

Hvernig hrósum við börnum?

Í skólstarfi og uppeldi er mikilvægt að við veitum jákvæðri hegðun barna athygli. Okkur hættir öllum til að hlaupa upp til handa og fóta með alls kyns tilmælum og athugasemdum þegar börnin sýna neikvæða hegðun en gleymum að hrósa þeim þegar það á við. Þetta getur orðið til þess að börn sæki í neikvæða athygli og neikvæð hegðun festist í sessi. Sé hrós notað á markvissan hátt getur það verið áhrifarík hvatning og aukið sjálfstraust barna. Hér á eftir koma nokkur heilræði um það hvernig best er að hrósa börnum svo hrósið verði til þess að festa jákvæða hegðun í sessi:

Hrós er nákvæmt.

Dæmi: „Flott hjá þér að ganga frá óhreinu fötunum þínum“ er nákvæmara en „mikið varstu dugleg(ur)“.

Ef við hrósum á nákvæman hátt veit barnið upp á hár hvaða hegðun verið er að hrósa fyrir. Þannig styrkist hegðunin frekar í sessi.

Hrós er jákvætt og ekki fylgt eftir með neikvæðum athugasemdum.

Dæmi: „Frábært að þú skyldir fara strax að læra um leið og ég bað þig. Af hverju gerir þú það ekki alltaf frekar en að röfla svona eins og þú gerir svo oft?“

Ef við látum neikvæða athugasemd fylgja hrósinu þá missir það marks. Hætta er á að barnið muni bara eftir aðfinnslunum en ekki hrósinu.

Hrós er einfalt og hreinskilið.

Dæmi: „Þú stóðst þig vel að passa bróður þinn. Takk fyrir það vina mín.“ er einfaldara en „þú ert allra besta stóra systir í heimi. Þú ert svo rosalega góð að passa bróður þinn og ég gæti sko alls ekki gert svona mikið heima ef þú ekki hjálpaðir mér svona mikið. Þú ert allra allra best!“

Svona orðflaumur getur virkað yfirgengilegur og hrósið nær fyrir vikið síður til barnsins.

Hrósið er sett fram þannig að barnið skilji vel hvað í því felst

Dæmi: Barnið skilur frekar „Takk fyrir að hafa hljóð á meðan ég talaði í símann“ heldur en „það var ákaflega tillitssamt af þér að trufla mig ekki á meðan ég var að tala við endurskoðandann. Ég veit að þetta var langt samtal og þú þurftir að sýna mikla þolinmæði“.

Við þurfum að passa að barnið skilji orðin sem við notum. Þannig kemst hrósið frekar til skila.

Hrósum sem fyrst eftir að barnið sýnir jákvæða hegðun.

Það eykur líkurnar á því að hrós virki hvetjandi á barnið ef við náum að hrósa því sem fyrst eftir að jákvæð hegðun á sér stað.