

Как хвалить правильно



А вы знали, что фраза «Ты молодец!» может повысить уровень тревожности, а некоторые учёные даже выяснили сколько раз в день нужно хвалить ребёнка.

Давайте разбираться!

Похвала очень важна. Каждый человек нуждается в одобрении, просто для кого-то важны слова близких людей, а кто-то опирается на всеобщее коллективное (вот это уже плохо).

Когда ребёнок что-то делает, у него должно быть положительное подкрепление. Но опять же необходимо правильно его употреблять, а не впадать в крайность.

Похвала должна быть соизмерима с возможностями ребёнка. Есть ведь разница, когда мама хвалит малыша за каракули в 1-2 года (это даёт стимул творить дальше) и за те же каракули в 4-5 лет (ну, не дано рисовать не мучайте ребёнка).

Как же правильно хвалить:

- Чтобы ваша фраза не казалась оценочной, меняйте формулировку: «У тебя получился отличный рисунок», «Ты сам справился!», «Ура! У тебя получилось». Если что-то не вышло: «Не волнуйся, ты хорошо старался, в следующий раз попробуем снова».

- Вдавайтесь в детали. Ребёнок поймёт, что вы вовлечены: «Красивый рисунок: и цвета подобрал, и дом ровный...»

- Искренне радуйтесь успехам. Установите визуальный контакт, побудьте с малышом в моменте «здесь и сейчас». Брошенное через плечо слово, лишь бы от тебя отстали, плохой мотиватор.

- Задайте уточняющие вопросы: «Сложно было?», «Долго рисовал?», «Всё получилось как хотел?».

- Чётко обозначайте, за что хвалите. Ребёнок должен понимать, что именно у него получилось сделать.

- Хвалите действия, а не личность. В похвале очень важно высказать одобрение действиям и достижениям, а не оценить личность ребёнка. В противном случае может сформироваться необъективно завышенная самооценка и самомнение. (Тоже, кстати, работает и с порицанием: это не ты плохой, а ты поступил плохо)

- Хвалите без сравнений. Не сравнивайте успехи, результаты и личностные качества детей.

- Используйте «Я-послание». Например: «Я очень рада, что у тебя получилось это сделать». Такая похвала сближает и является более действенной.

Недохвалить та же вредно, как и перехвалить. Учёные выяснили, что ребёнок, которого родители хвалят за хорошее поведение 5 раз в день, растёт счастливым. У него меньше встречаются симптомы гиперактивности и снижения внимания, социализироваться ему не составляет большого труда.

Цифра 5 – это конечно, условно. Можно хвалить и чаще, и реже. Главное, делать это регулярно, и замечать у ребёнка его ежедневные достижения, а не акцентировать внимание на «поведение не очень». Ведь есть разница: заметить ребёнка, когда он кричит, или похвалить за то, что читает спокойно книгу. Как вы думаете, в следующий раз, чтобы привлечь ваше внимание, что он выберет?...