

# Kreatywny nauczyciel – zaangażowany uczeń?



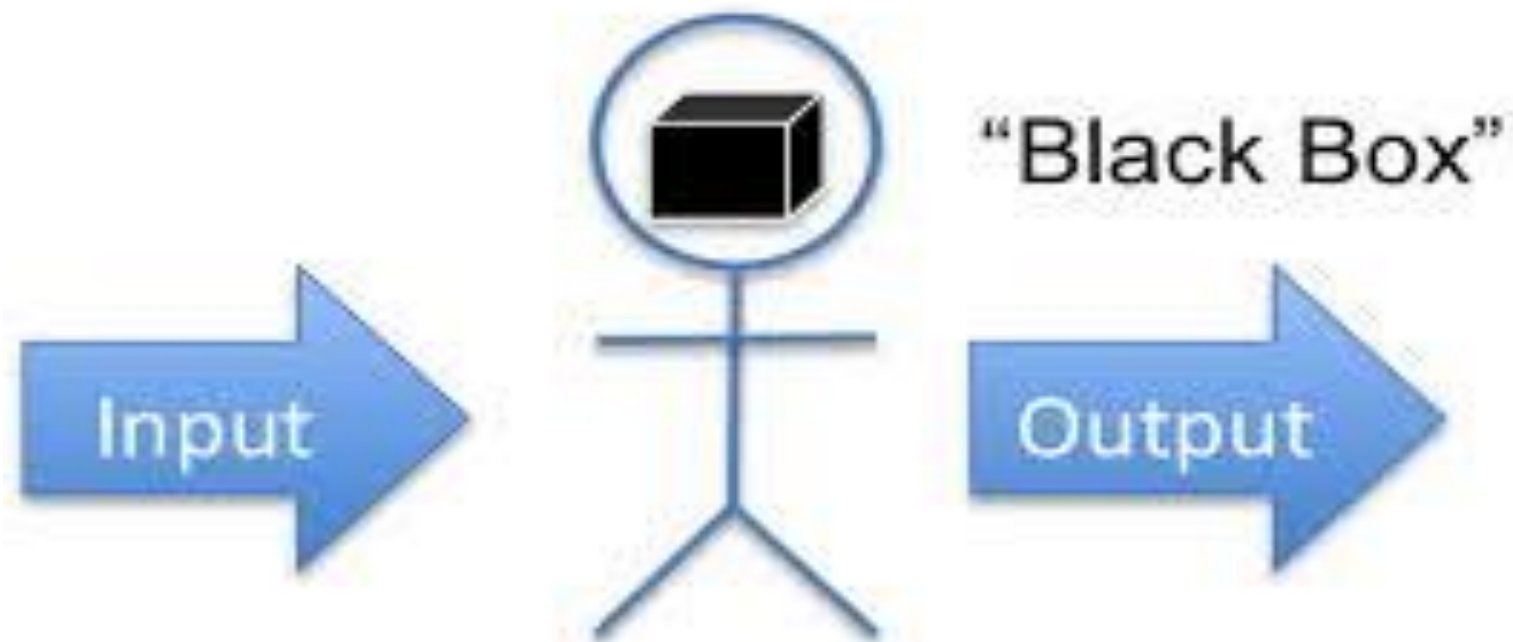
mgr Urszula Wiklińska  
pedagog, oligofrenopedagog, psychoterapeuta  
poznawczo - behawioralny

Fundacja Mozaika – Częstochowa  
Centrum Neurorehabilitacji im. Z. i J.  
Dziurkowskich – Czeladź  
Wychowawca w NMOW

