

Segédlet kihívást jelentő viselkedések kezeléséhez

Bevezetés

A kihívást jelentő viselkedések kezelése talán a legnehezebb szülői és pedagógusi feladat. Tudnunk kell azonban, hogy nem csak nekünk, felnőtteknek nehéz – a gyerekeknek is tanításra, támogatásra van szükségük, ha egy új viselkedést várunk el tőlük.

Pusztán megtiltani valamit legtöbbször nem vezet eredményre. Rá kell jönnünk, hogy mi okozza a viselkedést, mi az a körülmény, ami zavaró a gyerek számára, illetve mi az a képesség, aminek híján problémás viselkedéssel közöl velünk valamit.

Ha így tekintünk ezekre a helyzetekre, ha felderítjük az okokat és időt szánunk az új viselkedés tanítására, az sokkal eredményesebb, mint ha tiltunk, fegyelmezzünk

Szívből ajánlom Janoch Monika Problémás viselkedések megelőzése és kezelése című könyvét, ez a segédlet a tőle tanultak alapján, és saját sok éves gyakorlati tapasztalatommal ötvözve készült.

A kihívást jelentő viselkedések megelőzése

Első lépésként meg kell vizsgálnunk a gyerek környezetét: kellően akadálymentes-e. Biztosítva vannak-e számára azok a segítségek, mellyel bejósolhatóvá válik számára a környezet? Van napirendje, vizuális támogatásai? Neki megfelelő szintűek a feladatok, amiket végre kell hajtania (akár az iskolában, akár otthon)? Biztosítjuk-e számára a szenzoros védelmet? Ezekkel kapcsolatban én is sokat írtam a Nikkelbolha facebook oldalon, és sok online elérhető, ingyenes forrásból lehet tájékozódni. Érdemes autizmus szakirányos gyógypedagógus segítségét kérni, ha szükséges.

A segédlet használata

Azzal a szándékkal készítettem ezt az anyagot, hogy segítséget, sorvezetőt nyújtson a szülőknak, pedagógusoknak a kihívást jelentő viselkedések kezeléséhez otthoni vagy iskolai környezetben.

Könnyebb úgy ezt a folyamatot elkezdeni, majd folytatni és lezárni, ha közben van egy külső dokumentum, amin a lépéseket vezetjük.

Alapvető szemléleti kérdés, hogy támogatást szeretnénk nyújtani a gyerekeknek, nem pedig megváltoztatni őket. Nem arra törekszünk, hogy neurotipikusnak álcázzuk őket, vagy hogy meg kelljen tagadni önmagukat. Az a cél, hogy úgy tudják kifejezni az igényeiket, úgy vehessenek részt a közösségeikben, ami számukra és a környezet számára is megfelel.

1. **Írd le, mi az a konkrét viselkedés, amin változtatni szeretnél!** Egyszerre csak egy viselkedés legyen!

2. **Idézz fel helyzeteket, amikor ez a viselkedés megjelenik!** Lehetőség szerint próbáld kívülről is megfigyelni ezeket a szituációkat!

3. **Milyen körülmények között jelenik meg ez a viselkedés?**

- *A gyerekekkel kapcsolatban* (pl. fáradt, túlpörgött, szomorú, beteg stb.)

- *A fizikai környezettel kapcsolatban* (pl. szabadban, zárt helyen, melegben, hidegben stb.)

- *A társas környezettel kapcsolatban* (pl. egyedül van, felnőttek/gyerekek között van, vendégek jöttek stb.)

Van olyan ezek közül, ami egyértelműen zavaró számára? Hogyan lehetne ezen változtatni?

4. Mi történik pontosan a viselkedés megjelenése előtt? (pl. leesik valami, valaki elmegy, hozzászól valaki stb.)

5. Írd le egészen pontosan, mit csinál! Ne általános kategóriát (pl. tombol vagy agresszív), hanem konkrét viselkedést fogalmazz meg!

6. Mi történik ennek hatására? Mit tesznek a körülötte lévő emberek? Hogy változnak a körülmények? Mit kell/mit nem kell csinálnia ezután? Megkap valamit (akár figyelmet)? Megszabadul valamitől (pl. kimehet a zajos osztályteremből)?

Ez a viselkedés eredménye. ***Hogyan érhetné el ezt az eredményt a kihívást jelentő viselkedés nélkül?***

7. Mi lehet ezek alapján a viselkedés oka? (Pl. valamit nem tud - kérni, elutasítani, kapcsolatot felvenni stb. Valami túl zavaró számára - túl sok inger, társak közelsége, nehéz feladat stb.)

8. Mi a cél? Ne azt írd le, hogy mit NE tegyen, hanem azt, hogy konkrétan MIT TEGYEN.

9. Mit kell ehhez megtanítani neki?

Ellenőrző lista a célhoz:

teljesíthető számára (pl. egy ADHD-s gyerektől ne várjuk el, hogy 45 percig csendben, nyugodtan üljön)

érti, hogy mit kell tenni

olyanok a körülmények, amik között meg tudja csinálni

megtanítottuk neki

Hogyan fogom megtanítani neki az új viselkedést? Lépések:

10. Hogyan fogom motiválni, hogy végrehajtsa a megtanult új viselkedést? Mi lesz a jutalom?

Ellenőrző lista a jutalom kiválasztásához:

- azonnali jutalom / késleltetett (zseton)
- örömet okoz neki
- jutalomértékű számára
- motiváló számára
- nem túl megterhelő számomra a jutalom (pl. anyagilag, időben)

11. Elkészítem a vizuális emlékeztetőt az új viselkedésről. Így néz ki:

12. Elkészítem a vizuális jutalom előrejelzőt. Így néz ki:

13. Változtatok a körülményeken, amiken szükséges és nyugodt helyzetben elkezdem a tanítást. (Nem akkor, amikor a kihívást jelentő viselkedés éppen zajlik.)

Sok sikert!

Nikkelbolha a FB-on: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057204469618>