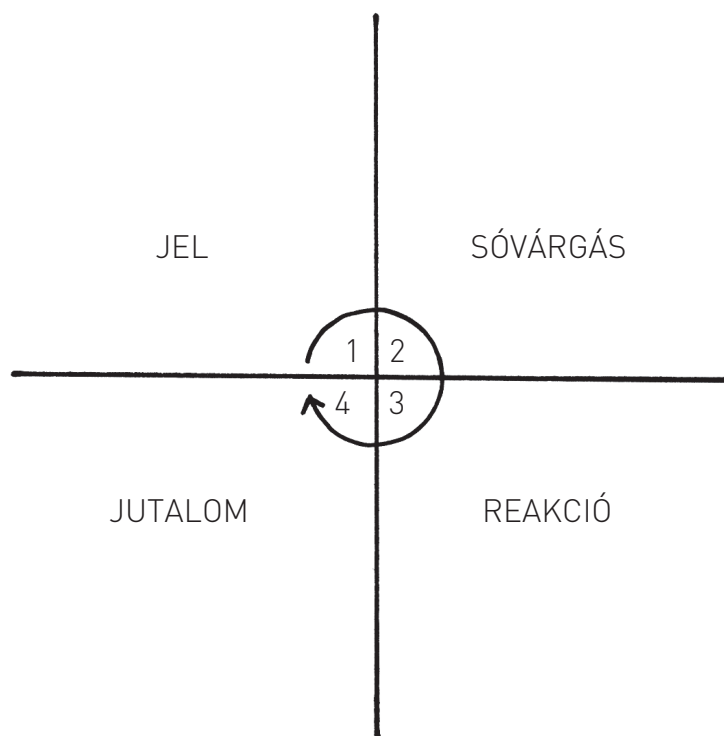


# Hogyan alkalmazd ezeket a gondolatokat a gyereknevelésben?

Az *Atomi szokások*ban bemutatok egy négylépcsős hurkot, amely minden emberi viselkedés alapját képezi: jel, sóvárgás, reakció és jutalom. Ha megismételjük, ez a neurológiai visszacsatolási hurok vezet az új szokások kialakulásához.

A szokáshurok így néz ki:



Ebből a négy lépésből hoztam létre a viselkedésváltozás négy törvényét:

1. Jel: Tedd nyilvánvalóvá!
2. Sóvárgás: Tedd vonzóvá!
3. Reakció: Könnyítsd meg!
4. Jutalom: Tedd kielégítővé!

A négy törvényt alkalmazva bármilyen viselkedés megkönnyíthető (az egyes törvények fordítottjának alkalmazásával pedig bármely viselkedés megnehezíthető). A gyereknevelést tekintve ugyanezeknek az alapelveknek a segítségével hatékonyabb szokásokat lehet kialakítani a gyerekek és a családok életében.

Mielőtt belemennénk a részletekbe, érdemes tudni, hogy az *Atomi szokásokban* feltárt elképzeléseknek a gyerekeknél és a szülőknél egyaránt jól kell működniük. Van azonban egy fontos különbség: a legtöbben azzal a szándékkal állnak neki az *Atomi szokások* olvasásának, hogy a saját szokásaikon dolgozzanak. Amikor azonban azt fontolgatod, hogy a gyerekeknél alkalmaznád ezeket az elképzeléseket, akkor valaki másnak a szokásait akarod formálni. Ez további kihívásokkal fog szembeállítani; itt most konkrét példákkal fogom ábrázolni a módszerek alkalmazását a gyereknevelésben.

A példákat csak kiindulópontnak tekintem. Minden család más, és jól teszed, ha kísérletezni kezdesz a négy törvénnyel, hogy kiderítsd, hogyan illeszkednek a saját életedhez és az egyedi körülményeidhez. Ha vissza-visszatérsz az *Atomi szokásokban* kifejtett elképzelésekhez, szerintem te is azt tapasztalod majd, hogy az alkalmazások száma a végtelenhez közelít.

## AZ 1. TÖRVÉNY

A viselkedésváltozás első törvénye az, hogy *tedd nyilvánvalóvá*. Ez a törvény a jelhez, a szokáshurok első lépéséhez kapcsolódik. Bármilyen jel lehet, ami megragadja a figyelmet (vagy a gyereked figyelmét), és jelzi, hogy mit kell tenned. Amint talán már sejtetted is, a nyilvánvalóbb jelek nagyobb valószínűséggel hívják fel magukra a figyelmet, és ennek köszönhetően nagyobb eséllyel váltanak ki válaszreakciót.

