



სტატია მომზადებულია არასამთავრობო ორგანიზაციის “მშობლები განათლებისთვის” (P4E) და “თამარ გაგომიძის ნეიროფსიქოლოგიის ცენტრის” ფსიქოდიაგნოსტისა და ფსიქოკონსულტანტის, **ზანდა ჩეჩელაშვილის** მიერ, დისტანციური სასწავლო კურსის „ქცევის მართვა“ ფარგლებში. საგანმანათლებლო კურსი შექმნილია **World Vision** საქართველოს ფინანსური მხარდაჭერით ბავშვთა მიმართ ძალადობის დასრულებისკენ მიმართული გლობალური კამპანიის ფარგლებში.

ქცევის მართვა

ქცევა და ქცევის შეფასება

რა არის ქცევა?

ქცევა არის ყველაფერი ის, რასაც ადამიანი აკეთებს სხადასხვა - როგორც შინაგან, ისე გარეგან სტიმულებსა და მოვლენებზე საპასუხოდ.

ქცევაზე საუბრისას უნდა ვიცოდეთ მისი რამდენიმე მნიშვნელოვანი მახასიათებელი:

- ✓ ბავშვების ქცევების უმეტესობა დასწავლილია. თუ რომელიმე მათგანი მიუღებელია, ჩვენ შეგვიძლია დავეხმაროთ ბავშვს მისი ახალი, მისაღები ქცევით ჩანაცვლებაში.
- ✓ ქცევა, რომელიც წახალისებულია, გამეორდება, ხოლო ქცევა, რომელიც არ არის წახალისებული, დროთა განმავლობაში გაქრება.
- ✓ იმისთვის, რომ ბავშვს ახალი ქცევა ვასწავლოთ, პირველ რიგში, უნდა შევცვალოთ ჩვენი რეაგირება მის მოქმედებებზე.

გაიხსენეთ, რას აკეთებთ როცა თქვენი შვილის ქცევა არ მოგწონთ?

ალბათ ხშირ შემთხვევაში შენიშვნას აძლევთ, ხაზს უსვამთ რომ ცუდად მოიქცა. ალბათ ეუბნებით რომ დაისჯება, თუ კიდევ გაიმეორებს იმავეს. ზოგჯერ ისეც ხდება, რომ უყვირით, ბრაზობთ და ღიად გამოხატავთ უკმაყოფილებას.

ახლა ისიც გავიხსენოთ, რას აკეთებთ როცა ბავშვი კარგად იქცევა?

მოდით გააკეთეთ პატარა დაკვირვება, დღეს არაფერი შეცვალოთ და უბრალოდ დააკვირდით ბავშვის ქცევაზე თქვენს რეაქციებს. ჩაინიშნეთ რამდენჯერ და რა ფორმით მისცემდით შენიშვნას, რისთვის და როგორ შეაქებდით. დღის ბოლოს ერთმანეთს შეადარეთ, როგორი ხასიათისაა თქვენი რეაგირება ბავშვის მოქმედებებზე. უფრო ხშირად აქებთ მას, თუ უფრო ხშირად უჯავრდებით? ყოველთვის სამართლიანია თქვენი პასუხები მის ქცევაზე? ყოველთვის სამართლიანად დასაჯეთ? რამესთვის შექება ხომ არ დაგავიწყდათ?

ეს დაგეხმარებათ, აქცენტი ბავშვის ქცევიდან გადაიტანოთ საკუთარ ქცევაზე მასთან მიმართებაში.

ხშირად ჩვენ თვითონ, ჩვენი არასწორი რეაგირებით ვართულებთ მდგომარეობას. როგორ ან რატომ ხდება ასე? სად ვუშვებთ შეცდომას? როგორ გამოვასწოროთ იგი?

უმრავლეს შემთხვევაში, ბავშვის ცუდ ქცევას ჩვენი მხრიდან მოჰყვება ყურადღება, თუნდაც ნეგატიური ხასიათის - გაბრაზება, შენიშვნის მიცემა, ყვირილი ან სხვა. დანარჩენი ქცევები, რომელიც სასურველია, კარგია ან ნეიტრალურია - ყურადღების მიღმა გვრჩება.

ახლა კი მოდით შევთანხმდეთ, ბავშვმა რომ ქცევა შეცვალოს, პირველ რიგში, ჩვენი რეაქციები უნდა გადავანაცვლოთ, უმჯობესია ცუდ ქცევებს მოყვეს იგნორირება და კარგს დაეთმოს მეტი ყურადღება.

