

Jó tanácsok viselkedésmódosításhoz

1. Határozd meg, mit szeretnél látni – ne csak azt, amit nem!

- Ne csak a „*ne csináld ezt*” legyen a fókuszban.
- Gondold végig: **milyen viselkedést szeretnél helyette?**
- Pl.: „Ne dobd el a labdát!” helyett: „Tedd a labdát a kosárba.”

2. Légy következetes

- Ha ma engedsz valamit, holnap pedig nem, az összezavarja a gyermeket.
- **A következetesség biztonságot ad.**
- Minden családtag próbáljon hasonló módon reagálni ugyanarra a helyzetre.
- Ne add fel, ha elsőre nem működik a módszered, légy türelmes magadhoz is és a gyermekedhez is.

3. Használd pozitív megerősítést

- Erősítsd meg a jó viselkedést: **dicséret, figyelem, ölelés, kis jutalom.**
- Ne csak a rosszat vedd észre!
- Már az apró próbálkozásokat is érdemes elismerni: „Láttam, hogy most próbáltál szólni, mielőtt kiabáltál. Ez nagyon jó volt!”

4. Kis lépésekben haladj

- Egy viselkedés megváltoztatása **időbe telik.**
- Reális, elérhető célokat tűzz ki – ne akarj mindent egyszerre.
- Ünnepelejték a **kis sikereket is!**

5. Figyeld meg a viselkedés hátterét

- Mikor történik?
- Mi előzi meg?
- Mi a következménye?
- Ezek alapján tudsz **megelőző lépéseket** tenni (pl. figyelmeztetés, vizuális eszköz, átmenet segítése).

6. Használd előrejelzéseket és struktúrát

- Vizuális napirend, időzítő, átmenetek bejelentése segíthet.
- Az előreláthatóság **csökkenti a szorongást**, így kevesebb probléma lesz.

7. Ismerd meg, mi motiválja a gyermeked

- Minden gyermeket más dolog ösztönöz.
- Lehet ez: játék, közös tevékenység, matricák, kedvenc étel, zene, ölelés stb.
- **Használd ezt a pozitív viselkedés megerősítésére.**

8. Kerüld a büntetést

- A büntetés **nem tanítja meg, mit kellene helyette csinálni** és sokszor nem is működik az autista gyermekeknél.
- Inkább a motivációra helyezd a hangsúlyt, a jutalom az első időszakban legyen:
 - **azonnali**
 - **következetes**
 - **érthető**
 - **és csak jutalomként megkapható dolog a gyermek számára**

9. Dolgozz együtt – ne ellene

- Ha a gyermek érzi, hogy **vele vagy és nem ellene**, könnyebben együttműködik.
- Dühroham után ne szidással kezdj – hanem segíts a megnyugvásban és újrakezdésben.

10. Tartsd szem előtt a fejlődést – nem a tökéletességet

- Minden gyermek **saját tempóban fejlődik**.
- Egy picit javulás is értékes – ne csak a végeredményt nézd.

+1 Merj segítséget kérni

- Ha elakadsz, kérj tanácsot olyan szakembertől, aki ismeri a gyermeked (pl. gyógypedagógus, pszichológus, fejlesztőpedagógus).
- A viselkedésmódosítás nem mindig könnyű, de nem kell egyedül csinálnod.

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