

MIKLÓSI MÓNICA – SULYOK RÓZA SÁRA

FEL A HEGYRE!

TRÉNINGPROGRAM

4-8 ÉVES GYERMEKEK SZÜLEINEK



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR



NEMZETI KUTATÁSI, FEJLESZTÉSI
ÉS INNOVÁCIÓS HIVATAL

AZ NKFI ALAPBÓL
MEGVALÓSULÓ PROJEKT

MIKLÓSI MÓNICA
SULYOK RÓZA SÁRA

FEL A HEGYRE!

Tréningprogram 4-8 éves gyermekek szüleinek

INTERAKTÍV MUNKAFÜZET

Budapest 2024

A kiadvány a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal – NKFIH,
OTKA-PD 134849 posztdoktori pályázat keretében készült,
az Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar gondozásában

Szerzők:

Miklósi Mónika PhD

klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Intézet
Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet, Mentálhigiéniai Központ

Sulyok Róza Sára

pszichológus, doktori hallgató, klinikai szakpszichológus rezidens
Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Doktori Iskola
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Klinikai Pszichológia Tanszék

Grafika: Svindt Mária

Technika: Miklósi Máté

Narrátor: Miklósi Mónika, Miklósi János Pál

Szakmai lektor: dr. Gallai Mária

Nyelvi lektor: Svindt Veronika PhD

ISBN 978-963-489-761-3

OTKA-PD 134849

*Technológia-alapú viselkedésterápiás szülőtérkép program fejlesztése
a figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar és a komorbid diszruptív zavarok megelőzésére és kezelésére*

TARTALOM



0



1



2



3



4



5



+1

Kalandra fel!

A nagy utazás

Egy biztonságot adó kapcsolat

Felettebb fontos figyelem

A különleges játékidő

A varázsló és a kisbéka

A négykerék-meghajtás veszélyei

Egy kiszámítható világ

Hétköznapi határaink

Rutinok és reggelik

Hogyan adjunk hatékony utasításokat?

A jutalmazásról

A jutalmazás szabályai

A motivációs rendszer bevezetésének lépései

Szelíd szankciók

Szelíd szankciók. A büntetés hatékony formái

Higgadt határozottság

Összefoglalás és még valami

A kulcsszó: előrelátás

Utószó

Szakembereknek

Köszönet

Szakirodalom

KALANDRA FEL!

Szülőnek lenni nagyszerű dolog. Feltöltődés, öröm, ugyanakkor sokszor kihívás. Szülőnek lenni veleszületett adottság. A génjeinkben van kódolva a képesség, hogy felneveljük a következő generációt. Könnyű ez akkor, ha van egy jó példánk (ahogy minket neveltek), van hozzá segítség (társunk, családunk), nagyjából kiegyensúlyozott az életünk, és a gyermekünk viszonylag kedvező adottságokkal rendelkezik.



Sokunknak azonban nem volt jó példa, és erősen megfogadtuk, hogy mi majd másképp csináljuk (de hogyan?!). Sokan egyedül visszük a hétköznapiakat. Vagy komoly terheket kapunk az élettől, és „mellé még ott van a gyerek is”. És vannak olyan gyerekek, akiknek a veleszületett adottságaik – szakszóval: temperamentumuk – az átlagnál több fejfájást okoz a szülőnek. Mert úgy közlekedik mint a szélvész, mert mindig odacsap, és ezredszerre kell neki elmondani...

Ilyen feltételek mellett nehéz a gyereknevelést csak úgy, a természetes adottságainkra támaszkodva megoldani. Az extra helyzetekben, az extra gyerekekhez extra tudásra van szükség. Ezért született ez a tréningprogram.



A program során olyan nevelési stratégiákat mutatunk be, amelyek alkalmazása MINDEN gyereknek NAGYON jól tesz. Ajánljuk tehát a tréninget minden, 4-8 éves gyermeket nevelő szülőnek. De KÜLÖNÖSEN JÓT TESZ az extra adottságú gyerekeknek, ha ezek szerint az elvek szerint nevelik őket.

Ezek a nevelési stratégiák nem újak, a generációkon keresztül továbbadott bölcsesség kristályosította ki őket. Emellett, e nevelési stratégiák hatékonyságát nagyon sok tudományos vizsgálat igazolta, különösen a viselkedésproblémákat mutató gyermekek nevelésében (tehát bombabiztosak!). Ezért különösen ajánljuk a tréninget azoknak a szülőnek, akiknek extra adottságú gyermeke van. NEKIK JÁR EZ A TUDÁS.



KALANDRA FEL!



A következőkben (a képekre kattintva vagy a QR kódot beolvasva) rövid videókat talál. Nagyon fontos, hogy attól, hogy megnézi a videót, **NEM TÖRTÉNIK SEMMI**. A megértés, felismerés **KEVÉS**. A szülői készségeket gyakorolni kell, a hallottakat át kell ültetni a mindennapokba. Ehhez segítenek további anyagaink.

A **HETI TIPP**-ben egy-egy nevelési stratégia pontos leírását találja.

A **HETI KVÍZ**-ben ellenőrizheti tudását.

A **FELADAT**-ban javaslatot teszünk a gyakorlás módjára.

A **SEGÉDLET** ehhez ad útmutatást.

A **NAPLÓ**-ban rögzítheti tapasztalatait.

A **CÍMSZAVAKBAN** összefoglalja a hallottakat.

Azokról a gyakori kérdésekről, melyekkel korábbi tréningcsoportjainkban találkoztunk, a **PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL** rovatban írunk.

A **LILA** és **PIROS** tartalmak letölthető formátumban is elérhetők a képekre kattintva vagy a QR kód beolvasásával.



A tréninget el lehet végezni önállóan, rugalmas időbeosztással. Saját tréningcsoportjainkban általában heti egy modult javasoltunk a szülőknek, de ettől el lehet térni. Ha úgy érzi, szívesen megosztaná tapasztalatait vagy feltenné kérdéseit valakinek, szólítsa meg gyermeke pedagógusát, vagy keresse fel az óvoda-pszichológust.

Ha technikai problémába ütközik, írjon nekünk a következő email címre: onlineszulotrening@gmail.com

KEZDJÜK IS EL!



A nagy utazás

Kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



1. EGY BIZTONSÁGOT ADÓ KAPCSOLAT



Az első két héten a gyereknevelés két legfontosabb pilléréről lesz szó. Mik ezek? Kattintson, és máris megtudja, mi az első!



Felettebb fontos figyelem

Kattintson a képre
vagy olvassa be a QR kódot!



A különleges játékidő

Kattintson a képre
vagy olvassa be a QR kódot!



FELADAT

Mindennap iktasson be 10-15 perc különleges játékidőt.
Tapasztalatait jegyezze fel a letölthető NAPLÓ-ban!



NAPLÓ

EHETI KÜLÖNLEGES JÁTÉKIDŐNK		1.NAP		2.NAP		3.NAP	
		DÁTUM: TAPASZTALATAIM:		DÁTUM: TAPASZTALATAIM:		DÁTUM: TAPASZTALATAIM:	
4.NAP		5. NAP		6. NAP		7. NAP	
DÁTUM: TAPASZTALATAIM:		DÁTUM: TAPASZTALATAIM:		DÁTUM: TAPASZTALATAIM:		DÁTUM: TAPASZTALATAIM:	



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!

CÍMSZAVAKBAN

CÍMSZAVAKBAN – A KÜLÖNLEGES JÁTÉKIDŐ		
	Csatlakozzon gyermeké játékházhoz!	
	Figyelmét teljesen szentelje a gyermeknek!	
	„Narrálja” a gyermek tevékenységét!	
	Dicsérje őt sokat!	
	Hagyja, hogy a gyerek irányítsa a játékot!	
	Ne foglalkozzon mással, pl. tegye el a mobiltelefont!	
	Ne tegyen fel kérdéseket!	
	Ne utasítson!	
	Ne irányítson!	
	Ne tanítsa!	
	Hagyja figyelmen kívül az apró rosszalkodásokat!	



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!

HETI KVÍZ



A különleges játékidő alatt a szülő nagyon figyel arra, hogy sok pozitív visszajelzést adjon, sokat dicsérjen, de ne kérdezzen, ne utasítson, ne irányítson, ne kritizáljon, ne próbálja megtanítani valamire a gyereket. Az alábbi szülői megnyilatkozások közül jelölje meg azokat, amelyek elhangozhatnak a minőségi játékidő alatt!

- ☐ 1. Várj csak, nem úgy kell! Megmutatom!
- ☐ 2. Aha, most megeteted a babát. Jó étvágyat, baba!
- ☐ 3. Milyen érdekeset csinálsz! Csatlakozhatok?
- ☐ 4. Te nagy vagy már, ez a játék nem neked való!
- ☐ 5. Szeretem, amikor ilyen kitartóan próbálkozol!
- ☐ 6. Mennek a vonatok. Az most megállt. Ott az állomás.
- ☐ 7. Nagyon klassz, ahogyan egymásra rakod a kockákat!
- ☐ 8. Inkább társasozzunk, nem szeretek kirakózni!
- ☐ 9. Na! Ne így! Szépen fogd a ceruzát!
- ☐ 10. Szerintem szebb lenne, ha kékre színeznéd!
- ☐ 11. Szép munka! Ügyes vagy!
- ☐ 12. Hát, ezt még gyakorolnod kell!
- ☐ 13. Fantasztikus!
- ☐ 14. Nahát, milyen ügyes nagyfiú vagy!
- ☐ 15. Tudod, ezeket hívják kiegészítő színeknek. Elmagyarázom!
- ☐ 16. Ezt mind egyedül csináltad! Gratulálok!
- ☐ 17. Mindig nagyon élvezem, amikor így együtt rajzolunk!
- ☐ 18. Bocs, mit mondtál? Nem figyeltem!

