MiMind Útravaló

Készítette Dorotovics Miléna, tanácsadó szakpszichológus

🔎 A téma röviden

Nevelési eszköz	Mit érhet el?	Mi lehet a veszélye?
Dicséret	Megerősíti a kívánt viselkedést, visszajelzést ad	A gyermek függővé válhat a külső elismeréstől
Jutalom	Gyorsan elindíthat egy új viselkedést	Alkudozás és jutalomfüggés alakulhat ki
Büntetés	Rövid távon leállíthatja a viselkedést	Félelmet, titkolózást, szégyent vagy ellenállást okozhat
Természetes következmény	Megmutatja a döntés valós eredményét	Csak akkor alkalmazható, ha biztonságos
Logikus következmény	Felelősséget és jóvátételt tanít	Büntetéssé válik, ha aránytalan vagy nem kapcsolódik a tetthez
Gyakorlás és jóvátétel	Megtanítja, mit tegyen legközelebb	Több időt és szülői türelmet igényel
Példamutatás	Viselkedési mintát ad	Hatása lassabb, de hosszú távú

🔑 Mit érdemes megjegyezni!

DÍCSÉRET

„Láttam, hogy kétszer is újrakezdted, amikor nem sikerült.”

„Most kérés nélkül elpakoltál. Így sokkal gyorsabban elkészültünk.”

„Dühös voltál, mégsem ütöttél, hanem szóltál nekem.”

„Megvártad, amíg a testvéred befejezi. Ez figyelmes volt tőled.”

„Nem lett hibátlan, de végig kitartottál.”

Nem túl általános, hanem a folyamatot, az erőfeszítést, a hatást, következményt emeli ki a jó dicséret. Így a gyermek önértékelését, belső motivációját, önbizalmát, önállóságát együttesen támogatja.

JUTALMAZÁS

„Ha most azonnal abbahagyod a sírást, kapsz csokit.”

„Ha ötöst hozol, kapsz pénzt.”

„Ha jó leszel, szeretni foglak.”

„Ha nem hisztizel az üzletben, veszek neked játékot.”

Kiszámítható, életkorhoz igazodó, előre megbeszélt jutalom használható:

- új szokás kialakításának kezdetén;
- nehéz, több lépésből álló feladat gyakorlásakor;
- ha a gyermek pontosan tudja, mit várunk tőle;
- amikor az előrehaladást szeretnénk láthatóvá tenni;
- átmeneti támogatásként.

BÜNTETÉS

A büntetés célja, hogy a kellemetlen következmény miatt a gyermek ne ismételje meg a viselkedést. Rövid távon működhet: a gyermek abbahagyja. De nem feltétlenül azért, mert megértette, mit tett és mit kellene másképpen csinálnia, hanem csak a büntetéstől fél.

A nevelés célja az önkontroll tanítása, nem a félelemkeltés.

A célja, hogy a gyermek rosszul érezze magát azért, amit tett.

„Mivel nem pakoltál el, ezen a héten nem mész a születésnapi buliba."

A büntetés nincs valódi kapcsolatban a történtekkel, és gyakran túlzó.

⚠ Mire figyelj!

Tudatosabban könnyebb, ehhez segítenek az alábbi kérdések:

1. Tudta a gyermek pontosan, mit várunk tőle?
2. Képes erre az életkorában?
3. Éhes, fáradt vagy túlterhelt volt?
4. Nem volt túl hosszú vagy bonyolult az utasítás?
5. Kapott lehetőséget gyakorolni?
6. Következetesen ugyanazt várjuk el?
7. Mutattunk megfelelő példát?
8. Mit szeretnék ezzel megtanítani?
9. Kapcsolódik a következmény a gyermek tettéhez?
10. Arányos és életkorának megfelelő?
11. Megmutattam, mit tehet legközelebb másképpen?
12. Ugyanezt tenném akkor is, ha nem lennék mérges?
13. A gyermek a felelősséget tanulja meg, vagy csak félni fog tőlem?

✅ Heti kihívás

Ha sok a büntetés és kevés a dicséret, próbáld ki az alábbit legalább egyszer a héten !

1. Állítsuk meg a veszélyes viselkedést

„Nem engedem, hogy megüsd."

„Most elveszem ezt, mert veszélyes."

2. Nevezzük meg az érzést

„Nagyon mérges lettél."

Az érzés elfogadása nem jelenti a viselkedés engedélyezését.

3. Mondjuk ki röviden a határt

„Mérges lehetsz, de nem üthetsz."

4. Mutassuk meg az alternatívát

„Mondd azt, hogy állj!"

„Ütés helyett gyere, és kérj segítséget!"

5. Legyen jóvátétel vagy gyakorlás

„Nézzük meg, hogyan tudod helyrehozni!"

„Most próbáljuk el újra, hogyan kérheted vissza a játékot!"

A gyermeknek nemcsak azt kell megtanulnia, mit ne tegyen, hanem azt is, mit tehet helyette.

Gondolatébresztő

„A dicséret megmutathatja, mit csinált jól.

A jutalom elindíthat egy új szokást.

A következmény felelősséget taníthat.

A büntetés viszont gyakran csak annyit ér el, hogy a gyermek abbahagyja, amikor a felnőtt jelen van.

A valódi nevelés ott kezdődik, amikor nemcsak megállítjuk a rossz viselkedést, hanem megtanítjuk azt is, mit tehet helyette.”

A MiMind Útravaló a videóhoz kapcsolódó edukációs segédanyag. Az itt található információk tájékoztató jellegűek, és nem helyettesítik az egyéni pszichológiai vagy orvosi konzultációt. A dokumentum szerzői jogvédelem alatt áll, kizárólag vásárlást követően, személyes használatra tölthető le, engedély nélküli másolása, sokszorosítása, átdolgozása és üzleti célú felhasználása tilos, jogi felelősségre vonással jár.
Dorotovics Miléna, 2026.