

Ha nehéz helyzetek adódnak...

Kihívást jelentő viselkedések kezelése

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

Szülőként időről időre szembesülünk azzal a helyzettel, hogy szavaink - noha "már százszor elmondtuk - hatástalanok maradnak óvodás gyermekünk számára. Olykor az egyszerű napi rutinok – mint az elindulás otthonról, vagy a játékok elpakolása, esti teendők – is ellenállásba ütköznek. Gyakran tapasztalhatjuk, hogy a vágyott dologról való lemondás okoz érzelmi viharokat gyermekünkben.

Ebben az írásban a mindennapokban felmerülő nehéz helyzetek kezeléséhez szeretnénk a szülőknek segítséget adni, hogy a gyerekek viselkedése mögött meghúzódó folyamatokra is rálátva találhassák meg a számukra leginkább működőképes eszköztárat.

Az érzelmi fejlődésről

Sokszor halljuk vagy olvassuk a szakirodalomban, hogy az óvodás gyermek énközpontú, gondolkodása, világlátása egocentrikus. Ez azzal is együtt jár, hogy vágyait még nehezen korlátozza, kívánságait azonnal szeretné beteljesíteni. Az önkontroll képessége, azaz hogy előbb gondolkodunk, mint cselekszünk, vagy az indulatainkat fékezni tudjuk, hosszú fejlődési folyamat eredménye. A gyerekek az idegrendszeri érés, a nevelés és a társas tapasztalatok következtében fokozatosan tanulják meg vágyaikat visszaszorítani, kívánságaikat elhalasztani, vagyis mindinkább alkalmazkodni a körülményekhez és másokhoz is. Az óvodás korosztály jellemzője a teljes érzelmi átélés, amely lehetővé teszi, hogy a gyerekek teljes figyelmükkel forduljanak a dolgok felé, képesek legyenek elmélyedni a játékban, környezetük felfedezésében, ami az élményszerű ismeretszerzés – ebben az életkorban a tanulás – alapja. A teljes érzelmi átélés magában hordozza az érzelmi szélsőségeket, érzelmi hullámzások jelenlétét is, amely intenzitásával olykor megviseli a szülőket. Az érzelmi, indulati elsodródás, vágyak késleltetésének nehézségei mindezek fényében önmagukban nem viselkedési zavarok, hanem a fejlődés életkori velejárói.

Szülői eszköztárunk – a viselkedés alakításának lehetőségei

A gyereknevelés, a nehéz helyzetek mindennapos kezelése során szülőként olykor túlterhelődünk, továbbá néha hajlamosak vagyunk magunkat hibáztatni, ami büntudat-spirálhoz vezet. Ilyenkor segíthet a tudatosság, ha átgondoljuk, mit lehet tenni – ami egyben a

megnyugvást és a higgadtabb helyzetkezelést is segíti. A következőkben olyan szempontokat gyűjtöttünk össze, melyek a mindennapokban jelenthetnek gyakorlati segítséget.

Elemző hozzáállás: a helyzetkezelés ABC-je

A hatékony problémakezelés egyik módja, ha végiggondoljuk a problémás viselkedés előzményeit és következményeit. Az alábbiakban három mérlegelendő szempontot tekintünk át:

- **Előzmények (Antecedents):** minden olyan tényező, ami a viselkedés megjelenését többé - kevésbé valószínűsíti. A kiváltó okok azonosítása a megelőzés leghatékonyabb eszköze.
- **Viselkedés (Behaviors):** érdemes pontosítani és minél egyszerűbben kifejezni a viselkedésre, helyzetre vonatkozó elvárásainkat.
- **Következmények (Consequences):** a viselkedés eredménye - pozitív vagy negatív - valószínűsíti leginkább egy viselkedés megjelenését. Minél közelebb a következmény annál erőteljesebben fejt ki tiltó vagy megerősítő hatást.

Legyenek világosan megfogalmazott elvárásaink

Fontos a gyerekeink számára egyértelművé tenni, milyen viselkedést várunk el, ami az elvárt viselkedés nagyon konkrét megfogalmazását jelenti. Vagyis a „viselkedj rendesen” vagy a „legyél jó” homályos instrukciók helyett pontosan fogalmazzuk meg a tiltást és a helyes viselkedést is. Kisebb gyerekeknél a feladatok kisebb, konkrét lépésekre bontása átláthatóbbá teszi, hogy mit várunk tőlük: „rakj rendet a szobádban” helyett „tedd az autókat a sárga dobozba” sokkal célravezetőbb.

Segítsünk a megértésben és készítsük elő a változást

Sok gyereknél nem célravezető a távolból adott utasítás. Kéréseink előtt győződjünk meg arról, hogy gyermekünk tényleg figyel ránk: a finom érintéssel kísért figyelemfelkeltés után megfogalmazott világos kérés általában célravezetőbb, mint egy távolból odakiáltott instrukció. Kéréseink hamarabb célhoz érnek, ha röviden és egyszerűen fogalmazzunk, és több sikerélménnyel kecsegtet az is, ha egyszerre csak egy utasítást adunk.

Ha lehet, kerüljük a gyors átmeneteket, hiszen a gyerekek többségének nehezebb esik egyik helyzetből a másikba váltani. Érdemes a tevékenységváltást előre jelezni, ebben segíthet a napirend és/vagy bármilyen eszköz (pl. timer, homokóra, időjelző a telefonon, stb), ami a számukra megfoghatatlan idő múlását érzékelhetővé teszi.