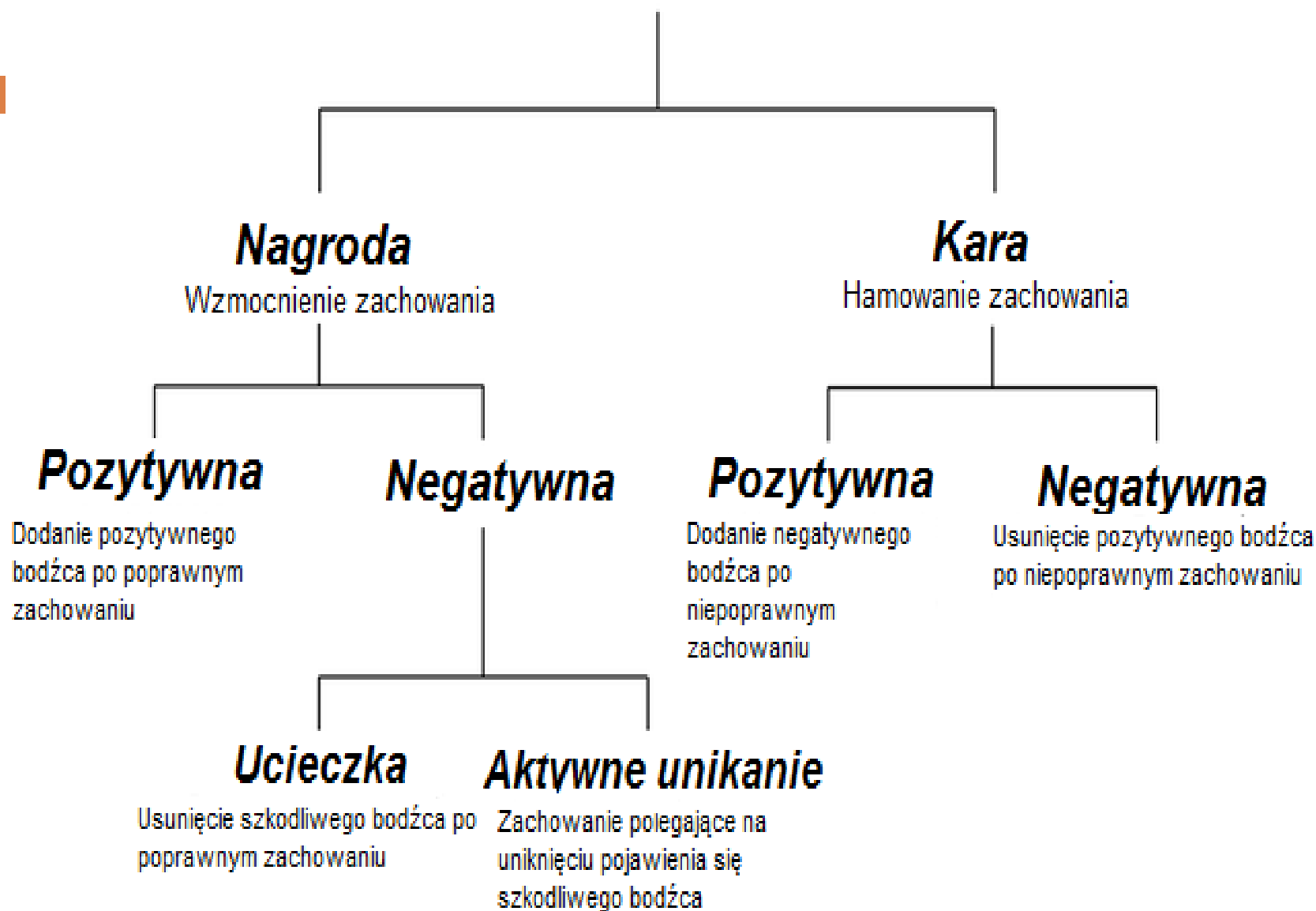
[u\\_wiklinska@op.pl](mailto:u_wiklinska@op.pl)

Zastosowanie technik poznawczo – behawioralnych w pracy  
na lekcji z uczniem z ZA

# Behaviorism



# Warunkowanie Instrumentalne



# Behaviour – zachowanie

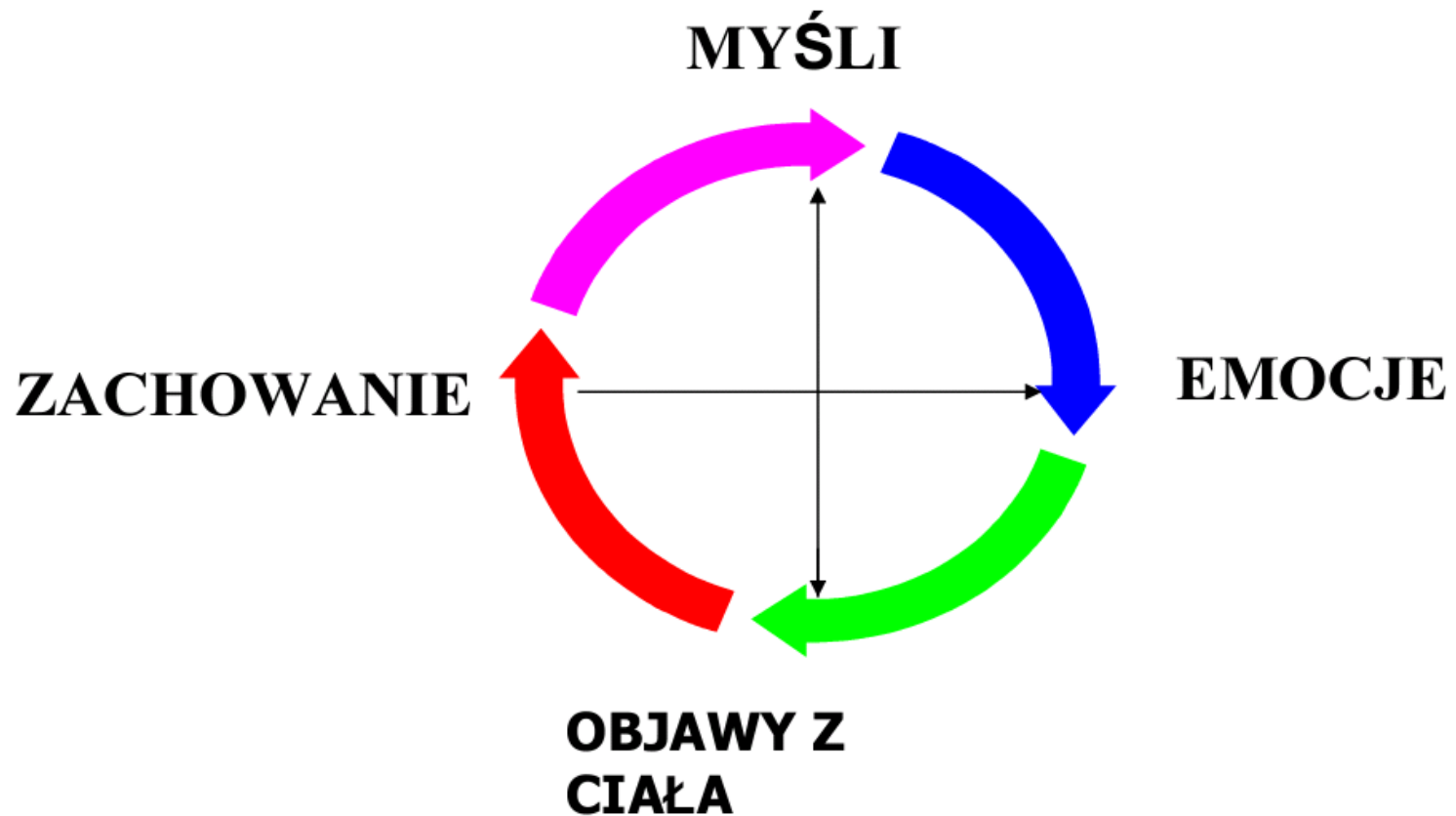
Terapia behawioralna to forma oddziaływań na zachowanie.

