

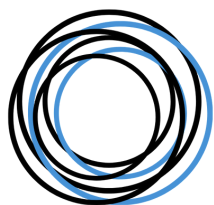


FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Kompetencje rodzicielskie – Modelowanie postaw





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Kompetencje rodzicielskie - modelowanie postaw

ISBN: 978-83-67802-46-8

Autor: dr Katarzyna Warchoń-Biedermann

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Co to jest modelowanie?**
- 3** — **Modelowanie jako jedno ze źródeł zachowań agresywnych**
- 4** — **Jak przy pomocy modelowania nauczyć dziecko ograniczać czas spędzany przed ekranem?**
- 5** — **Pytania sprawdzające**

Wprowadzenie

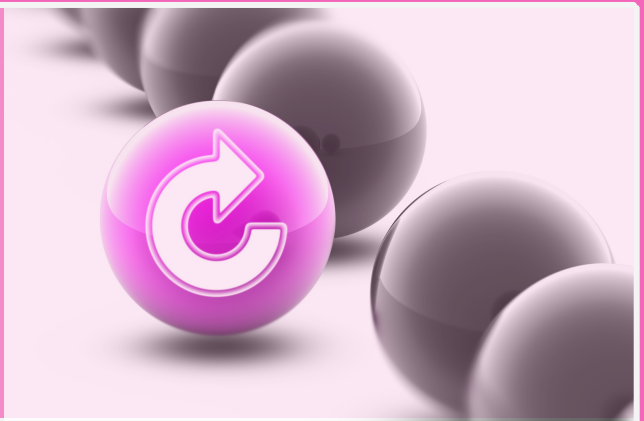
Niniejsze opracowanie dotyczy roli modelowania w wychowaniu dzieci. Polega ono na nauce nowych zachowań pod wpływem obserwacji otoczenia. Uczyć się przez modelowanie można w każdym wieku, ale dzieci są na nie szczególnie podatne. Nie ulega więc wątpliwości, że każdy rodzic powinien coś na ten temat wiedzieć.

Powiemy również o roli modelowania w wychowaniu dziecka oraz o wykorzystaniu go do kształtowania postaw i odpowiedniego zachowania. Dowiesz się również, jak wykorzystać je w nauce nowych umiejętności oraz jak zapobiegać kształtowaniu zachowań nieodpowiednich.

Co to jest modelowanie?

Modelowanie nazywane jest również "uczeniem się przez obserwację".

Jako pierwszy zjawisko to szerzej analizował znany psycholog kanadyjski - Albert Bandura¹, który zauważył, że człowiek obserwujący zachowania innych, uczy się ich i może je powtarzać.² Modelowanie może zachodzić bezpośrednio, kiedy obserwujemy ludzi wokół nas, ale również pośrednio, kiedy przyglądamy się zachowaniu osób np. w programach telewizyjnych lub w Internecie.



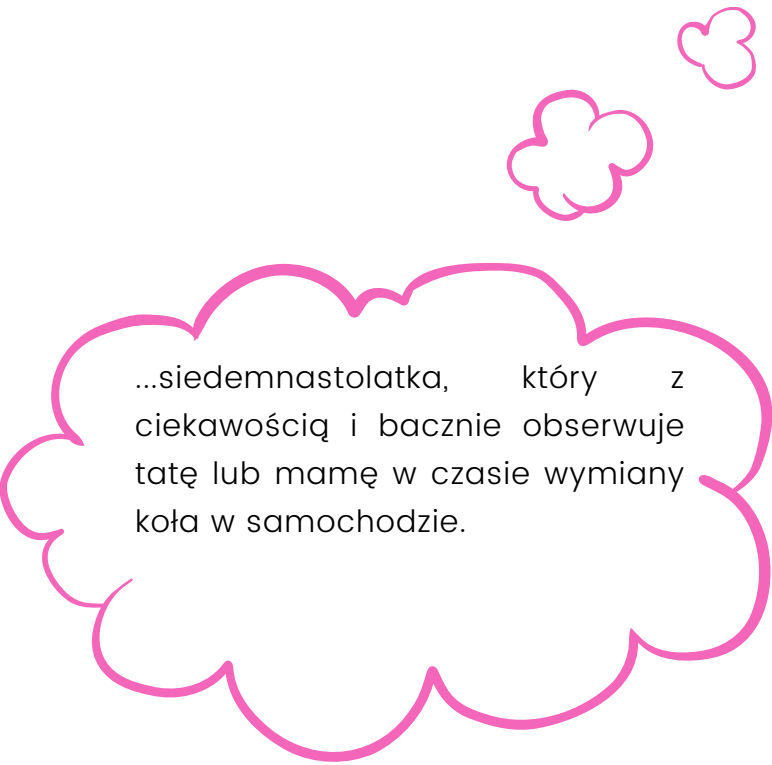
Rola modelowania w uczeniu się nowych umiejętności.