MEGOLDÁSOK: 1. nem, 2. igen, 3. igen, 4. nem, 5. igen, 6. igen, 7. igen, 8. nem, 9. nem, 10. nem, 11. igen, 12. nem, 13. igen, 14. igen, 15. nem, 16. igen, 17. igen, 18. nem



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata

*Ezen a héten a **különleges játékidővel** kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.*

Kedves Hedvig,

Nekem három gyerekem van. Jó, ha együtt játszunk mindannyian?

Köszönettel, Citad Ella

Kedves Ella! Gratulálok a sok gyerekhez. Biztosan nagy öröm, ha mind együtt játszanak, de ez egyikük számára sem az a bizonyos „minőségi idő”. Akinek sok testvére van, annak is szüksége van személyes figyelemre, amikor a szülő csak ővele foglalkozik. Tudom, hogy ahol több gyerek van, ott nehezebb megoldani, hogy a szülő csak az egyikükkel foglalkozzon. Kell hozzá leleményesség, hogy az ember megtalálja az alkalmas időt. Például, amíg a kicsi alszik, vagy a nagy még óvodában van, de meg lehet kérni egy családtagot is, hogy foglalkozzon addig a többiekkel. A testvérek is tolerálják ezt az időt, ha tudják, hogy nekik is lesz ilyen! Ne feledje, nem az idő hossza számít, 15 perc is elég!

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*

Kedves Hedvig,

Az én fiam tévézni szeretne. Jó ez? Köszönettel, Szabads Ági

Kedves Ági! A tévézés nagyon passzív dolog. Nem javasoljuk, hogy ez legyen a minőségi idő. Ajánljon fel néhány közös aktivitást jelentő tevékenységet, válasszon azok közül a gyerekek!

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata

*Ezen a héten a **különleges játékidővel** kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.*

Kedves Hedvig,

Az én gyerekem rajzolni szeret, de nagyon nem ügyes. Dicsérjem meg akkor is, ha nem tetszik a rajza? Köszönettel, Duna Pál

Kedves Pál! A rajzolás nagyon jó tevékenység, és nem fontos, hogy a gyerek a felnőttek mércéje szerint szépet rajzoljon. Örülünk, ha a rajzával kifejezi az érzéseit, megjeleníti az élményeit. Ha a rajzolási technikáját nem is lehet megdicsérni, mert nem lenne hiteles, akkor is megdicsérheti őt a lelkesedéséért, az érdekes színváltásért, a lendületességéért, a kitartásáért, a kifejezőképességéért stb. Ne feledje, a minőségi idő (különleges játékidő) nem azért van, hogy a gyerek fejlődjön valamilyen képességben, hanem azért, hogy jól érezzék magukat együtt!

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*

Kedves Hedvig,

Mi felváltva szerettünk volna játszani a gyerekekkel a férjemmel. De a fiam mostanában mindig az apját akarja. Mit tegyünk? Köszönettel, Lánç Hilda

Kedves Hilda! Akkor legyen így! Valamiért most erre van szüksége. Önnel beiktathatnak valami más típusú együttlétet, például esti összebújást, mesélést, pár perc játékot, amíg fürdik. Az is lehet minőségi idő.

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata

*Ezen a héten a **különleges játékidővel** kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.*

Kedves Hedvig,

Azt értem, hogy ne kritizálják, ne szidjam le az apróbb rosszaságokért, de miért nem kérdezhetek? Köszönettel, Duna Dániel

Kedves Dániel! Arra kérdezünk rá, amit nem tudunk (mert nem figyeltünk, nem értjük). Ha megkérdezzük a gyereket, hogy épp mit csinál, mi az, amit rajzol, stb., akkor ezzel azt közvetítjük felé, hogy *nem értjük őt*. Ha ehelyett kommentáljuk (szakszóval: narráljuk) a tevékenységét („*Most befordult az autó. Felpörög a motorja. Közeledik az asztal széléhez...*”), akkor azt fogja érezni, hogy figyelünk rá, és értjük, amit csinál. Máskor nyugodtan kérdezhet, de a különleges játékidő alatt igyekezzen ezt kerülni.

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*

Kedves Hedvig,

Mi a baj azzal, hogy valamit megmutatok a gyerekeknek, hogy hogyan kell csinálni? Mindig jó, ha valamit megtanul! Köszönettel, Forrás Ferenc

Kedves Ferenc! Nagyon jó, ha sok mindenre megtanítja a gyerekét! Máskor! A minőségi idő nem erre való. Amikor tanítok valamit a gyerekeknek, akkor az a felállás, hogy én vagyok az okos, ő a kevésbé okos, én vagyok a nagy, ő a kicsi. A különleges játékidő alatt viszont az a felállás, hogy mi együtt vagyunk, és jól érezzük magunkat. Elfogadom őt olyannak, amilyen. Annyi tudással, amennyi épp van neki. Ezt is meg kell tapasztania rendszeresen!

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*



2. EGY KISZÁMÍTHATÓ VILÁG



Ahhoz, hogy a gyerekek biztonságban érezzék magukat, a jó szülő-gyerek kapcsolaton kívül még valamire szükségük van. Ez a második pillér éppoly fontos! Kattintson, és ismerje meg!



Hétköznapi határaink

Kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



Rutinok és reggelik

Kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



HETI TIPP



Hogyan adjunk hatékony utasításokat?

Sok szülő panaszkodik arra, hogy ezerszer kell elmondania valamit, mire gyermeke megmozdítja a füle botját, és nekiáll rendet rakni, feláll a TV előtt, elkezd öltözni, abbahagyja az ugrádozást...

Ha Önnek is van ilyen tapasztalata, akkor **HETI TIPP**-ünk Önnek szól!

Az olvasáshoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



FELADAT



Folytassa ezen a héten is a napi 10-15 perc *különleges játékidőt*. Folytassa a jó kapcsolat megerősítését, az együttműködésre való motiváció növelését azzal, hogy megsokszorozza a dicséretet. Akár egészen egyszerű dolgok miatt is meg lehet dicsérni gyermekünket, vagy olyan dolgok miatt, amik már egészen természetesnek tűnnek. Tapasztalatait jegyezze fel a letölthető NAPLÓ-ban!

NAPLÓ

2 HÉT JEGYZETEIM	1. NAP 😊	2. NAP 😊	3. NAP 😊
Számszáz ki a mesélőgyűjtő arca? Ha az adott napon sikerült beszélni a különleges játékidő!	DÁTUM: ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSÉRTÉM: 1. 2. 3. 4. 5.	DÁTUM: ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSÉRTÉM: 1. 2. 3. 4. 5.	DÁTUM: ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSÉRTÉM: 1. 2. 3. 4. 5.
Írjam össze minden nap öt dolgot, amiért megdicsértem (vagy megdicséreltem) gyermekem!	4. NAP 😊 DÁTUM: ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSÉRTÉM: 1. 2. 3. 4. 5.	5. NAP 😊 DÁTUM: ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSÉRTÉM: 1. 2. 3. 4. 5.	6. NAP 😊 DÁTUM: ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSÉRTÉM: 1. 2. 3. 4. 5.
	7. NAP 😊 DÁTUM: ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSÉRTÉM: 1. 2. 3. 4. 5.		



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!

CÍMSZAVAKBAN



Az interaktív kép eléréséhez kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!

HETI KVÍZ

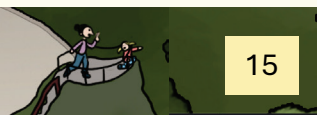


Az előbbiekben a hatékony utasítás jellemzőiről volt szó. Fontos ezeket a javaslatokat pontosan betartani, ez nagyban növelheti gyermekünk együttműködését. Ezért, kérjük, figyelje meg saját magát, azután értékelje a következő szempontok szerint, hogyan ad Ön utasításokat gyermekének! Az értékelés alapján fogalmazza meg, miben tud változtatni annak érdekében, hogy gyermeke jobban együttműködjön Önnel!

Amikor gyerekének valamilyen utasítást ad...

- ☐ ...eltökélt, hogy végigviszi a szándékát.
- ☐ ...meggyőződik arról, hogy gyermeke figyel, mielőtt elmondja a kérését.
- ☐ ...a zavaró ingereket (pl. TV) kiküszöböli, mielőtt elkezd beszélni.
- ☐ ...figyel arra, hogy egyszerre csak egy, konkrét dolgot kérjen tőle.
- ☐ ...határozottan teszi (vagyis nem kérdésként vagy feltételes módon).
- ☐ ...visszakérdezi tőle, hogy mit értett meg az instrukcióból.
- ☐ ...megvárja, amíg elkezd teljesíteni a kérést.
- ☐ ...ha elkezd engedelmeskedni, azonnal megdicséri őt.
- ☐ ...ellenőrzi rövid időközönként az előrehaladását.

Mi az, amit már most is jól csinál? Mi a legfontosabb, amin változtatna, hogy gyermeke jobban együtt tudjon működni Önnel?



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



Ezen a héten a szabályokkal, napirenddel és a hatékony utasítással kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.

Kedves Hedvig,

Mondom a gyerekemnek, hogy öltözzön fel, de ha ott maradok vele, akkor sem csinálja meg, csak idekap, odakap. Mit tegyek?

