**Upór dziecka a odmowa podejmowania działań podczas zajęć**

Jedną z trudności w edukacji muzycznej osób z zespołem Downa jest, zdarzająca się stosunkowo często, odmowa podejmowania działań wskazanych przez nauczyciela. Jednocześnie towarzyszy temu wyraźna deklaracja ucznia chęci brania udziału w zajęciach i nauki gry. Na zajęcia uczeń przychodzi chętnie, pilnuje terminów, identyfikuje się z tą nauką ale jednocześnie blokuje działania edukacyjne. Wraz z czasem tej edukacji okazywanie uporu traci na sile a często całkowicie zanika. Już po uzyskaniu kompetencji elementarnych bardzo rzadko zdarza się, by uczeń odmawiał publicznego występu we własnym środowisku.

Zestawienie zawiera kompilację różnych tekstów opublikowanych w Internecie na temat uporu dziecka.

Materiał ten ma charakter poglądowy i wymaga weryfikacji przez psychologów zajmujących się tym zagadnieniem.

|  |
| --- |
| Źródła:  |
| <http://www.we-dwoje.pl/skad;sie;bierze;upor;u;dziecka,artykul,13919.html>[http://kobieta.wp.pl/kat,26337,title,Sposob-na-uparte-dziecko,wid,11690336,wiadomosc.html?ticaid=111eb9](http://kobieta.wp.pl/kat%2C26337%2Ctitle%2CSposob-na-uparte-dziecko%2Cwid%2C11690336%2Cwiadomosc.html?ticaid=111eb9)<http://www.rodzice.pl/przedszkolak/wychowanie/Jak-sobie-radzic-z-trudnym-dzieckiem.html><http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/w_sluzbie_04_2010_uparte.html><http://www.edukacja.edux.pl/p-5529-co-rodzic-wiedziec-powinien-jak-ukierunkowac.php><http://parenting.pl/portal/uparte-dziecko><https://www.zakatek21.pl/portal/wychowanie/relacje-z-ludmi/200-osobowosc-i-temperament-osob-z-zespolem-downa> |

## ****Cechy uporu****

* Są dwa okresy w życiu dziecka, kiedy na ogół przejawia się upór we wzmożonej formie: okres poniemowlęcy i okres dorastania.
* W okresie poniemowlęcym, przedszkolnym pod koniec 3 roku życia i na początku 4, gdy dziecko odkrywa swoje „ja”, wyodrębnia siebie spośród otoczenia, odkrywa swoją wolę i w związku z tym przejawia przekorę w stosunku do wychowawców. Są to działania zmierzające do jego usamodzielnienia. Samodzielność jest celem procesu wychowawczego.
* Podobne trudności związane z naturalnym rozwojem dziecka wystąpią w sposób wzmożony w okresie jego dojrzewania i to także na tle procesu usamodzielnienia i władania samym sobą.
* Pewne rodzaje zachowań, częste w przypadku małych dzieci, przedłużają się u osób dorosłych z zespołem Downa. Do takich zachowań należą: zmiana nastroju, rzucanie przedmiotami, oddalanie się i uciekanie w trakcie spacerów czy z miejsca pracy, koncentracją przy pracy przez dłuższy czas, a także bycie nieustępliwym i niełatwym do opanowania.
* Upór przejawiają dzieci, których pragnienia i dążenia cechuje duża siła.
* Są sytuacje, w których nie można dopuścić, ażeby dziecko postawiło na swoim ze szkodą np. dla własnego zdrowia czy dla powagi autorytetu rodzicielskiego. Rodzice nie powinni wtedy z nim negocjować. Warto raczej skierować wówczas jego uwagę ku innym przedmiotom, obudzić w nim inne zainteresowanie, stworzyć możliwość innego, własnego wyboru.
* Z uporem wiążą się raczej określenia negatywne: mówimy "ślepy upór" czy "tępy upór". Sprawia to wrażenie, jakby coś "oślepiło" człowieka - nie widzi rzeczy oczywistych dla innych. Poświęca się jakiemuś zajęciu, chociaż mu ono nie wychodzi, albo z uporem odrzuca jakąś propozycję, choć jest dla niego korzystna.