სანამ ბავშვის არასასურველი ქცევების შეცვლას დავიწყებთ, დაუსვით საკუთარ თავს რამდენიმე კითხვა:

- რატომ მინდა რომ ეს ქცევა შეიცვალოს?
- რომელი ქცევით მინდა ჩანაცვლდეს არასასურველი ქცევა?
- იცის თუ არა ბავშვმა, რას ველი მისგან და როგორ გააკეთოს ეს?
- იცის თუ არა, რომელი ქცევაა კარგი და რომელი ცუდი?

ქცევის შეფასებისას, სასურველია ავირჩიოთ ერთი კონკრეტული ქცევა და ყურადღება მივაქციოთ და გამოვყოთ 3 ძირითადი ასპექტი:

1. კონტექსტი - ანუ ის სიტუაცია, რომელშიც ქცევა ხორციელდება. კონკრეტულად, სად, ვის გარემოცვაში, დღის რომელ მონაკვეთში იქცევა ბავშვი ასე. ეს გვეხმარება იმის გარკვევაში, გარემოა მაპროვოცირებელი ქცევის, თუ მისგან დამოიკლებლად ხორციელდება და აქ მთავარ როლს ბავშვის ემოციური მდგომარეობა, ან რამე სხვა სტიმულები თამაშობს.
2. წინაპირობა - ის რაც უშუალოდ წინ უსწრებს ქცევას, რომელსაც ვაკვირდებით. წინაპირობაში ხშირად შესაძლოა ვიპოვოთ ქცევის მიზეზი, ის რაც მას იწვევს და პროვოცირებას უწევს. შესაბამისად, წინაპირობის ცოდნა - გვეხმარება მისი შეცვლით, თავიდან ავირიდოთ, ან მინიმუმამდე დავიყვანოთ ამ ქცევის გამოვლენის ალბათობა. თუ წინაპირობა იწვევს ქცევას- წინაპირობის შეცვლათ, შეგვიძლია ქცევა თავიდან ავირიდოთ.
3. შედეგი - ის რაც მაშინვე მოყვება ქცევას პასუხად. რას აკეთებს ამ დროს მშობელი, როგორ იქცევიან სხვა ადამიანები, რას ირებს ან ვერ იღებს ბავშვი. შედეგი ხშირ შემთხვევაში. უმნიშვნელოვანეს როლს ასრულებს ბავშვის ქცევის განმტკიცებაში, ან მის მინიმუმამდე დაყვანაში. ჩვენ არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ თუ ბავშვის ქცევა მას მიზანს ასრულებინებს, ქცევა არ შეიცვლება. ქცევა რომ შეიცვალოს, უნდა შეიცვალოს, ჩვენი უკუკავშირები, ან შედეგები.

არასასურველი ქცევა

არასასურველია ქცევა, რომელიც მიუღებელია გარკვეულ კულტურულ ან სოციალურ კონტექსტში, აზიანებს ბავშვს ან გარშემომყოფებს, ხელს უშლის ბავშვს განვითარებაში.

არასასურველი ქცევის შესახებ აუცილებლად უნდა იცოდეთ ორი მნიშვნელოვანი რამ:

1. *ბავშვი ამ კონკრეტული ქცევით იღებს რაღაცას, მაგალითად ყურადღებას. არ უნდა დაგავიწყდეთ რომ ყურადღება, თუნდაც ნეგატიური, მაინც ყურადღებაა. უსაყვედურებთ თუ შეაქვთ, ის იღებს სასურველს, რის გამოც, მისი ქცევა წახალისდება და გაგრძელდება მომავალში.*
2. *ბავშვი ამ კონკრეტული ქცევით თავს არიდებს რამეს - ეს შესაძლოა იყოს არასასურველი თხოვნა, რთული დავალება, კონკრეტულ ადამიანებთან ურთიერთობა და ა.შ.*

იმისათვის, რომ ქცევა შეეცვალოს, აუცილებელია იცოდეთ, თუ როგორ გავახშიროთ ბავშვის სასურველი ქცევები. ასე რომ, თქვენ მოგიწევთ იმაზე დაკვირვება, რით არის დაკავებული ბავშვი, რა ინტერესები, თუ უნარები აქვს მას, რომელ გარემოში გრძნობს თავს კომფორტულად, როგორ გარემოში მოსწონს ყოფნა, პატარა ჯგუფშია კარგად თუ ერთ ადამიანთან.

