

## 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 дитя – душевная травма.

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

### Так как же надо хвалить?

Самое важное правило: хвалите ребенка искренне и соразмерно с деяниями. Если ребенку 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 ребенок, которого публично пристыдили или посмеялись над ним, всю жизнь будет стараться спрятаться ото всех, либо будет тихо ненавидеть все свое 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 ребенку.

### **Инструкция для родителей**

1. Оценивайте и хвалите поступки и намерения ребенка, 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 ребенка 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 ребенка о себе и своих действиях. Например, вы указываете на трудность задачи, с которой только что справился малыш, а ребенок говорит о себе «Я сильный» (ловкий, умный, настойчивый и т.п., по ситуации).

3. Особенно отмечайте те поступки, которые с наибольшим трудом даются вашему ребенку. Хвалите таким образом, чтобы прогресс мог отметить и сам ребенок. 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 ребенком, вне зависимости от того, в чью пользу идет сравнение. Даже в случае, когда достижения или личностные достоинства ребенка 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 самым – 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 ребенка 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 ребенка важна конкретика, поэтому похвала должна быть развернутой. Если ребенок 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 ребенка и в будущем.

Еще одна распространенная ошибка – похвала с упреком. Если ребенок 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 ребенок и соревнуется, делать он это должен только с собой, каждый раз улучшая результаты. В этом случае не будет происходить принижение другого ребенка, которое может привести к неправильному построению отношений вашего чада с ровесниками. Похвалить нужно так, чтобы ребенок понял, что его сегодняшнее достижение на шаг впереди того, чего ему удалось добиться вчера.

Еще одна ошибочная тактика – нежелание хвалить ребенка, объясняя это тем, что он зазнается и начнет плохо выполнять свои обязанности. Правильное одобрение всегда стимулирует, а его отсутствие не только снижает самооценку, но и отбивает у ребенка желание что-либо делать.

Отсутствие похвалы обесценивает все положительные действия ребенка, а это приводит к тому, что он перестает их совершать. В этом случае можно добиться того, что появится плохое поведение, которым ребенок будет пытаться компенсировать недостаток внимания со стороны родителей.

### **Рекомендации по правильному поощрению ребенка**

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

В одобрении не оценивается личность ребенка (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 веселый, 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. Сравнивать ребенка 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 ребенка 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? Все 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 ребенка помощи или совета – это даст малышу ощущение, что он член семьи, к которому прислушиваются и чье мнение важно. Правда, этот прием можно будет использовать попозже, в среднем после пяти лет. Тем мамам, которые хотят воспитать из сына «настоящего мужчину».

#### 7. 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. И не отпускайте ребенка в ночную тьму без ласкового живого прикосновения и слова.

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 все 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 ребенка лишь косвенное значение. Для совсем маленьких детей важна только оценка со стороны матери и отца. Но, чем старше ребенок, 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. Причем 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 ребенка 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 все-таки должно быть больше. Людей, которые скажут вашему ребенку, что он не самый красивый, не самый умный, к сожалению, в жизни будет достаточно. Родители — исключение. Именно они должны дать ребенку 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!