## Rozpoznanie przyczyny wyrażania uporu

* Nie należy przykładać do kilkulatka własnych norm. Dzieci czują i myślą w odmienny sposób niż dorośli. Dziecko w tym wieku z natury jest uparte i nie lubi ustępować, chce „rządzić”. Jednocześnie to okres przeżywania silnych i gwałtownych emocji bez umiejętności ich wyrażania w dopuszczalnej formie.
* Trudno jest zrozumieć cudzą motywację, a szczególnie trudne jest zorientowanie się w motywacji dziecka. Sprawy nieistotne dla dorosłych mogą być dla dziecka niezwykle ważne. Nie zawsze zaś zwierza się ono ze swoich kłopotów, zwłaszcza jeśli rodzice są bardzo zajęci.
* Upór może mieć swoje uzasadnienie, jasne dla danej osoby, a niezrozumiałe i nieuchwytne dla otoczenia.
* Często okazuje się, że przyczyna uporu jest inna, niż przypuszczaliśmy. Może okazać się, że tylko bluzka z lokomotywą nie ma drapiącej metki.
* Człowiek uznany za upartego może zupełnie inaczej oceniać sprawę. Może np. znajdować się w skomplikowanej sytuacji, zmuszającej go do takiego a nie innego wyboru, a nie zamierza wtajemniczać innych w swoje osobiste sprawy. Co dla innych jest uporem, dla niego nie jest pozbawione logiki i sensu.
* Często upór dziecka jest mechanizmem ochronnym wobec nadopiekuńczości rodzica. Trzymanie się swojego zdania może być dla dziecka jedynym sposobem na wyrażenie siebie i swojej osobowości w starciu z dominującym dorosłym.
* Upór może być także protestem przeciwko domaganiu się ślepego posłuszeństwa, może świadczyć o nieuświadomionym konflikcie.
* Niemożność realizowania własnej woli może przejawić się nieracjonalnym, ślepym uporem. Wówczas dziecko czy dorosły mówi NIE rzeczywiście bez uzasadnienia. Jedynie usunięcie poczucia przymusu może skutecznie rozbroić taką postawę.
* Pozornie nieuzasadniony upór może mieć swoje ukryte cele. Trzeba zastanowić się, czy przez swój upór dziecko nie odnosi jednak jakichś korzyści (na przykład zainteresowanie swoją osobą) i czy przypadkiem nie ma na celu tyranizowania otoczenia, podporządkowania go swojej woli.
* Największy upór dzieci wykazują wtedy, gdy czują się bezradne.
* Dziecko reaguje wzmożonym uporem, gdy jest zmęczone, chore lub głodne.
* Upór może świadczyć o tym, że okoliczności były zbyt trudne i że to one sprawują tyranię nad człowiekiem.
* W niektórych przypadkach upór ma także znaczenie symboliczne.

## Strategie łagodzenia skutków uporu

* Nie ustępujemy dziecku dlatego, że demonstruje upór, czy zachowuje się ze złością, krzyczy - dajmy mu do zrozumienia, że takim zachowaniem niczego nie osiągnie.
* Chwalmy dobre zachowanie dziecka, zawsze wtedy, gdy zachowuje się poprawnie.
* Upór przełamywany siłą - jedynie się wzmocni.
* Upór przełamać można tylko łagodną, spokojną perswazją.
* Zawsze panujemy nad emocjami i mówmy do dziecka spokojnie, nie krzyczmy.
* Spokojne ukazywanie obiektywnych argumentów jest drogą do rozumienia trudnych sytuacji.
* Uczymy dziecko nazywać emocje i uczucia, wyposażamy je w słowa wyrażające różne stany emocjonalne. Uczymy nazywać, werbalizować przeżywane uczucia. Trzeba pomagać dziecku zrozumieć, co czuje. Zachęcać do wypowiadania się na temat emocji zarówno pozytywnych a zwłaszcza negatywnych.
* Ponieważ upór dziecka ma na celu chronienie się przed byciem kontrolowanym, zadaniem rodzica jest sprawienie, aby dziecko miało poczucie, że ma na coś wpływ, nawet jeśli tak nie jest.
* Zamiast wydawania rozkazów należy przedstawić dziecku wybór.
* Szanuj opinie swojego dziecka.
* Naucz dziecko, jak ważne jest dzielenie się. Dla wielu upartych dzieci dawanie stanowi duży problem.
* Własnym przykładem ucz, że są sytuacje gdy potrzebny jest kompromis.
* Kiedy dziecko ma poczucie, że w pewnych sprawach samo decyduje, w innych łatwiej idzie na kompromis.
* Lepiej mówić, co robić, zamiast czego nie robić.
* Nie ustępuj, ale też nie zmuszaj go do postępowania wbrew sobie.
* Nakłanianie go do zrobienia czegoś, czego nie chce, nasili opór.
* Nigdy nie łam woli dziecka. Zacznie zachowywać się jeszcze gorzej.
* Pamiętaj, że to tylko dziecko, ostatnie zdanie należy do rodzica.
* Jeśli [zachowanie dziecka](http://parenting.pl/portal/niegrzeczne-zachowanie) zaczyna cię przerastać, potraktuj je w taki sposób, jak podszedłbyś do cudzego dziecka. Zachowaj spokój i nie wdawaj się w dyskusje.
* Przeobrażenie uporu w motywację do działania
* Motywacja zadaniowa – co będę z tego miał.
* Motywacja społeczna – co o mnie inni będą myśleli, jak będę spostrzegany, jaką zajmę pozycję

## Przeobrażenie uporu w zaletę

* "Jeśli jednak dziecko jest już starsze i nadal wykazuje dużo uporu, warto pomóc mu przekształcić go w wytrwałość, która przyda się w dorosłym życiu. Nie wykorzeniaj u dziecka cech uciążliwych w dzieciństwie, ale u dorosłych świadczących o sile charakteru i uważanych za atut. Z upartego malca może wyrosnąć stanowczy, pewny siebie, zdecydowany i wytrwały dorosły."
* "Pogódź się z tym, że upór to część osobowości twojego dziecka. Nie próbuj go zmieniać, postaraj się zaakceptować swoje dziecko takie, jakim jest. Spróbuj dostrzec pozytywną stronę uporu swojego dziecka. Wspieraj swoje dziecko, z upartego malucha może wyrosnąć asertywny dorosły."