Köszönettel, Duna Dani

Kedves Dani! Lehet, hogy kisebb lépésekre kell bontani az utasítást. Mondja inkább: „Most vedd le a pizzamanacit és vedd fel az alsónadrágot. Azaz! Most vedd föl a nadrágot. Szuper! Most a zoknit arra a lábadra. Úgy! Most a másik lábadra. Nagyszerű! Most vedd le a fölsőt, és vedd fel a pólót.” Dicsérje meg mindig, amikor megtette, amit kért.

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*

Kedves Hedvig,

Mennyi mozgásra van szüksége egy négyéves gyerekeknek?

Köszönettel, Filo Szófia

Kedves Szófia! A megfelelő mennyiségű és változatos mozgás nagyon fontos az óvodáskorú gyerekek fizikai, értelmi és érzelmi fejlődése szempontjából. Bár a gyerekek mozgásigénye igen különböző lehet, az Egészségügyi Világszervezet irányelve szerint egy óvodás gyermeknek körülbelül napi 180 perc (tehát 3 óra!) mozgásra van szüksége. Ebben lehetnek alacsonyabb és magasabb fizikai aktivitást igénylő tevékenységek egyaránt, de legyen benne legalább egy óra intenzívebb mozgás. Szerencsére ennek jó részét az óvoda biztosítja, de töltsön Ön is sok időt gyermekével a játszótéren, és kiránduljanak sokat a természetben, a jó levegőn!

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



Ezen a héten a szabályokkal, a napirenddel és a hatékony utasítással kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.

Kedves Hedvig,

Igaz, hogy a tévé, tablet, okostelefon használata káros a kisgyerekeknek?

Köszönettel, Hid Erzsébet

Kedves Erzsébet! A technológia nagyon gyorsan fejlődik, a kutatók nehezen tudnak lépést tartani vele. Nincs ezért egyetértés a szakemberek között. Van aki bizakodó, és azt mondja, hogy a korai fejlesztésben nagyon jól ki lehet használni a technológia adta lehetőségeket, és van, aki amellet érvel, hogy a képernyőhasználat visszafordíthatatlan károkat okoz a kisgyerekek agyának fejlődésében. Eddigi ismereteink tükrében a szakmai szervezetek, például az Egészségügyi Világszervezet azt mondják, hogy kétéves kor alatt egyáltalán nem való a gyerekeknek a képernyő. A háttérben se menjen a TV, ha a gyerek ott van! Ne láthasson rá a felnőtt számítógép-képernyőjére se! Ne adja oda okostelefonját két év alatti gyermekének (se)! Két éves kortól és óvodáskorban az Egészségügyi Világszervezet a napi képernyőidőt egy órában javasolja maximálni, de minél kevesebb, annál jobb! A maximum egy órában legyen benne minden: a mesenézés a TV-ben, a videóbeszélgetés a nagymamával, a fényképnézegetés, és a korai fejlesztő appokkal való játék is. Lefekvés előtt két órával már ne nézzen a gyerek semmit, mert az rontja az alvás minőségét. És ami még fontos: **TILOS egyedül hagyni a gyereket internet-hozzáféréssel!** Néhány véletlen kattintással is elérhet olyan (pl. agresszív, pornográf) tartalmakat, amelyek hosszú távon is súlyos pszichológiai problémákat okozhatnak. A képernyőidő mindig közös tevékenység legyen! Megértem, hogy nagy a kísértés a könnyű megoldást választani, de a képernyő nem babysitter! Az okoseszközök az okos felnőttek kezébe valók!

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*



3. A JUTALMAZÁSRÓL



Ebben a részben arról lesz szó, hogy vannak olyan gyerekek, akiknek nagyon sokat segíthet a kézzelfogható jutalom. Kik ezek a gyerekek? Milyen a hatékony jutalom? Kattintson és tudja meg!



A jutalmazás szabályai

Kattintson a képre vagy olvassa be a kódot!



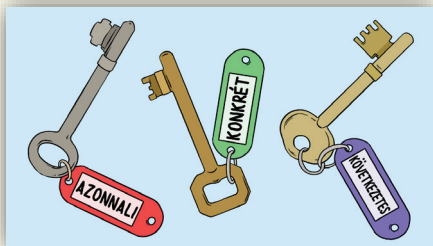
HETI TIPP



A motivációs rendszer bevezetésének lépései

Szülőcsoportjainkban sokszor halljuk a szülőktől, hogy már próbáltak jutalmazással hatni a gyerekre, de nem értek el sikert. Mások kifejezik az aggodalmukat, hogy ha a gyerek megszokja, hogy jutalmat kap a jó viselkedésért, akkor aztán mindig követelni fogja, és csak akkor engedelmeskedik, ha jutalmazzuk. **HETI TIPP**-ünkben egy olyan, tudományos alapokon álló, ki-próbált rendszert mutatunk be, amely garantáltan hatékony, és nem vezet a belső motiváció csökkenéséhez.

Az olvasáshoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



FELADAT



Folytassa ezen a héten is a napi 10-15 perc különleges játékidőt, és ne hagyja abba a dicséret megsokszorozását! Tapasztalatait jegyezze fel a letölthető NAPLÓ-ban!

NAPLÓ

3. HÉT JEJYZETEIM	1. NAP 😊	2. NAP 😊	3. NAP 😊
<i>Sejmaze ki a murellygys arert, ha az adott napon skerile boikolna a kulonleges jatekidot!</i> <i>Irgem essee minden nap it dolgot, amiert aznap megdicserem (vagy megdicserette volna) gyermekem!</i>	DÁTUM:	DÁTUM:	DÁTUM:
	ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSERTEM:	ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSERTEM:	ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSERTEM:
	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
4.	4.	4.	
5.	5.	5.	

4. NAP 😊	5. NAP 😊	6. NAP 😊	7. NAP 😊
DÁTUM:	DÁTUM:	DÁTUM:	DÁTUM:
ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSERTEM:	ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSERTEM:	ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSERTEM:	ÖT DOLOG, AMIÉRT MA MEGDICSERTEM:
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!

SEGÉDLET

TETTEK ÉS JUTALMAK	
RÖVID TÁVÚ JUTALMAK (Amire még aznap be tudja váltani a zsetonjait)	FELADATLISTA MI AZ, AMIÉRT JÁR A ZSETON?
1. 2. 3. 4. 5. ...	1. 2. 3. 4. 5. ...
HOSSZÚ TÁVÚ JUTALMAK (Pl. kétféle programok, kisebb ajándékok)	
1. 2. 3. 4. 5. ...	



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



HETI KVÍZ



Az első héten arról volt szó, hogyan erősíthetjük a gyermekünkkel való jó kapcsolatunkat a *különleges játékidő* bevezetésével. Arról is szó volt, hogy a *különleges játékidő* során gyermekünk szeretet-tankja feltöltődik, ami ahhoz is szükséges, hogy nagyobb kedvvel működjön együtt velünk a nehezebb helyzetekben is. MINDEN GYEREKNEK LÉTFELTÉTEL a mindennapi minőségi játékidő! Olyan a léleknek, mint az oxigén a testnek!

Mennyire sikerült beiktatni a *különleges játékidőt* az elmúlt két hétben?

- ☐ Majdnem minden nap
- ☐ Heti 3-4 alkalommal
- ☐ Heti 1-2 alkalommal
- ☐ Még nem sikerült

Jelölje be azokat a hibákat, amelyeket még nem sikerül elkerülnie!

- ☐ Irányítok
- ☐ Tanítani próbálom valamire
- ☐ Keveset dicsérem
- ☐ Kritizálom
- ☐ Másra figyelek

TOVÁBBI JÓ GYAKORLÁST!

Milyen tapasztalatai vannak a *különleges játékidővel* kapcsolatban?

Mit tapasztalt a gyermekén a *különleges játékidő* bevezetése óta?





A második héten arról volt szó, hogy a gyerekeknek az egészséges lelki fejlődéshez szükségük van arra, hogy legyenek korlátok, szabályok, és legyen rendszer az életükben. Arról is olvasott, miért fontos a következetesség. Ez a másik biztos pillér az életükben. Ettől lesz biztonságos, kiszámítható számukra a világ. Arról is beszéltünk, hogyan húzzuk meg ezeket a határokat. Olvasott arról, hogyan adjunk úgy utasításokat, hogy a gyermekünk nagyobb valószínűséggel meg is csinálja, amit kértünk.

Jelölje be, ami az alábbiak közül jellemző a *hatékony utasításra!*

- ☐ 1. Rövid
- ☐ 2. Hosszú, összetett
- ☐ 3. Egyszerű
- ☐ 4. Általános (*Rakj rendet!*)
- ☐ 5. Kisebb egységekre bontja a műveletet (*Most a zoknit vedd fel!*)
- ☐ 6. Kérdésként fogalmaz meg (*Rendet raknál?*)
- ☐ 7. Felszólító vagy kijelentő módban fogalmaz (*Menj fogat mosni!*)
- ☐ 8. Választási lehetőséget is kínál (*A lilát vagy a kéket szeretnéd?*)

MEGOLDÁSOK: 1. igen, 2. nem, 3. igen, 4. nem, 5. igen, 6. nem, 7. igen, 8. igen

Gyakorolta a héten a hatékony utasítást? Mit tapasztalt?



