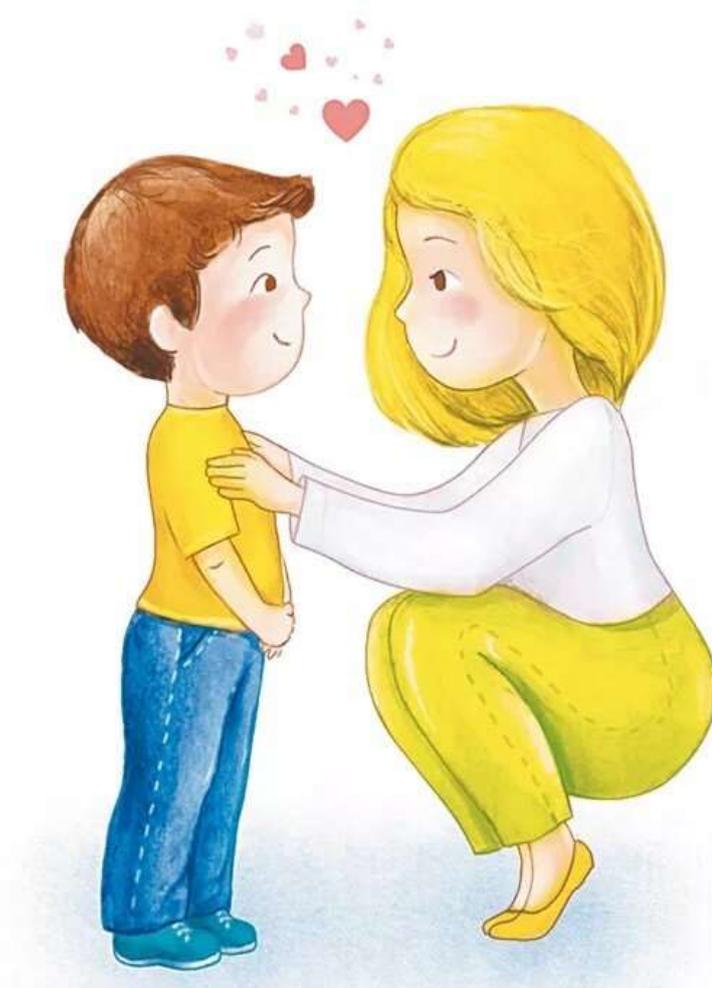


## «Как правильно хвалить ребёнка?»



Многие родители убеждены, что ребёнка надо хвалить, а не ругать. И чаще хвалить! Для такого убеждения действительно есть основания. Вот только ребёнка совсем несложно и испортить похвалами.

Ребёнок почти ничего не сделал, у него пока нет особых достижений – но его всё-таки хвалят, хвалят безудержно и щедро. Вроде бы это хорошо. Ведь похвала для малыша – как вода для растения. Но это, оказывается, разнеживает ребёнка. Он привыкает к тому, что ради похвалы особых усилий делать не нужно: хвалить его будут и так, почти даром. Ну а раз не нужны усилия, то он их и не будет делать.

Кроме того, похвалы – как наркотик: со временем их «дозу» приходится увеличивать. В конце концов, самый любвеобильный взрослый не выдержит и откажется хвалить своего ребёнка так часто и так сладко, как тому хочется. А это для изнеженного дитяти – душевная травма.

**Вывод можно сделать такой:** хвалить детей надо в меру и только за реальные достижения.

### Мнение психологов

С психологической точки зрения, нельзя восхвалять ребенка за способности, которые ему даны самой природой. Вредно хвалить за то, что у ребёнка что-то получается легко и ставить его в пример тем, кому это же дается значительно труднее. Из-за такого противопоставления, ребёнок, чьи способности хуже, может перестать пытаться добиться хороших результатов. К тому же, такие похвалы, как правило, становятся поводом для вражды между детьми. Особенно остро встает вопрос о похвале в многодетных семьях. Если родители распределяют своё внимание между детьми неравномерно, то ребёнок, которого мало «отмечают», может начать завидовать своим обласканным братишкам и сестренкам. Это, естественно, приводит к обострению конкурентной борьбы, соперничеству. Слишком много восторгаются и умиляются поступком своих детей, изливая на них всю свою нерастраченную нежность, одинокие мамы. В результате малыш ожидает такого же отношения от других людей и очень тяжело переживает, когда не получает этого.

Часто расхваливая вашего малыша без надобности, вы обесцениваете саму похвалу и приучите вашего ребёнка к дешевому успеху. К тому же, вскоре ребёнок вообще перестанет прислушиваться к вам и воспринимать со вниманием то, что вы ему говорите.

### Так как же надо хвалить?

Самое важное правило: хвалите ребенка искренне и соразмерно с деяниями. Если ребёнку не хватает уверенности в себе, то похвала придаст ему сил, поднимет настроение, настроит на достижение поставленной цели. Правильная похвала заряжает оптимизмом, когда это необходимо. В то же время, дефицит похвалы также приводит к непоправимым последствиям. Если незаслуженно захваленные дети вырастают и становятся заносчивыми и высокомерными, то ребёнок, которого публично пристыдили или посмеялись над ним, всю жизнь будет стараться спрятаться ото всех, либо будет тихо

ненавидеть всё своё окружение. Есть еще один тип: активные дети, способности которых не были направлены в нужное русло, становятся эгоистичными и грубыми по отношению к другим. Есть и такие, которые не испытывают смущения от публичных попыток унижения, а наоборот, высмеивают их.

В общем, последствий избытка или недостатка похвалы может быть великое множество, поэтому нужно особенно внимательно и осторожно отнестись к этому моменту, чтобы не навредить вашему ребёнку.

### **Инструкция для родителей**

- 1.** Оценивайте и хвалите поступки и намерения ребёнка, а не его самого, не его личность. Слова «Ты чудесная дочь», «Что бы я делала без тебя?», разумеется, свидетельствуют о безусловной любви к малышу, но имеют весьма условное отношение к эффективной похвале. Не стоит хвалить и слишком часто, ведь тогда похвала утратит для ребёнка свою ценность.
- 2.** Правильная похвала состоит из двух важных частей. Слова взрослых выражают позитивную оценку конкретного поступка крохи (или его намерения). Вторая часть – самостоятельный вывод ребёнка о себе и своих действиях. Например, вы указываете на трудность задачи, с которой только что справился малыш, а ребёнок говорит о себе «Я сильный» (ловкий, умный, настойчивый и т.п., по ситуации).
- 3.** Особенно отмечайте те поступки, которые с наибольшим трудом даются вашему ребёнку. Хвалите таким образом, чтобы прогресс мог отметить и сам ребёнок. Это внушит ему мысль о том, что преодолеть собственные недостатки и достичь цели в его силах.
- 4.** В похвале не должно звучать сравнения с другим ребёнком, вне зависимости от того, в чью пользу идёт сравнение. Даже в случае, когда достижения или личностные достоинства ребёнка оказываются выше, чем у сверстников, есть вероятность, что такая похвала-сравнение станет причиной формирования у него позиции превосходства и пренебрежения по отношению к ним как менее успешным. Лучше сравнивайте малыша с ним же самим – таким, каким он был недавно.
- 5.** Чаще хвалите сына или дочь за то, что он делает для других, а не только для себя. Если какое-либо действие больше не вызывает у ребёнка затруднений в выполнении, сделайте так, чтобы результатами его труда могли пользоваться окружающие. Например, сыну, научившемуся ловко завязывать шнурки на ботиночках, предложите помочь зашнуровать обувь и младшей сестренке. И обязательно похвалите его за заботу о близком человеке.

### **Наши ошибки**

Часто от родителей можно услышать только «умница» или «молодец», конечно, это приятно, но для правильного развития ребёнка важна конкретика, поэтому похвала должна быть развёрнутой. Если ребёнок убрал за собой посуду после еды или прибрался в комнате, его нужно похвалить именно за это, чтобы не только повысить настроение и самооценку, но и дать понять, что таких действий родители ждут от своего ребёнка и в будущем.

Ещё одна распространённая ошибка – похвала с упрёком. Если ребёнок что-то сделал очень хорошо, неуместно хвалить его следующим образом: «Ты сегодня справился отлично, можешь ведь, когда захочешь, не то, что в прошлый раз». Такой комплимент и поднимает самооценку, и обижает одновременно. Хвалить нужно так, чтобы оставалось только позитивное чувство, а не намек на то, что в прошлый раз все было сделано очень плохо.

Ни в коем случае нельзя при похвале принижать достоинства другого человека: «Твой рисунок намного лучше, чем у твоего друга (сестры, брата)». Если ребёнок и соревнуется, делать он это должен только с собой, каждый раз улучшая результаты. В этом случае не будет происходить принижение другого ребёнка, которое может привести к неправильному построению отношений вашего чада с ровесниками. Похвалить нужно так, чтобы ребёнок понял, что его сегодняшнее достижение на шаг впереди того, чего ему удалось добиться вчера. Ещё одна ошибочная тактика – нежелание хвалить ребёнка, объясняя это тем, что он зазнается и начнёт плохо выполнять свои обязанности. Правильное одобрение всегда стимулирует, а его отсутствие не только снижает самооценку, но и отбивает у ребёнка желание что-либо делать. Отсутствие похвалы обесценивает все положительные действия ребёнка, а это приводит к тому, что он перестаёт их совершать. В этом случае можно добиться того, что появится плохое поведение, которым ребёнок будет пытаться компенсировать недостаток внимания со стороны родителей.

### **Ваш малыш сделал что-то хорошее, как вы можете отреагировать на это?**

**1. Не сказать ничего.** Этот подход очень созвучен с методикой Монтессори. Мария Монтессори писала о том, что по своей природе ребёнок не нуждается в похвале. В нём заложено стремление познавать и создавать, и похвала никак не может повлиять на его внутреннюю мотивацию, только если ребёнок уже не искалечен постоянными оценками со стороны родителей. В классах Монтессори вообще не принято хвалить, и дети к этому быстро привыкают и осваивают умение самостоятельно оценивать свой результат. В большинстве материалов и учебных пособий в Монтессори-среде заложен контроль ошибок – это означает, что ребёнок может сам проверить себя, свериться с образцом. Это избавляет детей от необходимости каждый раз обращаться к педагогу с вопросом, правильно ли он выполнил задание. Педагоги, в свою очередь, практически полностью избегают оценочных суждений действий ребёнка.

**2. Обозначить своё присутствие взглядом или жестом.** Иногда важно просто быть рядом с ребёнком, и слова здесь не нужны. Если ребёнок обращает на вас свой взгляд, желая привлечь внимание, то вы с любовью смотрите на него в ответ, или касаетесь рукой, обнимаете. Эти со стороны малозаметные действия скажут ребёнку о многом – о том, что вы рядом, о том, что вам не безразлично то, что он делает.

**3. Сказать ребёнку о том, что видите:** «Какие красивые цветы ты нарисовал!», «Ты сам надел ботинок!», «Кошке приятно, что ты её погладил, она даже подставляет тебе шею!». Ребёнок не нуждается в оценке, ему важно знать, что вы видите его старания.

Сторонники такого подхода всемирно известные эксперты в области общения с детьми А. Фабер и Э. Мазлиш рекомендуют так хвалить ребёнка за положительные поступки. Если, например, малыш съел весь суп, то можно сказать «вот это я понимаю здоровый аппетит!». Если убрал игрушки на место – «в комнате идеальный порядок!». Тем самым, вы не только выскажете слова одобрения детскому поступку, вы заглянете в его суть, а также покажете, что уважаете старания ребёнка.

**4. Спросить ребёнка о его работе:** «Тебе нравится твой рисунок?», «Что было самым сложным?», «Как тебе удалось нарисовать такой ровный круг?». Своими вопросами вы подтолкнете ребёнка на размышления о своих трудах и поможете научиться самостоятельно оценивать свои результаты.

**5. Выразить похвалу через призму своих чувств.** Сравните две фразы «Отлично нарисовано!» и «Мне очень нравится, как ты нарисовал этот корабль!». Первая – абсолютно безлична. Кем нарисовано, что нарисовано? Во втором случае вы выражаете свое отношение к работе ребёнка, отмечая моменты, которые вам особенно понравились.

**6. Разделять оценку ребёнка и оценку действия.** Старайтесь обращать внимание не на способности ребёнка, а на то, что он сделал, и отмечайте это в своей похвале: «Я вижу, что ты убрал все игрушки. Здорово, что в комнате теперь чисто», вместо «Какой ты у меня чистюля!».

**7. Хвалить усилие, а не результат.** Отмечайте старания ребёнка: «Должно быть, тебе не просто было отдать половину конфет своему другу. Это был щедрый поступок с твоей стороны!». Так вы покажете ребёнку, что вы цените его усилия и понимаете, что быть щедрым не так просто.

Как видите, спектр возможностей выразить одобрение в адрес ребёнка довольно широк и уж точно не сводится к стандартным оценочным суждениям. Значит ли это, что родители совсем должны отказаться от слов «молодец», «хорошо», «отлично». Конечно, нет. Было бы неправильно сдерживать себя в те моменты, когда действия ребёнка вызывают у вас яркие позитивные эмоции. Но всё же есть один из самых разумных доводов в пользу того, чтобы расширить диапазон способов похвалить ребёнка – это возможность лишний раз сказать ему о своих чувствах.

### **Рекомендации по правильному поощрению ребёнка**

**1.** Вместо оценочной похвалы использовать второй вариант словесного поощрения – одобрение.

В одобрении не оценивается личность ребёнка (хороший или плохой), а выражается отношение к его поступку или успеху. То есть лучшей реакцией на успехи или правильное поведение малыша будет просто выражение своих чувств. Для этого достаточно начать предложение с местоимения «Я» или «Мне», вместо «Ты».

Вместо «Ты так хорошо рассказал стишок» – «Мне так понравилось, как ты рассказал стишок».

«Ты молодец, что так сделал» превращается в «Я была очень рада, что ты так сделал».

«Я так счастлива, что у меня есть такой помощник, как ты!»

**2.** Выделите какую-нибудь деталь, которая вам особенно понравилась.

- Смотри, какой я рисунок нарисовал!

- Да, мне особенно понравилось, как ты нарисовал льва. Он у тебя получился такой весёлый, прямо совсем, как тот лев из мультфильма...»

Этот принцип кстати, работает и со взрослыми, когда вы хотите отблагодарить за что-то или сделать комплимент.

**3.** Сравнить ребёнка можно только самим с собой.

«Я так рада, что сегодня ты быстрее убрала свои игрушки, чем вчера»,

«Ты так аккуратно сейчас раскрасила рисунок, нигде за контур не вылезла, мне очень понравилось!»

**4.** Начните обучение любому навыку с поощрения.

Вы хотите научить ребёнка любому новому навыку: самостоятельно одеваться, убирать игрушки, сидеть не горбясь, быть смелым? Начните с поощрения! Показали, как делать и попробовали сделать вместе, но не получилось? Всё равно найдите мелочь, которую можно отметить, как достижение. Отмечайте дальше малейшие попытки достигнуть желаемого. «Я так рада, что ты сегодня сам вспомнил, что книжки надо убрать на место!»

Пусть это будет внушением веры в себя, авансом, который потом обязательно окупится.

**5.** Каждое повышение требований начинайте с похвалы.

Ваш малыш уже мастерски орудует ложкой? И вы решили обучить его пользоваться вилкой? Перед тем, как повысить требования к малышу в любой сфере – отметьте сначала те достижения, которые у него уже есть в настоящий момент. Это придаст ему уверенности и мотивации двигаться дальше.

«Как мне нравится смотреть, как ты ловко пользуешься ложкой. Но ложкой удобно есть кашу, а макароны – вилкой. Давай попробуем!»

**6.** Используйте завуалированное одобрение.

«Не могу справиться с этой пуговицей, помоги...», «Посоветуй, как сделать лучше...». Попросите у ребёнка помощи или совета – это даст малышу ощущение, что он член семьи, к которому прислушиваются и чьё мнение важно. Найдите два мгновения в день для одобрения.

Так важно начать день малыша с улыбки, объятия, поцелуя, нежного взгляда и слова. Это его энергия и подпитка на весь долгий день.



Да, конечно, нужны время, желание, усилия и контроль над собой, чтобы перестроиться на новый стиль поощрений. Автоматические реакции очень непросто изменить.

Поэтому, дайте себе время перейти на новые рельсы. Пять раз сорвалась с губ привычная похвала, и только один раз получилось похвалить по-новому? Ну и отлично! Главное, что всё же получилось. Время еще потренироваться есть. Зато дети очень легко усваивают такой стиль общения. И то, чему взрослые с трудом и внутренним сопротивлением, обучаются на специальных тренингах, они схватывают на лету.

Что интересно, похвала посторонних людей имеет для ребёнка лишь косвенное значение. Для совсем маленьких детей важна только оценка со стороны матери и отца. Но, чем старше ребёнок, тем более значимо для него мнение людей со стороны. Она служит для маленького человека подтверждением того, что он нормально взаимодействует с окружающим миром. Хвалить малыша нужно всегда за одни и те же поступки. Причём последовательность должны проявлять оба родителя. Стоит хоть раз отругать кроху за то, за что в прошлый раз хвалили, — и «поведенческий рефлекс» не закрепится. Это очень важно, ведь реакция взрослых на один и тот же поступок ребёнка часто зависит от их настроения. Детям же необходимо постоянство. Им надо точно знать, как себя вести. Похвала и наказание — две стороны одной медали. И того, и другого должно быть в меру... Или нет. Похвалы всё-таки должно быть больше. Людей, которые скажут вашему ребёнку, что он не самый красивый, не самый умный, к сожалению, в жизни будет достаточно. Родители — исключение. Именно они должны дать ребёнку заряд уверенности в себе и в будущем дне.

И, конечно, разных детей и хвалить лучше по-разному. Уверенный в себе сангвиник не нуждается в большом количестве похвал. А вот робкий меланхолик — нуждается.

Многое зависит от индивидуальности ребёнка и даже от состояния его здоровья. Похвалы ведь иногда действуют на детей как лекарство.

Но не случайно врачи говорят: «Всё есть яд, и всё есть лекарство. Тем и другим их делает только доза». Это относится и к похвалам!