Az első törvényt úgy is alkalmazhatjuk a gyereknevelésben, ha bevetjük azt, amit Julie Morgenstern író a „szervezet óvodai modelljének” nevez.

Az óvodai termeket úgy alakítják ki, hogy nagyon nyilvánvaló legyen, hová valók a dolgok, és mit kell velük csinálni. Morgenstern szerint ennek öt alapvető jellemzője van:

1. A terem tevékenységek szerinti zónákra van osztva.
2. Egyszerre egy tevékenységre könnyű fókuszálni.
3. A dolgokat ott tartják, ahol használják őket.
4. Jó móka elpakolni a dolgokat, ha mindennek megvan a helye.
5. Minden fontos dolognak vizuális menüje van.

Ha például egy gyerek a Kék Olvasócsoporthoz van beosztva, akkor az ő könyveinek a kék tárolóban van a helye, a kék asztalhoz ül le, és így tovább. Más szóval, ez a módszer nagyon nyilvánvalóvá teszi, hogy mit és hol kell csinálni.

Otthon is egyszerűen bevethetsz ehhez hasonló módszereket színes címkékkel, különböző Post-It tömbökkel vagy egyéb nyilvánvaló jelzésekkel. Gondolj csak a fogmosás szokására. „Olivia kapja a zöld fogkefét. Michaelé lesz a piros.”

Segíthetsz a gyerekednek abban is, hogy saját szokáshalmokat alakítson ki (erről az 5. fejezetben van szó bővebben). Ha a gyereked küzd a tanulással vagy a leckeírással, a szokáshalmaz segítéssel jobb tanulási rutin kialakítását kezdeményezheted.

*Ne feledd, hogy a szokáshalom képlete:  
Miután [MEGLÉVŐ SZOKÁS], [ÚJ SZOKÁS]-ni fogok.*

- Miután hazaértem az iskolából, ki fogom venni a házi feladatot a hátizsákból, és leteszem az asztalra.
- Miután kiszálltam a kocsiból edzés után, le fogom venni a piszkos edzőcipőmet, és a garázsban hagyom.
- Miután megettem a vacsorát, el fogom öblíteni a tányéromat, és beteszem a mosogatógépbe.

Ne feledd, hogy ezeknek a szokásoknak kicsinek és könnyen kivitelezhetőnek kell lenniük. Még ha az is a valódi célod, hogy rávedd a gyereket, hogy egy órát töltsön el a házi feladatai elkészítésével, kezd azzal, hogy olyan szokáshalmokat alakítasz ki, amelyek előkészítik a környezetet a könnyed leckeíráshoz.

Emellett arra is használhatod a szokáshalmokat, hogy a kívánt viselkedést ösztönözzék. Például: *Miután tíz percet gyakoroltam a zongorán, a videojátékaimmal fogok játszani.*

A szokáshalmokkal egyszerűen és hatékonyan világossá és nyilvánvalóvá tehető, hogy egy-egy új szokást mikor kell gyakorolni.

## A 2. TÖRVÉNY

A viselkedésváltozás második törvénye az, hogy *tedd vonzóvá*. Ez a törvény a sóvárgáshoz, a szokáshurok második lépéséhez kapcsolódik.

Amint azt nyilván el tudod képzelni, ha egy viselkedés nem vonzó a gyereked szemében (azaz nem motivált, hogy megtegye), akkor elég nehéz lesz cselekvésre bírnod.

Érdekes módon az egyik legjobb módszer, amellyel egy bizonyos viselkedésre motiválhatod a gyerekeidet, az, ha te is úgy viselkedsz. Mi, emberek mesterei utánozók vagyunk. Amint azt a 10. fejezetben kifejtem, három csoportot szeretünk utánozni: (1) a közel állókat, (2) a tömegeket és (3) a nagyhatalmúakat. A gyerekek szemében a szüleik közelállók és hatalmasok (tekintélyfigurák) is egyben, ezért gyakran utánozzák a szokásaikat és rutinjaikat. Ez különösen igaz a kisebbekre, akik a szüleiktől próbálják ellesni, hogyan kell kapcsolatba lépni a világgal, és megoldani a problémákat.

