

«Как правильно хвалить ребёнка»

Консультация для родителей



ЗАЧЕМ ЖЕ НУЖНА ПОХВАЛА?

Согласно наблюдениям психологов, **похвала** формирует здоровую самооценку, мотивирует детей лучше учиться и вежливо общаться. Дети, которых часто хвалят родители, становятся смелее и больше пробуют новое. Кроме того, комплименты и одобрение создают дружелюбную атмосферу в семье — с ними отношения становятся крепче и доверительнее, а дети больше помогают по дому. Но есть и обратная сторона **похвалы**. Неуместное или чрезмерное поощрение детей приводит к развитию нарциссизма, неадекватного восприятия себя и окружающих. Страдать начинают и обучаемость дитя: по-

являются лень, излишняя самоуверенность, потеря мотивации при столкновении с трудностями. Поэтому так важно уметь **хвалить детей правильно**.

Важно объяснить ребёнку, что не бывает плохих и хороших людей, бывают правильные и неправильные поступки. Поэтому в комментариях постарайтесь объяснить ребёнку, что именно вас в нём обрадовало и чем вы гордитесь. Такую похвалу слышать приятнее, чем абстрактные комплименты, — она воспринимается ребёнком, как заслуженная. Со временем **ребёнок поймёт**, что успех — это результат усердной работы и разумного

выбора, то есть действий, которые можно контролировать. Также не забывайте отмечать, какой эффект принесли его действия и почему вы одобряете их.

Каждый **ребёнок больше всего хочет**, чтобы его замечали и им интересовались. Относитесь с вниманием к достижениям детей. Лучший способ проявить интерес — это задавать вопросы, подмечать детали. Отвечая на вопросы, **ребёнок** почувствует себя компетентным и сможет осмыслить свой опыт. Так закрепляются навыки и появляется мотивация учиться дальше.



«Чем ты нарисовала такие красивые цветы? Расскажи мне, как это делается».

- **Хвалите за конкретные поступки**
- **Задавайте больше вопросов**
- **Цените усилия больше, чем результат**
- **Благодарите чаще**
- **Будьте искренними**
- **Не бойтесь перехвалить**
- **Не сравнивайте с другими**
- **Поддерживайте разными способами**

«Ты молодец, что не побоялся сесть на велосипед, теперь ты научился кататься на нём очень хорошо, и я за тебя спокоен. А уже скоро ты сам сможешь ездить в магазин за сладостями!».



«КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ РЕБЁНКА»

Когда оцениваете действия своего ребёнка, следует делать больший фокус на процессе, а не на достижениях: с таким восприятием человеку проще добиваться успеха и учиться на ошибках. Когда родители хвалят ребёнка за старания, в его мозгу закрепляется ассоциация между приложенными усилиями и полученным результатом. Важно замечать все хорошие поступки ребёнка и реагировать на них, в том числе благодарностью. Особенно это актуально в быту — говорите спасибо за соблюдение ребёнком своих обязанностей, вымытую посуду, уборку игрушек и любую помощь. Слова благодарности не избалуют его, а подстегнут активнее участвовать в домашней жизни. Обсудите с ребёнком, что признание близких приятно и детям, и взрос-

лым, а помощь — даже самая обыденная — является проявлением любви. Из благих намерений родители часто начинают преувеличивать успехи своих детей, думая, что так повысят их самооценку. На самом деле, искренняя похвала расстраивает, заставляет сомневаться в себе и отношениях с теми, кто осypаёт нас комплиментами. Детям незаслуженное восхищение часто доставляет дискомфорт — они чувствуют, что их не понимают, не видят по настоящему. Лучше найти в поведении ребёнка то, что вам действительно нравится: так вы станете ближе, а ребёнок получит положительное подкрепление, которое будет звучать серьёзно из родительских уст. Похвалы, если её выражают корректно, не бывает слишком много. Иногда нам не хватает сил или фантазии на одобритель-

ные слова. В таком случае можно небрежно подобрать ребёнка — это не менее важно. Одобрительный жест, улыбка, кивок, объятия — всё это создаёт дома атмосферу поддержки, мотивирует дальше пробовать и преодолевать трудности. Особенно такое отношение важно ребёнку после неудачи: родителям стоит показать, что они всё равно уважают и ценят его. Это также помогает детям извлекать уроки из ошибок, не обесценивая свои труды. Ни в коем случае не сравнивайте ребёнка с другими детьми.

Если превозносить своего ребёнка, у него может появиться вера в то, что нужно всегда быть лучше других. Кроме того, когда мы сравниваем детей, мы учим их воспринимать обучаемость как соревнование. Такая установка на бесконечную конкуренцию может привести к выгоранию, потере интереса и болезненным разочарованиям, как только человек перестанет соответствовать необыкновенно высоким критериям. Вместо этого лучше учить ребёнка сравнивать себя с самим собой, следить за своим прогрессом и идти по пути самосовершенствования.

Чтобы похвала работала, как мотиватор, отношения в семье должны быть тёплыми, ведь помощь родителей нужна ребёнку всегда. Каждый день в жизни ребёнка — это своеобразная учёба. Провалы, успехи, моменты подготовки, ошибки — здесь всё одинаково важно. Дети должны знать, что родители будут рядом в любом случае

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ (И САМИМ СЕБЕ)

- «Я тебе доверяю»
- «Я в тебя верю»
- «Я уважаю твоё решение»
- «Это непросто, но у тебя обязательно получится».
- «Ты все верно делаешь»
- «Ты все правильно понимаешь»
- «Как у тебя это получилось?»
- «Научи меня, как это у тебя получается»

- «Я вижу, ты очень много труда вложил в это»
- «Я вижу, как сильно ты старался»
- «Ты так потрудился над этим, и вот как здорово получилось!»
- «Получается очень здорово!»
- «Могу представить, сколько времени на это ушло!»
- «Представляю, как долго ты старался, чтобы это получилось!»
- «Сколько же пришлось придумывать, чтобы такое получилось!»
- «Твои труды привели к хорошему результату!»