiedzą, że najlepszym sposobem dotarcia do nich i nakłonienia ich do współpracy, jest pochwała. Psychologowie zajmujący się różnicami indywidualnymi już dawno zauważyli, że na osoby impulsywne najlepiej działa ten typ gratyfikacji. (Zalewska A. 2003 „Dwa światy”). Dlaczego zatem tak rzadko z nich korzystamy?

### • Wrodzona skromność

Kilkuletnie doświadczenie w pracy z rodzicami i nauczycielami dzieci nadpobudliwych pokazało, że największą trudność sprawia im chwalenie siebie i innych. Na warsztatach rodzice często podejmują ten temat, mówiąc, iż ich nikt nie chwalił, byli wychowywani w przekonaniu, iż dobre wychowanie wiąże się ze skromnością. Dlatego są oszczędni w udzielaniu pochwał swoim dzieciom.

### • Na pochwałę trzeba sobie zasłużyć

Wiele osób uważa, że pochwała jest nagrodą za największe zasługi, zatem w przeciągu całego życia można być pochwalonym kilka razy. Rodzice obawiają się, że często chwalać dziecko, zrobią mu krzywdę – będzie ono zarozumiałe i osiadzie na laurach. Boją się też, że wyrosną w przyszłości na osoby potrzebujące ciągłego wzmacniania ich ego, będą uzależnione od aprobaty i oceny innych.

### • Zamiast pochwalić – lepiej skrytykować

Większość rodziców uważa, że lepiej skrytykować dziecko, gdyż spowoduje to chęć poprawy i pracę nad sobą. Natomiast pochwały trzymają na wyjątkowe, idealne sytuacje. Brak pochwały często wynika z ciągłego zwiększania dziecku wymagań.

Już małe dzieci szukają aprobaty u dorosłych, gdy uda im się pokonać jakąś trudność, zrobić coś nowego – ich wzrok szuka ważnej dorosłej osoby, sygnału zadowolenia, pochwały. Gdy małe dziecko skupia uwagę swojego rodzica, rośnie jego wiara we własne możliwości, wzmacnia się poczucie bezpieczeństwa oraz chętniej poddaje się woli i wymaganiom opiekunów. Pochwała jest narzędziem, które zachęca, by stawać się lepszym, bardziej pracow-

tym, podejmować coraz nowe wyzwania bez obaw i strachu przed porażką.

Nadpobudliwe dzieci stwarzają wiele problemów wychowawczych. Swoim zachowaniem prowokują otoczenie do ciągłego upominania i oceniania. Ich rodzice często z bezradnością pytają: „Za co mam je chwalić?”

Dla dzieci z ADHD bardzo ważne są słowa zachęty, wzmocnienia społeczne, które dostarczą im informacji zwrotnej na temat ich zachowania. Pokazują, jakie zachowania są akceptowane oraz to, że ich trud został zauważony. Dzieci z zespołem ADHD rzadko słyszą o tym, co robią dobrze, co w kontaktach z nimi wywołuje pozytywne emocje i cieszy drugą stronę. Negatywne doświadczenia w relacji z nimi powodują, że zapominamy, że one też mają swoje dobre, mocne strony. Należy pamiętać o tym, że dzieciom nadpobudliwym jest trudniej zachowywać się zgodnie z oczekiwaniami otoczenia – to, co ich rówieśnikom przychodzi bez problemu, ich kosztuje dużo więcej. Często w relacji z nimi umyka nam fakt, że ADHD jest poważnym ograniczeniem, wpływającym na jakość funkcjonowania dzieci.

## Mocne strony dzieci z zespołem ADHD

Kluczem do sukcesu jest znalezienie tych pozytywnych stron i cech, za które będziemy regularnie chwalić dziecko. Podczas warsztatów okazuje się jednak, że wielu rodzicom trudno jest zauważyć pozytywne cechy w swoich dzieciach. Potrafią dużo powiedzieć na temat ich złych zachowań i związanych z tym problemów wychowawczych, wielką trudność natomiast sprawia im znalezienie choćby trzech pozytywnych rzeczy. Stwierdzają, że nigdy nie zastanawiali się nad tym, co dobrego jest w ich dziecku, gdyż ogrom problemów przyćmiewał ich mocne strony, odsuwając jego zasługi na dalszy plan.