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



*Ezen a héten a **motivációs rendszerrel** kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.*

Kedves Hedvig,

Miért mondták, hogy ezzel a rendszerrel nem fenyeget a veszély, hogy a gyerek csak addig csinálja meg a dolgokat, amíg jutalmat kap érte? Én még mindig aggódom, hogy inkább elrontom a gyereket ezzel.

Köszönettel, Hid Erzsébet

Kedves Erzsébet! Ez a rendszer, ha pontosan alkalmazzuk, nem vezet a belső motiváció csökkenéséhez. Egyrészt, mert a tárgyi jutalmat mindig bőséges dicsérettel (tehát *szociális megerősítővel*) együtt adjuk. Másrészt azért, mert jellemzően azokra a viselkedésformákra alkalmazzuk, amelyeket a gyerek már meg tud csinálni, de még nagyon össze kell szednie magát, hogy sikerüljön az a bizonyos dolog. Itt szükség lehet külső jutalomra, ami kompenzálja a nagy erőfeszítést. Amint a gyerekek már könnyen megy az adott feladat, megünnepeljük, hogy megtanulta, és kivesszük a motivációs rendszerből. A dicséretet azonban ezután sem hagyjuk abba. Kivételez alól a szabály alól az a néhány „bónusz-tevékenység”, ami a gyerekeknek könnyen megy, és amit azért teszünk bele a feladatlistába, hogy biztos legyen sikerélménye a rendszerrel. A tárgyi (külső) jutalmat tehát csak akkor és csak addig használjuk, amíg szükség van rá (mert a gyerekek még nagyon nehéz az a dolog, amit rutinná szeretnénk tenni).

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



*Ezen a héten a **motivációs rendszerrel** kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.*

Kedves Hedvig,

Az én gyerekem minden nap a háromszor 10 perc számítógépezésre váltja be a zsetonjait. Hiába javasoljuk neki, hogy tegyen félre egy hétvégi programra vagy ajándékra. Mit tegyek? Köszönettel, Szabads Ági

Kedves Ági! Nem baj! Ha őt ez motiválja, akkor legyen így! Fontos, hogy legyen a jutalomlistában rövid távú, mindennapi beváltásra való jutalom, és közép-hosszú (pl. hétvégi program) vagy hosszú távú (pl. egy nagyobb játék) jutalom is. A gyerek aztán szabadon eldöntheti, hogy mire költi a zsetonjait. Az is jó, ha az összeset elkölti a napi jutalmakra, de az is, ha mindet félreteszi valami hosszú távú cél érdekében. Lehet őt emlékeztetni, hogy van más is a listán, de döntsön szabadon a zsetonjairól.

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*

Kedves Hedvig,

Néhány hétig kiváló volt a rendszer, a gyerekem lelkesen dolgozott a zsetonokért, de aztán mintha belefáradt volna, nem érdekli. Mi lehet a baj?

Köszönettel, Rudas Róbert

Kedves Róbert! Érdemes felülvizsgálni a rendszert, nem túl nehéz-e zsetont szerezni, elég motiválók-e a jutalmak, nem kell-e valamit cserélni. Érdemes azt is meggondolni, következetesen használták-e a rendszert, mindig megkapta-e a zsetont a gyerek azonnal, miután megcsinált valamit a feladatlistából. Ha a rendszer jó, akkor tartsanak ki, vannak ilyen hullámvölgyek, fontos, hogy amit zsetonért lehet kapni, azt ne kapja meg anélkül!

Üdvözlettel, *Gellért Hedvig*



4. SZELÍD SZANKCIÓK



Ezen a héten arról lesz szó, hogy mi a következő lépés, ha az eddig bevezetett pozitív nevelési módszerekkel nem tudunk mindenben sikert elérni. Nézze meg a következő videóban! És még egy kicsit arról is beszélünk, milyenek a gyerekek, és a felnőttek mit tehetnek azért, hogy gyerekeik majd boldog, kiegyensúlyozott felnőttek legyenek.

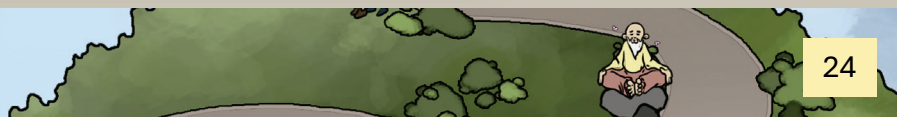
Szelíd szankciók

Kattintson a képre
vagy olvassa be a QR kódot!



Higgadt határozottság

Kattintson a képre
vagy olvassa be a QR kódot!





Az izoláció (time-out)

Az izoláció egy olyan nevelési módszer, amelyet csak akkor ajánlunk bevezetni, ha a korábban bemutatott pozitív nevelési módszerekkel, illetve a megvonnás alkalmazásával sem sikerült valamilyen súlyos szabályszegést (pl. fizikai vagy verbális agresszió, veszélyes viselkedés) módosítani. Nagyon sok gyerek nevelésében nincs erre szükség. A módszer lényege, hogy a gyermeket egy időre „eltávolítjuk” abból a helyzetből, ami az elfogadhatatlan viselkedést kiváltotta. Ez egy nagyon hatékony nevelési módszer, de nagyfokú ügyességet és gyakorlatot igényel. Nagyon pontosan kell követni az „alkalmazási utasítást”, különben nem vezet eredményre, sőt a kudarc mellett akár mindkettőjüknek rendkívül rossz élmény is lehet. Ezért, mielőtt bevezetné a módszert, olvassa el nagyon alaposan a **HETI TIPP**-ben található útmutatót.

VIGYÁZAT VESZÉLYES MÓDSZER!

Csak akkor működik, ha Ön **NYUGODT és KÖVETKEZETES** tud lenni!

Kérje **SAKEMBER SEGÍTSÉGÉT**, ha úgy érzi:

- ... elöntik vagy elsodorják az indulatait;
- ... bizonytalan;
- ... volt egy kudarcos próbálkozása.



Az olvasáshoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



FELADAT

Folytassa ezen a héten is a mindennapi különleges játékidőt!

Vegye észre azokat a helyzeteket, amelyek szülőként különösen stresszesek, és gyakorolja a békés reagálást!



NAPLÓ

4. HÉT JEJYZEIM	3. NAP	2. NAP	3. NAP
Szemezz ki a mosolgyós arcot a különleges játékidőre! Vegye észre, amikor gyermeke viselkedése miatt stressz és el Vagyon már melyik lélegzetet és csökeledjen, higgadtan és hűderezzen. Tapasztalatait jegyezze fel. Mi tört a fejében? Hol érezt a testben a stresszt?	DÁTUM: Tapasztalataim:	DÁTUM: Tapasztalataim:	DÁTUM: Tapasztalataim:
4. NAP DÁTUM: Tapasztalataim:	5. NAP DÁTUM: Tapasztalataim:	6. NAP DÁTUM: Tapasztalataim:	7. NAP DÁTUM: Tapasztalataim:



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!

SEGÉDLET

A MOTIVÁCIÓS RENDSZER KIEGÉSZÍTÉSE A MEGVONÁSSAL

A motivációs rendszer bevezetésénél azt kértük, hogy ne vonjanak el jutalmat, hanem a jó viselkedést jutalmazza. A tapasztalatok szerint az ilyen, csak jutalmazáson alapuló motivációs rendszerek az esetek jelentős részében pozitív eredményt hoznak.

Ha mégis maradt olyan problémás viselkedés, amit nem lehetett pusztán jutalmazással befolyásolni, akkor a következő lépés a megvonás bevezetése.

Nagyon fontos, hogy a motivációs rendszer bevezetésekor ne alkalmazzunk megvonást, csak akkor gondolkodjunk el ennek a bevezetésén, ha már legalább két héten keresztül működött a jutalmazási rendszer.

1. Döntjük el, milyen viselkedésmódoak esetében alkalmazzunk megvonást

2. Árazzuk be a problémás viselkedést - mennyi zsetont fogunk levonni? Általában azt szoktuk javasolni, hogy annyi zsetont vonjunk le, mint amennyit a gyermek kapna, ha a jó viselkedést választaná

3. Beszéljük meg gyermekünkkel, hogy a jutalmazási rendszer milyen ténen hozott sikert (dicsejtjük őt meg ezért), és mi az, amiben többet várunk tőle. Mondjuk el neki, hogy mindenképpen fontos nekünk, hogy az adott területen változást énjünk el, és ezért egy erősebb módoort fogunk bevezetni. Mondjuk el neki, hogy ezentől, ha a problémás viselkedés megjelenik, le fogunk vonni tőle annyi zsetont, amennyit meghatároztunk.

4. Amikor levon zsetont, mert a gyermeke a problémásan viselkedett, magyarázza el neki higgadtan, hogy mit várna el tőle. Ezután vegye el a megfelelő számú zsetont. Ne szidja hosszan gyermekét, ne beszéljen megfélemtető módoor, ne ordítson vele, ne legyen vele durva. Ezek csak rontják a kapcsolatot, és ezeket a viselkedésmódoakat a gyermek el fogja Öntől tanulni! Legyen inkább nyugodt és tárgyilagos! Biztassa gyermekét, hogy legközelebb sikerülni fog jól viselkedni, és akkor a jó viselkedést Ön jutalmazni fogja!

