

Eksperymenty z mózgiem cz.3

„Jak przy wykorzystaniu zabawy zmienić zachowanie”

Wszyscy z nas doświadczają czasem reakcji automatycznych. Zdarza nam się zaczerwienić, zająknąć, mieć trudność z opanowaniem rąk. W stresie mechanizmy te wyzwalają się często szybciej niż zdążymy im zapobiec.

Pewien pan, który miał zwyczaj witania się przez podanie ręki uściskał mi w dzieciństwie dłoń. Jako że była wilgotna (nie pamiętam, czy było ciepło, czy może nie wytarłam jej dostatecznie po umyciu), zwrócił uwagę mojej mamie, że powinna przebadać mi nerki. Mój mózg zarejestrował sytuację i nie nadał jej żadnego znaczenia. Przy kolejnym spotkaniu z tym mężczyzną sytuacja i komentarz powtórzyły się. Kolejnym razem, kiedy go usłyszałam, przypomniałam sobie to co mówił o nerkach i kiedy podawałam mu dłoń- ona zdążyła się już spocić. Z czasem słyszałam głos tego człowieka na parterze, kiedy przyjeżdżał w odwiedziny do wujostwa i na dźwięk jego głosu moje ciało reagowało poceniem rąk. Za każdym razem ten sam komentarz. Jaki ubaw miało moje rodzeństwo, które dobrze wiedziało o mojej reakcji. Do dziś, kiedy pomyślę o tym mężczyźnie ręce robią się „żabowate”.

Dlaczego tak się działo?

Przez warunkowanie. Pierwszy raz opisał ten mechanizm Pawłow, który podawał psom jedzenie jednocześnie dzwoniąc dzwonkiem. Zaobserwował, że po pewnym czasie psy toczyły ślinę na jedzenie, po usłyszeniu dźwięku, nawet jeśli posiłek nie był obecny. Ich ciała nauczyły się reagować.

Tego mechanizmu możemy użyć z korzyścią dla siebie, aby skojarzyć konkretne, pożądane zachowania z odpowiednimi bodźcami, aby zapobiec określonym reakcjom. Proponowany poniżej sposób nazywany „kotwiczeniem” w szczególności przydaje się, gdy dziecko wie, jakiej zmiany zachowania oczekuje od niego otoczenie i potrzebuje zwiększyć własną pewność siebie

Wykonanie:

- Określ do jakiej zmiany zachowania dziecko powinno dążyć (np. mówienie dzień dobry osobom z regularnie widywanego otoczenia, pomimo występującej nieśmiałości. Należy zachęcić dziecko do wyobrażenia sobie jak zachowuje się w pożądanym sposobie.
- Poproś dziecko, aby podczas wyobrażania sobie (jak najbardziej obrazowo- z dźwiękiem, ruchem i obrazem) czynności trzymało się za płatek ucha. Powinno trzymać się za ucho, aż wyobrażenie będzie jak najbardziej realistyczne. Powtórzcie ćwiczenie kilkakrotnie, aby skojarzyć gest trzymania się za ucho z wyobrażonym zachowaniem
- Następnie poproś o to, by pomyślało, o bardzo przyjemnej czynności, sprawiającej radość. Kiedy dziecko ją sobie wyobrazi powinno złapać się za drugi płatek ucha. Powtórzcie to ćwiczenie kilkakrotnie, aby skojarzyć gest trzymania się za drugie ucho z przyjemnością.
- Teraz poproś o próbę połączenia tych uczuć z jednoczesnym trzymaniem się za oba płatki uszu. Należy przechodzić z jednego obrazu do drugiego, aż do powstania jednego obrazu

- Sprawdźcie wynik doświadczenia. Daj coś dziecku do robienia i poproś, żeby się uszczypnęło w ucho i zaobserwowało, co czuje.

.Mechanizm ten można wykorzystywać w różnych sytuacjach. Narzędzie będzie bardziej efektywne, im więcej okażesz wiary w sukces i pewność siebie podczas uczenia go podopiecznego. „Kotwiczenie” łączy świadomość stanu wewnętrznego z rozwojem samokontroli. Można wykorzystać również inne miejsca na ciele np. kostki dłoni, przestrzenie na podłodze. Można w ten sposób pomóc dzieciom w panowaniu nad objawami ciała przy doświadczaniu stresu przedegzaminacyjnego oraz opanowywaniu emocji trudnych w danej chwili.

Opracowała:
Paulina Płusa- Stolat