

Как хвалить ребенка?

Умение хвалить ребенка – это настоящее искусство, которое помогает малышу, вырасти уверенным в себе, мотивированным и любознательным человеком.

Существует два варианта похвалы, это эффективная похвала, которая мотивирует и бесполезная, которая может навредить. В данной статье мы проведем сравнения эффективной похвалы и бесполезной, а также рассмотрим несколько базовых правил эффективной похвалы.



Разберем примеры хорошей похвалы.

1. *Важно хвалить усилия ребенка, а не его самого.*

Например: ребенок собирает сложный пазл, ВЫ видите, что он очень старался и сделал больше, чем у него получалось ранее. Используйте в своей речи такое выражение «Ты так хорошо сосредоточился и подумал над сбором этого пазла. Я вижу, как ты старался или «Этот пазл действительно сложный, но я вижу, что ты собрал самый трудный его кусочек, ты такой терпеливый». Такое выражение позволит ребенку поверить в то, что способности и навыки можно развивать.

2. *Похвала должна быть конкретной, описывайте то, что Вы видите, используя при этом «Я – сообщение».*

Например: Ребенок рисует рисунок. Вместо привычного высказывания «Какой красивый рисунок», скажите – «Я вижу, ты использовала много ярких цветов: красный, желтый, зеленый. И тут ты нарисовал большой дом. Интересно, кто там живет?». В таком случае ребенок почувствует, что его работу действительно заметили и оценили.

3. *Хвалите ребенка за конкретные поступки и (или) качества.*



Например, вместо привычного: «Ты хорошая девочка, ты молодец», скажите: «Ты была очень смелая/добрая/внимательная и т.д». Это позволит понять ребенку, что именно он сделал хорошо.

4. *Используйте невербальную похвалу.* Например: объятия, улыбки, одобрительный кивок и т.д.



Чего стоит избегать в похвале?

1. Общие и пустые фразы – молодец, умница, красиво. Данные фразы не несут конкретики и не учат понимать ребенка, что ребенок именно сделал хорошо.
2. Сравнить с другими детьми – ты нарисовал лучше, чем Миша. Такие утверждения воспитывают в ребенке нездоровую конкуренцию, зависть и как следствие агрессию и негативизм. В будущем это может привести к формированию зависимости от чужого мнения.
3. Похвала - оценка личности. Например, когда мы говорим ребенку «Ты самый лучший», «Ты мой гений». Создаем у ребенка страх не соответствовать этому званию. В будущем возможен страх начинать что-то новое, браться за сложные задачи, чтобы не оказаться не самым лучшим.

Похвала за то, что дается легко. Если ребенок легко и без усилий справляется с задачей, лучше просто отметить его умение «Ты здорово это делаешь», но не перехваливать его.

Важно помнить о том, что похвала это не манипуляция, а искренний интерес к усилиям и росту Вашего ребенка. И главной задачей для родителей и педагогов является возможность вырастить человека, который старается не ради нашей похвалы и одобрения, а потому что ему самому интересно и приятно от процесса деятельности и достижения новых целей.

<i>Чек-лист эффективной похвалы</i>	
<i>Конкретная</i>	<i>описывайте действия</i>
<i>Искренняя</i>	<i>дети чувствуют фальшь</i>
<i>Сфокусированная на усилиях / процессе</i>	<i>ты старался ты придумал</i>
<i>Без сравнений с другими</i>	<i>допускается сравнение только с самим ребенком в прошлом</i>
<i>Развивающая</i>	<i>задаются вопросы, поощряется рефлексия</i>

Статью подготовила:
педагог-психолог МБУ Центр «Росток»
Вершинина И.А.