Zjawisko modelowania ma miejsce, kiedy, obserwując innych, nabywamy nowe umiejętności. Opiszemy to na przykładach. Wyobraź sobie, że dziecko przygląda się rodzicowi, który pracuje w ogródku. Widzi, że ten po kolei przekopuje grządki, wrywa chwasty, podlewa, grabi, a potem sieje marchewkę lub cebulę. W ten sposób może nauczyć się samodzielnego wykonywania tych czynności. Istnieje szansa, że następnym razem powtórzy je samemu we właściwej kolejności, a potem będzie się cieszyć, kiedy warzywa wyrosną. Z badań wiadomo, że ta szansa będzie szczególnie duża, jeśli dziecko obserwuje daną czynność więcej niż jeden raz i samodzielnie ją ćwiczy.

¹ Ciekawostka: ojciec A. Bandury był Polakiem i urodził się w okolicach Krakowa.

² Zjawisko modelowania występuje również w świecie zwierząt.

A teraz wyobraź sobie...



...siedemnastolatek, który z ciekawością i bacznie obserwuje tatę lub mamę w czasie wymiany koła w samochodzie.

Modelowanie polega właśnie na tym, że dzięki obserwacji rodzica/opiekuna siedemnastolatek ten może nauczyć się zmieniać koło sam. Jeśli kiedyś będzie jechał samochodem, w którym pięknie opona, będzie wiedział, jak rozwiązać problem i poradzi sobie z nim. Czynność ta nie jest skomplikowana i dla nastolatka nie jest zadaniem ponad siły. Jednak podobnie jak w poprzednim przypadku, uczenie się przez obserwację będzie skuteczne, jeśli będzie on przyglądał się rodzicowi wielokrotnie, a opiekun z kolei da mu szansę przećwiczenia samodzielnej nowej umiejętności.

Rola uwagi, pamięci i motywacji w procesie modelowania

Proces modelowania nowych zachowań (lub umiejętności) ma miejsce, jeśli spełnionych jest kilka warunków. Opisujemy je poniżej:



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

1

Osoba, która się uczy, jest **skoncentrowana** na czynnościach wykonywanych przez osobę, od której się uczy³. Z psychologii dobrze wiadomo, że zapamiętujemy tylko to, na czym jesteśmy skoncentrowani. Na przykład: jeśli uczeń nie uważa na lekcji, nie zapamięta tego, co mówił nauczyciel i będzie to musiał przerobić na nowo samemu.

2

Osoba, która się uczy **obserwuje modela wielokrotnie**, dzięki czemu **lepiej zapamiętuje** kolejne czynności.

3

Nauczenie się nowej umiejętności przez modelowanie jest bardziej prawdopodobne, jeśli umożliwimy dziecku jej **wielokrotne przećwiczenie**.

4

Modelując nową umiejętność, powinniśmy wykonywać ją w odpowiednim tempie, aby dziecku nie umknęły szczegóły. Im bardziej jest ona skomplikowana, tym bardziej powinniśmy skupić się na detalach "technicznych". Być może zwróciłeś uwagę, jak ratownicy wykorzystują modelowanie w nauce dzieci udzielania pierwszej pomocy. Pokazują wszystko krok po kroku i zwracają uwagę na precyzję wykonania poszczególnych czynności. Ważna jest sprawność, a niekoniecznie szybkość.

5

Niektóre czynności wymagają bardzo dokładnych ruchów palców i dłoni. Zwracaj uwagę na szczegóły, jeśli chcesz nauczyć dziecko robić na drutach, szydełku lub szyć. Po raz kolejny podkreślamy, że dokładność jest o wiele ważniejsza niż szybkość.

