

4.2. gyakorlat: Fejlesztésre váró viselkedés

Ha egynél több gyermeket nevelsz, akkor lehet, hogy a kérdőívet gyerekenként külön-külön akarod kitölteni.

Az alábbi vonalazott területen, egy naplóban vagy jegyzetfüzetben írd le a gyermeked egy olyan viselkedését, amelyen szeretnél változtatni. Mikor szokott előfordulni nála ez a viselkedés? Milyen változást szeretnél elérni? Mérsékelni szeretnéd a viselkedést, szeretnéd megszüntetni, vagy más viselkedéssel szeretnéd felváltani?

Írd le, hogy eddig milyen módon kezelted ezt a viselkedést. Mi volt eredményes, és mi eredménytelen?

Nevez meg és írd le legalább egy olyan természetes, valamint logikai következményt, ami segíthet neked a viselkedés megváltoztatásában, és dolgozz ki egy tervet az egyik vagy a másik alkalmazására.

Most próbáld megvalósítani a tervedet legalább két héten keresztül. Két hét után milyen javulást értél el?

Ha semmilyen fejlődést nem tapasztalsz, akkor lehet, hogy az elvárásaid nem reálisak, vagy a nevelési stratégiát nem a kellő szeretettel és tisztelettel alkalmaztad. (Tartsd észben a nevelési-fegyelmezési stratégiák alkalmazásának négy alapelvét: kapcsolódjon a tárgyhoz, legyen ésszerű, tedd előre egyértelművé és tartsd tiszteletben a gyermeket.)
