

## КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА

Я часто наблюдаю, как на детских площадках мамы или папы бурно выражают эмоции, высказывая одобрение деятельности ребенка. Построил куличик – «молодец!». Забрался на горку – «молодец!». Скатился с горки – «молодец!» и бурные аплодисменты.

Такое поведение хорошо выдает родителей – сторонников теории «хвалите чаще и больше, и тогда ребенка в жизни ждет успех», которая часто встречается в популярной литературе по детской психологии. Порой сказывается и отсутствие или недостаток похвалы у самих родителей в детстве и они, захваливая своего ребенка, пытаются возместить этот ущерб.

Для начала каждому родителю следует разделить понятия – похвала, поддержка, одобрение, ласка и безусловное принятие. Все это взаимосвязанные вещи, но отнюдь не одно и то же. И нет надобности объяснять, что слово «молодец» не способно заменить слова «люблю», «понимаю», «радуюсь», «вижу». А, к сожалению, иногда заменяет.

Существуют негативные стороны чрезмерной похвалы

Ребенок подсаживается на похвалу

Когда мы слишком часто высказываем нашу оценку действиям ребенка («хорошо», «молодец», «правильно»), он привыкает ориентироваться только на нее. Ребенок ждет нашей реакции, при этом не обращает внимания на собственное отношение к своим успехам. Более того, становясь старше, ребенок все больше и больше будет испытывать потребность в постоянном одобрении своих поступков. Так постепенно формируется болезненная зависимость от мнения окружающих, которая проецируется и во взрослую жизнь. О том, что чрезмерная похвала становится зависимостью, пишет и Юлия Гиппенрейтер в своей книге «Общаться с ребенком. Как?»

Дети теряют интерес к процессу

Их теперь интересует только результат, одобренный родителями. Привыкшие получать награду или одобрение за свои поступки, дети перестают делать что-либо ради самого дела. Они рисуют только для того, чтобы показать рисунок родным и услышать слова восхищения. А эмпатические качества – доброту, щедрость, заботу, сочувствие проявляют только для того, чтобы получить одобрение – «какой хороший и добрый мальчик!»

Похвала становится средством манипуляции ребенком

Используя слова «молодец», «здорово», «отлично» родители стремятся

подкреплять положительные действия ребенка. Зная об этом или нет, мы применяем на практике метод позитивного подкрепления, основанный на теории, американского психолога-бихевиориста Б.Скиннера. В популярной литературе этот метод хорошо описан в книге Карен Прайор «Не рычите на собаку!» Смысл позитивного подкрепления заключается в том, чтобы после каждого положительного поступка поощрять объект нашего воздействия, пусть то будет ребенок, муж или собака. Т.е. когда кот точит когти в нужном месте, мы тут же его хвалим или даем лакомство, и в будущем это действие начинает ассоциироваться у животного с приятными последствиями, и происходит закрепление правильного поведения. Таким образом метод положительного подкрепления работает и в отношении людей.

Проблема заключается в том, что зачастую мы, взрослые, не отдаем себе отчета, разумно ли ожидать определенного действия от маленького ребенка. Например, за то, что ребенок бежит в помещении – мы одернем его, а за то, что тихо сидит на стуле – похвалим. Но, задумываемся ли мы о том, как же сложно малышу усидеть на месте, как это неестественно для него и возможно даже мучительно. Большинство детей готовы идти на любые жертвы лишь бы завоевать одобрение со стороны родителей. Тогда в голове малыша возникает некоторое противоречие – «это желаемое, но не одобрено, а значит плохо», хотя объективно ничего плохого в этом может и не быть.

Дети перестают радоваться своим успехам

Когда в момент успеха ребенка мы в ту же секунду радостно вскрикиваем «Умница!», мы лишаем ребенка возможности самому проявить радость за свой успех, как бы отнимаем у него эту прерогативу. Тем самым мы обесцениваем его мнение. И чем чаще это происходит, тем реже ребенок испытывает потребность в желании поделиться своей радостью. А зачем? Ведь рядом всегда найдутся те, кто сделает это за него. И в тот момент, когда у него что-то получается, он не вспыхивает гордостью – «Я сделал это!», а бежит к нам с вопросом «Тебе нравится?»

У детей снижается мотивация

Когда ребенка хвалят за личные качества после успешно выполненного задания («ты такой умный», «ты молодец» и т.д.), он испытывает трудности при выполнении последующих заданий. Об этом свидетельствуют результаты исследований, которые провела американский психолог Кэрол Двек в двенадцати школах Нью-Йорка при участии более 400 школьников. Во время исследования школьникам предлагали пройти тест, состоящий из головоломок. После того как ребенок выполнял задание, его хвалили. Одну половину детей хвалили за умственные способности: «Ты хорошо в этом разбираешься», а другую половину – за проявленные усилия: «Ты, должно быть, очень старался».

Затем ученикам предлагали выбрать один из двух следующих тестов. О первом тесте говорили, что он достаточно сложный, другим тестом было задание, похожее на первое. В результате, те дети, которых похвалили за усилия, выбрали более сложный тест. А те дети, которых хвалили за умственные способности, в основном выбрали более простое задание.

