

Здравствуйте, равнодушные родители!



Сегодня наша статья пойдёт о похвале. Мы, взрослые, так или иначе, все нуждаемся в одобрении и похвале. Что же говорить о детях?!



Научитесь правильно хвалить своего ребёнка — и вам не придется его воспитывать! Есть такое понятие *«кредит похвалы»*.

Его не выдают в банке, им нельзя закрыть финансовые вопросы, зато в воспитании детей без этого кредита не обойтись. Я наблюдаю за детьми и иногда думаю, что если их правильно хвалить, то родителям больше и делать - то ничего не придется для их воспитания. Дети вырастут уверенными в себе и инициативными, самостоятельными и самодостаточными, здоровая самооценка позволит им бесстрашно браться за любые жизненные вызовы.

Красивая картинка будущего, не так ли?

Для этого нам понадобится так называемый *«кредит похвалы»*, когда мы замечаем хорошее, но не после совершенного им «подвига» (принесенной звезды с неба, горы перемытой посуды, годовых «пятёрок» в дневнике), а как бы заранее, авансом.



То есть мы даем ребёнку послание о том, что верим в него.

Этот тот случай, когда учитель проверяет тетрадку нового ученика не «по всей строгости закона», чтобы тот на всякий случай боялся, а начисляет ему лишний балл за старание, закрывает глаза на некоторые исправления. И тогда ребёнок откликается на этот аванс веры и возвращает во сто крат больше.

Хвалить нужно правильно!!! Если похвала может так преобразовать и созидать, почему тогда чаще всего на вопрос «Хвалить или не хвалить?» мы, родители, отвечаем: «Хвалить, но в меру», «Нет, а то возгордится» или «Нет, похвала расслабляет»? Оказывается, как в анекдоте, мы просто не умеем похвалу «готовить».

На моих родительских собраниях по темам взаимодействия взрослых и подростков, взрослые примеряют на себя похвалу в привычной для нас форме, и оказалось, что она вызывает сомнения: в себе, в своих способностях или в человеке, который произносит эти слова. А значит, она не принимается и не даёт нужного эффекта: не мотивирует одних и заставляет других неоправданно отказываться от такого важного и нужного инструмента не только в воспитании своих детей, но и в построении человеческих отношений в целом.



Почему так происходит?

Потому, что чаще всего похвала, которой мы привыкли пользоваться, содержит в себе оценку, чужую оценку.

Хотите пример?

Представьте себя в следующих ситуациях и при этом обратите внимание на свои внутренние реакции.

Ситуация № 1. Вы находитесь на работе, и тут ваш руководитель просит вас срочно в течение получаса подготовить презентацию для потенциальных партнеров компании. В целом вы владеете вопросом, поэтому беретесь за задание. Но из-за нехватки времени не успеваете проверить все данные, некоторые указываете «на глазок». После доклада вы получаете отзыв от одного из гостей «Блестящая презентация!» Что почувствуете при этом?

Ситуация № 2. День выдался весьма активным, а вечером предстоит деловой ужин. И вот вы прибегаете домой, быстро меняете свои любимые и комфортные, но уже весьма потертые джинсы и свитер - водолазку на костюм и идёте в ресторан. Там вы слышите от коллеги: «Ты всегда так отлично выглядишь!» Хочется хотя бы мысленно ответить: «Да уж, видели бы вы меня ещё полчаса назад». «Где же выход?» — спросите вы. Вместо оценочной похвалы (хорошо, прекрасно, красиво, отлично и т.п.) используйте **описательную похвалу**.



Просто опишите то, что вы видите, или то, что вы чувствуете. И это будет правильная похвала. Например: «Ух ты! Я вижу, что все игрушки в этой комнате лежат на своих местах! В нее теперь приятно заходить». Или: «Мне радостно смотреть на ровные строчки этих букв. Они напоминают мне маленьких солдатиков, выстроившихся на парад». «Я рада видеть твои осенние ботинки в коридоре, как мы вчера и договорились».



