

## Как хвалить ребенка

Действительно, очень важно ежедневно давать ребенку положительную обратную связь. В этой статье постараемся прояснить, как это делать правильно. Ведь у похвалы есть и обратная сторона.

Если постоянно внушать ребёнку, что он «самый умный», «самый сильный», «самый быстрый» – то, рано или поздно, он столкнётся с тем, что есть кто-то, кто ещё умнее, ещё сильнее или ещё быстрее, чем он.

И для ребёнка это становится очень тяжёлым эмоциональным испытанием.

Есть ещё один вариант «похвалы», когда родители говорят просто общие оценочные слова:

«Хороший мальчик», «Ты такой у меня молодец», «Какая же ты всё-таки умница», но не уточняют, почему.

С одной стороны ребёнку приятно слышать такие слова, но с другой стороны он не понимает, за что же его хвалят и возникает зависимость от оценки окружающих.

Ребёнок не может понять, как связано его поведение и его действия с тем, что ему говорят.

Конечно, ничего страшного нет, если иногда Вы говорите ребёнку, что он «молодец», но очень важно связать это слово с его конкретным поведением.

Для него это будет намного полезнее.

Рекомендуется родителям завести блокнотик и провести небольшой эксперимент:

В течение одного дня знаком «+» в отмечать в блокноте слова благодарности, поощрения, поддержки, ласковые и нежные слова, которые они говорят своему ребенку, а знаком «-» – все прозвучавшие за день критические замечания.

Отслеживая привычную манеру поведения, многие родители, к своему удивлению, обнаруживают, что 70-80% общения – это претензии и замечания к ребенку. Именно эти слова ребёнок постоянно слышит от вас в течение дня на протяжении многих лет.

Почему так происходит? Все очень просто: когда ребенок что-то делает правильно и хорошо, мы воспринимаем это, как что-то само собой разумеющееся. Редко кто из родителей придаёт этому значение и говорит ребенку слова одобрения или же благодарности.

Мы не акцентируем внимание ребёнка на том, что у него получилось, о чём он не забыл, что постарался сделать. Зато мы не забываем каждый раз делать ему замечание, как только нам что-то не нравится в поведении ребенка. Постоянно одергиваем ребенка или критикуем.

В результате получается дисбаланс, и ребенок слышит в свой адрес очень мало положительной обратной связи, но много отрицательной. Между тем, это необходимый элемент здоровых отношений между ребенком и родителями. И, конечно, это негативно влияет на его настроение, самооценку, эмоциональный мир.

Научитесь благодарить. Не скупитесь на слова благодарности каждый раз, когда ребенок пошел вам на встречу или согласился с первого раза что-то сделать, в чём-то помог, что-то сам вспомнил и сделал.

Всегда говорите ему: «Спасибо большое, мне очень приятно, что ты сразу же согласился сделать то, о чем я тебя попросила», «Спасибо, что ты убрал за собой тарелку», «Спасибо, что ты не забыл застелить за собой постель», «Мне очень приятно, что ты мне помог» и т. д.

Для ребенка это будет означать: «Мама и папа заметили, что у меня что-то хорошо получилось» и в результате он будет стараться повторять в будущем свои действия. Другая возможность дать положительную обратную связь, это отмечать словами те действия, которые ребенок совершил. Не просто говорить «молодец», «хорошо», «умница» (часто за этими словами для ребенка не «прочитывается» смысл того, за что его хвалят).

Гораздо эффективнее говорить глаголами, например, «Ты сейчас убрал свои игрушки сам, спасибо, меня это порадовало». Или «Мне нравится, что ты самостоятельно почистил зубы, без моей помощи».

Проговаривая глаголы, мы описываем действие, совершенное ребенком, тем самым закрепляя положительную реакцию на поступок в его сознании.

Вот такие простые правила. Каждый раз, когда вы видите то, за что ребенка можно поблагодарить и похвалить, обязательно делайте это и вы увидите, как ваш ребенок будет меняться в лучшую сторону.

Ведь даже нам, взрослым, не нравится, когда нас только критикуют и делают нам замечания. И мы гораздо лучше себя чувствуем, когда нас хвалят и благодарят.

Терпения вам и любви.