6

Uczenie się przez obserwację zależy od motywacji (ma ona ogólnie duże znaczenie w przebiegu każdego procesu uczenia się). Jak wiadomo z badań, osoba ucząca się zwraca uwagę na rezultaty działania. Modelowanie jest skuteczne, jeśli "uczeń" zauważy, że ma ono konsekwencje pozytywne (np. dużą przydatność nowej umiejętności). Jeśli jednak widzi, że efekty te są negatywne, to prawdopodobnie nie wyuczy się nowego zachowania.

Podane przez nas przykłady wskazują, że modelowanie może mieć charakter intencjonalny. Zdaniem badaczy, **dzieci, przyglądając się innym, mogą nauczyć się zachowań konstruktywnych** takich jak wchodzenie w interakcję, dzielenie się lub współpraca. Wiadomo jednak również, że przez obserwację uczymy się również przemocy.

³Osoba, od której uczymy się nowych zachowań przez obserwację nazywana jest modelem.

Modelowanie jako jedno ze źródeł zachowań agresywnych

W badaniach nad modelowaniem szczególną uwagę zwróciło odkrycie, że dzieci, obserwując innych, mogą nauczyć się agresji. Przeprowadzono szereg obserwacji, z których szczególne zainteresowanie wzbudził eksperyment z lalką Bobo.

Uczestniczyły w nim zdrowe, nie mające tendencji do agresji dziewczynki i chłopcy w wieku przedszkolnym. Podzielono ich na grupy.

Eksperyment polegał na tym, że przyglądały się one scenkom, w których występowały osoby dorosłe. Część badanych oglądała spokojnych dorosłych. Pozostali widzieli, jak osoba dorosła zachowywała się agresywnie wobec dużej, przypominającej małe dziecko lalki⁴ o imieniu Bobo. Dzieci obserwujące agresywnego dorosłego dodatkowo podzielono na dwie grupy, które oglądały takie same scenki.



Różniły się one jedynie zakończeniem. Połowa badanych widziała, jak dorosły został za przemoc ukarany, a pozostali – scenkę, w których za identyczne zachowanie otrzymał pochwałę lub do agresji odnoszono się z obojętnością. Potem oceniano, jak dzieci te zachowywały się w czasie samotnej zabawy.

Okazało się, że te, które patrzyły na przemoc, przejawiały o wiele więcej zachowań agresywnych niż pozostałe. Skłonność do nich była szczególnie nasiloną u dzieci, które widziały, że dorosły był za agresję chwalony lub otoczenie było wobec przemocy obojętne. Nasilenie agresji nie było związane z płcią, co oznaczało, że oglądanie scenek wywoływało podobny wpływ na chłopców, jak i na dziewczynki. Zauważono też, że dzieci były bardziej skłonne do przemocy, jeśli oglądały scenę z agresywną osobą tej samej płci. Co więcej, te, które przyglądały się agresywnemu dorosłemu, potem dokładnie powtarzały jego zachowanie, w ten sam sposób bijąc, kopiąc i krzycząc na lalkę Bobo. Co ciekawe, dzieci z drugiej grupy, które patrzyły na dorosłego miłego wobec Bobo, były o wiele mniej agresywne, ale nie naśladowały właściwego zachowania wobec lalki.

⁴ Lalkę wykorzystano, ponieważ eksperyment, w którym agresja byłaby skierowana wobec człowieka nie mógłby zostać przeprowadzony ze względów etycznych.

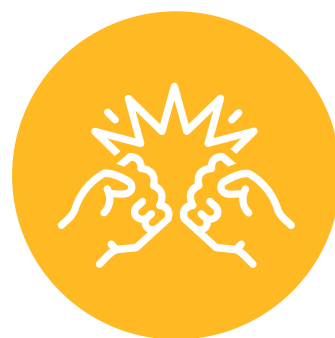


W kolejnym eksperymencie, podobnie jak poprzednio, jedna grupa dzieci przyglądała się osobom spokojnym, a druga grupie dorosłemu, który kopał, bił i ze złością krzyczał na wspomnianą lalkę Bobo. Jedyna zmiana polegała na tym, że w eksperymencie drugim dzieci nie oglądały scenki „na żywo”, tylko na filmie.