W procesie leczenia zakłada się, że istnieje bezpośredni związek pomiędzy zachowaniem a jego konsekwencjami.

- Stosowane techniki są próbą zastosowania doświadczeń laboratoryjnych – obejmują wzmocnianie, konsekwencje, kontrolę bodźców.
- Procesy poznawcze – myślenie zgodnie z tym podejściem nie podlega analizie, nie jest więc tu obiektem zainteresowania.

# Model poznawczy

„Kajzerka”



Ile potrzeba zachowań aby umyć zęby?



- 1. Zapalenie światła
- 2. Naciśnięcie klamki
- 3. Wejście do łazienki
- 4. Dojście do umywalki
- 5. Wzięcie szczoteczki
- 6. Wzięcie pasty
- 7. Nałożenie pasty na szczoteczkę
- 8. Zakręcenie pasty
- 9. Odłożenie pasty
- 10. Podniesienie kubka
- 11. Odkręcenie wody
- 12. Nalanie wody do kubka
- 13. Odstawienie kubka
- 14. Zmoczenie szczoteczki
- 15. Wykonywanie ruchów na zewnętrznej powierzchni zębów
- 16. Czyszczenie powierzchni wewnętrznej zębów
- 17. Ruchy koliste....
- 18. Umycie zębów przednich dół i góra
- 19. Podniesienie kubka
- 20. Wypłukanie ust
- 21. I tak dalej ;-)



# Co ważne...

Warto zastanowić się ile dokładnie trwa trudne zachowanie.

Można zmierzyć: czas trwania (minuty), nasilenie zachowania (częstotliwość- ile razy w ciągu dnia/tygodnia), jak bardzo dotkliwe dla otoczenia jest zachowanie.





# ABC Ellisa

W analizie zachowania trzeba zwrócić uwagę na 3 elementy (Antecedents Behaviour Consequences):

- **A- co zdarzyło się przed zachowaniem** (miejsca, kontekst, bodźce wpływające na zachowanie);
  - **B- samo zachowanie, co dokładnie robi** (bez tego, czego nie robi);
  - **C- co nastąpiło od razu po** (pozytywna lub negatywna konsekwencja od innych osób; ta część mówi nam czy zachowanie jest wzmacniane czy wygaszane)

# Analiza zachowania umożliwia:

- spojrzenie na zachowanie z innej perspektywy;
- przerwanie błędnego koła zachowania;
- ocenę sytuacji;
- zrozumienie dlaczego takie same sytuacje się powtarzają;
- wymyślenie nowego rozwiązania;
- zauważenie zmiany zachowania.



# Praca z samym sobą...

- ❖ czy są rzeczy, które wykonujesz za podopiecznego?
- ❖ czy są rzeczy, które podopieczny mógłby wykonać sam?
- ❖ brak pomocy i nadmierne wsparcie ograniczają rozwój!
- ❖ wybieraj zadania możliwe do wykonania- zbyt łatwe i zbyt trudne powodują opór!