Ennek köszönhetően a te szokásaid gyakran a gyerekeid szokásaivá is válnak. Tedd magasabbra a léceidet, és ők követni fognak.

Persze ahogy a gyerekek nőnek, egy idő után már nemcsak a szüleiktől, hanem az életük egyéb szereplőitől is szednek fel szokásokat. Minden olyan szülő, akinek kamasz gyerekei vannak, meg tudja erősíteni, hogy gyakran az az érzése, a gyerek egyenesen kerül az utánozást: csinálj valamit, és biztosra veheted, hogy a gyereked a szöges ellentétét fogja tenni. Ahogy a gyerekek nőnek, a szüleik befolyása általában csökken, míg a társaiké nő. Erről a jelenségről nagy részletességgel ír Judith Rich Harris a *The Nurture Assumption* című munkájában.

Harris könyvének az egyik legfontosabb tanulsága az, hogy a szülők továbbra is igen erős hatást tehetnek arra, hogy mit és hogyan tesznek a gyerekeik, csak éppen „egy hátsó ajtón keresztül”. A szülők két legerősebb, idővel a gyerekeikre tett hatása: (1) a nekik átadott génjeik és (2) a társadalmi környezet, amelyet választanak nekik. Más szóval, a gyerekeid szokásait erősen befolyásolják a társaik, te azonban kihathatsz arra, hogy kikkel lógjanak. Te választhatod meg a környéket, ahol laktok, az iskolát, ahová járatod őket, az iskolán kívüli tevékenységeket, amelyekre beíratod őket, és így tovább... és a társaikkal ezeken a helyeken fognak találkozni.

Egyetlen egyszerű mondatban megfogalmazva: ha azt akarod, hogy a gyerekeid vonzóknak találjanak bizonyos szokásokat, helyezd őket olyan környezetbe és csoportokba, ahol a társaik gyakorolni fogják a kívánatos szokásokat. Ahogy az *Atomi szokásokban* írtam, csatlakozz olyan kultúrához, ahol a vágyott viselkedési elem a normál viselkedés. Ha egy gyerek azt látja, hogy a barátai követnek egy szokást, azt a dolgot nagyon vonzóknak fogja találni.

A szabadság és az önállóság a természetükből adódóan szintén vonzó dolog. A kisebb gyerekeknél különösen igaz, hogy vonzóbbá tehetők a szokások, ha a kezükbe adjuk az irányítást.

Nézzünk meg egy példát Janet Lansburytól, a *Nincs rossz gyerek* című könyv szerzőjétől:

*Ha ezt mondja: „Nem, nem akarom felvenni a pizsamámat!”, maradj nyugodt. „Ó, hallottam. Nem akarod felvenni a pizsamádat. Mit szeretnél viselni az ágyban?” Vagy: „A kettő közül melyik pizsit fogod felvenni?” Vagy: „Hallom, nem akarod felvenni*

*a pizsamádat. Tökéletesen érthető. De nincs idő a mesére, ha öt percen belül nem veszed fel.” Vagy: „Most szeretnéd felvenni, vagy öt perc múlva?”*

*A lényeg az, hogy továbbra is ösztönözd az autonómiára való törekvését, és biztosíts neki opciókat, hogy ne azt érezze, parancsolgatnak neki. Irányítsd erőlködés nélkül, rendíthetetlenül! A legrosszabb forgatókönyv az, hogy a napközben viselt ruhájában alszik...”<sup>1</sup>*

Ahhoz hasonlíthatnám ezt, amikor megmondják az irodalomórán, hogy mi a kötelező olvasmány – vagy magad választhatod ki a könyvet, amit olvasol. Ugyanaz a szokás lehet taszító vagy vonzó, attól függően, hogy kinek a kezében van az irányítás.

### A 3. TÖRVÉNY

A viselkedésváltozás harmadik törvénye az, hogy *könnyítsd meg*. Ez a törvény a reakcióhoz, azaz a konkrét viselkedésedhez vagy szokásodhoz kapcsolódik. A könnyű – könnyedén elvégezhető – viselkedést nagyobb valószínűséggel hajtjuk végre.

