

# MÄRKA JA TUNNUSTA POSITIIVSET KÄITUMIST!

Vahel keskendume vanemana lapse häirivale käitumisele ning unustame märgata ja tunnustada positiivset. Tegelikult on tunnustus käitumise muutmisel asendamatu, sest just see aitab uut soovitud käitumist kinnistada. Tunnustamine on kunst omaette ja vajab vahel lausa harjutamist.

## 1. SAMM

Mõtle lapse käitumisele, mis sind häirib, ja mida tahaksid tulevikus vähem näha. Kirjuta see käitumine vasakpoolsesse tulpa.

## 2. SAMM

Edasi mõtle sellele, mida peaks laps tegema häiriva käitumise asemel. Kirjuta see parempoolsesse tulpa. Räägi ka lapsega kindlasti läbi, millist käitumist temalt ootad.

## 3. SAMM

Hoia parem tulp meeles ning märka ja tunnusta last esimesel võimalusel. Näiteks: „Mul on hea meel, et sa koristasid oma asjad ära. Ma sain samal ajal köögis meile süüa teha.“ Püüa tunnustada last iga päev vähemalt kolme sobiva käitumise eest.

### MILLISEID KÄITUMISI TAHAN VÄHEM NÄHA?

1. (mängu)asjade laialijätmine

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....

### MILLISEID KÄITUMISI TAHAKSIN ROHKEM NÄHA?

1. (mängu)asjade kasti panek

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....