

Kontrakt rodzinny - sposób na wyeliminowanie trudnych zachowań dzieci

Często zdarza się, że rodzice proszą o poradę w jaki sposób zmienić dokuczliwe zachowanie *niegrzecznego* dziecka. Jednym z narzędzi wychowawczych przydatnych w dążeniu do zmiany kłopotliwych zachowań dzieci jest **kontrakt rodzinny**, zwany inaczej kontraktem behawioralnym. Czym jest i w jaki sposób poprawnie go napisać i stosować z sukcesem?

Kontrakt rodzinny to umowa, która zawiera warunki, jakie należy spełnić aby otrzymać coś w zamian, zawarta i spisana pomiędzy członkami rodziny. Najważniejszą cechą kontraktu jest to, że wszystkie osoby, których on dotyczy zgadzają się na warunki w nim zawarte. Nie bez znaczenia jest również fakt, że jest to umowa spisana lub (w przypadku młodszych dzieci) narysowana. Materialna forma podnosi rangę kontraktu i czyni go ważną umową, co przekłada się na sukces tej metody. Od czego rozpocząć przygotowania do spisania kontraktu? Na początek proponuję przeprowadzenie narady rodzinnej zwołanej w celu wybrania i przedyskutowania problemu, którego ma dotyczyć kontrakt. Należy dokładnie określić problematyczne zachowania, odwołując się do ich konkretnych przejawów, np. nie mówmy, że ktoś "jest leniwy", ale, że "problemem jest to, że nie sprząta swojego pokoju". Z omówionych problemów wybieramy jeden, który stanie się tematem umowy. Następnie omawiamy możliwe ulubione aktywności osoby której kontrakt będzie dotyczył (staną się one podstawą do wyboru nagród za wykonane zadanie). Wybrany problem zamieniamy w zadanie, które będzie wykonywać dziecko. Np. problemem może być "bałagan w pokoju", a zadaniem "sprzątanie w swoim pokoju". W dalszej kolejności szczegółowo określamy czynności, które mają być wykonane w ramach zadania np. "posprzątanie pokoju" należy rozpisać na: "pościelenie łóżka", "uporządkowanie ubrań", "włożenie zabawek do pojemników", "wywietrzenie pokoju" itp.; należy się upewnić, że polecenia są jasne dla dziecka. Dalej wybieramy nagrody, czyli to do czego my jako rodzice zobowiązemy się w zamian za wykonane przez dziecko zadanie. Wpisujemy w kontrakcie odpowiedzi na następujące pytania: **kto? co? kiedy? jak?**, czyli określamy wykonawcę czynności (dziecko) i nagradzające (rodzice), zadanie, czas wykonania zadania i sposób (konkretne czynności i nagrody). Na koniec obie strony podpisują kontrakt aby zobowiązać się do jego przestrzegania. Codziennie sprawdzamy czy danego dnia zadanie zostało wykonane zgodnie z umową.

Bardzo ważne - w kontrakcie powinny być dopuszczone drobne odstępstwa, np. jeśli umawiamy się z dzieckiem, że codziennie będzie sprzątał swój pokój, powinniśmy ustalić również, że raz w tygodniu może ono go nie posprzątać (zapisujemy tę zasadę). Dotyczy to szczególnie bardzo problematycznych zachowań - ciężko oczekiwać, że dziecko, które codziennie bije się z bratem wytrzyma cały tydzień zachowując się spokojnie. Odstępstwa pozwalają zachować motywację do poprawy problematycznego zachowania.

Jeśli kontrakt zawieramy z młodszymi dziećmi, które nie potrafią czytać i pisać, wykonujemy go w formie obrazkowej.

Ilość nagród i częstość nagradzania należy dostosować do wieku dziecka: młodsze dzieci powinny otrzymywać nagrody częściej, podobnie jeśli więcej nagradzamy jeśli zadanie wymaga dużo wysiłku.

W jednej rodzinie może obowiązywać jednocześnie wiele umów zawartych pomiędzy różnymi członkami rodziny. Aby dać dziecku dobry przykład warto zawrzeć umowę między np. mamą i tatą albo rodzicami i rodzeństwem.

Na koniec najważniejsze - jeśli kontrakt nie działa nie zniechęcajmy się, należy się wtedy zastanowić się co w nim poprawić, zmienić lub ulepszyć.

Jeśli mieli Państwo jakieś pytania, zachęcam do kontaktu.

Opracowanie: Zofia Palibuda, psycholog szkolny

Polecana lektura: *Umówmy się! Książka o kontraktach dla dzieci i ich rodziców* autorstwa Jill C.Dardig William L. Heward