Mielőtt részletesen ismertetni kezdeném ezt a lépést, hadd emlékeztesselek arra, amit az *Atomi szokásokban* a 3. törvénnyel kapcsolatban írtam: „A *könnyítsd meg* elve nem azt jelenti, hogy csak könnyű dolgokat tegyél meg. Azt jelenti, hogy az adott pillanatban tedd a lehető legkönnyebbé a hosszú távon kifizetődő dolgok végrehajtását.”

Sok szülő követ el hibát pont azáltal, hogy túlságosan megkönnyíti a gyerekei életét: megírják helyettük a beadandó dolgozatokat, kemény meccseket játszana le helyettük az edzőkkel vagy a tanárokkal, illetve mindig közbelépnek, ha a gyerek bármilyen problémával vagy kihívással szembesül. Lehet, hogy az adott pillanatban ez „megkönnyíti a dolgot”, mégis ellentétes az előbbi üzenettel. Ha mindig fogod a kezét, azzal nem könnyíted meg számára a hosszú távon kifizetődő dolgok végrehajtását.

Ne elvégezd helyette a feladatait, hanem a munka elvégzését könnyítsd meg számára. Alakíts ki például egy olyan leckeíró sarkot, ahol ügyesen el tudja készíteni a házi feladatait. Gondoskodj róla, hogy legyen egy csendes hely, ahol mindig elég toll, ceruza és papír áll a rendelkezésére, és minimalizáld azokat a dolgokat, amelyek elterelhetik a figyelmét. (A környezettervezéssel kapcsolatban több ötletet is olvashatsz a 6. és 12. fejezetben.)

Hasonló stratégiát alkalmazhatunk a társas környezetben. Megteheted például, hogy pontosan meghatározod a nyelvezetet, amellyel a kamasz gyerekek a társas nyomást kezelni

<sup>1</sup> Lansbury, Janet: *Nincs rossz gyerek: kisgyermek fegyelmezése megszegés nélkül*. Lászlófi Rozi fordítása. Budapest, Jaffa, 2015. 77. o.

tudja. Ez a fajta felkészítés megkönnyítheti számára, hogy az adott pillanatban megfelelően viselkedjen.

Mint minden szokásnál, itt is igaz, hogy minél korábban elkezded ezeket a változtatásokat, annál jobb. Középiskolás koromban volt egy család, akiknek négy fia járt egyszerre ugyanabba a suliba. Emlékszem a napra, amikor megtudtam, hogy náluk egyáltalán nincs televízió. Teljesen ledöbbsentem. Ha ma visszaemlékszem erre, nagyon meglepőnek találom, hogy a fivérek mind nagyon intelligensek és olvasottak voltak, és szuper egyetemekre kerültek be. Kora gyerekkorukban megtanulták szeretni a könyveket. Míg mi, többiek videojátékokkal és az ESPN-t nézve múltattuk az időt, ők olvastak. Az ilyen mérvű környezettervezés sok ember ízlésének szélsőséges, egy lényeges pontja azonban tagadhatatlan: a gyerekek (és a szülei) sokszor a környezetük termékei. Ha azt szeretnéd, hogy a gyerekeid kialakítsanak bizonyos szokásokat, akkor azokat az adott környezetben kényelmes és könnyű opcióvá kell tenned. Sokkal könnyebben rá lehet szokni az olvasásra, ha nincs a közelben televízió.

## A 4. TÖRVÉNY

A viselkedésváltozás negyedik törvénye az, hogy *tedd kielégítővé*. Ez a szokáshurok utolsó állomása, és a jutalomhoz kapcsolódik. Ha egy viselkedéshez jutalom társul – vagyis jó érzést kelt, és kielégítő a befejezése –, akkor jó okunk van rá, hogy a jövőben megismételjük.

Az *Atomi szokások* 15. fejezetében az áll, hogy: „A viselkedésváltozás első három törvénye – *tedd nyilvánvalóvá*, *tedd vonzóvá* és *könnyítsd meg* – növeli az esélyeit annak, hogy egy adott viselkedési elemet *most* elvégezzünk. A viselkedésváltozás negyedik törvénye – *tedd kielégítővé* – annak az esélyeit növeli, hogy az adott viselkedést legközelebb is megismételjük. Ez hozza létre a szokáshurkot.”