# Co jeszcze może pomóc?

- za nim podejmiesz się wprowadzania zmian, musisz przewidzieć możliwe trudności i przygotować różne rozwiązania ;
- współpraca to podstawa- spotkaj się z nauczycielami, opiekunami, rodzicami i dowiedz się jak oni to widzą, to pozwoli ci ocenić skąd się wzięło dane zachowanie, a także ułatwi wprowadzanie zmian;
- większość interwencji powinno być konsultowane z innymi opiekunami;
- zapoznaj się dokładnie z dokumentacją medyczną;
- dopytaj specjalisty lub poproś o to rodzica, to umożliwi formułowanie racjonalnych oczekiwań.

# Jednostajność

Dzieci z ZA mają problemy z zaakceptowaniem nawet minimalnych zmian, są bardzo wrażliwe na stresory środowiskowe, a czasem angażują się w rytuały. Są niespokojne i zamartwiają się obsesyjnie jeśli nie wiedzą czego oczekiwać, stres, zmęczenie i przeciążenie zmysłowe/sensoryczne łatwo wytrącają je z równowagi.

**Dlatego:**

- ❑ Zapewnij dziecku przewidywalne i bezpieczne otoczenie;
- ❑ Zminimalizuj występowanie zmian;
- ❑ Zaoferuj niezmienny codzienny rozkład zajęć
- ❑ Unikaj niespodzianek;
- ❑ Przygotuj dokładnie dziecko na specjalne wydarzenia.



# Braki w zakresie umiejętności społecznych

Dzieci z ZA wykazują niezdolność do rozumienia złożonych reguł interakcji społecznych; są naiwne; są skrajnie egocentryczne; mogą nie lubić kontaktu fizycznego; mówią w kierunku ludzi zamiast do nich; nie rozumieją dowcipów, ironii, metafor; używają monotonnego lub wyniosłego, nienaturalnego tonu głosu; niewłaściwie wykorzystują kontakt wzrokowy; brak im wrażliwości i taktu; niewłaściwie interpretują wskazówki społeczne; nie są w stanie ocenić „dystansu społecznego”; wykazują niewielką zdolność inicjowania i podtrzymywania rozmowy; mają dobrze rozwiniętą mowę, ale duże problemy z komunikacją; nazywane są czasem „małymi profesorami” ponieważ sposób w jaki mówią przypomina ten którym posługują się dorośli i jest pedantyczny; łatwo dają się wykorzystać (nie dostrzegają że inni próbują je okłamać lub oszukać); zwykle chcą uczestniczyć w życiu społecznym.

# Braki w zakresie umiejętności społecznych

Dlatego:

- Staraj się chronić dziecko przed napastowaniem i drażnieniem;
- Rozmawiając z klasą mów o różnych stylach uczenia, rodzajach wspierającego otoczenia, tolerancji na potrzeby innych i ich stylu życia;
- Podkreślaj wyjątkowe zdolności dziecka ZA tworząc okazję do wspólnego uczenia się w których wykazywana przez dziecko umiejętność czytania, znajomości słownictwa, dobra pamięć itd. będzie widziana przez kolegów jako zaleta, ułatwiając akceptację;
- Modeluj dwustronne relacje , odgrywajcie role. Zdolność dokonywania sądów społecznych przez te dzieci poprawi się tylko jeśli zostaną one nauczone reguł, które inni rozumieją intuicyjnie;
- Ucz rozpoznawania, nazywania i adekwatnego wyrażania uczuć i emocji;
- Pomóż zbudować dziecku sieć wsparcia ze strony rówieśników;
- Zachęcaj dziecko do aktywnej socjalizacji i ograniczaj czas spędzany na zajmowaniu się swoimi sprawami w samotności.

# Ograniczony zakres zainteresowań

Dzieci z ZA mają ekscentryczne zainteresowania lub dziwne, głębokie fiksacje, mają tendencję do nieprzerwanego mówienia na temat swoich zainteresowań, zadawania powtarzających się pytań na temat swoich zainteresowań; mają problemy z porzucaniem tematów; kierują się własnymi upodobaniami pomimo zewnętrznych potrzeb; czasem odmawiają uczenia się czegokolwiek spoza pola swych zainteresowań.

Dlatego:

- Ograniczaj ciągle dyskusje nt. zainteresowań, wyznacz na to czas;
- Chwal za każdym razem kiedy dziecko zaprzestaje niepożądanego zachowania;
- Stawiaj jasne oczekiwania, konsekwentnie wymagaj ich zakończenia;
- W przypadku bardziej krnąbrnych dzieci – zindywidualizuj zadania, powiąż je z zainteresowaniami;
- Wykorzystuj obsesje dziecka.





