



## **СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОХВАЛЫ**

*Хвалите за конкретные дела.*

*Нужно описывать поведение, за которое вы хвалите ребенка: «Спасибо за то, что помог мне донести продукты». Так в сознании детей вырабатывается 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 работает. 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 главное правило:

Игнорируйте поведение, которое вам не нравится.  
Хвалите поведение, которое вам нравится.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!  
У ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**