Potem obserwowano je podczas zabawy w pokoju. Wyniki były podobne jak poprzednio. Największą skłonność do agresji miały dzieci, które oglądały osobę tej samej płci, którą za agresję pochwalono lub agresja spotkała się z obojętnością. Ponownie nie udało się wykazać większych różnic związanych z płcią. Tym razem dzieci z grupy, która patrzyła na agresję również biły i wyzywały lalkę tak, jak dorośli na filmie. Okazało się, że niezależnie od tego, czy scenka była „na żywo” czy w formie filmu video, dzieci patrzące na przemoc były bardziej agresywne. Po zakończeniu eksperymentu w dalszym ciągu obserwowano kilkulatki. Wskazano, że skłonność do agresji utrzymała się u nich jeszcze przez długi czas.

Badania nad uczeniem się agresji wpłynęły na treść programów dla dzieci. Zwrócono uwagę, że samo oglądanie filmów, których bohaterowie są agresywni i walczą lub zabijają może nasilić zachowania agresywne u młodych widzów.

Obecnie agresja w filmach dla kilkulatków pojawia się rzadko, ale w treściach przeznaczonych dla młodzieży jest już znacznie częstsza. Przyglądanie się programom, w których przemoc wygrywa, zwiększa ryzyko tego typu zachowań, nawet jeśli główny bohater jest postacią pozytywną i „czynni dobro”. Nie ma większego znaczenia, czy agresja pojawia się w programach o średniowiecznych rycerzach zabijających przeciwników w imię dobra czy w tradycyjnych „strzelankach”. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice dokładnie monitorowali to, co oglądają ich dzieci, nawet te nastoletnie.



Jakie są wnioski z badań nad modelowaniem agresji?

Jednoznacznie wskazują one, że dzieci, które wyrastają w atmosferze przemocy lub są jej świadkami, jako dorośli mają skłonność do agresji wobec rówieśników i partnerów. Potwierdzają to wnioski z przedstawionych tu eksperymentów wskazujące, że kilkulatek może nauczyć się niepożądanych zachowań pod wpływem ich obserwacji u innych.



Dotyczy to nie tylko agresji fizycznej, ale i słownej.

Wszyscy wiemy, że relacje rodziców z dziećmi mają na nie ogromny wpływ. Nie zauważamy jednak, że podopieczni przyglądają się też wzajemnym relacjom opiekunów. Codziennie widzą, jak rodzice rozmawiają ze sobą, w jaki sposób rozwiązują problemy i szukają (lub nie szukają) kompromisu. Jeśli dorośli kłócą się i walczą ze sobą w obecności dziecka, może ono nabrać poczucia, że awantura i krzyki są zachowaniami jak najbardziej na miejscu. Warto więc przynajmniej starać się dawać dzieciom dobry przykład.



Jak przy pomocy modelowania nauczyć dziecko ograniczać czas spędzany przed ekranem?

W tej części piszemy o tym, jak uczenie się przez obserwację wykorzystać w wychowaniu dzieci. Na początek powiemy, jak przez modelowanie można nauczyć zdrowego podejścia do urządzeń takich jak telefon, komputer, laptop lub telewizor.



Chyba nikt nie ma wątpliwości, że temat jest ważny. Wszyscy wiemy, że współczesne dzieci i nastolatki przed ekranem spędzają długie godziny.

Nadmierna ilość czasu poświęcona na gry, przeglądanie Internetu lub np. oglądanie zdjęć w mediach społecznościowych nie tylko wpływa negatywnie na naukę i osiągnięcia szkolne, ale może prowadzić do zaniedbania rzeczywistych relacji z przyjaciółmi. Młodzi ludzie spędzają wiele godzin, buszując w sieci, żeby uciec przed samotnością, a w efekcie doskwiera im ona jeszcze bardziej. Nie ulega bowiem wątpliwości, że znajomości z ludźmi, których młody człowiek zna wyłącznie z Internetu, nie da się porównać do tych „na żywo”.