Vegyük tekintetbe a körülményeket

Az óvodás korú gyermek önszabályozási képességét a körülmények és érzelmi állapotok alapvetően befolyásolják. Elég olyan mindennapi dolgokra gondolni, mint az éhség vagy a fáradtság, amely jelentős hatással van a gyerekek viselkedésére. Nagyobb változásokkal járó életesemények - pl. óvodakezdés, költözés, veszteség a családban, kistestvér születése - könnyen okozhatnak átmeneti megtorpanást. Ilyenkor azt vesszük észre, hogy a korábban már megszerzett készségek az érzelm, indulatkezelés vagy problémamegoldás terén visszaesni látszanak. A felnőttek részéről türelem és megértés szükséges ilyenkor, melynek támogató segítségével a gyerekek – a fejlődés természetes velejárójaként – képesek lesznek megküzdeni a helyzettel a megértés és az alkalmazkodás új szintjére lépve. Jelentős eszköz a kezünkben a szempontváltás: ha gyerekünk szempontjából, az ő fejével is átgondoljuk a helyzetet, az segíthet megérteni azt is, mi okozza számára a nehézséget. Ráadásul abban is támogathat minket, hogy saját indulataink, fáradtságunk ne torzítsa helyzet értelmezését (hiszen nem önmagunkra koncentrálunk). Ha reflektív, azaz értelmező módon állunk hozzá gyerekünk viselkedéséhez, az neki magának is segíthet abban, hogy jobban értse saját viselkedésének mozgatórugóit.

Hagyjunk választási lehetőséget

Az életkornak megfelelő választási lehetőségek a gyerekek életében támogatják az önállóság és az önszabályozás fejlődését. Sokszor az utasítás helyett érkező eldöntendő kérdés pl. *“Mindenképpen pulóvert kell felvenni, mert hideg van. A pirosat vagy a kéket szeretnéd?”* megkönnyíti a következő napi rutin betartását is. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy csak az életkornak megfelelő területeken lehet erre szükség; a napirendi kérdésekben, az életünk szervezését illető, vagy a jelentős következményekkel járó (pl. melyik óvodába íratjuk, bemegy-e az oviba) kérdésekben a gyerekek nem tudnak még döntéseket hozni.

Következmények az önkontroll kialakulásának szolgálatában

Éretlen önkontrolljuk miatt az óvodás gyerekek viselkedésük szabályozásában a szülők, felnőttek aktív részvételét igénylik. A mi reakcióink formálják a gyerekek viselkedését. Ezért fontos az, hogy a következmény, ami a gyerekek viselkedését követi, legyen a felnőtt világ részéről következetes, ugyanakkor rugalmas is, szem előtt tartva a gyermek aktuális szükségleteit. Az alábbi szempontokat érdemes mérlegelnünk:

- *Dicsérjük meg, bátorítsuk a helyes viselkedést, illetve ennek kezdeményeit is. A pozitív figyelem nagyon jó; nemcsak a kívánt viselkedést erősítheti meg, de a gyerekek önértékelésének is jót tesz.*

- *Hagyjuk figyelmen kívül azt, amit nem helyeslünk.* Ezt csak a kisebb „rendetlenkedés” esetén alkalmazzuk, erős érzelmi felindultság, verekedés vagy bármilyen agresszív cselekedet természetesen beavatkozást igényel. Ha figyelmünkkel nem „jutalmazuk” például a bohóckodást az asztalnál – tartasuk szem előtt, hogy a negatív figyelem (pl.: szidás) is figyelem – az valószínűleg alábbhagy.
- Amikor megerősítésben gondolkodunk, *jutalmazással lehetséges tovább erősíteni a dicséretet.* Fontos átgondolni, hogy a viselkedés, amiért a jutalom jár, jól körülírható, világos legyen a gyerekek számára. Óvodásoknál érdemes apróságokban gondolkodni: lehetőség lehet például a matricák gyűjtése, aminek célja egy hosszabb távú jutalom (inkább közös élmény, program, semmint tárgyi javak). Fontos, hogy a megszerzett érdem nem veszhet el, a már kiérdemelt jutalomtól nem lehet megfosztani a gyerekeket, azaz *már odaadott matricát, jutalmat soha ne vegyünk el büntetésből.* A jutalmazás a viselkedés megerősítését szolgálja, a jutalom elmaradásával való fenyegetéssel, zsarolással nem lehet tartós változást elérni. A jutalmazás előnye, hogy kellő következetesség mellett gyors sikereket lehet vele elérni. Mérlegelni érdemes ugyanakkor azt is, hogy a jutalomra való vágyakozás vagy a jutalom elmaradása miatt érzett szorongás feszültséget idézhet elő a gyerekekben, ezt pedig sok esetben éppen elkerülni szeretnénk.
- Előfordul, hogy érzelmileg túl nagy sodrásba kerülünk: ilyenkor *szükséges egy kis idő, hogy a szülő és a gyermek is megnyugodjon.* Jó, ha van egy előre megbeszélte hely, ahol a gyermek ezt megteheti. Kerüljük, hogy gyerekünknél a „forgalomból kivonást” büntetésként vagy megszegényítésként élje meg.

A szülői tudatosság magabiztossá tesz, amely fontos ellenszere a tehetetlenség érzésének, ami talán a leginkább frusztráló a nevelési helyzetekben. Bízunk magunkban, hogy szeretettel, empátiával, odafordulással – és némi következetességgel – egyre könnyebben találunk rá saját magunk és gyerekeink számára a legjobb megoldásokra. Az általunk biztosított érzelmi támasz és biztonság, az önállósági törekvések egyidejű támogatása mellett, nélkülözhetetlen ahhoz, hogy gyerekeink a kísérletezés, saját hatóerejük megtapasztalása és a következmények elviselése révén mindinkább belátó, belső önfigyelemre képes résztvevői legyenek a közösségeiknek.

Keressenek bennünket bizalommal, ha további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni. Elérhetőségeinket és az óvodafelosztást megtalálják a ZEÓ honlapján:
<https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>