Pierwszy krok ku sukcesowi, to uświadomienie sobie tego stanu. Pracę zatem należy zacząć od znalezienia „wysp kompetencji”, mocnych stron nadpobudliwych dzieci. Okazuje się, że są one: błyskotliwe, inteligentne, o dużej wrażliwości, opiekuńcze, mają niezwykle rozwiniętą wyobraźnię i kreatywność oraz wiele innych indywidualnych talentów. Wydaje się, że to wystarczy, by było za co chwalić, teraz rzecz w tym, by zrobić to dobrze.

## Jak chwalić nadpobudliwe dzieci

Mając na uwadze fakt, że dziecko dotknięte jest zespołem nadpobudliwości psychoruchowej trzeba pamiętać, że chwalimy już za rozpoczęcie zadania, nie czekamy, aż dziecko je

skończy, bo z reguły (co wynika z osiowych zaburzeń zespołu) trudno mu doprowadzić wiele czynności do końca. Szansa na udzielenie pochwały znów graniczy z cudem. Gdy zaczynamy doceniać każdy, nawet najmniejszy wysiłek dziecka, rośnie w nim motywacja do podejmowania nowych wyzwań. Należy zatem odwrócić sytuację – zamiast tłumaczyć dziecku co zrobiło źle – chwalić za drobne, normalne rzeczy, które udało mu się zrobić dobrze.

Dziecku nadpobudliwemu trudno jest skupić się na zadaniu wymagającym dłuższego wysiłku umysłowego. W narzuconej z góry sytuacji zadaniowej, wewnętrzna motywacja do jego wykonania jest bardzo niska. Pochwała zatem jest tym narzędziem, które potrafi nakłonić dziecko do wykonania wielu działań, jest zewnętrzną motywacją, największą nagrodą.

### Sztuka chwalenia – 12 kroków ku sukcesowi

- **Starannie formułuj pochwały.** Muszą być one odbierane przez dziecko jednoznacznie. Dziecko musi wiedzieć, za co konkretnie zostało pochwalone.
- **Działaj szybko.** Gdy będziesz czekać na odpowiedni moment, możesz zapomnieć o pochwaleniu dziecka.
- **Pokaż dziecku, że cieszą cię jego osiągnięcia i pozwól mu cieszyć się własnymi sukcesami.** Dziecko potrzebuje twojej aprobaty, a informacja o tym, jakie pozytywne uczucia w tobie wywołuje jego dobre zachowanie – uczy refleksji, wpływa na budowanie dobrej relacji z dzieckiem opartej na miłości i akceptacji. Warto więc mówić: „jestem z ciebie dumny”, ale należy także wzmacniać jego poczucie wartości odwracając sytuację i przenosząc uznanie na dziecko: „musisz być dumny, że tego dokonałeś”. W ten sposób uczymy je myśleć i mówić o sobie w pozytywny sposób.
- **Zmotywuj do kontynuowania zadania.** Cechą charakterystyczną nadpobudliwych dzieci jest szybka utrata zainteresowania wykonywaną pracą. By zachęcić je do dokończenia zadania należy używać pochwały.
- **Pokaż dziecku, że je akceptujesz takim, jakie jest.** To trudne, ale podstawą jest tu oddzielenie dziecka od jego zachowań, powiedzenie mu, które z nich akceptujemy i za które, w związku z tym, je chwalimy.
- **Kochaj swoje dziecko niezależnie od wszystkiego.** Dzieci nadpobudliwe potrzebują szczególnie dużo akceptacji i wsparcia.

- **Staraj się zauważać każdy najmniejszy przejaw dobrego zachowania.** Gdy chwaliśz to, co ci się podoba – brak pochwały wskazuje na to, czego nie akceptujesz.
- **Stwarzaj okazje do pochwały.** Gdy nie masz za co pochwalić dziecko, poproś je o wykonanie drobnej rzeczy, oddanie przysługi, pozwól mu doświadczyć pozytywnych uczuć z powodu własnych umiejętności.
- **Bądź zaangażowany w dawanie pochwał.** Dziecko musi uwierzyć w to, co do niego mówisz. Dlatego mów to szczerze.
- **Postaraj się, by dziecko słyszało słowa uznania także od innych osób.** Słuchanie pochwał z wielu źródeł wzmacnia je i uwiarygodnia.
- **Chwal za włożony wysiłek, a nie tylko za rezultaty.** To szczególnie ważne w przypadku nadpobudliwych dzieci – często ich wysiłek w wykonanie zadania jest niewspółmierny do osiągniętego efektu. Docień to, że dziecko się starało.
- **Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o jego zaletach i sposobie ich wykorzystania.**