5. Amikor ezután a gyermek valamit jól tesz vagy jól viselkedik, dicsejtje meg őt!



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



HETI KVÍZ

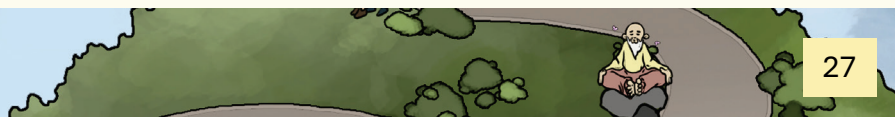


A temperamentum biológiailag meghatározott, veleszületett adottság. A környezet csak kissé befolyásolja. Minden temperamentum-jellemzőnek vannak előnyei és hátrányai, de a szélsőségesen erős temperamentum gyakrabban okoz problémát a mindennapokban. Érdekes ismerni saját adottságainkat és gyerekünkét is, hogy megtanuljuk ezeket előnyünkre fordítani. Néha előny, ha hasonló temperamentumú a szülő és a gyerek, néha konfliktusok forrása lehet.

<i>Jelölje meg, mely tulajdonságok jellemzők gyermekére, Önre, szülőtársára:</i>	gyerek	anya	apa
Impulzív, hamar felcsattan	☐	☐	☐
Inkább óvatos, kerüli a veszélyt	☐	☐	☐
Intenzíven éli meg az érzéseit	☐	☐	☐
Nagyon szereti a társaságot	☐	☐	☐
Nagyon aktív, mindig menne	☐	☐	☐
Kitartóan küzd a céljai eléréséért	☐	☐	☐
Állandóan keresi az új élményeket	☐	☐	☐
Szívesebben van egyedül, távolságtartó	☐	☐	☐
Szégyenlős, elkerüli az idegeneket	☐	☐	☐

Mi az, amiben hasonlítanak és miben különböznek? Ez milyen helyzetekben előny, és mikor okoz problémát? Beszélgessenek ezekről!

Ne feledje, a temperamentum nem jó vagy rossz, hanem veleszületett adottság, amit az ember egy idő után kiismer, és megtanul vele bánni: előnyére fordítani és szükség esetén kontrollálni.



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



Az izolációval kapcsolatban sok kérdést kapok a szülőktől. Nem csoda, ezt a módszert nagyon pontosan kell alkalmazni, csak akkor működik!

Kedves Hedvig,

rengeteg kérdésem van az izoláció módszerével kapcsolatban. Hova tegyük a széket? Mennyi ideig üljön a széken a gyerek? Mi történik, ha nem marad ott? Most tervezzük kipróbálni ezt a módszert. Mire számítsunk?

*Köszönettel,
Hid Erzsébet*

Kedves Erzsébet!

Minden kérdését megválaszolom, szépen sorban, aszerint, ahogy azt Barkley professzor könyvében olvastam.

MENNYI IDEIG TART AZ ISZOLÁCIÓ?

Az alábbi három feltételnek kell egyszerre teljesülnie:

1. Letelik a minimum idő. Ez kb. annyiszor 1-2 perc, ahány éves a gyermek.
2. Ha lejárt a „minimum idő”, várja meg, amíg a gyermek csendben lesz. Az első alkalommal ez eltarthat pár perctől akár egészen egy óráig is. Ne menjen oda hozzá addig, amíg nem marad csendben legalább egy rövid ideig (fél percig), akkor sem, ha ezzel az izoláció akár 1-2 órán át tart, mert a gyerek veszekszik, visít, vagy hangosan sír.
3. Amint a gyermek rövid ideig képes csendben lenni, bele kell egyeznie, hogy megcsinálja, amire Ön megkérte, vagy jóvá tegye, amit elrontott. Ha nem egyezik bele ebbe, akkor mondja meg neki, hogy addig kell a székben ülnie, amíg Ön nem szól neki újra. A gyermek ekkor töltsön el megint egy „minimum időt” izolációban, ezt követően legyen csendben, majd egyezzen bele, hogy megcsinálja, amire kérte.



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



Az izolációval kapcsolatban sok kérdést kapok a szülőktől. Nem csoda, ezt a módszert nagyon pontosan kell alkalmazni, csak akkor működik!

HOL LEGYEN A SZÉK ELHELYEZVE?

A szoba egyik sarkába legyen helyezve a szék, a falaktól olyan távolságban, hogy a gyermek ne tudja ülve rugdosni a falat. Ne legyenek játékok a közelben, ne tudjon tévét nézni a székből. Választhatja a konyha egyik sarkát, az előszobát, közlekedőt, folyosót, vagy a nappali egyik sarkát erre a célra. Úgy érdemes helyezni a széket, hogy Ön rálásson a gyermekre, miközben saját dolgát végzi. Ne használja a fürdőszobát, kamrát, sem a gyermek saját szobáját.

MI TÖRTÉNIK, HA A GYERMEK ELHAGYJA A SZÉKET?

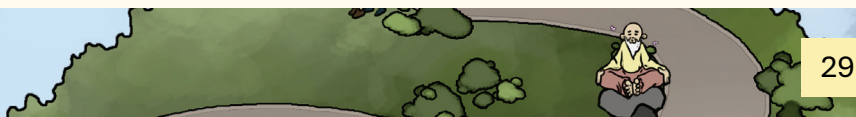
Az első alkalommal, amikor gyermeke elhagyja a széket, tegye őt vissza a székbe és szigorúan, hangosan mondja neki: "Ha megint elhagyod a széket, be foglak küldeni a szobádba!".

Ha a gyermek ismét elhagyja a széket, küldje őt a szobájába és ültesse az ágyára. Győződjön meg róla, hogy mindent, ami vonzó lehet számára, eltávolított a szobából, hogy ne legyen semmi érdekes, amivel játszhat.

A szék elhagyásakor újra indul a „minimum idő”, ezt mondja meg a gyereknek is előre.

MI SZÁMÍT A SZÉK ELHAGYÁSÁNAK?

Ha gyerek hátsó fele nem éri el a szék ülőkéjét. Hintázás a székben, vagy a szék felborítása szintén a szék elhagyásának számít. Ezeket a szabályokat előre meg kell beszélni a gyerekkel.



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



Az izolációval kapcsolatban sok kérdést kapok a szülőktől. Nem csoda, ezt a módszert nagyon pontosan kell alkalmazni, csak akkor működik!

MI VÁRHATÓ, AMIKOR ELKEZDI BEVEZETNI AZ ISZOLÁCIÓT?

Mielőtt bevezeti az izolációt, mondja el a gyerekeknek, hogy ezt az új nevelési módszert fogja alkalmazni. Mondja el pontosan, mi az, amiért izoláció jár. Ez csak egy vagy kétféle, súlyos szabályszegés legyen. Mondja el azt is pontosan, mi fog történni. Sose használja megbeszélés nélkül, váratlanul ezt a módszert. A gyerekek számítása kell rá, mi jár a viselkedéséért.

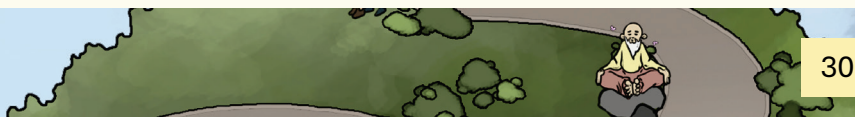
A gyerekek egy része ellenkezést mutat az első néhány alkalommal, dühös lesz, hangoskodik vagy sír, így az első alkalom sok időt és energiát igényelhetnek. De ha a gyerek megtapasztalja, hogy a szülő nyugodt és hajthatatlan marad, akkor egyre hamarabb lesz csendben. Végül a gyermek csendben marad a „minimum idő” teljes vagy legnagyobb részében, és az idő leteltével egyből beleegyezik a kérésbe.

Azt is tapasztalni fogja, hogy gyermeke elsőre, vagy az izolációval kapcsolatos figyelmeztetésre teljesíti majd a kéréseket, így ritkán lesz szükség az izoláció tényleges alkalmazására. Azonban ennek az elérése több hétbe is telhet. Addig is, próbálja magát emlékeztetni arra, hogy ezzel nem bántja őt, hanem segít neki az önkontroll, a szülői tekintély tiszteletének, és a szabályok betartásának megtanulásában. Nem utolsósorban, ezzel a módszerrel Ön is képes higgadtan és tervezetten cselekedni a legnehezebb nevelési helyzetekben.

Kitartás kívánok a módszer bevezetéséhez!

Üdvözlettel,

Gellért Hedvig



5. ÖSSZEFOGLALÁS ÉS MÉG VALAMI



Ezen a héten arról lesz szó, miért fontos, hogy előre lássuk a nehéz helyzeteket és megtervezzük, mivel tudunk segíteni magunkon és gyermekünkön. Kattintson és nézze meg az utolsó videóban!



Összefoglalás és még valami

Kattintson a képre
vagy olvassa be a QR kódot!



HETI TIPP



A kulcsszó: ELŐRELÁTÁS

Ha otthon már jól együtt tudunk működni gyerekünkkel a nehezebb helyzetekben is, akkor könnyebb lesz megtanítani őt arra, hogy akkor is így tegyen, ha nem otthon vagyunk (hanem boltban, vendégségben...). Fontos, hogy ezek a helyzetek ne váratlanul érjenek minket, mert „rögtönözni” nehéz. Ahhoz, hogy az otthonunkon kívül is jól kezeljük a nehéz helyzeteket, a kulcsszó: az *előrelátás*. Hogyan csinálja? Olvassa el **HETI TIPP**-ünkben!



Az olvasáshoz kattintson a képre
vagy olvassa be a QR kódot!



FELADAT



Programunk végére értünk. Folytassa a pozitív nevelési módszerek alkalmazását, és amikor eljön az ideje, gondolkodjon el a szelíd szankciók bevezetéséről.

