

Wzmacnianie pożądanых zachowań dzieci

Niektórzy psychologowie uważają, że kluczową rolą w wychowywaniu dziecka jest zdolność wzmacniania jego pozytywnych zachowań. Wzmacniać znaczy nagradzać. Ale MĄDRZE. Nagrodą, którą dorośli i dzieci cenią najbardziej, jest **uznanie** innych.

Istnieje wiele sposobów wzmacniania zachowań dziecka. Część z nich jest skuteczna, inne wręcz przeciwnie. Najskuteczniejsze są te nagrody, które współgrają z zachowaniem dziecka: *jeśli dziecko wchodzi do wanny, kiedy je o to poprosimy, to najskuteczniejszą nagrodą będzie np. zrobienie dużej piany w wannie*. Mniej skuteczną nagrodą w tej sytuacji będzie obietnica kupienia nowej zabawki.

Wzmocnienia materialne są mniej efektywne niż wzmocnienia emocjonalne. Kupno nowej zabawki odniesie mniejszy skutek niż wspólna zabawa z rodzicem. Ponadto ze stosowaniem nagród materialnych wiąże się jeszcze inne niebezpieczeństwo. Kiedy dziecko np. rozpakuje zmywarkę, a rodzic mu podziękuje, uczy dziecko, że współpraca w domu, z innymi jest ważną wartością. Jeśli zaś w nagrodę rodzic kupi zabawkę, sugeruje jednocześnie, że czymś naprawdę cennym w życiu jest posiadanie rzeczy materialnych. Istnieje prawdopodobieństwo, że w życiu dorosłym, aby czuć się odpowiednio nagrodzonym, dziecko będzie dążyło do posiadania i nagradzania siebie rzeczami materialnymi.

Podobnie wygląda nagradzanie zachowań dziecka jedzeniem. Jeśli rodzic nagradza zachowanie dziecka smakołykiem, np. czekoladą, frytkami, to wyrządza mu niedźwiedzią przysługę. Słodcyce i produkty bogate w tłuszcze wywołują nagły wzrost poziomu cukru we krwi, co dla mózgu jest bardzo przyjemne. Prawdopodobnym jest, że kiedy dziecko dorośnie i będzie chciało poprawić sobie nastrój, sięgnie po coś słodkiego.

Ważnym jest, aby wzmacniać pożądane zachowania dziecka, kiedy zrobi ono coś wartościowego „*Tak ładnie rozpakowałeś zmywarkę, że dziś wieczorem pobudujemy razem z klocków*”. Nie powinniśmy traktować wzmocnień jako monety na wymianę „*Jak rozpakujesz zmywarkę, to pobudujemy z klocków*”.

Skuteczne i mało skuteczne wzmocnienia

Skuteczne nagrody	Mało skuteczne nagrody
<ul style="list-style-type: none">• Spędzenie czasu z dzieckiem na wybranej przez nie zabawie• Powierzenie dziecku odpowiedzialnej z jego punktu widzenia czynności• Przywilej, np. wybór potrawy na obiad• Pochwała• Gratulacje• Podziękowania	<ul style="list-style-type: none">• Zabawki i inne nagrody materialne• Jedzenie• Wskazanie, że dziecko postąpiło dobrze, ale mogłoby jeszcze lepiej• Chwalenie w obecności innych i zawstydzanie dziecka

Kiedy wzmacniać?

1. ***Zawsze, kiedy jest to potrzebne***- jednak nie ma potrzeby premiować wszystkiego, co dziecko zrobi, ponieważ słowa uznania mogą stracić swoją wartość, kiedy są nadużywane. Idealne nagradzanie jest wtedy, gdy zaobserwujemy postęp albo nowe pożądane zachowanie
2. ***Natychmiast***- im mniej czasu upłynie pomiędzy nagrodą a pożądanym zachowaniem, tym skuteczniejsze będzie wzmocnienie
3. ***Wtedy, gdy dziecko czyni postęp***- czasami długo musimy czekać na pożądane zachowanie dziecka (np. dziecko bije brata). Należy nagradzać wysiłki, jaki wkłada dziecko w zmianę swojego zachowania.

Błędy popełnianie podczas wzmacniania:

1. ***Wzmocnienia, po których pozostaje brak satysfakcji***- kiedy wykorzystujemy pozytywną sytuację, aby okazać naszą niezadowolenie, np. „*Aniu- pięknie posprzątałaś swoje pokój, ale musiałam Cię o to trzy razy prosić*”
2. ***Wzmocnienia, które wywołują poczucie winy***- kiedy mówimy dziecku „*Bardzo ładnie posprzątałaś swój pokój, nie to co wczoraj*”
3. ***Wzmocnienia, w których zawarte jest zobowiązanie***- „*Świetnie Aniu. Mam nadzieję, że od dzisiaj już tak zawsze będzie*”

Podsumowując- jednym z najważniejszych oddziaływań wychowawczych jest stosowanie wzmocnień pozytywnych dla nagradzania pożądanego zachowania dziecka, bądź zmotywowania go do takich zachowań. Czy są to przejawy bezstresowego wychowania? Absolutnie NIE. Potrzebę stawiania granic i konsekwencji w ich przestrzeganiu przedstawię Państwu w kolejnym artykule.

Karolina Żukowska- psycholog

Bibliografia:

Bilbao A.(2018). *Mózg dziecka. Przewodnik dla rodziców*. Wydawnictwo Bukowy Las Sp. z o.o.: Wrocław