# Słaba koncentracja

Dzieci z AS są nieobecne duchem, rozpraszane przez wewnętrzne bodźce, są bardzo niezorganizowane; mają trudności z podtrzymaniem skupienia uwagi na tym, co dzieje się w klasie (często nie jest tak, że uwaga jest słaba, to raczej skupienie jest „dziwne”; osoba z AS nie może wpaść na to, co jest właściwe, więc uwaga jest skupiona na nieodpowiednich bodźcach); ma tendencje do wycofywania się w złożone wewnętrzne światy w sposób bardziej intensywny niż typowy dla marzeń sennych i ma trudności w uczeniu się w grupie.

Dlatego:

- Zadania muszą być rozbite na małe jednostki, udzielaj często informacji zwrotnych, wskazówek;
- Dzieci z AS często są bardzo uparte – potrzebują stanowczych oczekiwań i zorganizowanego programu;
- Czasem potrzebne jest zmniejszenie ilości pracy;
- Zapewnij dziecku miejsce na początku klasy, często zadawaj mu pytania, które pomogą uczestniczyć w lekcji;
- Zastosuj system wsparcia koleżeńskiego.



# Słaba koordynacja ruchowa

Dzieci z AS są fizycznie niezręczne i niezgrabne; mają sztywny, niezdatny sposób chodzenia, nie odnoszą sukcesów w grach wymagających umiejętności ruchowych; doświadczają pewnych deficytów ruchowych, które mogą powodować problemy z umiejętnością odręcznego pisania, powolne tempo pracy, a także mogą wpływać na zdolność rysowania.

Dlatego:

- Wyciągaj dziecko do zdrowotnego wychowania fizycznego niż do programu sportowego opartego na rywalizacji;
- Zindywidualizuj naukę pisania, rysowania, dostosuj czas.



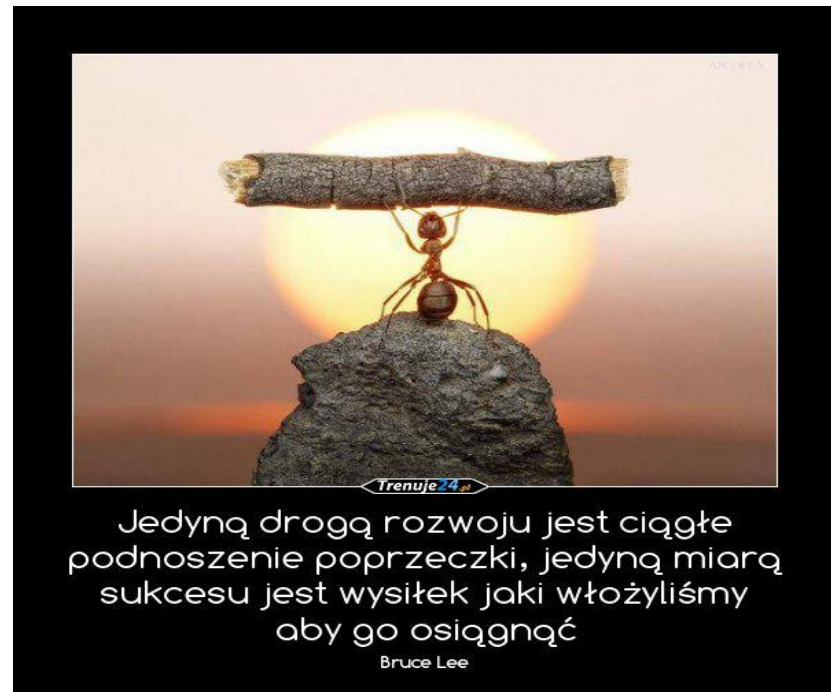
**Według teorii uczenia się najlepiej chwalić często i nieregularnie.**

**Bardziej się staramy, jeśli nie wiemy, kiedy dostaniemy nagrodę.**



# CHWALENIE

- Jaki jest cel pochwały;
- Obserwuj i chwal za każdym razem kiedy zachowanie się pojawi;
- Podnoś poprzeczkę;
- Chwal za konkret.



# Pochwała terapeutyczna (za: A.Kołakowski)

## Dobra pochwała jest:

- **Prawdziwa**, czyli sam w nią wierzę,
- **Powtarzalna** przez innych,
- **Pozytywna**, czyli nie ma w niej negatywów,
- **Przekonywalna**, czyli chwalony w nią uwierzy,
- **Pochwalna**, czyli bez wychowywania,
- **Polukrowana**, czyli bez krytykowania,
- **Poważna**, czyli bez żartu i ironii,
- **Pokazująca**, co konkretnie się na spodobało.

