|  |  |
| --- | --- |
| ***Nagrody i kary*** | |
| Nagradzanie  •zwiększa motywację  •zachęca do wykonania zadania, które wydaje się dziecku trudne, nieprzyjemne lub nudne  •stosuje się wówczas, gdy nie ma innego sposobu na wzbudzenie chęci do działania  •pozwala na wzbudzenie wewnętrznej motywacji w dziecku z zaburzeniami, np. z ADHD czy autyzmem  Pomysł na nagrody  •drobne zabawki, ulubione słodycze w niewielkiej ilości, naklejka, przybory szkolne  •czas spędzony z rodzicem lub ważną dla dziecka osobą  •gra planszowa  •wyjście do kina, na rower  •zabawa w chowanego  •wydłużenie czasu ulubionej aktywności lub wyjątkowy przywilej (15 minut więcej korzystania z komputera, jednorazowe zwolnienie z obowiązku domowego)  •nagroda wartościowa lub trudno dostępna (ilustrowany album) | Karanie  *Zamiast kary* – która jest nagła, nieprzemyślana i często nadmierna – wobec dziecka *możemy zastosować ponoszenie negatywnych konsekwencji*. Konsekwencje niewłaściwych zachowań powinny być zapowiedziane wcześniej i ich wyciągnięcie zależy od zachowania dziecka. Należy być konsekwentnym! Dziecko uczy się dzięki niej brania odpowiedzialności za swoje zachowanie.   |  |  | | --- | --- | | ***Zachowanie*** | ***Negatywna konsekwencja*** | | rozrzucone na podłodze zabawki, rozsypane śmieci, wylany napój | posprzątanie po sobie – rodzic jest przy dziecku i kontroluje naprawienie szkody; jeśli to konieczne, pomaga dziecku, kierując jego rękoma | | podczas zabawy dziecko nie przestrzega reguł, rzuca w inne dzieci kostką, zabiera dzieciom zabawki, bije | wykluczenie – odsyłamy dziecko na określony czas do innego miejsca (musi być ono bezpieczne, ale pozbawione rzeczy dla dziecka interesujących) | | ociąganie się z odrabianiem lekcji, grymaszenie przy posiłku | dopóki lekcje nie będą odrobione, dziecko nie może wyjść na podwórko; dopiero po zjedzeniu całego posiłku dziecko może zjeść słodycze | | dziecko nie utrzymuje porządku w swoim pokoju | odebrać wszystkie porozrzucane rzeczy na określony wcześniej czas | |
| ***Pochwała***  Zasady skutecznej pochwały:  •Chwalimy wtedy, gdy ktoś robi coś dobrego lub właściwego, lub stara się to czynić  •Pochwała dotyczy konkretnego działania  •Najlepiej, jak pochwała dotyczy obecnego zachowania – w miarę możliwości chwalimy natychmiast  •Czasem pochwałą jest zwykłe podziękowanie, co zarazem kształtuje szacunek dla czyjegoś wysiłku włożonego w pracę  •Na koniec dnia warto przypomnieć dziecku to, co z jego strony było dziś dobre  •Sami pokazujemy dziecku takie zachowania, które zasługują na naszą pochwałę  •Formułując pochwałę, opisujemy to, co widzimy, i nazywamy ogólną cechę  •Chwalimy za to, co dziecko zrobiło dobrze, a nie za to, czego nie zrobiło   |  |  | | --- | --- | | ***SPOSÓB POCHWAŁY*** | | | **Słowa** | świetnie, doskonale, znakomicie, wspaniale . . . | | **Zachęta** | tak należy robić, to jest właściwe . . . | | **Gest/ działanie** | brawa, pocałunki, przytulenie, pogłaskanie, uniesione kciuki, uśmiech | | ***Jak poradzić sobie ze złością***  Sposoby na zmniejszenie złości:  • rozmowa  • gniecenie, darcie kartki papieru, starych gazet  • krzyczenie ( w wyznaczonym miejscu, np. w swoim pokoju, łazience)  • ćwiczenia gimnastyczne, np. przysiady, podskoki)  • nadmuchanie balonu (aż do pęknięcia)  • odejście do innego miejsca, np. na 15 minut  • płacz  • narysowanie swojej złości (można ją potem zgnieść i wyrzucić)  • ugniatanie, męczenie plasteliny  • wypisanie na kartce tego, co chciałoby się powiedzieć lub wykrzyczeć  • słuchanie głośnej muzyki, skakanie przy niej  • położenie się na łóżku, na podłodze  • spokojne oddychanie |