**Переваги позитивного підкріплення**

*Шість переваг використання позитивного підкріплення для успішного виховання дитини*

 

 Останнім часом ви багато сварите дитину? Стали помічати, що втрачаєте самовладання, хоча зовсім не бажаєте цього? Ви намагаєтеся внести позитивні зміни у свій стиль виховання й допомогти дітям вирости хорошими людьми? Якщо ви відчуваєте, що вам необхідно змінити щось на краще, метод позитивного підкріплення може виявитись доречною підмогою. Дана стаття допоможе вам дізнатися про те, як домогтися бажаних змін.

**Що таке позитивне підкріплення?**

 Позитивне підкріплення – це те, що ви кажете або робите одночасно з вчинком вашої дитини, тобто в момент вчинення нею бажаної дії або ж відразу після неї. Головне, щоб у дитини у свідомості ці два моменти зв'язались в одне ціле. Позитивне підкріплення безпосередньо сприяє підвищенню ймовірності здійснення даного (позитивного) вчинку в майбутньому.

 Позитивне підкріплення – це один з успішних виховних прийомів, за допомогою якого ви можете стимулювати той тип поведінки, який хочете прищепити вашій дитині. Відповідно, при використанні позитивного підкріплення забороняється в будь-якій формі підвищувати голос на дитину, ображати її, погрожувати, карати, соромити, принижувати або змушувати відчувати себе винною.

**Як на дітей діє метод позитивного підкріплення?**

 Для кожної поведінки, яку демонструє ваша дитина, існують як позитивні, так і негативні підходи, а також їх позитивні та негативні наслідки. Якщо ви реагуєте на поведінку вашої дитини негативним чином, найімовірніше, вона буде повторювати свою помилку або поведінку. З іншого боку, якщо ви позитивно відповідаєте на поведінку дитини, вона, швидше за все, захоче робити так, як ви хочете, оскільки вам це приємно.

**Як застосовувати позитивне підкріплення у ставленні до дитини?**

 

 Є безліч способів, за допомогою яких ви можете надати дитині позитивне підкріплення. Не завжди треба діяти якимось певним чином або казати певні речі. Часто достатньо одного лише жесту або знаку, щоб дитина зрозуміла, що ви маєте на увазі:

* Погладьте дитину по спині.
* Підніміть угору великий палець.
* Продемонструйте дитині своє схвалення за допомогою посмішки або кивка головою.
* Плескайте в долоні дитині, голосно вболівайте за неї.
* Міцно обійміть дитину.
* Плескайте своєю долонею об долоню дитини (дайте їй «п'ять»).
* Дайте дитині зрозуміти, що ви в захваті від неї.
* Розповідайте іншим людям про ті моменти, коли відчуваєте гордість за свою дитину. Робіть це в її присутності, щоб дитина теж знала, як ви нею пишаєтесь.
* Використовуйте конкретні фрази, які говорять дитині про вашу високу оцінку її дій. Кажіть «Я люблю, як ти...», «Я пишаюсь тим...», «Я дуже пишаюсь тобою!», «Я такий щасливий(а), що ти...», «Це чудово...». Такі фрази чітко дають дитині зрозуміти, що ви схвалюєте її поведінку.

**Яку користь приносить вашій дитині позитивне підкріплення?**

* Позитивне підкріплення – це простий спосіб показати дитині, що ви її цінуєте.
* Якщо ви реагуєте на поведінку вашої дитини в позитивному ключі, це показує їй, що ви пишаєтесь нею, що вона вам небайдужа і що ви про неї піклуєтесь.
* Шукайте позитивні приклади поведінки дитини й висвітлюйте, підкреслюйте їх. Кажіть, наприклад: «Я пишаюсь тим, як ти допоміг літній людині» або «Я рада, що у твоїй кімнаті стало чисто». Це стимулюватиме вашу дитину продовжувати добре поводитись.
* Щоразу, коли ви будете використовувати позитивне підкріплення, ваша дитина захоче вести себе ще краще та докладати ще більше зусиль, щоб ви залишилися задоволені і вам було так приємно.
* У випадку, якщо ви використовуєте негативний підхід або караєте дитину, головною її метою стане уникнути покарання. При цьому вона докладе мінімум зусиль тільки лише для того, щоб уникнути вашого гніву. У неї не буде ні інтересу, ні волі, щоби поводитись так, як ви хочете.
* Похвала і схвалення батьків мають вирішальне значення для мотивації дітей. Отже, ваша дитина закріпить і продовжить дотримуватись тієї моделі поведінки, яка принесла їй ваше схвалення.

 Позитивне підкріплення здатне забезпечити хороше самопочуття не тільки вашій дитині, а і вам як батькам. З його допомогою ви побачите помітні зміни у ставленні вашої дитини. Крім того, ви отримаєте відчуття спокою і щастя, яких ви позбулись, коли сварились і гнівались на своє неслухняне чадо.