

# SKUTECZNE NAGRADZANIE

Nagradzanie daje znacznie lepsze skutki niż karanie. Jest ono jednak zdecydowanie trudniejsze, bo wymaga więcej naszej uwagi, wysiłku i inwencji. Rodzice mają często obawy związane z nagradzaniem. Najpowszechniejszym pytaniem jest: „Czy nagradzanie dziecka nie jest sposobem jego przekupienia?”. Łapówka kojarzy się ze zrobieniem czegoś niewłaściwego, a to z pewnością nie jest naszym celem przy nagradzaniu dzieci. Często sami jesteśmy sobie winni, przyzwyczajając dziecko tylko i wyłącznie do nagród rzeczowych. Tymczasem, **najważniejszą nagrodą dla dziecka jest nagroda słowna**, a ona na pewno nie nadszarpnie naszego rodzinnego budżetu. Inną powszechną obawą jest, że dziecko utraci motywację wewnętrzną i będzie czekało tylko na nagrody. Skuteczne nagradzanie wręcz nasila samomotywację. Nagrody, początkowo zewnętrzne, mają uczyć dziecko, jakiego zachowania oczekujesz. Z czasem zmniejszamy te „zewnętrzne nagrody”, ponieważ dziecko samo zacznie zachowywać się lepiej, by zrobić tobie i sobie przyjemność.

Pragnę przedstawić reguły skutecznego nagradzania. Po pierwsze **jasno określaj, jakie zachowanie dziecka nagradzasz. Chwaląc dziecko, opisz jego poprawne zachowanie.** Po drugie, **stosuj nagrody bezpośrednio po zachowaniu, które chcesz wzmocnić.** Nie czekaj do wieczora, by pochwalić dziecko. **Początkowo nagradzaj dobre zachowanie zawsze, gdy będzie ono miało miejsce.** Chwal zachowania dobre czy choćby zbliżone do pożądanego, za każdym razem. Jest to trudne zadanie, ale konsekwentnie stosowane nagrody utrwalają właściwe zachowanie. W miarę upływu czasu wzrośnie motywacja wewnętrzna i będziesz mógł nagradzać rzadziej. **Początkowo chwal co chwilę dziecko, np. trzymając je za rękę w sklepie za to, że jest przy tobie.** Po kilku takich zakupach z pewnością zobaczysz efekty, wtedy to spokojnie możesz zmniejszać pochwały, bo pożądanego zachowanie zacznie się utrwalać. **Nagradzaj jedynie te zachowania, które chcesz wzmocnić. Te, których nie aprobujesz, po prostu ignoruj.** To bardzo ważne, bo dziecko będzie wiedziało, czego od niego oczekujesz. Wyróżniasz dobre zachowania, by pokazać, że chcesz, aby właśnie tak się zachowywało. Jeśli będziesz zwracać uwagę na niewłaściwe zachowania, dziecko nie zrozumie, czego próbujesz go nauczyć. Nagradzanie pokaże maluchowi, że zasłużył na twoje zainteresowanie, zachowując się poprawnie, w przeciwnym wypadku będzie ignorowane.

Zazwyczaj skupiamy się na osłabieniu bądź wyeliminowaniu zachowań, których nie lubimy u naszego dziecka. Zachęcam do skoncentrowania się na zachowaniach, które chcemy wzmocnić. Zamiast skupiać się na tym, kiedy dziecko ignoruje nasze polecenia, chwal kiedy je wykonuje (natychmiast pochwal dziecko, bo kiedy je zawołałeś od razu do siebie przyszło). **Koncentruj się na dobrych zachowaniach. Jeśli**

**chcesz, by jakieś zachowanie dziecka powtarzało się coraz częściej, najszybciej osiągniesz to poprzez pochwały.** Zauważaj sytuacje, gdy dziecko dzieli się z innymi, nie zaś te, gdy coś im zabiera (pochwal rodzeństwo, które zgodnie się bawi). Zauważaj posłuszeństwo, a nie jego brak. Zauważaj współpracę, nie napady złości. Początkowo to rodzic musi być aktywny i czasem wręcz aranżować sytuację, tak by dziecko miało możliwość zachować się zgodnie z oczekiwaniami. Nie można liczyć na to, że w końcu samo zrobi coś, czego chcemy i dopiero wtedy je chwalić.

**W całej strategii nagradzania kluczowe jest skupienie się na tym, co dobre oraz nastawienie na wzmocnienie pozytywnego postępowania.** Istnieje niezliczona ilość sytuacji, kiedy możemy nagradzać nasze dziecko. Aby twoje wysiłki zakończyły się powodzeniem, zacznij od zachowania, którego zmiana wydaje ci się najłatwiejsza. Wszystkie wielkie zmiany zaczynamy od małych kroków. W momencie osiągnięcia małego sukcesu sami zwiększamy swoją motywację, bo zobaczymy sens stosowania nagród, a przede wszystkim pochwał.

mgr Monika Kofel - Dudziak  
Tel. 783 133 336



**ZUMBA® fitness**

**TANIEC, FITNESS, LATYŃOSKIE RYTMY:**

SALSA, CUMBIA,  
MERENQUE, REGGAETON  
MNÓSTWO SPALONYCH KALORII,  
ORAZ ŚWIETNA ZABAWA

Zumba dla Pań: poniedziałek, środa, godz. 20.00,  
Hala Liceum przy ul. Kopernika 1 w Ciechocinku  
Zumba dla dzieci: poniedziałek, środa, godz. 15.30,  
Miejskie Centrum Kultury w Ciechocinku

ZAJĘCIA PROWADZI LICENCJONOWANY INSTRUKTOR KAMILA MARCZAK  
TEL. 510-154-906 E-MAIL: KAMILA\_MARCZAK@OP.PL