



Как и за что хвалить ребенка?

(Советы психолога)

г. Усть-Каменогорск 2022-23 уч.год

Зачем детям нужна похвала

Похвала важна как для детей, так и для взрослых людей. Прежде всего потому, что она способствует мотивации для дальнейшей деятельности. Почему же иногда родители подавляют свое желание хвалить малыша за какое-то достижение или хорошее поведение?

Скорее всего, они боятся перехвалить ребенка — зависить его самооценку, сделать заносчивым эгоистом. Однако психологи в корне не согласны с этим подходом, утверждая, что перехвалить ребенка невозможно.

Дело в том, что ребенок настолько сильно зависит от матери и отца, что одобрение ими его деятельности носит определяющий характер. Именно по реакции родителей он судит, хорошо ли поступил или плохо.

Обратная связь от самых родных людей помогает малышу в понимании позитивных и негативных проявлений своей личности. Если же они скупы на похвалу, ребенок вырастает неуверенным в себе. Он постоянно сомневается, а правильно ли я поступил? А мог ли сделать лучше? Отсюда следует и осознание своей роли в социуме — я хороший человек или плохой? Меня любят или нет? Я лучше другого ребенка или хуже?

Также читайте: 10 причин, по которым дети не слышат своих родителей. Что делать, если ребёнок вас игнорирует?

Мы даже не осознаем, сколько подобных вопросов закрывает банальная похвала. Если она есть — ребенок естественным образом получает ответы на эти вопросы, даже еще не сформировав их в своем сознании. И наоборот, недостаток похвалы, да еще и на фоне постоянной критики, создают неблагоприятные условия для нормального развития ребенка.

Самый лучший, самый умный — стоит ли такое говорить ребенку?

Похвала это, безусловно, хорошо, но важно правильно подбирать слова. Часто родители говорят своим детям: «Ты самый лучший», что далеко не всегда объективно. Создавая у ребенка уверенность, что он самый-самый, мы разрушаем его образ себя. То есть он будет знать, что он лучший, и в ситуациях, где это не так, возникнет внутренний конфликт — я же самый-самый, почему же у меня не получается? От этого появляется разочарование в себе и собственных силах, подавленность, апатия.

В течение жизни будет много раз случаться так, что ваш ребенок окажется не самым первым, не самым умным и не самым успешным по сравнению с другими людьми. Умение справляться с этим чувством прививается еще в детстве, а если его нет в бэкграунде личности — тут впору и захандрить.

Для всех родителей их дети — самые лучшие во всем. И если вам очень хочется так похвалить своего ребенка, обязательно уточните — «для меня».

✓ Ты для меня самая красивая!

Вместо:

✓ Ты самая красивая!

Но лучше вовсе исключить из своего лексикона слова «самый» по отношению к ребенку. Также воздержитесь от сравнения с другими детьми, разве что в контексте «если у него получилось, значит, и у тебя получится» — как способ мотивации улучшить свой результат.

Хвалим ребенка правильно: 10 советов

Если мы разобрались, что похвала — это однозначно нужный и полезный инструмент воспитания, то давайте поговорим о том, как же правильно хвалить ребенка. В помощь родителям — 10 советов.

1. Хвалите ребенка сразу, как только заметили, что он сделал что-то хорошее/полезное. Но при этом не спешите с комплиментами. Оцените результат, расспросите о подробностях, обсудите это с ребенком. Пусть он видит вашу искреннюю заинтересованность и понимает, что вы не просто формально польстили ему, а вам действительно понравилось. Старайтесь не откладывать похвалу на более подходящее время — эффект уже будет не тот.

✓ Ты так хорошо помыл посуду, и стаканы протер дочиста, и мусор даже вынес. Умница!

Вместо:

✓ Молодец. Посуду потом пересмотрю.

2. В похвале подчеркивайте не природный талант ребенка, а усилия, которые он приложил, чтобы что-то сделать. Имея способности, легко выполнять поставленные задачи, и подчеркивать это похвалой излишне. Гораздо труднее что-то делать, преодолевая свою неопытность или недостаток навыков. Это кропотливая работа над собой, и она заслуживает одобрения независимо от результата.

