

# ЗАМЕЧАЙТЕ И ПООЩРЯЙТЕ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ!

Порой мы, как родители, концентрируемся на плохом поведении и забываем замечать и поощрять хорошее. На самом деле, признание и поощрение незаменимы при изменении поведения, ведь именно они помогают усвоить желаемое поведение. Поощрение – само по себе искусство, иногда требующее настоящей тренировки.

## ШАГ 1

Подумайте о поведении ребенка, которое вас тревожит и которое вы хотели бы реже наблюдать в будущем. Напишите это поведение в левой колонке.

## ШАГ 2

Теперь подумайте о том, что ребенок мог бы делать вместо плохого поведения. Напишите это в правой колонке. Обязательно поговорите с ребенком о том, какого поведения вы от него ожидаете.

## ШАГ 3

Не забывайте о правой колонке, замечайте и поощряйте ребенка при первой же возможности. Например: «Как хорошо, что ты убрал за собой. Я в это время могу приготовить ужин на кухне». Старайтесь каждый день не менее трех раз хвалить ребенка за желаемое поведение.

### КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ Я ХОЧУ РЕЖЕ

1. Разбрасывание игрушек (вещей)
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

### КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ Я ХОЧУ ВИДЕТЬ ЧАЩЕ

1. Складывание вещей (игрушек) в ящик
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....