### Sztuka chwalenia – czego należy unikać

- **Nie łącz pochwały z niczym innym, co mogłoby przyćmić jej blask.** Jeśli chcesz pochwalić dziecko, zrób to, bez wskazywania słabych stron. Pomyśl, czy dziecko poczuje się pochwalone, gdy powiesz „Brawo – piątka, gdybyś tak zawsze się starał...”.
- **Unikaj ogólników w pochvale.** Dziecko nie pozna swoich możliwości słysząc ciągle ogólne stwierdzenia typu: „dobrze”, „wspaniale”, by powtórzyć dane zachowanie musi dokładnie wiedzieć, co zrobiło dobrze.
- **Nie chwal na zapas.** Dzieci doskonale wiedzą, kiedy zasłużyły na pochwałę. Wychwalanie „na zachętę” spowoduje odwrotny efekt – jeśli coś jest dostępne bez wysiłku, nie ma po co się starać.
- **Nie mów, że dziecko jest złe, kiedy zachowuje się źle.** Nie oceniaj dziecka, lecz jego zachowanie. Zawsze powiedz, co było dobrego w danej sytuacji (np. gdy dziecko przezywało kolegę, ale zaraz szybko go przeprosiło – pokazać mu, że dobrze zrobiło mówiąc „przepraszam”, a nie tylko karcić za złe zachowanie).
- **Nie uzależniaj swojej miłości, akceptacji dziecka od jego dobrego zachowania.** Nie możesz stwarzać takich sytuacji, gdy dziecko musi sobie zapracować na twoją miłość.

- **Nie krytykuj.** Często wydaje nam się, że chwalimy dziecko, pokazując mu, że udało mu się powstrzymać od złego zachowania. Taka jawna krytyka wskazuje dziecku to, czego tym razem nie zrobiło źle ( np. „Brawo, nie pobiełeś się dzisiaj z kolegą”).

Podstawowa zasada chwalenia polega na tym, że chwalimy często i natychmiast, gdy pojawi się choćby cień pozytywnego zachowania. Dzieci z ADHD potrzebują częstego pozytywnego wzmocnienia. Niektórzy specjaliści podkreślają, że takie dziecko powinno być pochwalone około dziesięciu razy w przeciągu jednej godziny lekcyjnej. Wszystkie krytyczne uwagi powinny być równoważone pozytywnymi, z przewagą tych ostatnich. By pozytywne, nagradzane pochwałą zachowanie powtarzało się – pochwała powinna być wskazówką, podpowiedzią wskazującą konkretne zachowanie. Udzielając pochwały należy ją sformułować zwięźle przy użyciu 3 – 5 słów. Należy dostrzec każdą trudną sytuację, która tym razem przebiegła mniej problemowo niż zwykle. Najmniejszy przejaw poprawy jest godny pochwały, gdyż jest to sygnał, że dziecko musiało nad czymś zapanować, starało się. Dobra pochwała zawiera w podsumowaniu ocenę – słowa, które nazywają dane zachowanie, cechę. Dzięki temu w przyszłości dziecko będzie potrafiło nie tylko pochwalić się samo, ale także nazwać konkretne zachowanie.

**Pamiętaj! Chwaląc – opisz, co widzisz i czujesz, podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka.**

Dobrym sposobem na sprawdzenie, czy pochwała działa, jest jej udzielenie. Nie ma nic piękniejszego niż uśmiech na twarzy dziecka, które zostało docenione za swój trud. Nie bójcie się chwalić, bądźcie hojni, a dzieci odwzajemnią się wam tym samym. □

Autorka jest pedagogiem w szkole podstawowej, prowadzi warsztaty dla rodziców dzieci nadpobudliwych.

### Bibliografia:

- Pfiffner, L.J. (2004) „Wszystko o ADHD”. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.  
 Pentecost, D (2005) „Wychować dziecko z ADD i ADHD”. Warszawa: Wyd. Fraszka Edukacyjna.  
 Twentier, J.D (1998) „Sztuka chwalenia ludzi”. Warszawa: Oficyna Wyd. „Logos”.  
 Zalewska, A. (2004) „Dwa światy”.