# Zakazane słowa



- *Tym razem dobrze Ci poszło*
- *W końcu udało Ci się skończyć zadanie*
- *Dzisiaj dobrze wykonałeś zadania*
- *Zrobiłeś to prawie tak dobrze jak brat*
- *O, wreszcie masz dobrą notatkę*
- *Nareszcie zacząłeś pracować*
- *Tylko 2 razy w tym tygodniu byłeś spóźniony*
- *Synku, aż 2 razy w tym tygodniu pościeliłeś łóżko*
- *O! Jakie postępy poczyniłeś?!*
- *Widzisz, jak chcesz to potrafisz*
- *Mógłbyś tak zawsze pomagać mamusi*
- *Całkiem nieźle to wykonałeś*
- *Widzisz, starasz się i to zadanie wyszło Ci prawie dobrze*

# NAGRODA A PRZYWILEJ

**Zestaw gwarantowany-** wszystko to, co jesteśmy zobligowani przez prawo dać podopiecznym

Przywileje	Nagrody
dostępne po obowiązkach, czyli po wykonaniu pracy na lekcji, po wykonaniu polecenia instruktora itp..	coś, co podopieczny otrzymuje za wykonanie dodatkowych rzeczy/zadań
Bez pakietów przywilejów trudno będzie wprowadzić system konsekwencji	Działa motywująco, zachęca do wykonania trudnego zadania

c.d.

Przywileje	Nagrody
Odpowiednio rozbudowany system przywilejów motywuje dziecko do spełniania zasad	Jest mocno związana z pakietem przywilejów
Pakiety przywilejów powinny pozostawiać lekki niedosyt	Jest to metoda bardzo często stosowana do wzmacniania lub tworzenia nowych zachowań
Dostajemy je za przestrzeganie zasad	Dostajemy je za dodatkowe zobowiązania
W przypadku młodszych dzieci odnawia się co rano	Dobrze, aby z inicjatywą zdobycia nagrody wychodziło dziecko
Można je odbierać jako jeden z elementów konsekwencji	Natychmiastowa, namacalna i określona, proporcjonalna do wysiłku, dawana konsekwentnie, atrakcyjna



# Klasyczny system żetonowy

- **Możliwość zastosowania już w wieku przedszkolnym;**
- **Jego celem jest zwiększenie częstości pożądanых zachowań, które pojawiają się za rzadko lub nie pojawiają się wcale;**
- **Jeżeli przyznajemy żeton to nie odbieramy go później, nawet jeśli pojawił się nie związany z programem problem .**



Liczy się kreatywność...



# Zmiana „A”

- **Odwrócenie uwagi-** kiedy widzimy, że podopieczny zaczyna się złościć, szybko próbujemy go rozśmieszyć lub prosimy o nagłą pomoc;
- **Zastąpienie jednego zajęcia innym-** jeżeli podopieczny wykonuje aktywność, która może być niebezpieczna, proponujemy mu aktywność, która jest przez nas akceptowana;
- **Ograniczenie ilości bodźców w otoczeniu**
- **Wyznaczenie miejsca,** gdzie mogą robić prawie wszystko, odejść.

# Skuteczne wydawanie poleceń...

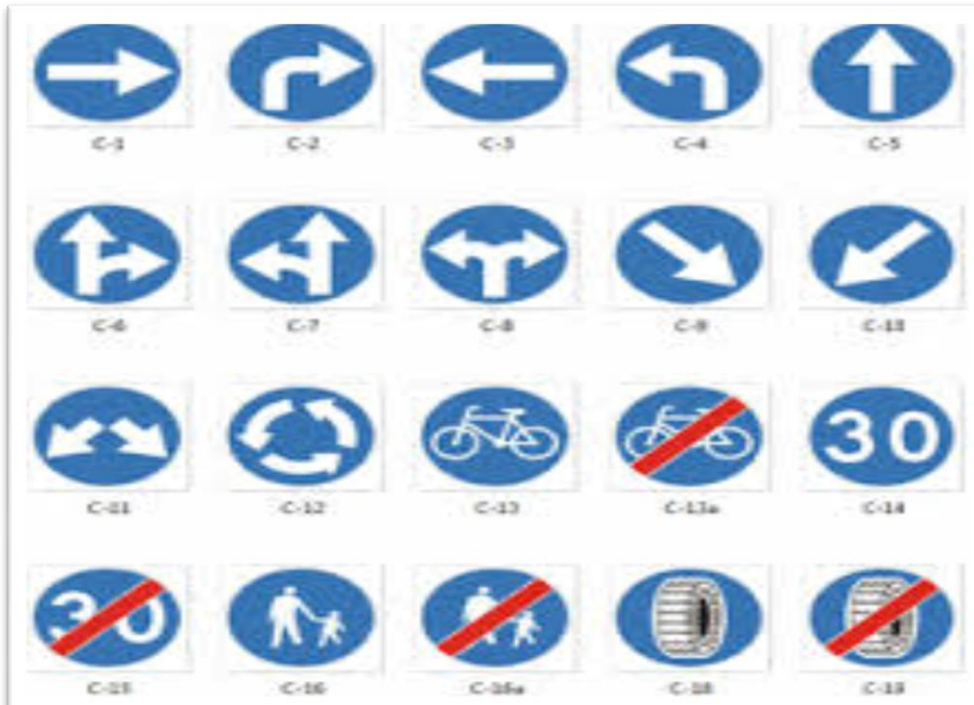
- Podejdź do dziecka.
- Zdobądź jego uwagę (dotknij jego ramienia, nawiąź kontakt wzrokowy, zawołaj po imieniu).
- Sformułuj jednoznaczne, dwu-, trzywyrazowe polecenie.
- Poproś dziecko, by powtórzyło polecenie.
- Powtórz polecenie tyle razy, ile jest to konieczne i za każdym razem poproś dziecko, by je powtórzyło.
- Dopilnuj wykonania polecenia (nie odchodź od dziecka, dopóki nie dokończy zadania!).