✓ Как быстро ты учишься играть на пианино, с каждым днем получается все лучше и лучше.

Вместо:

✓ Ой, у тебя настоящие пальцы пианиста, просто чудо!

3. Не допускайте лесты — дети ее очень чувствуют. И неважно, насколько благородны ваши мотивы. Любая фальшь обесценивает и другие ваши слова/реакции в глазах ребенка. Больше доверять вашей похвале он не будет.

✓ Да, вот этот спарринг удался, ты был на 5 очков впереди соперника.

Вместо:

✓ Чудесно! Ты просто всех там сокрушил, нет в мире круче спортсмена!!!

4. Чтобы ваша похвала была искренней, постарайтесь использовать максимум конкретики. Не говорите, что вам все понравилось и ребенок в целом умничка, а похвалите за конкретные вещи — именно те, которыми больше всего можно гордиться.

✓ Хорошее сочинение, твоя метафора про осень была необычной, но очень яркой, а еще понравилась цитата в конце.

Вместо:

✓ Хорошее сочинение, ты ж мой писатель дорогой.

5. Хвалите за каждую мелочь, даже если параллельно с ней произошли настоящие катастрофы. При этом не смешивайте похвалу и критику. Пусть они будут рассредоточены во времени, чтобы ребенок четко понимал, где он поступил хорошо, а где плохо.

✓ Спасибо, что ты помогла тете Свете найти ее тапочки.

Вместо:

✓ Ну ты и устроила кавардак в коридоре, сумку тети Светы опрокинула, хорошо хоть тапочки помогла найти.

6. Старайтесь не сравнивать ребенка с другими детьми. Вы можете думать, что таким образом стимулируете его к здоровой конкуренции, но на самом деле это лишь повод усомниться в себе, считать себя менее хорошим/достойным, чем тот, кого ставят в пример.

✓ Какая прекрасная сова из листьев! Очень оригинальная поделка.

Вместо:

✓ Красивая сова, а вот у Олежки получилась еще и с бусами.

7. Во время похвалы говорите спокойным, нежным голосом. Ваша мимика должна соответствовать словам. Обнимите ребенка, похлопайте по плечу, потрепайте за щечку, чтобы он рассмеялся. Ваши слова со временем забудутся, а вот эмоции, которые ребенок получил во время данного разговора, будут с ним еще очень долго.

✓ Как же ты здорово маме помогаешь, радость моя, иди обниму *Вместо:*

✓ Спасибо за помощь, еще собаку выгуляй.

8. Не упоминайте в похвале ошибки прошлого. Пусть они там и останутся. Если ребенку удалось исправиться, значит, пора забыть о былом и подчеркнуть его достижения в настоящем.

✓ Ты очень красиво декламировала Блока на литературном вечере. Я аж прослезилась.

Вместо:

✓ Ты очень красиво декламировала Блока на литературном вечере. В прошлый раз было как-то пресно.

9. Не делайте в похвале прогнозов на будущее. Как бы вам не хотелось видеть своего ребенка великим художником или музыкантом, он выберет свой путь. А заведомое программирование его на выбранный вами путь может смутить, привести к протесту и даже оттолкнуть от вас.

✓ Какой прекрасный замок из «Лего» ты построил.

Вместо:

✓ Какой прекрасный замок из «Лего» ты построил. Ну всё, быть тебе архитектором.

10. Если вы хотите приободрить своего ребенка, похвалите его даже без повода. Подарите искреннюю улыбку и уверенность, что рядом с ним любящие родители.

✓ Ну улыбнись, у тебя такая красивая улыбка, как у солнышка.

Похвала — это как своеобразное лекарство. Без него нельзя вырастить здоровую, полноценную личность. Но оно должно быть дозированным, уместным, с правильным составом. А впрочем, хвалите своих детей так, как подсказывает вам сердце, ведь в этом вопросе однозначно лучше «пере-», чем «недо-».