Psychologowie, pedagodzy i lekarze alarmują, że z roku na rok wzrasta liczba nieletnich uzależnionych od internetu, telefonu i mediów społecznościowych.

Jest to tzw. **uzależnienie behawioralne**. Osoby nim dotknięte mają przymus powtarzania określonej czynności, którego nie kontrolują (innym takim uzależnieniem jest np. hazard lub „zakupoholizm”). U uzależnionych od komputera lub telefonu, którzy nie mają dostępu do urządzenia z ekranem, pojawiają się nasilone objawy somatyczne, agresja, złość i lęk. Bardzo przypominają one „głód narkotykowy”. Osoby z nałogiem wymagają więc specjalistycznego leczenia, podobnie jak uzależnieni od substancji psychoaktywnych. Najlepiej jest więc temu zapobiegać. Napiszemy teraz, jak to zrobić.

Uzależnienie od telefonu jest bardzo niebezpieczne. Z drugiej strony jednak w dzisiejszym świecie nie da się funkcjonować z dala od tego typu urządzeń. Powiemy, jak za pomocą modelowania nauczyć dziecko korzystać z technologii cyfrowej w sposób kontrolowany.

Świeć przykładem!

Jeśli chcesz, aby twoje dziecko miało zdrowe nastawienie do telefonu, komputera i telewizora, to dawaj mu dobry przykład.

Jak wiadomo, dzieci spędzają z rodzicami dużo czasu i, przyglądając się im, uczą się nowych zachowań. Jeśli dorośli mają dobre przyzwyczajenia dotyczące spędzania czasu w Internecie lub przed smartfonem, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że dziecko poprzez obserwację również wyrobi sobie dobre nawyki. Po prostu, ono patrzy i uczy się.

Teraz kilka wskazówek dla Ciebie:

Rodzice, bawiąc się z dziećmi, powinni odłożyć telefon, najlepiej wyłączyć go.



Dziecko i inne bliskie osoby są ważniejsze od sms-a. Jeśli bawimy się lub rozmawiamy z dziećmi lub innymi domownikami, nie przerywajmy zabawy lub rozmowy na wysłanie wiadomości tekstowej. Poczekajmy z tym do zakończenia rozmowy.



Korzystaj z Internetu, żeby dowiedzieć się czegoś nowego, znaleźć nowy przepis na sałatkę lub pouczyć się języka obcego. Wskazuj dziecku, jak w sieci znaleźć strony, które podają informacje wiarygodne, wartościowe i przydatne.



Jeśli masz poczucie, że zbyt dużo czasu tracisz na media społecznościowe, wyloguj się i zrób sobie przerwę. Zamiast pisać wiadomości do bliskich i znajomych, zadzwoń lub spotkaj się online.



Pokaż, że bez Internetu da się żyć. Wspólnie z dzieckiem i resztą rodziny ustalcie „Dzień bez Internetu i bez telefonu”. Najlepiej, jeśli to będzie sobota lub niedziela. W tym dniu zorganizuj wspólne wyjście - chociaż spacer.





Wyłączaj telewizor podczas spotkań rodzinnych. Dobry kontakt z dzieckiem i bliskimi jest ważniejszy niż mecz.

Pokazuj dziecku, że pisanie wiadomości i buszowanie w Internecie to nie jedyne wyjście z sytuacji, jeśli dłuży nam się czas.



Kiedy jedziecie w kilkugodzinną podróż lub czeka was długie oczekiwanie (na przykład w kolejce do badania), pamiętaj o książce dla siebie. Jeśli dziecko umie czytać, zapakuj też książkę lub komiks dla niego (lub przypomnij, aby coś ze sobą wzięło). Książka w pociągu lub poczekalni naprawdę się przyda. Jeśli kilkulatek nie umie jeszcze czytać, opowiadaj dziecku bajki.



W czasie podróży lub oczekiwania na swoją kolej rozmawiaj z dzieckiem. Jest tyle rzeczy, które warto poruszyć. W pociągu, kieruj jego uwagę na piękny krajobraz. Ta chwila już się nie powtórzy, więc podziwiajcie pola i lasy zamiast wpatrywać się w ekran. Miła rozmowa z własnym dzieckiem jest o wiele bardziej interesująca niż najnowszy nawet film.