К пяти пунктам Альфи Кона я бы добавила еще два. Оценочные суждения «молодец», «умница», «какой ты хороший», высказываемые в момент правильного (с точки зрения взрослых) поступка ребенка нарушают принцип безусловного принятия. Ребенок осознает, что он хороший только в те моменты, когда он сделал то, что понравилось родителям. «А если буду делать по-другому, то буду плохим», – думает он. Ребенку начинается казаться, что любовь родителей постоянно нужно завоевывать, а любить они могут лишь за хорошее поведение.

Также часто с помощью слов похвалы родители стараются изобразить свою заинтересованность в деятельности ребенка. Иногда брошенное, не глядя на рисунок, слово «молодец» может восприниматься как «да, я вижу, что ты там что-то нарисовал, но не мешай мне сейчас», а значит, поселит в душе ребенка недоверие к словам взрослого.

Итак, мы выяснили, что похвала имеет не только положительные, но и негативные последствия. Должны ли мы теперь полностью отказаться от одобряющего слова в адрес своего ребенка? Конечно, нет! Искренние слова одобрения важны и необходимы, и было бы не правильно сдерживать свои эмоции, когда вы, действительно, радуетесь успехам своего ребёнка, но формы похвалы и одобрения вполне реально разнообразить.

Итак, ваш малыш сделал что-то хорошее, как вы можете отреагировать на это?

#### 1. Не сказать ничего

Этот подход очень созвучен с методикой Монтессори. Мария Монтессори писала о том, что по своей природе ребенок не нуждается в похвале. В нем заложено стремление познавать и создавать, и похвала никак не может повлиять на его внутреннюю мотивацию, только если ребенок уже не искалечен постоянными оценками со стороны родителей. В классах Монтессори вообще не принято хвалить, и дети к этому быстро привыкают и осваивают умение самостоятельно оценивать свой результат. В большинстве материалов и учебных пособий в Монтессори-среде заложен контроль ошибок – это означает, что ребенок может сам проверить себя, свериться с образцом. Это избавляет детей от необходимости каждый раз обращаться к педагогу с вопросом, правильно ли он выполнил задание. Педагоги, в свою очередь, практически полностью избегают оценочных суждений действий ребенка.

## 2. Обозначить свое присутствие взглядом или жестом

Иногда важно просто быть рядом с ребенком, и слова здесь не нужны. Если ребенок обращает на вас свой взгляд, желая привлечь внимание, то вы с любовью смотрите на него в ответ, или касаетесь рукой, обнимаете. Эти со стороны малозаметные действия скажут ребенку о многом – о том, что вы рядом, о том, что вам не безразлично то, что он делает.

3. Скажите ребенку о том, что видите: «Какие красивые цветы ты нарисовал!», «Ты сам надел ботинок!», «Кошке приятно, что ты ее погладил, она даже подставляет тебе шею!» Ребенок не нуждается в оценке, ему важно знать, что вы видите его старания.

Сторонники такого подхода всемирно известные эксперты в области общения с детьми А. Фабер и Э. Мазлиш рекомендуют так хвалить ребенка за положительные поступки. Если, например, малыш съел весь суп, то можно сказать «вот это я понимаю здоровый аппетит!». Если убрал игрушки на место – «в комнате идеальный порядок!». Тем самым, вы не только выскажете слова одобрения детскому поступку, вы заглянете в его суть, а также покажете, что уважаете старания ребенка.

4. Спросите ребенка о его работе: «Тебе нравится твой рисунок?», «Что было самым сложным?», «Как тебе удалось нарисовать такой ровный круг?» Своими вопросами вы подтолкнете ребенка на размышления о своих трудах и поможете научиться самостоятельно оценивать свои результаты.

## 5. Выражайте похвалу через призму своих чувств

Сравните две фразы «Отлично нарисовано!» и «Мне очень нравится, как ты нарисовал этот корабль!» Первая – абсолютно безлична. Кем нарисовано, что нарисовано? Во втором случае вы выражаете свое отношение к работе ребенка, отмечая моменты, которые вам особенно понравились.

## 6. Разделяйте оценку ребенка и оценку действия

Старайтесь обращать внимание не на способности ребенка, а на то, что он сделал, и отмечайте это в своей похвале: «Я вижу, что ты убрал все игрушки. Здорово, что в комнате теперь чисто», вместо «Какой ты у меня чистюля!»

## 7. Хвалите усилие, а не результат

Отмечайте старания ребенка: «Должно быть, тебе не просто было отдать половину конфет своему другу. Это был щедрый поступок с твоей стороны!» Так вы покажете ребенку, что вы цените его усилия и понимаете, что быть

щедрым не так просто.

Как видите, спектр возможностей выразить одобрение в адрес ребенка довольно широк и уж точно не сводится к стандартным оценочным суждениям. Значит ли это, что родители совсем должны отказаться от слов «молодец», «хорошо», «отлично». Конечно, нет. Было бы неправильно сдерживать себя в те моменты, когда действия ребенка вызывают у вас яркие позитивные эмоции. Но все же есть один из самых разумных доводов в пользу того, чтобы расширить диапазон способов похвалить ребенка – это возможность лишний раз сказать ему о своих чувствах.