მას შემდეგ რაც გაარკვევთ, რას ანიჭებს ბავშვი უპირატესობას და რა ინტერესები აქვს მას, რა გამოსდის კარგად და რა ცუდად, თქვენ გეძლევათ შესაძლებლობა, განსაზღვროთ რა სტრატეგიები გამოგადგებათ მისი დასჯისა და დაჯილდოვებისთვის, რომელთაც გამოიყენებთ ახალი, მისაღები ქცევის ჩამოყალიბებისთვის.

ქცევის მართვის სტრატეგიები

წახალისება

ჩვენ ხშირად გვიჩნდება კითხვები - რა გზებით შეიძლება ვმართო ბავშვის ქცევები? რა საშუალებებს უნდა მივმართო, რათა შევამცირო არასასურველი და გავზარდო სასურველი ქცევები?

ჩვენ ხშირად ვფიქრობთ, რომ რთული ქცევების მოსაწესრიგებლად უნდა შევზღუდოთ, შენიშვნები მივცეთ და დავსაჯოთ ბავშვები. უმეტესწილად ამ დროს, ნეგატიურ განცდებზე ვართ ორიენტირებულნი და დადებითი მოვლენები ყურადღების მიღმა გვრჩება. ამის გამო ბავშვებიც უარყოფითი ემოციებით ივსებიან, რაკი ფიქრობენ რომ ყველაფერს არასწორად აკეთებენ და მათით უკმაყოფილოები არიან.

აუცილებლად უნდა გახსოვდეთ, რომ ქცევის მართვის ერთადერთი საშუალება დასჯა არ არის. თუ სასჯელი ეუბნება ბავშვს, როგორ არ უნდა მოიქცეს, იმის ახსნის გარეშე, რა იქნებოდა ამის ალტერნატიული ქცევა, წახალისება - პირდაპირ მიუთითებს ბავშვს იმაზე, რა გააკეთოს, ქცევის რომელი ფორმებია მისაღები. შესაბამისად, წახალისებით ბავშვი გაცილებით უკეთ სწავლობს, როგორ სჯობს იმოქმედოს გარკვეულ სიტუაციებში. ამიტომაც ითვლება, რომ წახალისება სასურველი ქცევის ჩამოყალიბების ყველაზე ეფექტური საშუალებაა.

რა არის წახალისება?

წახალისება არის ქცევის მართვის საშუალება, რომელსაც თან არ ახლავს ბავშვისთვის არასასიამოვნო სტიმულები.

წახალისების მიზანია ჩვენთვის მისაღები ქცევების ჩამოყალიბება და უკვე არსებული სასურველი ქცევების შენარჩუნება.

უფრო კონკრეტულად, რა გზას უნდა მიმართოს მშობელმა შვილის გამაღიზიანებელი, დამღლევი, მავნე ქცევების თავიდან ასაცილებლად, ან საერთოდ გასაქრობად, თანაც ისე, რომ არ გამოიყენოს სასჯელი?

- ✓ ეცადეთ და ყურადღება გაამახვილეთ დადებით მოვლენებზე. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ იმ მომენტებს, როდესაც კმაყოფილი იყავით თქვენი შვილის ქცევით. იფიქრეთ მის დადებით თვისებებზე.
- ✓ ზოგჯერ რთული სიტუაცია მარტივად გვარდება. მაგ: ბავშვი სამეცადინოდ ჯდება ხანმოკლე წუწუნის შემდეგ, რაც უჩვეულოა. აუცილებელია ამაზე ყურადღების გამახვილება, აქცენტის გადატანა, თქმა, თუ როგორ გიხარიათ, რომ ასე მოიქცა.

ყოველთვის, როცა სიტუაცია მარტივად მოგვარდება, აღნიშნეთ, რომ ახლა ის კარგად მოიქცა.