# PO CO SĄ ZASADY?

- ❑ Niezbędne są konkretne zasady, najlepiej ze wskazówką jak się zachowywać
- ❑ Zasady formujemy krótko
- ❑ Formujemy je pozytywnie, wskazując co należy robić
- ❑ Wprowadzamy je po kolei, pojedynczo
- ❑ Dorośli także przestrzegają zasad- modelowanie ;-)
- ❑ Zasady przypominamy tak często, jak jest to potrzebne
- ❑ Trzeba ich przestrzegać zawsze – nie są reakcją na aktualne  
kłopoty; warto o tym pamiętać przy formułowaniu zasad
- ❑ Dyskusja o zasadach podczas ich ustalania, później już nie

# Zasady...

Należy pamiętać, że te rzeczy, które nam wydają się oczywiste, nie zawsze są oczywiste dla podopiecznych, dlatego zamiast się irytować, korzystniej przypomnieć zasadę.



**SPISANIE ZASAD,  
POKAZANIE  
RODZICOM,  
POMAGA**

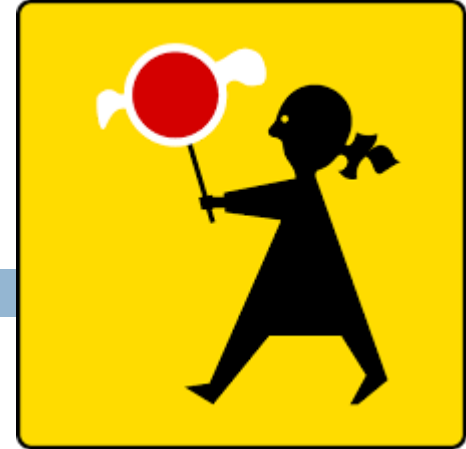
# Zasada Premacka, czyli zasada babci

***zgodnie z którą czynność bardziej preferowana może służyć do wzmacniania czynności mniej preferowanej***

Przyjemność przed nauką/pracą, czyni ją karą,  
natomiast przyjemność po pracy/ nauce czyni ją  
wartą do wykonania.

Ważne- dotrzymanie słowa

# Konsekwencja...



- Zaplanowana, niezależna od naszego nastroju
- Podopieczny dokładnie zna konsekwencje
- Skuteczna tylko taka, która jest doprowadzona do końca, dlatego lepiej wybrać mniejszą, ale możliwą do realizacji
- Skuteczna konsekwencja to taka, która występuje za każde przewinienie
- Niekonsekwencja nasila trudne zachowanie
- Niektórzy podopieczni (szczególnie ci u których zachowań trudnych jest dużo) będą testować nasze konsekwencje



# Zasady wyciągania konsekwencji

- Konsekwencja wyciągamy natychmiast lub w niedługim czasie po niewłaściwym zachowaniu
- Doprowadzenie konsekwencji do końca
- Ograniczenie w czasie- podopieczny wie kiedy się skończy
- Powoduje dyskomfort



# Zasada przerwy w grze

- Przykładowe miejsca w szkole:
  - Ławka przed pokojem dyrektora
  - Biblioteka
  - Sala lekcyjna w czasie przerwy
  - Gabinet pedagoga/psychologa
  - Specjalne pomieszczenie



Jeżeli podopieczny wykonywał jakąś pracę, to należy zadbać, aby praca była wykonana, aby odeślanie nie stałą się nagrodą .

Jeżeli podopieczny jest zły, to daj chwile, nikt nie potrafi się skupić, kiedy emocje biorą górę.