Az otthonon kívüli nehéz helyzetek kezelésére készítsen tervet!

Tapasztalatait jegyezze fel a NAPLÓ-ban!

NAPLÓ

5. HÉT JEGYZETEIM		1. NAP	2. NAP	3. NAP
Származott ki a mosolygós arcot a különleges játékokból?		DÁTUM:	DÁTUM:	DÁTUM:
Tervezte előre a nehéz helyzeteket? Írja le tapasztalatait!		Tapasztalataim:	Tapasztalataim:	Tapasztalataim:
4. NAP	5. NAP	6. NAP	7. NAP	
DÁTUM:	DÁTUM:	DÁTUM:	DÁTUM:	
Tapasztalataim:	Tapasztalataim:	Tapasztalataim:	Tapasztalataim:	



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!



HETI KVÍZ



Az alábbi kérdések abban segítenek, hogy végiggondolja, hogyan szokta Ön kezelni a nehéz, otthonon kívüli helyzeteket. Értékelje saját magát, és látni fogja, mit tehet még azért, hogy ezek a helyzetek könnyebbek legyenek!

Gyűjtse össze, milyen helyzetekben szokott probléma lenni gyermeke viselkedésével!

Hogyan készül ezekre a helyzetekre? Jelölje be, ami igaz Önre!

- ☐ Tudatosítom, hogy ez egy nehéz helyzet lesz.
- ☐ Előre átgondolom, mit várok el a gyermektől.
- ☐ Előre átgondolom, hogyan fogom jutalmazni, ha jól viselkedik.
- ☐ Előre átgondolom, mi lesz a következménye, ha rosszkodik.
- ☐ Mielőtt elindulunk, megbeszélem vele ezeket.
- ☐ Előre kitalálom, mivel fogom lefoglalni.

Mit tesz Ön a nehéz helyzetben? Jelölje be, ami igaz Önre!

- ☐ Mielőtt odaérünk, emlékeztetem őt mindezekre.
- ☐ Amikor odaértünk, elkezdem dicsérni vagy jutalmazni.
- ☐ Következetesen alkalmazom a jutalmat, szankciót.
- ☐ Elfoglaltságot adok neki.

Melyek azok a sarkalatos pontok, ahol hatékonyabbá tehetné a nehéz helyzetek kezelését?



A PSZICHOLÓGUS VÁLASZOL



Gellért Hedvig rovata



*Ezen a héten a **nehéz helyzetekre** való felkészüléssel kapcsolatos kérdéseket válaszolom meg.*

Kedves Hedvig,

Nemrég elmentünk nyaralni Horvátországba. Mindenki nagyon várta, a gyerek is! Aztán kész katasztrófa lett az egész. Az autópályán állandóan volt valami baja, a strandon mindig elszaladt, este egyáltalán nem akart elaludni, a boltban mindenhez hozzányúlt... Azt hittem, pihenni megyünk, de sokkal fáradtabban jöttem haza. Mit rontottunk el? Köszönettel, Hid Erzsébet

Kedves Erzsébet! Ez sok szülő közös tapasztalata! Az új környezet, a szokatlan napirend, a sok új élmény (a jók is!) felborítják a gyerek működését. Ami megszokott körülmények között működött, az hirtelen semmivé lesz. Fontos, hogy ez nem azt jelenti, hogy a gyerek rossz, és mondjuk el akarja rontani a pihenésüket. Az igazság az, hogy hirtelen sok lett neki a változás, és ebben a helyzetben felborult az egyensúlya. A kulcsszó: **ELŐRELÁTÁS!** Számítani kell erre, mielőtt elmegyünk nyaralni, és előre meg kell tervezni a nehéz helyzeteket. Mivel fogja elfoglalni magát a hatórás autópályán (hangkönyv, barkohba stb.)? Milyen szabályokat kell felállítani a strandon? Mivel fogja jutalmazni, ha jól viselkedik? Mi lesz a szankció? Milyen mesét fognak este olvasni? Mivel fogja elfoglalni magát hajnalban, amikor még mindenki más alszik a szállodában? Az ilyen, és ehhez hasonló kérdésekre még indulás előtt meg kell találni a választ. A családi nyaralás sajnos nem mindig pihenés a szülőnek, csak egy másfajta elfoglaltság (ha úgy tetszik, munka), mint a megszokott hétköznapiak. Fontos, hogy ez ne készületlenül érje. Fontos, hogy találjon *igazi* pihenést, és mondjuk vegyen (vegyenek) ki akkor pár nap szabadságot, amikor a gyerek táborban vagy a nagymamánál van.

Üdvözlettel, Gellért Hedvig



GRATULÁLUNK!



Programunk végére értünk, Ön megmászta velünk a Gellért-hegyet! A hegytetőn Gellért Hedvig vár Önre, hogy átadja a program teljesítéséért járó oklevelet!



A letölthető változathoz kattintson a képre vagy olvassa be a QR kódot!

Hogyan tovább?



Ha Ön alkalmazza a mindennapokban a megismert nevelési stratégiákat, akkor valószínűleg azt tapasztalja, hogy nagyjából rendben mennek a dolgok. A gyerekek azonban nőnek, és ahogy nőnek, változnak. Változnak a körülmények is. Ezért várható, hogy idővel újabb és újabb kihívások elé nézünk a gyereknevelésben. Ha felmerül egy új probléma gyereke viselkedésével kapcsolatban, akkor először szánjon rá időt, hogy megfigyeli:

Pontosan mi a probléma? Milyen helyzetek váltják ki problémás viselkedést? Hogyan reagál ilyenkor Ön és a többi felnőtt?

Ezután vizsgálja felül nevelési módszereit! Alkalmazza-e a különleges játék-időt a lehető legtöbb napon? Dicséri-e elég sokat gyerekeit? Ha úgy tűnik, elhanyagolta ezt mostanában, akkor térjen vissza ehhez a gyakorlathoz!

Azután vizsgálja meg: Hogyan tervezhet előre? Lehet-e változtatni a helyzeten, ami kiváltja a rossz viselkedést? Hogyan tudja érthetően és hatékonyan kommunikálni elvárásait? Mivel tudja jutalmazni a jó viselkedést? Vegye elő a munkafüzet megfelelő részeit újra, térjen vissza a jó gyakorlat-hoz, és alakítson ki tervet a nehéz helyzetek kezelésére!



UTÓSZÓ



Szakembereknek

Szeretettel ajánljuk ezt a munkafüzetet minden óvodáskorú gyereket nevelő szülőnek és minden, óvodáskorú gyerekekkel és családjakkal foglalkozó pszichológusnak, pedagógusnak, gyógypedagógusnak, védőnőnek, szociális szakembernek.

Miért készítettük el ezt a munkafüzetet?

Több, mint egy évtizede tartunk viselkedésterápiás szülőtréning programokat a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet Mentálhigiéniai Központjában, figyelemhiányos, hiperaktív, opponáló, viselkedészavaros gyerekek szüleinek. Többnyire kisiskoláskorú gyermekek szülei vesznek részt csoportjainkban. Az iskolába kerüléssel hirtelen megnövekednek a gyermek viselkedésével, önszabályozásával, szabálykövetésével kapcsolatos elvárások, melyeknek ezek a gyerekek nem tudnak megfelelni. Így, jellemző módon, ebben az életkorban kerülnek be az egészségügyi ellátásba.

A csoportjainkban megforduló szülők túlnyomó része igen hasznosnak találja a tréninget és hatékonynak a megismert nevelési stratégiákat. Az elmúlt tíz évben azonban nagyon sokszor hallottuk a szülőktől a kérdést: „Miért nem korábban?” A problémák, jellemző módon, már öt-hat éve fennállnak, mire hozzánk kerülnek, miért nem kaptak hamarabb segítséget?

A Nemzeti Kutatási, Fejlesztési, és Innovációs Hivatal (NKFI) OTKA posztdoktori pályázata (azonosító: OTKA-PD 134849) keretében lehetőségünk volt az elmúlt években a viselkedésterápiás szülőtréningek fejlesztésével foglalkozni. Célunk kettős volt, egyrészt, a tréningek elérhetőségének növelése technológiai alapú intervenciók létrehozásával, másrészt, a klinikumban alkalmazott viselkedésterápiás program prevenciók változatának elkészítése, óvodáskorú gyermekek szülei számára.

Miért a viselkedésterápiás szemléletet ajánljuk? Milyen elméletekre, szakirodalomra támaszkodtunk még?

A viselkedésterápiás szülőtréning programok bizonyítékokon alapuló, hatékony intervenciók, melyek az externalizáló zavarok megelőzésében és kezelésében erős ajánlásként szerepelnek a szakmai protokollokban, különösen a 3-11 éves korosztályban (NICE 2008, 2017, 2018, Egészségügyi Szakmai Kollégium, 2017, 2019). Angolszász nyelvterületen számos ilyen, viselkedésterápiás elveken alapuló tréningprogram terjedt el, mint a Triple P (Positive Parenting Program, Sanders 2012), az Incredible Years (Leijten és mtsai., 2018) és az Oregon Parent Management Training (Forgatch & Gewirtz, 2017), melyeknek többféle, különböző életkorokra, célcsoportokra, és progresszivitási szintekre kidolgozott változata van. Sajnos, ezek a tréningprogramok hazánkban nem elérhetők, bár az adaptálásukra vonatkozó javaslat az Egészségügyi Szakmai Kollégium szakmai protokolljában (2019) is szerepel. Saját gyakorlatunkban a Russel A. Barkley professzor nevéhez fűződő tréningprogramra támaszkodunk (Barkley, 2013), ami az egyik legrégebbi, és legtöbb evidenciával rendelkező szülőtréning. Emellett integráljuk a kognitív, sématerápiás, mentalizáció-alapú elméletek kapcsolódó vonatkozó terápiákkal kapcsolatos ismereteinket, illetve a mindfulness-alapú szülőtréning programokkal szerzett tapasztalatainkat is (Miklósi 2024). Magyarázatainkban utalunk a modern fejlődépszichopatológia ismeretanyagára is (Miklósi, 2020).