- ✓ აუცილებლად აღნიშნეთ, რა მოგწონთ თქვენი შვილის ქცევაში. ჩვენ ხშირად ვეუბნებით მათ, რით ვართ უკმაყოფილო, რა გვაწუხებს და გვაბრაზებს, თუმცა იშვიათად ვუსვამთ ხაზს იმას, რაც მოგვწონს. ეს, რა თქმა უნდა, არ ნიშნავს გამუდმებულ, დამღლელ, ხელოვნურ შექებას ყველა წვრილმანზე. შეგიძლიათ უბრალოდ გაუღიმოთ, მოეფეროთ, ან უთხრათ, რომ კარგად იქცევა, რომ ყოჩაღია და თქვენ ამაცობთ მისით.
- ✓ კარგი იქნება, თუ ძილის წინ ბავშვს ეტყვიან, რა იყო დღის განმავლობაში კარგი, მისმა რომელმა ქცევებმა გაგახარათ. რა მოგეწონათ ყველაზე მეტად და რას ელოდებით მისგან ხვალ.

ბავშვის კარგი ქცევების წასახალისებლად თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი სახის ჯილდო:

- სოციალური - შექება, ღიმილი, ყურადღების მიქცევა;
- ქცევითი - თამაში, სხვადასხვა აქტივობაში მონაწილეობა, გასეირნება, მულტფილმის ერთად ყურება;
- კვებითი - ტკბილეული, საყვარელი კერძები;
- სიმბოლური - ფული, ნიშნები, ვარსკვლავები, ღიმილები და სხვ.

შესაბამისად, ბავშვის წახალისება შეიძლება სხვადასხვა სახით:

- ვერბალურად/სიტყვიერად - შექება, აღიარება, სიტყვიერი უკუკავშირი;
- არავერბალურად - ღიმილი, სიცილი, თვალთ კონტაქტის დამყარება- ყურება;
- ფიზიკურად ან ქცევით - ჩახუტება, თამაში, წიგნის კითხვა, მულტფილმის ყურება.

როგორც ვხედავთ, წახალისება გულისხმობს ბავშვისთვის ისეთი სტიმულის მიცემას, რომელიც დადებით ემოციებს აღძრავს, ეს კი ზრდის ქცევის განმეორების ალბათობას. მაგრამ უნდა გახსოვდეთ, რომ ასე შესაძლოა არასასურველი ქცევის განმტკიცებაც მოხდეს.

განვიხილოთ ორი მაგალითი:

1. ბავშვი დროულად ამზადებს გაკვეთილებს და მხოლოდ ამის შემდეგ ითხოვს ეზოში ჩასვლას. თქვენ მას აქებთ, ეუბნებით, რომ რაკი კარგად მოიქცა, იმსახურებს ეზოში

ჩასვლას. - ამ ფორმით ბავშვის სასურველი ქცევა წახალისდება და დიდი შანსია, შემდგომშიც გამეორდეს.

2. ბავშვი ყურადღების მისაქცევად ძირს ყრის სათამაშოებს, რაზეც თქვენ გამუდმებით შენიშვნას აძლევთ და საყვედურობთ. თქვენ ფიქრობთ, რომ ამით ბავშვის არასასიამოვნო ქცევას აკონტროლებთ, სინამდვილეში კი ბავშვი იღებს იმას, რაც უნდა - ყურადღებას, თუნდაც ნეგატიურს. ამ ყურადღებას ის ვერ მიიღებდა, თუ დაგიჯერებდათ და სათამაშოების ძირს დაყრას შეწყვეტდა. ამიტომ ამ ქცევას ბავშვი ცხადია არ შეწყვეტს.

ზოგჯერ ჩვენ თვითონ ვუწყობთ ხელს პრობლემური ქცევების განმტკიცებას ჩვენი ყურადღებითა და არასწორი რეაგირებით.

მოდით ახლა ერთად ვიფიქროთ, რა უნდა გააკეთოთ ამ დროს? გგონიათ, რომ შენიშვნის მიცემით ბავშვის ცუდ ქცევებს აღკვეთთ, სინამდვილეში კი საპირისპირო გამოდის.

1. პირველ რიგში, თქვენ უნდა განსაზღვროთ, რომელია ქცევის სასურველი ფორმა, რომლის შენარჩუნებაც გინდათ;
2. უნდა აირჩიოთ ის წამახალისებელი საშუალებები, რომელიც ეფექტურად იმუშავებს თქვენს შვილთან. ამისთვის უნდა გაითვალისწინოთ ბავშვის ასაკი, ინტერესები, სურვილები და სხვ. თუ სამი წლის ბავშვისთვის წამახალისებელი იქნება სათამაშო მანქანა, იმავეს 15 წლის მოზარდს ვერაფრით შესთავაზებთ;
3. აუცილებლად უნდა გახსოვდეთ, რომ წამახალისებელი სტიმული მაშინვე უნდა მოსდევდეს სასურველ ქცევას, რათა ბავშვმა ნათლად დაინახოს მათ შორის კავშირი;
4. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ყოველთვის ერთი და იგივე, ან სხვადასხვა განმამტკიცებელი (სათამაშოები, შექება, ტკბილეული) მანამ, სანამ არ მიაღწევთ შედეგს და სასურველი ქცევა საბოლოოდ არ დაისწავლება ბავშვის მიერ.

