*Сборщикова К.И.,*

*педагог-психолог, http://www.k-sbor.ru/*

**Волшебная сила одобрения**

Кто не слышал про теорию подкрепления, кто не знает, что дрессируя животных их поощряют едой за выполненный трюк. Мало кто, однако, считает подобный подход (я о поощрении, а не о еде) приемлемым по отношению к людям. Еще меньше людей пробуют реализовать это на практике. А напрасно.

Как большинство из нас поступает, если хочет чего-либо добиться от другого человека: приучить ребенка во время делать уроки, мужа помогать по хозяйству, подругу звонить почаще, маму меньше жаловаться на болезни и очереди? Во-первых, отмечают, что им не нравится, во вторых, повторяют, что это им не нравится, в-третьих, всячески выражают свое недовольство когда сталкиваются с тем, что им не нравится. Почему-то слишком часто, чем больше они это повторяют, тем больше с этим сталкиваются.

Простой пример: на прием приходит мама с дочкой (8 лет), у них много проблем, напряженные отношения, и для того достаточно оснований. Но вот мама (заботясь о здоровье девочки) делает ей замечание: «Не сутулься, сядь прямо». Девочка слегка дергается, больше лицом, чем спиной — очевидно она не раз слышит подобные замечания в течении дня и уже привыкла не расходовать на это душевные и физические силы. Результат нулевой. Пробую по-другому. Предлагаю девочке сесть за более удобный стол — она от такой перемены немного выпрямляется и тут же поддерживаю ее: «Как ты ровно сидишь! Молодец! Неужели сможешь так держать спину?!» - осанка становится практически балетной. 18 минут (по часам) она сидела с идеально прямой спиной, я только пару раз отмечала вслух, что она отлично справляется, потом встреча закончилась — они ушли.

Просто? Да, предельно просто, каждый может с этим справиться. Сложно? Очень сложно, потому что это требует изменения всей системы мышления. Мы привыкли игнорировать то, что нам нравиться, нас устраивает — сделал ребенок уроки во-время — так и должно быть, о чем тут говорить. А вот если не сделал, если мы недовольны, то тут и сосредотачиваем все наши силы. ***Это приводит к тому, что ребенок быстро усваивает: позитивное внимание получать сложно и ненадежно. А вот негативное внимание легко и доступно.*** Детям же внимание родителей жизненно необходимо и даже негативное (замечания, крики, ругань) лучше, чем полное его отсутствие. Так что мы сами всему обучаем наших детей.

Как иначе? Для начала научиться самому вести себя другим образом.

**Первое.** Определитесь, какое поведение Вы хотите взрастить. Именно поведение, наблюдаемое и однозначное. Если Вас интересуют черты характера, отношения, сформулируйте для себя, в каком поведении это будет выражаться. Например, Вы хотите, чтобы ребенок вырос аккуратным. Тогда желаемым поведением будет (в зависимости от возраста): убирает свои игрушки, переодевает сразу школьную форму и вешает ее в шкаф, поддерживает порядок у себя на столе, кладет грязную одежду в специально отведенное для этого место и т.д.

**Второе**. Если поведение сложное и многокомпонентное, подумайте, какие элементы ведут в нужную Вам сторону. Например, чтобы приучить ребенка аккуратно обращаться со своей одеждой, в частности со школьной формой, надо чтобы он привык вешать свою одежду в шкаф, переодеваться, приходя с улицы, с прогулки, класть грязную одежду на место.

**Третье.** Скажите ребенку, какое поведение Вы хотели бы видеть. Очень важно, чтобы это прозвучало ясно, конкретно, доброжелательно и в тот момент, когда внимание ребенка сосредоточено на Вас. Избегайте частицы «не». Безусловно лучше сказать: «Я хочу, чтобы испачканная одежда лежала в мешке для грязного белья», чем «Я хочу, чтобы ты не разбрасывал грязную одежду по всему дому».

**Четвертое.** Внимательно наблюдайте за ребенком. Если Вы увидите, что Ваши просьбы игнорируются, повторите их. Обязательно! - спокойно и доброжелательно. Вполне можно (и нужно) сочетать настойчивость с доброжелательностью. А если Вы заметите, что ребенок выполнил Вашу просьбу — непременно отметьте это. Лучше несколько раз проигнорировать невыполнение Ваших требований, чем один раз пропустить успешное поведение. Особенно это важно в самом начале. Отметьте похвалой, одобрением, выражением радости и удовольствия. Очень важно, где это возможно, поддерживать сразу как только поведение меняется.

**Пятое.** Когда хорошее поведение войдет в привычку можно перестать отмечать каждое его проявление, но время от времени выражайте свое одобрение ярко и по-особенному. Например: «Ты отлично убираешь за собой все вещи. У нас теперь такая красота в квартире, что можно сегодня не тратить время на наведение порядка, а лучше пойти в кафе мороженое».

Попробуйте испытать такую стратегию в какой-нибудь простой ситуации (чем проще, тем лучше) и Вы убедитесь, насколько она эффективна. А кроме того, воспитание у ребенка полезных привычек становится ПРИЯТНЫМ и для Вас и для ребенка.

P.S. Кстати, мама, о которой я писала, с первого раза усвоила урок. Она регулярно обращает внимание, как прямо держит спинку ее дочь. И теперь никаких проблем с осанкой