Hogyan készült ez a program?

Első lépésben egy MOOC-ot (tömeges nyílt online kurzus) készítettünk el, a Russel A. Barkley professzor nevéhez fűződő *Defiant Children* (Barkley, 2013) programra támaszkodva, melyet azóta sikerrel használunk a klinikumban. A tapasztalatok azonban azt mutatták, hogy a szülők nem elhanyagolható (és talán leginkább rászoruló) részének megugorhatatlan nehézséget jelent az online felület használata (Miklósi, Sulyok, & Gallai, 2022). Így második célkitűzésünk megvalósításához egyszerűbb technikai megoldást kerestünk, és egy hírlevélküldő szolgáltatás használatával, email-kurzus formájában készítettük el a viselkedésterápiás tréningprogram prevenció, óvodáskorú gyerekek szüleinek szóló változatát. A program alkalmazhatóságát és hatékonyságát több lépésben teszteltük (Miklósi, Sulyok, & Gallai, 2022, Miklósi és mtsai, 2024).

A felhasznált programok (hírlevélküldő és kérdőívkészítő alkalmazások) előfizetése azonban hosszú-távon bizonytalan, ezért döntöttünk amellett, hogy egy ingyenesen elérhető és letölthető, interaktív munkafüzetbe dolgozzuk át a programot, a hosszú-távú hasznosíthatóság érdekében. Ezt bocsátjuk most a szülők és a szakma rendelkezésére.

Milyen témákat érintünk a munkafüzetben? Miért pont ezeket, és miért ebben a sorrendben?

A prevenciós protokoll elkészítésénél követtük a viselkedésterápiás szülőtréning programok általános célkitűzéseit és felépítését, de leginkább a *Defiant Children* (Barkley, 2013) programra támaszkodtunk.

A célkitűzés kettős: a pozitív szülő-gyerek kapcsolat megerősítése, és hatékony nevelési módszerek oktatása. A nevelési stratégiák hierarchikusan épülnek egymásra, először az univerzális, pozitív nevelési stratégiákról esik szó, amelyek *elengedhetetlenek minden gyerek nevelésében*, majd egyre specifikusabb nevelési módszerek következnek, amelyeket már csak akkor szükséges bevezetni, ha a korábban kipróbált, univerzális stratégiák bizonyos területeken nem vezettek eredményre.

Az **első részben** a legfontosabb alapvetésről, a minőségi játékidő bevezetéséről beszélünk. Ennek célja a pozitív szülő-gyerek kapcsolat megerősítése, a gyermek bizalmának növelése önmagában és a szülőben, illetve motivációjának növelése a szülővel való együttműködésre. A rendszeres minőségi időre minden gyereknek szüksége van ahhoz, hogy mentálisan egészséges felnőtté váljon. Barkley professzor megdöbbenően keményen fogalmaz könyvében, amikor ennek fontosságát hangsúlyozza (Barkley, 2013). Nem lehet továbblépni, amíg nem valósul meg a minőségi idő, legalább a napok nagyobbik részében. Személyes csoportjainkban erre minden héten rákérdezünk, és elismételjük a jelentőségét. A munkafüzetben is többször visszatérünk a témára.

A következő lépés, még mindig az első részben, a pozitív és negatív visszajelzések arányának módosítása, a differenciált megerősítés alkalmazásával. Ez azt jelenti, hogy megsokszorozzuk a dicséretet, és a kisebb szabályszegéseket figyelmen kívül hagyjuk.

A nehezebb temperamentumú gyerekek esetében a pozitív/negatív visszajelzések aránya, jellemző módon, negatív irányba tolódik, ami aláássa önbizalmukat, motivációjukat, ami azután érzelmi és viselkedési problémákhoz vezethet és rontja az együttműködést a gyerek és a szülő között (Barkley, 2013). Ezt kell megfordítani a pozitív visszajelzés (dicséret) megsokszorozásával.

A **második részben** a határok, szabályok, rutinok fontosságáról és a szülő-gyerek kommunikációról beszélünk. Egyrészt, szó van a hatékony utasítás jellemzőiről, illetve a kiszámítható szabályrendszer és a helyesen összeállított napi rutin fontosságáról. Másrészt, beszélünk az érzések, szükségletek, és saját határaink tudatosításának és kommunikációjának fontosságáról, a határok meghúzásának szükségességéről és módjáról (Bögels & Restifo, 2013).

A **harmadik rész** a jutalmazáson alapuló motivációs rendszerről szól. Erre már nem minden gyerek nevelésében van szükség, de a nehéz temperamentumú, gyenge önszabályozással jellemezhető gyerekek nevelésében, a szakirodalom (Barkley, 2013) és tapasztalataink szerint, nem megkerülhető.

A **negyedik rész** a büntetésen alapuló nevelési módszerekről szól. Hangsúlyozzuk, hogy ezeket a módszereket csak akkor vezessük be, ha a korábbi, pozitív nevelési módszereket már hosszabb idő óta, következetesen alkalmazzuk, és ennek ellenére előfordulnak súlyosabb viselkedési problémák. Itt kiemelten foglalkozunk a szülő saját indulatainak szabályozásával is. A modern fejlődépszichopatológia modelljeire támaszkodva beszélünk arról, hogyan vált ki a gyermek, biológiailag meghatározott temperamentuma a felnőttekből olyan viselkedést, ami a problémák fennmaradásának, fokozódásának irányában hat, és a gyermek maladaptív sémáinak megszilárdulásához vezet (Miklósi, 2020).

Az **ötödik, utolsó részben** egyrészt átismétljük a hallottakat, másrészt a proaktív szülői stratégiákkal foglalkozunk, mint a kritikus helyzetek anticipációja és előre tervezése, ami egy metaanalízis szerint a viselkedésterápiás szülőtréningprogramok leghatékonyabb komponense a szülői hatékonyság-érzés és a szülő mentális jóllétének növelésében (Dekkers és mtsai., 2022).

A pszichoedukatív anyagok mellett törekedtünk az interaktív programelemek beiktatására is, mert ez az online tréningprogramok hatékonyságát növeli (Baumel és mtsai., 2016). Így a videókon és írott anyagokon kívül kvízek, feladatok, letölthető naplók segítik a gyakorlást. A korábbi tréningcsoportjainkban leggyakrabban felmerült kérdéseket „A pszichológus válaszol” rovatban, kérdés-felelet formájában ismertetjük.

Hogyan vizsgáltuk alkalmazhatóságát és hatékonyságát?

A program alkalmazhatóságát 2021 tavaszán vizsgáltuk egy kisebb mintán, tizenhat szülő részvételével. A technikai megoldás megfelelőnek bizonyult, a lemorzsolódás az ötödik modul végére így is elég jelentős, 50% volt. Meglepő eredmény volt számunkra a passzív programelemek preferálása az aktív programelemekkel szemben: a felajánlott, heti rendszerességű, zoom-os konzultációs lehetőségre csekély volt az igény, a fórumozási lehetőséget szinte senki nem használta (Miklósi, Sulyok, & Gallai, 2022), így ezeket kivettük a programból. Összességében a programot alkalmazhatónak találtuk. Ezután randomizált kontrollált elrendezésben vizsgáltuk a program hatékonyságát, 180 szülő bevonásával. Százhusz szülőnek küldtük öt héten keresztül a hírlevelet, 60 szülőt a várólistás kontrollcsoportban való részvételre kértünk. A hírlevélküldő program adatai szerint a 120 főből az első hírlevelet 80 fő (67%), a másodikat 93 fő (77%), a harmadikat 96 fő (80%), a negyediket 79 fő (66%), az ötödiket 71 fő (59%) nyitotta meg. A három hónappal az első hírlevél után elküldött kérdőívünket az intervenció csoportból 32, a kontrollcsoportból 22 fő töltötte ki. Az intervenció csoportban a hétköznapi nevelési helyzetekben szignifikánsan kevesebb problémáról számoltak be a szülők az után-követéskor az alapfelméréshez képest, míg a kontrollcsoportban nem volt különbség a két mérés között. A szülői hatékonyságról és a pozitív és negatív nevelési módszerek alkalmazásáról szóló szülői beszámolóban azonban nem volt különbség egyik csoportban sem a két mérés között (Miklósi és mtsai, 2024).

Milyen formában javasoljuk az munkafüzet használatát?