რეკომენდაციები დაჯილდოების გამოყენების შესახებ:

1. ჯილდო მიაწოდეთ შესაბამისი ქცევის განხორციელებისთანავე - როგორც კი სათამაშოები დავალაგე, დედა მაშინვე ჩამეხუტა
2. ჯილდო უნდა იყოს ქცევის შესაბამისი
3. სასურველია ჯილდო იყოს მრავალფეროვანი და ხშირად იცვლებოდეს
4. დაიცავით ზომიერება ჯილდოს გამოყენებისას, რათა მობეზრება აიცილოთ თავიდან
5. გაითვალისწინეთ, წახალისებამ არ უნდა მიიღოს გარიგების ფორმა

დასჯა

დაფიქრდით, რატომ სჯით ბავშვს? ბავშვის ქცევა არ მოგწონთ, გაღიზიანებთ, ხელს გიშლით? სამსახურიდან დაღლილი მოდიხართ და ბავშვის ხმაური მოთმინებას გაკარგვინებთ? ან იქნებ მიზეზი ისაა, რომ ბავშვი თავისი ქცევით საფრთხეს უქმნის საკუთარ თავს ან სხვებს, აფუჭებს ნივთებს, არ გემორჩილება და გიჭირთ აჭამოთ, სადმე წაიყვანოთ ან ამეცადინოთ?

რა არის დასჯა?

დასჯის/სასჯელის მთავარი მიზანი არის ბავშვის რთული ქცევის კონტროლი, კერძოდ, არასასურველი ქცევის შემცირება ან საერთოდ გაქრობა. სწორად შერჩეული სასჯელი ბავშვს ეუბნება, რა არ უნდა გააკეთოს.

მოდით, ახლა იმაზეც დაფიქრდეთ, სასჯელი ეუბნება ბავშვს იმას, როგორ მოიქცეს? გაიხსენეთ, ბოლოს როგორ დასაჯეთ თქვენი შვილი, დარწმუნებული ვარ ამ სასჯელით მას უთხარით, როგორ არ გინდათ რომ მოიქცეს, მაგრამ შესთავაზეთ ამის ნაცვლად ქცევის სასურველი ფორმა?

დასჯა აუცილებელია, რომ ბავშვმა გაიგოს რომელია ცუდი ქცევა. თუმცა, სასჯელი, იმის ახსნის გარეშე, რა იქნებოდა სწორი, ქცევის რომელი ფორმა იქნებოდა მისაღები, შედეგს არ მოგცემთ. მხოლოდ დასჯით, არასასურველი ქცევა არ გაქრება. ასე შესაძლოა იგი დროებით არ ჩანახორციელოს ბავშვმა, ან განახორციელოს სხვა, ისევ არასწორი ფორმით.

როგორი უნდა იყოს სასჯელი?

დასჯის მთავარი მიზანია, აღარ განმეორდეს არასასურველი ქცევა. ამისთვის არსებობს ორი გზა. პირველი: ესაა ბავშვისთვის არასასიამოვნო, უარყოფითი სტიმულის მიცემა, მეორე კი -სასიამოვნო სტიმულის წართმევა.

შესაბამისად, არსებობს დასჯის ორი სახე:

1. დადებითი (პოზიტიური)- ამ დროს უნდა მოხდეს არასასიამოვნო სტიმულის მიცემა ბავშვისთვის. ბავშვმა არ იმეცადინა და ცუდი ნიშანი (არასასიამოვნო სტიმული) მიიღო.
2. უარყოფითი (ნეგატიური)- ამ დროს უნდა მოხდეს სასიამოვნო სტიმულის, წართმევა, რათა შემცირდეს ამ ქცევის გამეორების ალბათობა. მაგ. ძმას წაართვა შოკოლადი, რის გამოც დღესვერ შეჭამს ტკბილეულს.