# Inne niedyspozycje

O dzieciach agresywnych

• Jeśli dziecko przejawia skłonność do agresji, nie wolno karać go surowo, nie wolno stosować zwłaszcza kar fizycznych.
• Kary fizyczne wzmacniają agresywne zachowanie dziecka. Dziecko bite przez rodziców, bije swoich rówieśników, naśladując w ten sposób postępowanie dorosłych.
• Wytworzeniu postawy agresywnej sprzyja atmosfera nieporozumień i kłótni, w jakiej żyje dziecko. Uczmy dziecko zaspokajania swoich potrzeb bez stosowania siły i przemocy.
• Od najmłodszych lat wdrażamy dziecko do zgodnego obcowania z rówieśnikami, uczymy je współdziałania, współczucia, niesienia pomocy.

O dzieciach nieśmiałych

• Pamiętajmy, że jeśli dziecko rzadko przebywa w towarzystwie rówieśników, nie potrafi nawiązać z nimi kontaktu nawet, jeśli tego bardzo pragnie.
• Stosunek dziecka do samego siebie, jego ocena własnych zdolności i możliwości zależy przede wszystkim od tego, jak oceniają go dorośli, zwłaszcza matka i ojciec.
• Jeżeli dziecko słyszy często ujemne uwagi o swoim zachowaniu, o swoich uzdolnieniach, uzdolnieniach swojej urodzie, nabywa przekonania, że jest od innych gorsze, mniej warte, nabiera poczucia niższości.
• Nieśmiałość wynika z przekonania dziecka o tym, że jest od innych gorsze, mniej zręczne, mniej ładne, mniej mądre i z lęku, że inne dzieci je wyśmieją, odrzucą lub skrzywdzą.
• Nieśmiałość to cecha niepożądana, kłopotliwa dla dziecka i jego otoczenia.
• Poczucie mniejszej wartości i lęk w sytuacjach społecznych powstałe w latach dziecięcych utrzymują się często przez całe życie. Rodzice powinni troszczyć się o to, by ich dziecko wierzyło w swoje możliwości, akceptowało siebie i aby chętnie i z łatwością nawiązywało kontakty z otoczeniem.

O dzieciach nadpobudliwych

Wychowując dziecko nadpobudliwe należy

• Zapewnić mu atmosferę spokoju i bezpieczeństwa oraz rytmiczny plan dnia.
• Poświęcić dziecku codziennie trochę czasu na rozmowę lub wspólną zabawę, ograniczyć mu czas oglądania telewizji.
• Odnosić się do dziecka z wyrozumiałością i cierpliwością, rozumieć, że jego „ niegrzeczność „ nie wynika ze złośliwości, ale z nieumiejętności kontrolowania swojego zachowania.
• Postępować z dzieckiem konsekwentnie, uzgodnić z nim jego stałe obowiązki i kontrolować czy je wykonuje.
• Polecenia dane dziecku formułować krótko i jasno, unikać formy rozkazującej, dostosować je do możliwości dziecka ( początkowo dobrze jest pomagać w wykonaniu).
• Nie ograniczać nadmiernie ruchliwości dziecka, jego wzmożoną potrzebę ruchu zaspakajać zabawami ruchowymi na świeżym powietrzu, gimnastyka, tańcem, pływaniem itp.
• Dbać o to, aby dziecko było czymś zajęte. Dla dzieci nadpobudliwych szczególnie wskazane są zabawy tzw. ciche: układanki, loteryjki, wycinanki, malowanie, lepienie itp. (uczą one wytrwałości oraz koncentracji uwagi).
• Zabawy z rówieśnikami organizować pod kontrolą dorosłych niekiedy pomagać dzieciom w wyborze i zaplanowaniu zabawy, interweniować w przypadku konfliktów, zachęcać do zgody).
• Na wzmożoną pobudliwość dziecka reagować spokojnie, stosować metody perswazyjne. Krzyk, bicie, straszenie odnoszą wprawdzie chwilowy skutek, pogłębiają jednak nadpobudliwość dziecka.
• Gdy dziecko przeżywa sytuację konfliktową, nie zostawiać go zbyt długo w napięciu emocjonalnym.
• Chwalić dziecko, gdy jest grzeczne i potrafi się opanować.
• Dziecku nadmiernie pobudzonemu proponować czynności relaksujące leżenia i słuchanie muzyki lub bajki, ciepłą kąpiel lub przytulić je i pogłaskać po głowie itp.
• Dbać o to, aby dziecko zasypiało spokojnie.

///