Ahhoz, hogy egy szokás megragadjon, a gyerekeknek valamilyen módon kielégítőnek vagy élvezetesnek kell találniuk azt.

Jó hírem van a szülőknek: a dicséret természetes módon kielégítő, és a szülők pozíciójából tökéletesen osztogatható. Minden gyerek szereti, ha a szülei megdicsérik, amikor valamit jól csinál. Sok szülő ennek persze pont az ellenkezőjét teszi, nagyon sokszor pont azt a viselkedést kritikálják, amit a gyerekeiktől várnak. Amikor egy szégyenlős gyerek leül a családi vacsorához, ilyeneket mondanak: „Nahát, ki döntött úgy, hogy ma velünk eszik?” Az ilyen megjegyzéstől éppen hogy *nem kielégítővé* válik az, amit szeretnél, hogy a gyerek megtegyen. Ne illesd kritikával azt a viselkedést, amit látni szeretnél.

Úgy gondolom, sok szülő jól teszi, ha eszébe vési ezt a filozófiát: a jót dicséred, a rosszat ne vedd észre!

Ez nem jelenti azt, hogy a gyerekek minden hibáját figyelmen kívül kell hagynod, és soha nem kell kijavítanod őket. (Ez minden valószínűség szerint egyébként is lehetetlen lenne. A kritika valamilyen okból mintha természetesen áradna az emberből. A szülők gyakran azon kapják magukat, hogy egész nap mindenre folyton nemet mondanak: ne mássz fel oda, tedd azt le, ne fogdosd, ne most, ne menj be oda, és így tovább.) Sokkal inkább azt jelenti, hogy jó, ha emlékezteted magad: a viselkedésük jó elemeire összpontosíts inkább, és dicsérd őket azért, amit máskor is látni szeretnél tőlük.

Idézzük ismét Janet Lansburyt – ezúttal a „ne vedd észre a rosszat” kapcsán. Ő ezekre az esetekre a hajaj-reakciót, azaz egy szerényebb reakciót javasol:

*A „hajaj-reakciók” akkor is segíthetnek, amikor a gyerekek nyafognak, kiabálnak, vagy a gyakorlatban is kipróbálják a legújabb trágár szót, amit az óvodában csíptek fel. A kicsik hajlamosabbak elfelejteni az említett kifejezést, s abbahagyni a nyafogást vagy a kiabálást, ha azzal tompítjuk a helyzet életét, hogy egyáltalán tudomást sem veszünk róla (ami nem jelenti azt, hogy szándékosan hanyagoljuk a gyerekünket), vagy csupán egykedvűen megjegyezzük neki: „Ez egy kicsit hangos!”; vagy: „Ez egy csúnya szó, Kérlek, ne használd!”<sup>2</sup>*

A gondolat lényege: lehetőség szerint mindig inkább a pozitív megerősítést használd, ne a negatívát.

Hallottam ennek egy lehetséges kreatív módjáról, az úgynevezett zseton- vagy zsebpénzrendszer kialakításáról. A lényege az, hogy mindig hozzáteszel a zsebpénzhez vagy a zsetonokhoz, amikor a gyerek valami jót tesz, és nem veszel el belőle, ha rosszat tesz.

A tipikus büntetési rendszereknél a gyerektől el szokás venni a zsebpénzt, ha megszegi a szabályokat. Sokkal hatékonyabb lehet azonban, ha belegondolsz, hogy milyen mértékben ösztönözheted a jó szokásokat azzal, ha növeled a zsetonhalmot. Ha például a gyerek úgy dönt, hogy egy órán át olvas ahelyett, hogy tévét nézne, kap egy plusz zsetont. Vagy azért is járhat zseton, ha elvégez valamilyen házimunkát, jó jegyet hoz, vagy más hasznos szokást követ. Hiszen végső soron az elképzelés lényege az lenne, hogy *tedd kielégítővé* a helyes cselekedetet.

Ennyi! Remélem, élvezettel olvastad ezt a kis kiegészítést. Az *Atomi szokások* című könyvből még több ötletet meríthetsz a viselkedésváltozás négy törvénye alkalmazásával és a jobb szokások kialakításával kapcsolatban (mind a gyerekeknél, mind a szüleiknél).

---

<sup>2</sup> I. m. 66. o.