სანამ ბავშვს დასჯით, დააკვირდით, რისთვის სჭირდება მას არასასურველი ქცევა? რას იღებს, ან რას გაურბის ამით? ამის გარკვევა დაგეხმარებათ სასჯელის სწორად შერჩევაში. ასე თქვენ უკვე გეცოდინებათ, რომელი სტიმული უნდა მისცეთ ბავშვს და რომელი უნდა ჩამოართვათ.

თუ თვლით, რომ ბავშვის დასჯა აუცილებელია უნდა დაიცვათ შემდეგი წესები:

წესი 1. სასჯელი არ უნდა აზიანებდეს ბავშვს ფიზიკურად თუ ემოციურად. თუ ბავშვს შეურაცხყოფას აყენებთ, ამცირებთ, ან ფიზიკურად ეხებით, ოთახში მართო კეტავთ, დატოვებით, ან სახლიდან გაგდებით ემუქრებით - ეს ძალადობაა და არა დასჯა.

წესი 2. სასჯელი მაშინვე უნდა მოსდევდეს დანაშაულს - დაგვიანებით ბავშვის დასჯა შედეგს არ მოგცემთ, რადგან ხშირად ბავშვს აღარც ახსოვს რა გააფუჭა და ვერ ხვდება რისთვის სჯიან.

სწორი ფორმა: ცუდად მოვიქეცი - დავისაჯე. ამ დროს ზუსტად ვიცი, რისთვის დამსაჯეს.
დაუშვებელია: ცუდად მოვიქეცი, გავაგრძელე თამაში, ვჭამე, ტელევიზორს ვუყურე - დავისაჯე. ამ შემთხვევაში გაუგებარია რისთვის ვისჯები? ტელევიზორის ყურებისთვის? ჭამისთვის? თამაშისთვის? რა გავაკეთე ცუდად?

წესი 3. სასჯელი უნდა იყოს დანაშაულის შესაბამისი. სასჯელი არც უნდა აჭარბებდეს და არც ძალიან მსუბუქი უნდა იყოს არასწორ ქცევასთან მიმართებაში.

წესი 4. ბავშვი უნდა დაისაჯოს კონკრეტული ქცევისთვის. სასჯელს უნდა მოყვეს განმარტება რომელი ქცევისთვის და რატომ ისჯება ბავშვი.

წესი 5. შეაფასეთ ქცევა და არა ბავშვი.

დაუშვებელია თქმა: ცუდი ხარ, ასე თუ გააგრძელებ არ მეყვარები, ასეთი ბავშვი არავის სჭრდება.

სწორი ფორმა: ცუდად მოიქეცი. ძალიან მეწყინა ასე რომ მოიქეცი. გული მეტკინება ამას თუ კიდევ გააკეთებ. ეს ქცევა ძალიან ცუდია.

წესი 6. ბავშვმა უნდა იცოდეს რომელი ქცევისთვის, როგორ დაისჯება. თუ ხედავთ, რომ თქვენი შვილი არ მეცადინეობს და დროს თამაშში აცდენს, თქვენ ამბობთ: თუ არ იმეცადინებ, საღამოს ვერ უყურებ შენს საყვარელ მულტფილმს.

წესი 7. აუცილებლად უნდა შეასრულოთ მიცემული პირობა. თუ ბავშვმა არ იმეცადინა, რაც უნდა მოხდეს, როგორც უნდა შეგეცოდოთ, როგორც უნდა გთხოვოთ, გეჩხუბოთ, რაც უნდა გითხრათ - უფლება არ მისცეთ რომ უყუროს მულტფილმს და შეახსენეთ თქვენი გაფრთხილება. არასოდეს უთხრათ ბავშვს ის, რასაც ვერ გააკეთებთ. თუ იცით, რომ ვერ დასჯით, არ შეპირდეთ სასჯელს. ეს თქვენ ავტორიტეტს დაადაბლებს მის თვალში და ძალიან გაგიჭირდებათ მისი ქცევის მართვა.

წესი 8. ბავშვის დასჯის დროს იყავით თანმიმდევრული. დღეს თუ დასაჯეთ ბავშვი, იმისთვის რომ არ იმეცადინა, ხვალ კი იმავე ქცევისთვის არ დასაჯეთ, ვერ მიხვდება, ეს ქცევა შეწყვიტოს თუ არა.

წესი 9. სასჯელის შერჩევისას იყავით ფრთხილად. თუ სასჯელად გამოიყენებთ სწავლას ან მუშაობას, ბავშვს მათ მიმართ ნეგატიური დამოკიდებულება ჩამოუყალიბდება.

