

**Всероссийский детский телефон
доверия 8-800-2000-122**



Психологическую поддержку Вы можете получить в ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 5, тел.: 8(4242)75-33-03, 31-24-31

В ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» ведутся **ТРЕНИНГИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ГНЕВОМ** для детей, подростков и родителей.

Министерство образования Сахалинской области

ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»

«Эффективное поощрение в семье»



Ребенок имеет право на безусловную любовь. Просто потому что он замечательный и любимый. Если мы начинаем поощрять исключительно «за дело», то у ребенка формируется логическая цепь «я любим, пока делаю правильные поступки». Такие люди превращаются в безмолвных угодников, которых с удовольствием будут использовать.

И с другой стороны, если ребенка перехвалить, то можно настроить ему миражи. Это можно сделать такими фразами как «Ты самый, самый лучший!», «Ты самая, самая красивая!». В дальнейшем ему будет тяжело, когда окажется что есть кто-то лучше, чем он. А падать с вымышленного олимпа не легко. Лучше применяйте фразы такие как «Ты очень умный», «Ты очень быстрый», но не «самый ...». И если хотите похвалить ребенка, то опирайтесь на его реальные качества.

Поощряйте тем, что ребенок впоследствии должен любить. Если мы хотим, чтобы ребенок любил книги, поощряйте его с помощью книг. Это можно сделать следующим образом. Расскажите ребенку вкратце сказку, подарите игрушку из нее. Но не рассказывайте полностью, скажите, что

подарите другую игрушку из сказки в следующий раз. Проиграйте спектакль на основе сказки. И поверьте, через некоторое время ваше чадо заинтересуется и прочтет хотя бы главу.

Делайте сюрпризы. Подарки и поощрения лучше делать внезапно, неожиданно. Это про подарки краткосрочные. А про долгосрочные наоборот предупреждать стоит, и вот почему. Сегодня дети разучились мечтать, потому что желания быстро и легко исполняются. Мечтая о чем-то несбыточном, человек в свободном полете мысли обрабатывает уйму стратегий достижения. И придёт от неэффективной к эффективной стратегии. Прodelывая путь «самостоятельно».

Ни в коем случае не надо прибегать к материальной стимуляции «десятка в дневнике, десятка в кармане», а так же «выполнил задачу – получил сахарок». Не проводите прямой логической связи между каждым положительным поступком ребёнка и поощрением с вашей стороны. Лучше сформировать, так сказать, абстрактное восприятие: «Я совершаю хорошие поступки, и в жизни у меня все хорошо». «Все хорошо» - это и объятия, и поцелуи родителей, и угощения, и подарки, и совместные

развлечения – все, что мы подразумеваем под словами «счастливое детство». Достижения ребенка, его маленькие подвиги, его любознательность и усердие соединяются воедино с удовольствием от жизни и тогда, взрослея, человек выводит для себя правило: «Мое счастье – дело моих рук». Не мамы и папы, у которых надо «выцыганить» очередной подарок, а меня самого.

Поощряйте публично. Дайте бой ложной скромности и фальшивой вежливости – если человек сделал что-то хорошее, то он достоин того, чтобы другие люди узнали об этом. Похвала должна быть привязана к вполне конкретному поступку. И публичная похвала не представляет собой сюсюканье: «Ах ты, мамина радость!». Озвучивайте достижение, называйте его: «Молодец, что придержал дверь, спасибо!», «Мне понравилось, как вежливо ты ответил продавцу!» ... Пусть ребенок понимает, что его достижения важны не только для вас, что их могут оценить другие и люди рады слышать хорошие новости. Ребенок научится принимать похвалу, не краснея и не кичась, а с благодарностью. Он будет сам замечать успехи других и ценить тех, кто обладает такой способностью.

Хвалите не только словами. Хвалить нужно в эмоциональном состоянии. В обычное время, в нашей повседневной жизни коммуникация с ребенком должна быть полной. Сухое или фальшивое «молодец» ничего, кроме разочарования и недоверия, вызвать не может. Если не чувствуете радости или гордости – лучше молчите. Не преувеличивайте, не играйте – дети все видят и чувствуют. Проблема не в них, а в нас, взрослых. Мы разучились радоваться маленьким победам, и теперь надо снова тренироваться. Учитесь испытывать восторг, гордость, блаженство от самых незначительных событий, и тогда выражайте это всем телом. Поза, лицо, голос, жесты – раскрепощайте их, дайте им говорить о ваших чувствах и без стеснения демонстрируйте это ребенку.

Ваша похвала должна быть искренней и отражать ту степень теплоты и восторга, которая на самом деле родилась в вашей душе. Не играйте с ним в умные взрослые педагогические игры – пусть ваши глаза и ваше прикосновение скажут за вас, что вы испытываете и как вы гордитесь своим ребенком.