Чем хороша такая описательная похвала?

Как ни странно, но ее нельзя украсть, потому что она состоит из двух частей:

1. Вначале мы описываем действия ребёнка или события, которые за ними следуют (*но не оцениваем его личность*).

2. А потом он сам проводит свою внутреннюю работу, сам для себя определяет, кто он в этой ситуации и что он уже умеет или может, какие у него уже есть возможности и способности («О! Я умею хорошо и аккуратно убирать», «У меня красивый почерк», «Я могу держать обещания. Мое слово — закон»).

И именно это, данное самому себе, определение будет сложно обесценить кому-либо в будущем. Ведь «Ты молодец» очень легко аннулировать последующим «Ты лентяй», «красивую» девочку назвать «неряшливой» и так далее.



Ребёнок же, который сам «домысливает» свои достоинства, все меньше и меньше зависит от оценки его другими людьми.

А значит, растёт его уверенность в себе, и он все чаще и чаще берётся за более сложные задачи или проявляет инициативу. Очень часто слышу от родителей: «Но ведь это так неестественно» (хвалить ребёнка непривычным «молодец», а описывать его действия). Я спрашиваю, обращали ли вы внимание, что если ничего не делать и не менять, то со временем все начинает естественно разрушаться, и тогда приходится заниматься неестественным ремонтом. Если ничего не делать, то как-то в доме возникает естественный беспорядок, и тогда приходится прилагать усилия и браться за неестественную уборку. В воспитании так же: если ничего не менять и продолжать пользоваться привычными, и только лишь, поэтому кажущимися нам «естественными» шаблонами, то может начать что-то рушиться в отношениях с ребёнком.

А самое главное: чем больше использовать описания в своей похвале, тем меньше требуется напоминания какой – либо проблеме.

Мне говорят: «Но такая похвала требует постоянного внимания родителя». Да, действительно, чтобы описать тот же детский рисунок, нужно отвлечься от повседневных дел или мессенджеров и всмотреться в него. ***Но ведь и ребёнок — это ответственность, которую мы взяли на себя не на год, а навсегда.*** Конечно, ему не требуется наше внимание в режиме 24/7. Но если мы решили уделить ему хотя бы 15 минут, то пусть это будут 100% его 15 минут.

А ещё меня спрашивают: «Почему же все - таки эти общие «молодец», «красиво» или восторженное «гениально» не работают?» Потому, что такая похвала может затронуть

наши сомнения в себе, часто даже очень застарелые, и еще больше усилить их. Например, если девочке с детства говорили, что у неё редкие волосы, она поверит в это. И никакие потом восхищения подруг «Ах, как бы я хотела иметь такие же вьющиеся волосы, как у тебя» не смогут убедить её в обратном. Мнение о себе кардинально изменится только в том случае, когда, например, парикмахер скажет: «Оля, это у тебя редкие волосы?! Да, у меня повышенный расход краски на тебя!» Она не будет искусственно восторгаться, она просто опишет то, что видит.

Мы можем сказать ребёнку: «Какую красивую собачку ты нарисовал», но по задумке художника это была лисичка. И всё — ребёнок смущен и уже сомневается в своих способностях. Еще пару таких осечек, и он вообще откажется брать карандаши в руки. Сколько взрослых считают, что они умеют рисовать? Минимум! И теперь вы знаете, почему.



Хотите не просто похвалить, но и сделать вклад в здоровую самооценку ребенка? Опишите, как вам нравится подбор цветов на рисунке, какие ровные получились кружочки или аккуратные штришки, а остальное пусть он дорисует о себе сам.

Надеюсь, мне удалось вас убедить в силе и пользе для развития ребёнка правильной похвалы. И отныне похвала станет главным трендом Нового учебного года в воспитании ваших детей.

До встречи!

Педагог – психолог Попова Инна Александровна