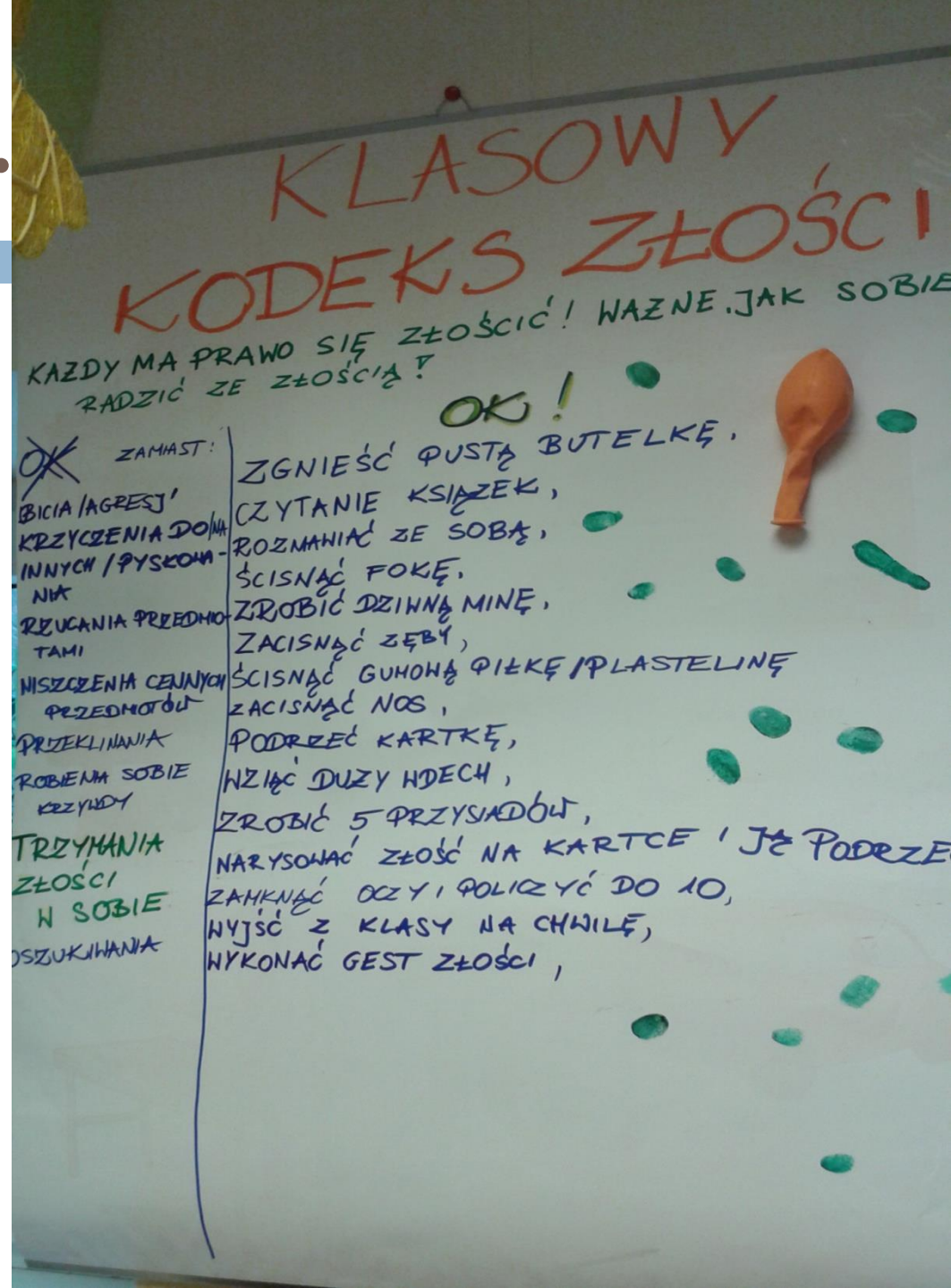
Wada: często niezbędna jest kolejna osoba, nadzorująca przebywanie w odosobnieniu.

## Wersja dla opiekunów młodszych dzieci:

- Kiedy dziecko nie chce pójść na wyznaczone miejsce:
  - zanosimy lub prowadzimy na wyznaczone miejsce
  - włączamy dodatkową zasadę, że zanieśenie wiąże się z wydłużeniem czasu w nudnym miejscu
  - ignorujemy do momentu, jak pójdzie
  - informujemy o konsekwencji nadrzędnej

# Kodeks złości...

Ważne jest  
przekazywanie  
informacji, że  
można  
się złościć, że  
każdy się złości,  
ale trzeba to robić  
w określony  
sposób.



# Dziękuję za uwagę 😊

## Literatura:

- Kołakowski, A., Pisula, A. (2013). *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna* . Sopot: GWP
- T. Attwood „Zespół Aspergera. Przewodnik kompletny” Wyd. Harmonia 2013;
- A. Budzińska „ZESPÓŁ ASPERGERA. Księga pytań i odpowiedzi” Harmonia;
- J. Świącicka „Uczeń z Zespołem Aspergera . Praktyczne wskazówki dla nauczyciela” Oficyna Wydawnicza „Impuls” Kraków 2010;
- Stallard, P. (2006). *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Poznań: Zysk i S-ka
- Tavris,C.,Wade,C.(1999). *Psychologia. Podejście oraz koncepcje*. Poznań: Zysk i S-ka
- Rakowska, J.M. (2006). *Terapia behawioralno-poznawcza*. w: Grzesiuk. L (red). *Psychoterapia. Teorie*. Warszawa. Eneteia.