



Chciałabym przedstawić ciekawy sposób na wzmacnianie pozytywnych zachowań a także budowanie adekwatnej samooceny dziecka. Sposób, który wpływa pozytywnie na budowanie relacji i w rezultacie sprzyja zmniejszaniu się ilości zachowań niepożądanych.

Metodę nazwano „Przyłapany”. Sama nazwa, przewrotnie, nie brzmi zbyt przyjemnie. Przyłapywanie zwykle kojarzy nam się z zauważaniem tego, co niekoniecznie jest fajne. Tym razem zachęcam do czegoś całkiem innego. Tu, dla odmiany, przyłapywać będziemy się tylko na tym, co miłe i przyjemne. Porównać to można do pracy detektywa, który jest bardzo czujny i potrafi wychwycić nawet najmniejsze drobiazgi.

Teraz szczegóły. Jak konkretnie to robimy?

- ➡ Każda osoba w Waszej rodzinie dostaje swój własny słoiczek, najlepiej ozdobiony własnoręcznie przez nią samą lub przynajmniej podpisany jej imieniem. Nie pomijamy tu żadnej osoby. Jeśli metodę stosujemy w domu – każdy członek rodziny dostaje naczynie. Jeśli w grupie/ klasie – tu również nie pomijamy nikogo (nauczyciel również dostaje swój słoik).
- ➡ Przygotowujemy dużo małych karteczek oraz łatwo dostępne przybory do pisania.
- ➡ Na karteczkach zapisujemy (lub rysujemy) POZYTYWNE rzeczy, na których przyłapaliśmy inną osobę z rodziny lub siebie samego – tak często, jak tylko to jest możliwe. Karteczkę wrzucamy do słoika osoby przez nas chwalonej.
- ➡ Raz w tygodniu wszyscy spotykamy się, by przeczytać zapisy na karteczkach, które znajdują się w pojemniku. Dobrze, jeżeli towarzyszy temu rozmowa na temat tego, co nas szczególnie ucieszyło, co zdziwiło, czego nowego dowiedzieliśmy się o sobie.

Tak jak już wspominałam, metoda z powodzeniem może zostać zastosowana zarówno w domu jak i w grupie dzieci, w klasie.

Ważne, aby w słoiczku faktycznie znajdowały się kartki dodane nie tylko przez innych, ale także przez siebie samego. To bowiem prowadzi do budowania samooceny nie tylko w oparciu o opinię innych osób, ale także przez to, co dostrzegamy w samych sobie.

Zachęcam do sprawdzenia jak ten sposób sprawdzi się u Was.