Jadąc w podróż, zabieraj gry, które umilą czas. Możesz wziąć też kredki i blok, bo dzieci lubią rysować. Dajesz w ten sposób sygnał, że telefon czy tablet nie są do szczęścia niezbędne, a przebywanie z rodziną to bardzo wartościowy sposób spędzania wolnego czasu.

Pewnie słyszałeś, że wpatrywanie się w ekran wieczorem zaburza sen. Zależy ci na wyrobieniu u dziecka dobrych nawyków związanych z wypoczynkiem w nocy, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać? Zaczynij od zmian u siebie.

Proponujemy rozwiązanie, które na początek może wydawać się drastyczne. Od dzisiaj pokój sypialny to obszar, gdzie w godzinach wieczornych i nocnych telefon lub tablet nie ma wstępu. Jeśli to możliwe, przenieś do innego pokoju również telewizor. Pamiętaj, że dziecko patrzy na ciebie cały czas i bierze z ciebie przykład.





Rozmawiaj z dzieckiem na temat znaczenia odpowiednich ustawień prywatności na kontach w Internecie (nie tylko pocztowych i bankowych) oraz konieczności stosowania silnych haseł, których nie udostępniamy nikomu. Pokazuj dziecko w praktyce, jak dbać o te zabezpieczenia. Zauważ jednak, że rozmowa na temat bezpieczeństwa w sieci, zachowania prywatności w Internecie to nie to samo, co straszenie Internetem.

Poruszaj temat korzystania z mediów społecznościowych i opowiadaj dziecku o swoich doświadczeniach. Twoja życzliwość i przyjazna atmosfera w czasie rozmowy zachęci dziecko do otwartości.



Zwracaj uwagę, aby nie przyjmować zaproszeń do grona znajomych od osób nieznanych osobiście lub anonimowych.



Podkreślaj znaczenie, jakie mają etykieta i odnoszenie się z szacunkiem do innych użytkowników w sieci. Uświadamiaj dziecku, że wszelkie nasze komentarze pozostają w Internecie na zawsze.



Pytaj się dziecko, czy możesz publikować jego zdjęcia i sam proś o to samo. Najlepiej gdybyście się wzajemnie obserwowali w mediach społecznościowych.



Pytania sprawdzające

Mamy więc dla ciebie pytania sprawdzające. Odpowiedz, czy poniżej opisani rodzice zachęcają swe dzieci do odpowiedniego zachowania?



Rodzice spędzają całe popołudnia przed telewizorem, ale dziwią się, że ich dzieci lubią sport tylko na ekranie.



Mama w jednej chwili mówi córce, że należy do wszystkich odnosić się z szacunkiem, ale w drugiej nieuprzejmie odnosi się do sąsiadki.



Mąż i żona kłócą się głośno przy trojgu swoich dzieci o najdrobniejsze sprawy, ale codziennie prawią im kazania o znaczeniu zgody i kompromisu oraz krytykują za kłótniwość.



Mama chciałaby, aby dzieci dbały o zdrowie, ale sama bez konsultacji z lekarzem łyka jedną tabletkę przeciwbólową po drugiej.



Tata mówi córce, że należy przestrzegać przepisów ruchu drogowego, ale przechodzi z nią przez ulicę na czerwonym świetle, mówiąc „nic nie jedzie” i „zaraz będziemy spóźnieni”.

Mimo że zachęcamy cię do refleksji nad sobą, to wiemy, że trudno być wzorem do naśladowania przez cały czas. Z drugiej strony jednak jako rodzice powinniśmy być świadomi, że modelowanie zachowań może mieć miejsce niezależnie od intencji rodzica. Oznacza to, że w codziennym ferworze niechcący możemy spowodować, że dziecko nauczy się od nas nie tego, co byśmy chcieli. Nie zapominaj o tym!

Wybrane piśmiennictwo

1. <https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/6-4-uczenie-sie-przez-observacje-modelowanie>
2. <https://www.britannica.com/science/social-learning>
3. <https://www.britannica.com/science/observational-learning>

0 Fundacji



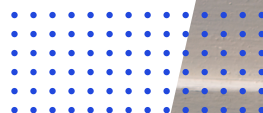
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE