

КАК ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА

Ваш ребенок 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 ребенок не нуждается в похвале. В нем заложено стремление познавать и создавать, и похвала никак не может повлиять на его внутреннюю мотивацию, только если ребенок уже не искалечен постоянными оценками со стороны родителей. В классах Монтессори вообще не принято хвалить, высказывать оценочные суждения, и дети к этому быстро привыкают и осваивают умение самостоятельно оценивать свой результат, учатся сами проверять себя, сверяться с образцом. Это избавляет детей от необходимости каждый раз обращаться к педагогу с вопросом, правильно ли он выполнил задание.

2. Обозначить свое присутствие взглядом или жестом

Иногда важно просто быть рядом с ребенком, и слова здесь не нужны. Если ребенок обращает на вас свой взгляд, желая привлечь внимание, то вы с любовью смотрите на него в ответ (*психологи называют этот эффект «передавать любовь глазами»*), или касаетесь рукой, обнимаете. Эти со стороны малозаметные действия скажут ребенку о многом: о том, что вы рядом; о том, что вам не безразлично то, что он делает. В каком бы возрасте не находился ребенок, ему будут приятны объятия, поцелуи и ласка.

Классик английской литературы Джозеф Конрад отмечал, что «Поцелуй – то, что осталось от райского языка».

Один известный доктор Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день: ведь каждому малышу для выживания необходимо минимум 4 объятия в день, а для того, что бы ребенок хорошо себя чувствовал, его нужно обнимать не менее 8 раз в день.

Такие знаки проявления любви питают эмоционально растущий организм и помогают ему развиваться психически.

3. Скажите ребенку о том, что видите: «Какую красивую машину ты нарисовал!», «Ты сама застегнула кофту!» Ребенок не нуждается в оценке, ему важно знать, что вы видите его старания, замечаете усилия, которые он прикладывает.

Сторонники такого подхода известные эксперты в области общения с детьми А. Фабер и Э. Мазлиш рекомендуют так хвалить ребенка за положительные поступки. Тем самым, вы не только выскажете слова одобрения детскому

поступку, вы заглянете в его суть, а также покажете, что уважаете старания ребенка.

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

5. Выражайте 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 ребенка, отмечая моменты, которые вам особенно понравились.

6. Разделяйте оценку ребенка и оценку действия

Старайтесь обращать внимание не на способности ребенка, 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. Хвалите усилие, а не результат

Отмечайте старания ребенка: «Должно быть, тебе не просто было отдать половину конфет своему другу. Это был щедрый поступок с твоей стороны!» или «Как аккуратно ты написал эти буквы, я думаю, что ты очень постарался!». Так вы покажете ребенку, что вы цените его усилия и понимаете, что быть щедрым, аккуратным и т.д. не так просто.

К тому же, в нашей жизни не всегда получается достигать во всем высших результатов, например, не всегда получается быть отличником. Если хвалить только за пятерки — т.е. за результат, а не за сам процесс, т.е. за старания, — то часто дети бросают занятия, в которых не могут быстро добиться успехов.

8. Хвалите словами, отражающими ваши ценности, так вы научите ребенка ценностям, важным для вас. Если стараетесь воспитать в сыне качество ответственность, отмечайте это: «Мне нравится, что ты самостоятельно выполнил мое поручение и аккуратно полил цветы».

9. Избегайте использовать в похвале слова в превосходной степени. Например: "лучший", "самый" и т.д., так обязательно в окружении ребенка найдется тот, кто лучше танцует или кто составил самый интересный рассказ, ребенок это заметит и почувствует фальшь в ваших словах. Просто скажите, что вы гордитесь его успехами и замечаете его старания.

10. Хвалите словами, которые ваш ребенок понимает. Слова похвалы «Иллюстрация к рассказу просто шедеврально!» замените «Рисунок у тебя получился красочным!».

11. Четко выражайте свою мысль, чтобы ребенку легко было сделать вывод о том, кто он и какой он

Составляющие похвалы — это 1) наши слова и 2) выводы детей. Когда мы хотим похвалить ребенка, нужно максимально четко высказать положительную оценку поступка, совершенного им, постараться так выразить свою мысль, чтобы ребенку легко было сделать вывод о том, кто он и какой он. Вот некоторые примеры правильной похвалы.

<i>Правильная похвала</i>	<i>Неправильная похвала</i>
Ситуация №1 Ребенок помог папе вымыть машину.	
1. «Спасибо, сынок, ты здорово вымыл машину — смотри, как сверкает!»	1. «Ты просто молодец»
Вывод ребенка: «Я поработал на совесть, папа оценил мое старание»	Вывод ребенка: вывод делать не из чего!
Ситуация № 2 Ребенок нарисовал картинку и показывает ее родителю.	
2. Твой рисунок такой красочный — особенно крылья бабочки».	2. «Неплохо нарисовано для твоего возраста...»
Вывод ребенка: «Я умею рисовать бабочек — как это здорово!»	Вывод ребенка: «Я не дотянул до некоего идеала, можно и лучше».
Ситуация № 3 Дочка намыла посуду.	
3. «Спасибо, доченька, всю посуду помыла, порядок теперь в кухне».	3. «Так даже мама не сможет вымыть тарелки!»
Вывод ребенка: «Я - умница, помогла маме, теперь она может отдохнуть».	Вывод ребенка: «Мама преувеличивает, наверно, не хочет меня расстраивать»

12. Порадуйтесь за ребенка. Известная семья Никитиных считает, что специально хвалить ребенка не надо: если ребенок совершил хороший поступок – нужно порадоваться за него. «Я рада, когда...», Я чувствую себя счастливым, если ты...» или просто улыбнитесь, похлопайте в ладоши. Каждый может проверить это на себе: если за вас радуется кто-то, вы приобретаете уверенность в себе, готовы «горы свернуть». В то же время испытываете чувство благодарности и признательности к тому, кто искренне рад вашим успехам. Эти чувства роднят людей, делают их ближе.

13. Используйте Я-сообщения в похвале.

Есть «*Я-сообщения*» и «*Ты-сообщения*» в похвале. Например, *Ты-сообщения* – могут звучать так: «Ты такой молодец!», «Ты умница, ты так старался!». *Я-сообщения*: «Я тобой так горжусь!», «Я восхищена!», «Я так рада!».

Ты-сообщения дети воспринимают как констатацию факта: «Я сделал это хорошо!» Это, конечно, приятно. Но *Я-сообщения* несут большую эмоциональную ценность для ребенка, чем *Ты-сообщения*, во много раз! Если вы выражаете похвалу через призму своих чувств («Мне очень нравится, как ты нарисовал этот рисунок!»), то ребенок это воспринимает так: мои родители видят, что я делаю это хорошо, и это для них значимо.

Если вы говорите малышу: «Я рада, что ты дал поиграть товарищу со своей любимой машинкой», то это звучит гораздо точнее, чем фраза «Ты очень щедрый». После таких слов ребенок и дальше захочет делиться своими игрушками, ведь его за это уважает мама.

14. Будьте искренны, хваля ребенка.

Будьте искренними и честными. Не преувеличивайте. Не льстите. Лесть выглядит в глазах ребенка дешево и фальшиво. Очень скоро малыш раскроет вашу неискренность, и тогда начнет относиться с подозрением к любому одобрению с вашей стороны.

15. Будьте конкретны, поощряя ребенка.

Посылать лишь общие комментарии «хорошо», «здорово», «прекрасно» легко. Использовать конкретные описания немного труднее, потому что вам придется глубже вникнуть в то, чем ребенок занят и достаточно ли хорошо он справляется с тем, чем занят. Но это стоит усилий. Описание делает похвалу искренней и неподдельной.

16. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми

Хвалите ребенка за его усилия, но не за то, что он лучше, чем любой другой ребенок. Не сравнивайте его с другими детьми. У каждого ребенка свои таланты. Каждый ребенок уникален. Поощряйте детей к развитию их собственной индивидуальности.

17. Не смешивайте похвалу и критику.

Если вы хвалите ребенка, а затем начинаете критиковать его, объясняя, что он мог бы сделать это лучше, тем самым вы заставляете его думать, что он не был достаточно хорош. Говоря «Ты хорошо рассказал стихотворение, но нужно добавить выразительности», вы смешиваете похвалу и критику. Ребенок забудет похвалу, однако критику он будет помнить.

18. Хвалите ребенка публично

Всем нравится, когда их хвалят прилюдно. Таким образом, одобряйте и поощряйте ребенка в присутствии окружающих. Дайте детям возможность услышать, как положительно вы отзывались о них.

19. Не тяните предыдущих ошибок из прошлого

Никогда не связывайте похвалу с любым предыдущим неприятным событием. Например, если вы говорите «Я думал, что ты сделаешь это так же плохо, как и в прошлый раз, но ты справился». Несмотря на то, что вы попытались похвалить ребенка за нынешние достижения, вы связали их с предыдущей неудачей. Напоминание о предыдущей ошибке может внести беспорядок и разброд в мыслях детей.

20. Не спешите

Если вы спешите, лишь бы побыстрее похвалить ребенка, он начинает подозревать вас в неискренности и думает, что вы делаете это машинально. Он начнет игнорировать ваши похвалы и, даже если вы будете искренны, в следующий раз он не обратит на них должного внимания.

Как видите, спектр возможностей выразить одобрение в адрес ребенка 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 ребенка вызывают у вас яркие позитивные эмоции. Но все же есть один из самых разумных доводов в пользу того, чтобы расширить диапазон способов похвалить ребенка – это возможность лишний раз сказать ему о своих чувствах, научить ребенка размышлять о себе, вселить уверенность в своих силах и т.д.

И нет надобности объяснять, что слово «молодец» не способно заменить слова «люблю», «понимаю», «радуюсь», «вижу».