

Hogyan állítsunk fel prioritási sorrendet a problémás viselkedések között?

Miért fontos a sorrend?

Egy időben **nem lehet minden viselkedést egyszerre kezelni**. Ahhoz, hogy hatékonyan tudj támogatni, először **a legégetőbb problémával** kell foglalkozni.

3 kulcstényező, amit érdemes figyelembe venni

Szempont	Mit jelent?	Kérdések, amik segítenek
1. Súlyosság	Mennyire veszélyes a viselkedés?	Veszélyeztet-e a gyermek vagy más testi épségét? Kárt tesz önmagában vagy a környezetében?
2. Gyakoriság	Milyen gyakran fordul elő?	Naponta? Hetente? Ritkábban?
3. Hatás	Milyen hatással van a gyermek és a család életére?	Megakadályozza-e a tanulást, társas kapcsolat kialakulását? Szétfeszíti a napi rutint? Feszültséget okoz?

Minta-táblázat a rangsoroláshoz

Az alábbi táblázat segít pontozni az egyes viselkedéseket. Minden szempont szerint adj 1–3 pontot:

- **1 = enyhe**
- **2 = közepes**
- **3 = súlyos / gyakori / erősen zavaró**

Viselkedés leírása	Súlyosság (1–3)	Gyakoriság (1–3)	Hatás (1–3)	Összesen
Példa: fejverés dühroham közben	3	2	3	8
Példa: étel elutasítása	1	2	2	5
Példa: hiszti boltban	2	1	2	5

A legmagasabb pontszámú viselkedés az, amellyel **elsőként** érdemes foglalkozni.

További szempontok a döntéshez

A három kulcstényezőn túl érdemes átgondolni, hogy

- Mit lehet tenni annak érdekében, hogy a problémás viselkedés elfogadható legyen? (A viselkedés kis változtatással elfogadható lehet, vagy egy teljesen más viselkedésre kell lecserélni? Ha az utóbbi, akkor mire?)
- Ha megváltozna a viselkedés, az hogyan hatna a család életére? (pl. fizikailag, érzelmileg, elfoglaltságokban, szociális kapcsolatokban)
- Melyik viselkedés az, ami leginkább akadályozza a gyermeket a tanulásban, fejlődésben, társas kapcsolataiban?
- Van-e olyan viselkedés, ami más problémákat is hoz magával, vagy felerősít?
- Melyik az a viselkedés, aminek a megváltozása a legnagyobb mértékben segítené elő a család életminőségének javulását?

Hogyan tovább?

1. **Válassz 1 viselkedést**, aminek módosítását célul tűzöd ki.
2. Kezd el megfigyelni: mikor, hogyan, milyen helyzetben fordul elő?
3. Próbálj **kis lépésekben változást hozni** – megelőzés, alternatív viselkedés tanítása, megerősítés.
4. **Ne egyszerre akarj mindent megoldani.** Inkább egy dologban haladjatok előre – ez önbizalmat és sikerélményt is ad!

MOZAIK Autizmus szabadegyetem

A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



Készítette: MOZAIK Közhasznú Egyesület az Autizmussal Élő Emberekért.

2025.

www.autimozaik.hu