

Консультация для родителей.

Секреты эффективной похвалы.

Хвалите за конкретные дела.

На профессиональном жаргоне такая похвала называется "маркированная". Это значит, что нужно описывать поведение, за которое вы хвалите ребенка: "Спасибо за то, что помог мне донести продукты". Так в сознании детей выработается связь между определенным поведением и похвалой.

Выражайте личное отношение.

Хваля ребенка за хорошее поведение, не забывайте использовать местоимения "я", "мне" и т. д. Нужно, чтобы он понял, что его хвалят не какие-нибудь «космические силы», а конкретно вы: "Мне очень понравилось, как ты надел пижаму" вместо "Молодец! Ты хорошо надел пижаму".



Сосредоточьте на похвале все свое внимание.

Не хвалите ребенка, уткнувшись в газету или в телевизор, а также из другой комнаты. Встаньте, подойдите к нему, присядьте так, чтобы можно было заглянуть ему в глаза, и дайте понять, что все ваше внимание сейчас сосредоточено на нем.

Выглядите радостными.

Совет кажется очевидным, но слишком много людей забывают о нем. Недостаточно просто сказать "молодец" или "хорошо". Если вы говорите это усталым или недовольным тоном, все еще расстраиваясь из-за того, что он натворил пять минут назад, то такая похвала не сработает. Постарайтесь хотя бы изобразить на своем лице довольное выражение — чем ярче и живее, тем лучше.

Не забывайте о физическом контакте.

Дети буквально расцветают, когда им уделяют физическое внимание, то есть дотрагиваются до них, гладят и т. д. Должно быть, вы не раз видели, как обезьяны ищут друг у друга блох, в том числе и у своих детенышей. Для них это высочайшее удовольствие. Если вам не нравится идея поиска блох, то можно хотя бы обнять ребенка и прижать его к себе.



Похвала должна быть немедленной.

Если вы хотите закрепить поведение, то не стоит откладывать похвалу на потом. Как только вы увидите что-то положительное, немедленно хвалите за это ребенка. Чем быстрее вы станете расточать похвалы, тем лучше ребенок поймет, за какое поведение его хвалят. Отсюда также следует, что больше внимания следует уделять хорошему, а не плохому поведению.

И в довершение картины не забывайте про правило, которое должно намертво отпечататься у вас в мозгу.

Игнорируйте поведение, которое вам не нравится.

Хвалите поведение, которое вам нравится.

Запомнить это довольно легко, но очень важно. Как только вы поймете, какая сила кроется в вашем внимании, вы начнете использовать его в своих целях. Целенаправленное обращение внимания — это единственное чрезвычайно мощное оружие, которое поможет вам в битве за господство над собственным домом.

Фокус состоит в том, чтобы самому дергать за ниточки.

Переключение внимания.

Что касается маленьких детей, то переключение внимания — это также достаточно мощное средство контроля за их поведением. Маленьких детей чрезвычайно легко увлечь чем-то новым. Благодаря этому можно занять их чем-нибудь увлекательным и избежать неприятных сцен в 95% случаев.

Как уже говорилось, маленьким детям можно плести какие угодно небылицы и они всегда в них верят. Просто фантастика! Кроме того, переключать внимание детей просто весело и интересно. Легче всего это делать в игровой форме. Если вам самим ужасно скучно и неинтересно, то, скорее всего, фокус не пройдет. Веселье заразительно. Границы же этого приема так и не изучены. Каждый день родители во всем мире придумывают все новые и новые формы переключения внимания, добиваясь таких результатов, о которых они раньше и не мечтали.

Стоит, правда, признаться, что некоторым переключение внимания дается нелегко. Люди как-то внутренне сопротивляются этому. Но как только вы привыкнете пользоваться этим приемом, жить станет легче и веселее. Если вам трудно усвоить концепцию переключения внимания, я предлагаю познакомиться с некоторыми примерами.

Смените тему.

Это самый легкий способ — просто сменить тему. Например, если малыш не хочет мыться, отчаянно сопротивляется, спросите его: "Что ты делал сегодня в садике?" Сосредоточьтесь на приятной части. Вместо того, чтобы грубо настаивать на своем ("Немедленно отправляемся в ванную!"), сосредоточьте внимание малыша на приятных сторонах предстоящего действия. Скажите, например: "Давай посмотрим, умеет ли резиновая уточка пускать пузыри!"

Придумайте приятный способ перейти к желаемому действию.

Оживите обстановку. Например, вместо "Прекрати ныть и немедленно залезай в ванну!" можно сказать: "Давай полетим в ванну, как дракончик!", схватить малыша, покружиться с ним по дороге, порычать, как дракон, и с шипением опуститься в воду.

Станьте смешным.

Чем смешнее вы себя ведете, тем лучше. Для этого особой фантазии не требуется. Схватите какую-нибудь вещь и сделайте вид, что она говорит (это может быть банан, носок, шерстяная тряпка). Или время от времени говорите что-нибудь совсем не связанное с текущей ситуацией: "Угадай, что я сегодня видел на улице? Зебру, которая плясала и пела!" Или сами спляшите и спойте. Научите ребенка скакать на одной ноге или придумайте что-нибудь не менее смешное. Забудьте о серьезности, превратитесь на мгновение в ребенка.

Откровенное вранье.

Этот способ тоже может стать источником большого веселья. Например, заметив, что ребенок вот-вот раскричится, повернитесь в сторону, приложите палец к губам и скажите: "Ш-ш-ш!" Затем театральным шепотом спросите, не слышал ли он чего-то. Потом примерно тем же тоном прошепчите: "Динозавры!" — и подползите с ним к окну, чтобы посмотреть на динозавров. В данном случае работает все что угодно. Спросите раскапризничавшегося в супермаркете ребенка, не пробежал ли тут синий зайчик.

Если выбирать между долгой сценой истерики или погоней за синим зайчиком в супермаркете (а заодно можно складывать по дороге продукты в корзину), то зачастую гораздо легче и интереснее преследовать синего зайчика, каким бы дурацким он вам ни казался.

Из книги "Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума"

Подготовила Возженникова Т.М.