წესი 10. ბავშვი დასაჯეთ მხოლოდ აუცილებლობის შემთხვევაში. სანამ ბავშვს დასჯით, კარგად დაფიქრდით, ნამდვილად არ არსებობს სხვა გზა? ნამდვილად არ გაამართლა სხვა არც ერთმა საშუალებამ? ბავშვი დასაჯეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა ყველა სხვა შესაძლებლობა შედეგს არ მოგცემთ.

დაბოლოს, აუცილებლად უნდა იცოდეთ, რომ ზოგჯერ ბავშვის დასჯა გარდაუვალია, მაგრამ ეს არ არის ქცევის მართვის ერთადერთი საშუალება. უფრო მეტიც, წახალისების გარეშე მხოლოდ სასჯელი შედეგს არ მოგცემთ.

არასასურველი ქცევის იგნორირება

ნებისმიერი გამოცდილი ფსიქოლოგი გეტყვით, რომ ქცევის მართვის მიზნით უმჯობესია დააიგნოროთ არასასურველი ქცევა და აქცენტი სასურველზე გააკეთოთ. თუმცა, ყველა მშობელი ამაზე გიპასუხებთ, რომ ამის თქმა გაცილებით მარტივია, ვიდრე განხორციელება. გარდა იმისა, რომ ამას უზღვავი ენერჯია და მოთმინება სჭირდება, მეორე ფაქტორი, რაც პრობლემას ქმნის ისაა, რომ ხშირად მშობლებს არასასურველი ქცევის იგნორირება უმოქმედობად მიაჩნიათ.

რა არის იგნორი?

იგნორირება ნიშნავს სრულ უმოქმედობას მშობლის მხრიდან ბავშვის ქცევაზე. ეს გულისხმობს შემდეგს, როცა რთული ქცევა იწყება თქვენ არაფერს აკეთებთ - არ ყვირით, არ არიგებთ ჭკუას, არ საყვედურობთ, არ აქებთ, საერთოდ არ უყურებთ, არ იცვლით ხმას, ან სახის მიმიკას, არ ამოისუნთქავთ უკმაყოფილოდ და ა.შ. თავი ისე გიჭირავთ, თითქოს არაფერი ხდება, თითქოს ბავშვი ოთახში არ არის.

ეს სტრატეგია ეფუძნება იმ ფაქტს, რომ სხვა ადამიანის მხრიდან მიღებული ყურადღება ხშირად ძლიერი მოტივატორია. შესაბამისად, ქცევა, რომელიც მშობლების ყურადღებას იქცევს დიდი შანსია კიდევ გამოვრდეს. არ დაგავიწყდეთ, რომ ბავშვს მშობლების ყურადღება იმდენად სჭირდება, ხშირად ყურადღების გამოხატულების ფორმას - შექება იქნება ეს თუ საყვედური- მნიშვნელობა აღარ აქვს.

როგორ გამოვიყენო იგნორირების ტექნიკა?

ჩვეულებრივ, იგნორირება კარგად მუშაობს, როცა ბავშვის არასასურველი ქცევის მიზანი თქვენი ყურადღების მიქცევაა. დააჯილდოეთ თქვენი ბავშვი უზღვავი ყურადღებით, როცა კარგად იქცევა, მაგრამ დაიგნორეთ, როგორც კი არასასურველი ქცევა დაიწყება. ყურადღების ამგვარი გადათამაშებით, თქვენ ეხმარებით ბავშვს მიიღოს ის რაც უნდა სასურველი ქცევით.

როცა იგნორის გამოყენებას გადაწყვეტთ, კარგი იქნება ბავშვს აუხსნათ რის გაკეთებას აპირებთ და რატომ. უთხარით ბავშვს - „ როცა ყვირი, მე ძალიან ვდარდობ, ამიტომ დღეიდან, როცა რამის თქმა მოგიწდება ჩემთან მოდი და მშვიდად მითხარი, წინააღმდეგ შემთხვევაში, მე არ გიპასუხებ“. ამგვარი ახსნის და უკიდერურეს შემთხვევაში მხოლოდ ერთი შეხსენების შემდეგ, თუ ბავშვი მაინც არ შეასრულებს ინსტრუქციას, თქვენ შეგიძლიათ გადახვიდეთ იგნორირებაზე.