A programot a szülő önállóan, saját időbeosztása szerint elvégezheti. Nehézséget jelent azonban, hogy, mind a személyes jelenléten alapuló szülőtréningek (Chacko és mtsai., 2017), mind az internet-alapú tréningek (Gyöngy, 2021, Hansen és mtsai., 2019) esetében nagyon magas a kiesés aránya, amint azt saját vizsgálatainkban is tapasztaltuk. Bátorítjuk ezért a

szakembereket, elsősorban a pszichológusokat, hogy a vezetett formában is gondolkodjanak, különösen az alacsonyabb szocio-ökonómiai státuszú célcsoportok esetében. A klinikumban az online kurzust kiegészítjük heti egy, online, csoportos konzultációval, ahol a szülők megoszthatják velünk és egymással tapasztalataikat és feltehetik kérdéseiket. Ezeknek a csoportos megosztásoknak, tisztázó kérdéseknek és a követésnek, tapasztalataink szerint felbecsülhetetlen jelentősége van. Bár ebben a formában a prevenció program hatékonyságát nem vizsgáltuk, klinikai tapasztalataink alapján bizalommal ajánljuk a munkafüzet használatát szakember által vezetett folyamatokban is, akár egyéni, akár csoportos formában.

Zárszó, avagy MIÉRT FONTOS MINDEZ?

A mentális betegségek megelőzésének fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. A szülősegítésnek ebben kiemelt jelentősége van (Miklósi, 2024). Bár a biológiailag meghatározott adottságoknak van hatása, nem determinálják azt, hogy a gyermek fejlődése milyen útvonalat követ. A környezetnek ebben igen jelentős szerepe van. A gyermek biológiailag meghatározott jellemzői és a nevelési környezet olyan negatív interakciókba léphetnek, ami kedvezőtlen fejlődési útvonalon indítja el a gyermeket. Ha időben beavatkozunk a környezet oldalán, akkor egy sokkal kedvezőbb útvonalra terelhetjük a fejlődést. Például, a figyelemhiányos/hiperaktivitás zavarra (ADHD) ráakódó érzelmi és viselkedési problémák (szorongás, depresszió, alacsony önértékelés, ellenszegülő, ellenséges, agresszív viselkedés) nem szükségszerű velejárói a kórképnek! A gyermek tüneteire adott negatív környezeti reakciónak (sok negatív és kevés pozitív visszajelzés, elutasítás, indulatos reakciók, agresszió, kiközösítés) alapvető szerepe van ezek kialakulásában! Ezért nagyon fontos a nehéz temperamentummal, szélsőségesebb biológiailag meghatározott adottságokkal rendelkező gyermekek szüleinek (családjainak, pedagógusainak, stb.) korai megsegítése a megfelelő ismeretek átadásával és hatékony nevelési módszerek oktatásával. Ez a munkánk jelentősen befolyásolja a kimenetelt, hosszútávú hatással van a gyermek mentális egészségére, mindennapi működésére. Érdemes időt, energiát fektetni a szülősegítésbe!

Köszönetet mondunk a program alkalmazhatóságának és hatékonyságának vizsgálatában közreműködő óvodáknak és a szülőknek!

a szerzők

Szakirodalom

Barkley, R. A. (2013): *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*. The Guilford Press.

Baumel, A., Pawar, A., Kane, J. M., & Correll, C. U. (2016). Digital Parent Training for Children with Disruptive Behaviors: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(8), Article 8. <https://doi.org/10.1089/cap.2016.0048>

Bögels, S., & Restifo, K. (2013). *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners*. Springer Science & Business Media.

Chacko, A., Wymbs, B. T., Rajwan, E., Wymbs, F., & Feirsén, N. (2017). Characteristics of Parents of Children with ADHD Who Never Attend, Drop Out, and Complete Behavioral Parent Training. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 950–960. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0618-z>

Dekkers, T. J., Hornstra, R., van der Oord, S., Luman, M., Hoekstra, P. J., Groenman, A. P., & van den Hoofdakker, B. J. (2022). Meta-analysis: Which Components of Parent Training Work for Children With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(4), Article 4. <http://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.06.15>

Egészségügyi Szakmai Kollégium (2020): Az Emberi Erőforrások Minisztériuma egészségügyi szakmai irányelve a hiperkinetikus zavar (figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar) kórismézéséről, kezeléséről és gondozásáról. In *Egészségügyi Közlöny*, 2020, 70. évf., 19. sz. 2794–2835.

Egészségügyi Szakmai Kollégium (2019): Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve a gyermekkori viselkedészavarok ellátásáról. In *Egészségügyi Közlöny*, 2019, 69. évf., 4. sz. 420–453.

Forgatch, M. S., & Gewirtz, A. H. (2017). The evolution of the Oregon model of parent management training. *Evidence-based Psychotherapies for Children and Adolescents*, 3, 85–102.

Gyöngy K. (2021). Kisgyermeket nevelő szülők támogatásának hazai és nemzetközi lehetőségei, személyes és távsegítő formái – szakirodalmi áttekintés. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.2.145.168>

Hansen, A., Broomfield, G., & Yap, M. B. H. (2019). A systematic review of technology-assisted parenting programs for mental health problems in youth aged 0–18 years: Applicability to underserved Australian communities. *Australian Journal of Psychology*, 71(4), 433–462. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12250>

Leijten, P., Gardner, F., Landau, S., Harris, V., Mann, J., Hutchings, J., Beecham, J., Bonin, E., & Scott, S. (2018). Research Review: Harnessing the power of individual participant data in a meta-analysis of the benefits and harms of the Incredible Years parenting program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(2), 99–109. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12781>

Miklósi, M. (2024) Szülőkre fókuszáló intervenciók a gyermekkori mentális zavarok megelőzésében és kezelésében. In: Perczel-Forintos, D., Zinner-Gérecz, Á., Antal-Uram, D (szerk): Az alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók tankönyve. Medicina, Budapest, pp. 315-326.

Miklósi, M. (2020). A fejlődési pszichopatológia hozzájárulása a pszichés zavarok jobb megértéséhez. *Neuropsychopharmacologia Hungarica: a Magyar Pszichofarmakológiai Egyesület Lapja*, 22(3), 84-90.

Miklósi, M., Sulyok, R.S., Gallai, M. (2022): Online szülőtréningprogramok a koronavírus-járvány idején. *Serdülő- és gyermek-pszichoterápia* 15: 2 pp 68-87.

Miklósi, M., Sulyok, RS., Kárpáti, N., Vasvári S., Gallai, M. (2024) Online prevenciós szülőtréning program hatékonyságának vizsgálata randomizált kontrollált elrendezésben. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 12(2), 106–126. <https://doi.org/10.31074/gyntf.2024.2.106.126>

National Institute for Health and Care Excellence. (2008). Social and emotional wellbeing in primary education. [NICE Guideline PH12]. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/ph12>

National Institute for Health and Care Excellence. (2017). Antisocial behaviour and conduct disorders in children and young people: recognition and management. [NICE Guideline CG158]. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/CG158>

National Institute for Health and Care Excellence. (2018). Attention deficit hyperactivity disorder: Diagnosis and management [NICE Guideline NG87]. Retrieved from [https:// www.nice.org.uk/guidance/ ng87](https://www.nice.org.uk/guidance/ng87)

Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual review of clinical psychology*, 8, 345–379.

Social and emotional wellbeing in primary education | Guidance | NICE. (2008, március 26). NICE. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph12>

World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

Az interaktív tartalmak elérhetősége az ELTE EDIT tárhelyén (edit.elte.hu)

Sorszám	Formátum	Cím	Handle
1_1	mp4	A nagy utazás	http://hdl.handle.net/10831/112387
1_2	mp4	Felettből fontos figyelem	http://hdl.handle.net/10831/112388
1_3	mp4	A különleges játékidő	http://hdl.handle.net/10831/112389
1_4	PDF	Napló_1	http://hdl.handle.net/10831/112390
1_5	PDF	Címszavakban a különleges játékidő	http://hdl.handle.net/10831/112391
2_1	mp4	Hétköznapi határaink	http://hdl.handle.net/10831/112392
2_2	mp4	Rutinok és reggelik	http://hdl.handle.net/10831/112393
2_3	PDF	Heti tipp_2 Hogyan adjunk hatékony utasításokat	http://hdl.handle.net/10831/112394
2_4	PDF	Napló_2	http://hdl.handle.net/10831/112395
3_1	mp4	A jutalmazás szabályai	http://hdl.handle.net/10831/112396
3_2	PDF	Heti tipp_3 A motivációs rendszer bevezetésének lépései	http://hdl.handle.net/10831/112397
3_3	PDF	Napló_3	http://hdl.handle.net/10831/112398
3_4	PDF	Segédlet a motivációs rendszer összeállításához	http://hdl.handle.net/10831/112399
4_1	mp4	Szelíd szankciók	http://hdl.handle.net/10831/112400
4_2	mp4	Higgadt határozottság	http://hdl.handle.net/10831/112401
4_3	PDF	Heti tipp_4 Az izoláció	http://hdl.handle.net/10831/112402
4_4	PDF	Napló_4	http://hdl.handle.net/10831/112403
4_5	PDF	Segédlet a motivációs rendszer kiegészítéséhez	http://hdl.handle.net/10831/112404
5_1	mp4	Összefoglalás és még valami	http://hdl.handle.net/10831/112405
5_2	PDF	Heti tipp_5 Az előrelátás	http://hdl.handle.net/10831/112406
5_3	PDF	Napló_5	http://hdl.handle.net/10831/112407
5_4	PDF	Oklevél	http://hdl.handle.net/10831/112408

Fel a hegyre! Tréningprogram 4-8 éves gyermekek szüleinek.
© 2024 by Miklósi Mónika, Sulyok Róza Sára is licensed under CC BY-NC-ND 4.0



Ez a Mű a Creative Commons
Nevezd meg! – Ne add el! – Ne változtasd!
4.0 Nemzetközi Licenc feltételeinek megfelelően
felhasználható.