



## Как да помогнем на детето да подобри своето поведение?

### 1. Фокусирайте се върху позитивните неща, които прави детето ви.

Детето ви има силни страни и чудесни качества. Избройте поне три добри неща за детето си. Важно е да напомняте на себе си и на него за тези му качества.

Избройте поне три добри неща за това как се справяте като родител.

Залепете тези малки списъчета на хладилника!

### 2. Измислете постоянен набор от възнаграждения, които детето ви може да спечели с добро поведение.

Започнете от малкото. Изберете едно или две поведения, с които да започнете, например намаляването на гневните изблици или отговарянето. Имайте малки очаквания в началото/ напр. когато детето е помолено да почисти стаята си или да занесе чашката и чинийката си до мивката, очакването е, че вашето дете няма да спори, плаче, крещи или реагира по друг нежелан начин/.

Мотивирайте детето си, като направите табло за отбелязване и проследяване на доброто му поведение. По книжарниците може да намерите и готов вариант – „Табло на успеха“ - издателство „Клевър Бук“. Използвайте стикери или звездички, за да онагледите успешното поведение. Детето ви ще получи награда, като малка играчка, ходене на кино или специално време с родителя, след като събере определен брой звездички или стикери. Съобравете печеленето на звездички с възможностите на детето ви.

Модифицирането на поведението чрез система от възнаграждения работи само тогава, когато детето може да усети последствията от доброто поведение. Направете задачите възможни за изпълнение от детето ви, дори и ако те са в рамките на поведението, което се опитвате да промените.

По-малките деца се нуждаят от по-непосредствено възнаграждение. Една седмица е период, който може да е твърде дълъг, за да може детето да свърже доброто поведение с възнаграждението. Опитайте се да намерите награда, която може да бъде спечелена с по-малко звезди. Опитайте с възнаграждения като „допълнително време за телевизия“ или „допълнително време на таблета“, които могат да бъдат получени същия ден.

Поведението на детето ви може да се влоши, преди да настъпи подобрението, тъй като детето „изпробва“ колко постоянни са правилата и последствията от тях.

### 3. Наличието на структура е изключително важно!

Установяването на постоянни правила и режим е важна част от помощта за вашето дете, за справяне с различни задачи и дейности.

Изготвил: Камелия Грозева

психолог в Д.Г.5 „Слънчо“