

Почему детей нужно хвалить

Малышу с рождения говорят, какой он умный, красивый и хороший. Взрослые умиляются первым шагам, словам и рисункам ребёнка, хвалят за, например, до конца съеденный суп и натянутые самостоятельно колготочки.

Однако психологи считают, что хвалить детей и подростков нужно чаще. И вот почему:

- Похвала формирует доверительные отношения. Получая позитивный отклик на свои действия от значимых взрослых, ребёнок понимает, что его любят, о нём заботятся, за его поступками следят и ему готовы помочь.
- Похвала дарит веру в себя. Регулярное одобрение позволяет поверить в себя и свои силы. Ребёнок, которого часто хвалят родители, не будет реагировать на неконструктивную критику чужих людей. Он знает, что если у него что-то не получается, это нестрашно. Нужно лучше стараться и пробовать ещё. Это залог формирования здоровой самооценки.
- Похвала поддерживает мотивацию. Бывает, если нашу работу раскритиковали, то и доделывать её нет желания.

За что и как хвалить ребёнка

Хвалить ребёнка — искусство, которому должен обучиться каждый родитель.

➤ Благодарите

Благодарность близка к похвале, но имеет больше форм выражения. Необязательно каждый раз говорить «спасибо» — благодарность может выражаться в улыбке или кивке головы. Главное, чтобы это было искренне.

➤ Хвалите за дело

Не хвалите за всё подряд. Похвала должна быть за реальные старания или результат. Фраза «Молодец, ты же всё равно старался» не будет иметь эффекта, если на самом деле ребёнок не прилагал усилия.

➤ Делитесь своими чувствами

Не оценивайте ребёнка: «Ты очень умный», «Молодец, ты справился лучше всех». Так он будет постоянно ждать оценки своих поступков, станет зависим от вашего мнения о нём. Лучше говорите, что чувствуете из-за его действий. Это оценит сам поступок, покажет, что вам не всё равно, вы искренне переживаете, и научите ребёнка проговаривать свои эмоции.

➤ Разделяйте похвалу и критику

После похвалы ненароком может вылетать упрёк или критика. Похвалили — остановитесь. Покритикуете в другой раз, когда будет причина.

➤ Чем критика может быть полезна

Критика — это разбор чего-то с целью вынести оценку. Критика бывает деструктивная и конструктивная. Первая говорит, что плохо, а вторая — как сделать лучше. Такая критика нужна человеку, и вот почему:

Как найти баланс критики и похвалы

- Всегда анализируйте факты. Оценить успеет общество, а родитель может понять причины и следствия.
- Следите за режимом, обнимайте ребёнка, говорите с ним и уважайте его. Спокойный ребёнок не сходит с ума от похвалы и не падает в обморок от критики.
- Похвалите и раскритикуйте для начала себя за свои родительские действия и воспитательские приёмы, проанализируйте, что вам узнать было бы приятно, а за что стыдно. Ребёнку так же.

Иногда, достаточно взгляда, чтобы понять, осилит ли сейчас ребёнок серьёзный разговор, или, возможно, его грустный вздох скажет больше.

Важно помнить, что вы не любите больше, когда хвалите и не любите меньше, когда критикуете. Это важно доносить в ваших словах и действиях.