

## Как хвалить ребёнка?

Для большинства детей к семи годам слово «молодец» уже почти ничего не значит. Потому что мы хвалим детей уже почти ничего не значит. Потому что мы хвалим детей за каждую мелочь. Убрал игрушки, пописал в горшок, показал в книжке кошку, сказал, как лает собака, поцеловал маму, съел суп – за один день наберется больше сотни таких пустых «молодец».

И, если честно, для родителей это «молодец» также почти ничего не значит. Обычно это подразумевает: «Да, да, я видел твой новый рисунок. Ерунда полная, вообще непонятно что нарисовано. Но я не хочу тебя огорчать, а хочу, чтобы ты отстал от меня поскорее со своим сотым за неделю рисунком, поэтому, я говорю тебе дежурное «Молодец!»».

Родители говорят «молодец», даже не поднимая головы от ноутбука, продолжая варить кашу, разговаривая с соседкой...

Когда мы действительно искренне восхищаемся ребёнком, у нас меняется голос, мы бросаем свои дела, смотрим ребёнку прямо в глаза. Думаете, дети не замечают такой разницы между искренностью и дежурной фразой, брошенной впопыхах?

Нам кажется, что похвала, пусть и пустая, формирует положительную самооценку ребёнка. Но на самом деле, она даёт ребёнку понимание, что ему нужно обязательно сделать что-то, чтобы его наградили добрыми словами и улыбками. Это формирует в ребёнке привязанность к поощрению, награде, похвале. Он уже не действует, потому что ему это просто нравится, а делает, чтобы порадовать вас и увидеть вашу позитивную реакцию. А потом спрашивает: «Мам, я молодец?».

Изначально у ребёнка развита сильная внутренняя мотивация. Ему не нужно мнение окружающих, чтобы понять, что он справился с чем-то сложным. Сама среда вокруг подсказывает ему это. Взрослые же часто перехваляют детей, и внутренняя мотивация пропадает. Представьте, что вас хвалят за каждый ваш шаг. Конечно, вы будете ждать похвалы за любой другой раз и будете расстраиваться, если не услышите ее.

Согласно многочисленным исследованиям, дети, которых часто хвалят, теряют самостоятельность и перестают идти на риск.

Ученные заметили связь между частым использованием похвалы и тем, что «ученики проявляют меньше упорства при выполнении заданий, чаще смотрят на учителя, чтобы понять, правильно ли они отвечают, а их ответы приобретают вопросительную интонацию». Они не желают получать посредственные оценки. Им очень сложно выбирать специализацию, так как они боятся, что не достигнут успеха на выбранном поприще.

Чтобы похвала работала, она должна быть очень конкретной. «Я вижу, что ты старался!» вместо «Красивый рисунок!». Поняв, что их безосновательно хвалят, дети начинают игнорировать любую похвалу.

Если вы хвалите усилия и упорство ребёнка, вы передаёте ему ощущение контроля над ситуацией. Он поймёт, что успех зависит от него самого.

Если вы хвалите ребёнка за ум, красоту или талант, которыми он наделён с рождения, вы выводите ситуацию за пределы его контроля. Ему будет очень сложно пережить неудачу. Ведь ему кажется, что это не от него зависит, что он уже родился таким.

Иногда мы бросаемся пустыми «молодец» и «умница». Сложно убрать эти автоматизмы. Мы сами, родители, сначала подсаживаемся на похвалу – так мы выражаем свою любовь. А потом уже подсаживаем на похвалу детей.

Интересный факт в тему излишней похвалы: если родитель игнорирует неудачи или плохую успеваемость детей, говоря, что в следующий раз у них получится, проблема только усугубляется.

Ученые попросили матерей привести детей в класс, а самим ждать в отдельной комнате. Детям дали очень сложный тест, в котором они могли правильно ответить от силы на половину вопросов. После первой части объявили пятиминутный перерыв, и ребята смогли пообщаться с мамами. Мамам к этому моменту сказали, что результат их детей сильно ниже среднего. Встречу снимали скрытой камерой.

Некоторые матери не позволили себе никаких негативных комментариев. Во время встречи они были настроены подчеркнуто позитивно. Большую часть времени они обсуждали вопросы, не имеющие никакого отношения к тесту, например, что они будут есть на обед.

А другие матери посвятили значительную часть времени обсуждению теста и его важности. Результаты, показанные их детьми во второй части теста, улучшились на 33%, а дети из первой группы выступили лишь на 16% лучше прежнего.

Ученные считают, что мозг ребёнка должен научиться переживать периоды неудач. «Человек, привыкший к частым наградам, теряет настойчивость и попросту бросит своё занятие, не получив вознаграждения».

То, за что вы хвалите или вознаграждаете ребёнка, даёт ему понять, что вы считаете наиболее ценным в жизни.

Например, если вы всегда отмечаете его победы в соревнованиях, вы тем самым сообщаете ему, что именно это имеет наибольшее значение. Если же вы особо обращаете внимание на старание, упорство, усидчивость – именно в это будет верить ваш ребёнок, когда вырастет.

Изучая эту тему можно подвести итоги:

- Похвала должна быть искренней, а не дежурной. Дети все видят. Не надо бросаться сухим «молодец» по каждому поводу.
- Если ребёнок справился с чем-то простым, вместо дежурного «молодец» просто покажите, что вы это заметили, но не переусердствуйте с эмоциями: «Я вижу, что у тебя это получилось. Попробуй ещё раз». Или поблагодарите (например, за уборку): «Спасибо за помощь».
- Чтобы похвала работала, она должна быть очень корректной. Например, игроков хоккейной команды можно хвалить за то, что они много раз вступали в схватку с противником за обладание шайбой.
- Будьте внимательны с похвалой – то, за что вы чаще всего будете хвалить ребёнка, станет его ценностью в дальнейшем.

Мы все ждём одобрения окружающих. Многие из нас даже слишком зависят от похвалы, всю жизнь пытаюсь заслужить своё «Молодец», забывая о том, что прежде всего следует совершать то или иное действие не ради одобрения кого-то со стороны, а ради себя.

Представьте, насколько все мы стали бы намного счастливее, если бы не ждали постоянной похвалы. Дайте же своему ребёнку шанс не зависеть от чьей-то дежурной фразы.

Есть суп, потому что этот суп ему искренне нравится, а не потому что мама похвалит. Рисовать картину, потому что чувства переполняют, а не потому что учитель поставит «пять». Учиться хорошо, потому что есть интерес к развитию, а не чтобы папа сказал: «Молодец, сын». Это и есть свобода от общественного мнения.

Но не стоит впадать в крайности и не быть тем родителем, от которого ребёнок «слова доброго не слышит». Не уходить в постоянную критику с посылом «если я тебе не скажу – никто тебе не скажет».