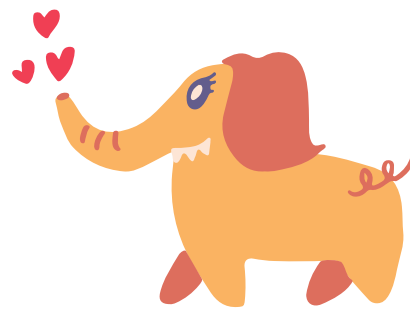
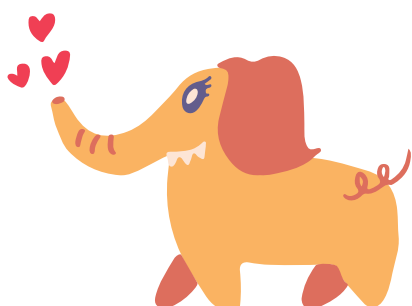


Pozytywne wzmocnienie - - sztuka udzielania pochwał



Pamiętajmy o tym, żeby...

- Zauważać pozytywne zachowania, nawet jeśli na początku wydaje się to dla rodziców trudne. Dziecko będzie zawsze chętniej powtarzało zachowania przez rodziców doceniane.
- Dzieci każdego dnia potrzebują pozytywnych wzmocnień – informacji zwrotnych od rodziców, da im to chęć i odwagę to podejmowania kolejnych wyzwań i próbowania sił w nowych sytuacjach
- Dostrzegać codzienne, zwykłe pozytywne zachowania – a nie tylko wyjątkowe
- Jeżeli rodzic chce pracować nad trudnym zachowaniem dziecka powinien zacząć właśnie od zauważania pozytywów
- Pochwały to jedna z prostszych metod, która szybko przynosi korzyści: podnosi samoocenę dziecka, poprawia atmosferę w domu i szkole



Konstruując pochwałę należy pamiętać o zasadzie:



OPIS ZACHOWANIA + NAZWA CECHY + POZYTYWNA EMOCJA

umyłeś naczynia + bardzo dokładnie + jestem dumna:)

odrobiłaś lekcje + starannie i samodzielnie + bardzo się cieszę:)

pomogłaś bratu posprzątać zabawki + zrobiłaś to szybko i z uśmiechem
+miło to widzieć:)

Tak skonstruowana **opisowa pochwała** nie odwołuje się do tego, jakie dziecko jest, jaki ma charakter oraz jakie ma możliwości lecz do tego, ile wysiłku w daną pracę włożyło

Uwaga!

Nie chwalimy za to, że czegoś dziecko nie zrobiło np.
zamiast powiedzieć:

„cieszę się, że nie musiałam Ci przypominać o nakarmieniu psa”

lepiej zabrzmiałoby:

„cieszę się, że dzisiaj sam pamiętałeś o nakarmieniu psa”

Starajmy się unikać słówek typu: ale, no nareszcie, w końcu, szkoda tylko, że... Pochwała przestaje wtedy być pochwałą, a staje się krytyką: *nareszcie sprzątnęłaś ubrania do szafy, starannie narysowałaś domek, ale byle jak pomalowałaś okna, w końcu zabrałaś się za te lekcje.*

Warto również pamiętać o pochwałach niewerbalnych,

takich jak: uśmiech, przytulenie, poklepanie po ramieniu, pocałunek, kontakt wzrokowy, okazanie uwagi, krótki sms, zostawiony liścik/karteczka np. z uśmiechem

