

Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

9. rész

Nehéz helyzetek kezelése

Túlélőtípek az óvodapszichológustól

2. rész

Nehéz helyzetek kezelése

„Már százszor megmondtam” – F. Várkonyi Zsuzsa először 1986-ban megjelent, azóta többszörös kiadást megélt könyv címének mondata gyakran elhangzik a gyerekes családok életében. Szülőként időről időre szembesülünk azzal a helyzettel, hogy szavaink hatástalanok maradnak óvodás gyermekünk számára. Olykor az egyszerű napi rutinok – mint az elindulás otthonról, vagy a játékok elpakolása – is ellenállásba ütköznek, vagy a vágyott dologról való lemondás okoz érzelmi viharokat gyermekünkben.

Sorozatunk jelen részében a mindennapokban felmerülő nehéz helyzetek kezeléséhez szeretnénk a szülőknek segítséget adni, hogy a gyerekek viselkedése mögött meghúzódó folyamatokra is rálátva találhassanak rá a számukra leginkább működőképes eszköztárra.

Az érzelmi fejlődésről

Sokszor halljuk vagy olvassuk a szakirodalomban, hogy az óvodás gyermek énközpontú, vagyis, vágyait még nehezen korlátozza, kívánságát azonnal szeretné beteljesíteni. A nevelés, társas tapasztalatok és az idegrendszer érése következtében tanulja meg fokozatosan vágyait visszaszorítani, kívánságait elhalasztani, vagyis mindinkább alkalmazkodni a körülményekhez és másokhoz is. Az óvodásokra jellemző teljes érzelmi átélés – melynek intenzitása, hullámozása olykor megviseli a szülőket – a fejlődés természetes velejárója. Ez teszi lehetővé, hogy teljes figyelmükkel forduljanak a dolgok felé, képesek legyenek elmélyedni a játékokban, környezetük felfedezésében, ami az élményszerű ismeretszerzés – vagyis ebben az életkorban a tanulás – alapja.

Az önkontroll fejlődése - az indulatok gátlásának képessége -, az, hogy megfontoljuk, mielőtt cselekszünk, hosszú folyamat. Amikor szülőként gyermekünk akaratának, vágyainak alkalmazkodó megvalósítását támogatjuk, segítjük a külső és belső igények közti törékeny egyensúly megtalálását, újratemtését, nagyban hozzájárulunk ahhoz, hogy a szabályokat mindinkább elfogadja, kitörő érzelmeivel meg tudja küzdeni.

Az érzelmi, indulati elsodródás, vágyak késleltetésének nehézségei mindezek fényében önmagában nem viselkedési zavarok, hanem a fejlődés életkori velejárói. Azonban ha a gyermekünk viselkedése jelentős feszültséget kelt mind benne, mind a környezetében, és a családi egyensúly felborulni látszik, megoldást kell találnunk, hogy a helyzet elviselhetőbb legyen.

Szülői eszköztárunk – a viselkedés alakításának lehetőségei

A következőkben olyan szempontokat gyűjtöttünk össze, melyek a mindennapokban jelenthetnek gyakorlati segítséget. Szülőként olykor túlterhelődünk, 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.

- **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 gyermekünk 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 a távolból adott utasítás nem célravezető. Kéréseink előtt győződjünk meg arról, hogy gyermekünk tényleg figyel ránk, szavak helyett az érintéssel kísért finom figyelemfelkeltés inkább célravezetőbb, mint egy távolból odakiáltott instrukció.