ბავშვი აწყობს ტანტრუმს, წევს იატაკზე და ყვირის რომ ჩაურთოთ ტელევიზორი. თქვენ ამ ქცევას აიგნორებთ, გვით ოთახს, მტკერს წმენდთ ან წიგნის კითხვას აგრძელებთ. რამდენიმე წუთის შემდეგ ბავშვი დგება, ჩუმდება და მოდის თქვენთან. თქვენ დაუყოვნებლივ ხურავთ წიგნს, უყურებთ სახეში და ეუბნებით: „მიხარია, რომ ადექი და ჩემთან მოხვედი, ახლა მოდი მშვიდად დავილაპარაკოთ“.

რა შეიძლება მოხდეს, როცა ქცევას აიგნორებთ?

იყავით მზად იმისთვის, რომ ქცევა რომელსაც აიგნორებთ, შესაძლოა გაუარესდეს სანამ გაქრება.

ფსიქოლოგები ამის ასახსნელად შემდეგ მაგალითს გვთავაზობენ: „ წარმოიდგინეთ, თქვენს მანქანას დაქოქვა უჭირს, მაგრამ როცა მაგრად ატრიალებთ გასაღებს იქოქება. ცოტა

ხანში მანქანა ისევ გიქრებათ და თქვენც იმავე ხერხს მიმართავთ - სულ უფრო ძლიერად და მეტი დაჟინებით ატრიალებთ გასაღებს სანამ არ დარწმუნდებით, რომ მანქანა არ დაიქოქება. ჩვენ მიდრეკილნი ვართ გავიმეოროთ ის ქცევები რომელსაც შედეგამდე მივყავართ. ყოველ ახალ ჯერზე ამ ქცევას მეტი სიმტკიცითა და მონდომებით ვახორციელებთ, სანამ არ დავრწმუნდებით რომ აღარ ამართლებს და რამე სხვა გზა უნდა ვიპოვოთ.

ასევე ბავშვიც განაგრძობს იმ ქცევის განხორციელებას, რომელმაც ერთხელ მიაღებინა სასურველი, თუ ეს პირველივე მცდელობაზე არ ხდება ბავშვი უფრო მეტად აძლიერებს და ახანგრძობებს ქცევას, სანამ არ დარწმუნდება რომ იგი აღარ მუშაობს და უნდა შეიცვალოს.

სანამ სისტემატურ იგნორირებას გამოიყენებთ გახსოვდეთ:

იგნორირება არაა ქცევის მართვის უნივერსალური მეთოდი. სანამ ამ ტექნიკის გამოყენებას დაიწყებთ, დაუსვით საკუთარ თავს შემდეგი კითხვები:

- ვისი ყურადღების მიქცევას ცდილობს ბავშვი ამ ქცევით? ქცევა უნდა დააიგნოროს სწორედ იმ ადამიანმა, ვისი ყურადღების მიქცევაც სურს ბავშვს.
- უნდა დავაიგნორო ეს ქცევა? დაუშვებელია ისეთი ქცევების იგნორირება რომელიც საფრთხეს უქმნის ბავშვს, ან ვინმე სხვას. (კედელზე შეჯახება, ნივთების მიზანმიმართული სროლა ვინმესთვის და სხვა)
- შევძლებ ქცევის იგნორირებას თუ ის უარესად გართულდება? არ ღირს ამ ტექნიკის დაწყება, თუ დარწმუნებული არ ხართ რომ მოთმინება გეყოფათ მის ბოლომდე მიყვანაში თუ შუა გზაზე შეწყვეტთ და რამით უპასუხებთ ბავშვს (თუნდაც წარბის აწევით) ქცევა უფრო მეტად გართულდება.

როგორ იქცევით, თუ ქცევა უსაფრთხოა და შეიძლება მისი იგნორირება:

1. აირჩიეთ ერთ ჯერზე ერთი ქცევა, რომელსაც აიგნორობთ.
2. დარწმუნდით და მოიმზადეთ იმისთვის, რომ შემდგომ მის იგნორირებას გართულების შემთხვევაშიც.

3. დარწმუნდით იმაში, რომ ოჯახის სხვა წევრებიც მოახერხებენ ქცევის იგნორირებას.
4. ყოველთვის დააიგნორეთ ეს არჩეული კონკრეტული ქცევა.
5. დაუყოვნებლივ წახალისეთ ბავშვი, როცა იგი შეწყვეტს არასასურველ ქცევას