Kéréseink hamarabb célhoz érnek, ha röviden és egyszerűen fogalmazzunk, és több sikerélménnyel kecsegtet az is, ha egyszerre egy utasítást adunk. Ha lehet, kerüljük a gyors átmeneteket. A gyerekek többségének nehezebb esik egyik helyzetből a másikba váltani. Érdemes a tevékenységváltást előre jelezni, ebben segíthet a napirend és/vagy bármilyen

eszköz (timer, tojásvekker, időjelző a telefonon), 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, hogy az éhség vagy a fáradtság hogyan tudja gyermekünk együttműködését befolyásolni. Nagyobb változásokkal járó életesemények, mint a költözés, veszteség a családban, kistestvér születése – de ide sorolható a koronavírus miatt kialakult helyzet is – okozhatnak átmeneti megtorpanást. Ilyenkor azt vesszük észre, hogy a korábban már megszerzett készségek az érzelem, indulatkezelés vagy problémamegoldás terén visszaesni látszanak. Részünkről némi türelem és megértés szükséges ilyenkor, és a gyerekek – a fejlődés természetes velejárójaként – képesek megküzdeni a helyzettel a megértés és az alkalmazkodás új szintjére lépve.

- **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 „fürdés előtt vagy utána szeretnéd meginni a kakaót” megkönnyíti a következő napi rutin betartását is.

- **Következmények az önkontroll kialakulásának szolgálatában**

Az óvodás gyermek önkontrollja még éretlen: viselkedésének szabályozásában a szülők, felnőttek aktív részvételét igényli, akik reakcióik által aktívan formálják a gyermek viselkedését. Ezért fontos, hogy a következmény, ami a gyermek viselkedését követi, legyen a felnőtt világ részéről következetes de rugalmas, szem előtt tartva a gyermek szükségleteit. Az alábbi szempontokat érdemes mérlegelnünk:

- *Dicsérjük meg, bátorítsuk a helyes viselkedést, illetve ennek kezdeményeit is. A pozitív figyelem jót tesz; nemcsak a kívánt viselkedést erősítheti meg, de a gyermek 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 „jutalmazzuk” például a bohóckodást az asztalnál – tartsuk szem előtt, hogy a negatív figyelem (pl.: szidás) is figyelem – az valószínűleg alábbhagy. Érdemes a helyes viselkedést még azon nyomban megerősíteni.*

- Amikor megerősítésben gondolkodunk, a tárgyi *jutalmazással tovább erősíthetjük a dicséretet*. A jutalmazást fontos átgondolni, hogy a viselkedés, amiért a jutalom jár, jól körülírható, világos legyen a gyermek számára. Óvodásoknál érdemes apróságokban gondolkodni, például matrica gyűjtése, aminek a célja lehetőség szerint inkább közös élmény legyen, mintsem képernyő idő vagy további tárgyi jutalom. A megszerzett érdem nem veszhet el, a megszerzett jutalomtól nem lehet megfosztani a gyermeket. *Már odaadott matricát, jutalmat soha ne vegyünk el büntetésből*. A jutalmazás a viselkedés megerősítését szolgálja, a jutalom elmaradásával való fenyegetőzéssel, zsarolással nem lehet tartós változást elérni. A tárgyi jutalmazás előnye, hogy kellő következetesség mellett gyors sikereket lehet vele elérni. Azonban a jutalomért való vágy, vagy annak elmaradása miatt érzett szorongás feszültséget idézhet elő a gyermekben, 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 a „forgalomból kivonást” büntetésként vagy megszégyenítésként élje meg.

Érzelmi támasz és biztonság nyújtása az önállósági törekvések támogatásával teremti meg azt a közeget, ahol a kísérletezés, a gyermek saját erejének megtapasztalása és a következmények elviselése mindinkább belátáshoz és belső erőknél nyugvó önfegyelemhez vezet. A szülői tudatosság a következmények terén magabiztossá is tesz és fontos ellenszere a tehetetlenség érzésének, ami a szülők számára leginkább frusztráló a nevelési helyzetekben. Bízunk magunkban, hogy szeretettel, empátiával, odafordulással – és némi következetességgel – egyre könnyebben találunk rá saját magunk és gyermekünk számára legjobb megoldásokra.

Vigyázzanak magukra és egymásra, felmerülő kérdéseikkel forduljanak hozzánk bizalommal telefonon vagy emailben. Nemsokára újra jelentkezünk!

Fábián Henriette (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)
Kovács Kinga (ovoda14pszichologus@gmail.com)
Makai Adrienn (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)
Szabó Júlia (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)
Szalay Viktória (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)