

Как правильно хвалить ребенка? Рекомендации психолога

Хвалить ребенка – значит закладывать ему фундамент уверенности в себе и своих силах, прививать чувство самоуважения. Разве может это принести какой-то вред?

Может, если похвала психологически неправильная. Иногда она мотивирует ребенка не столько быть, сколько казаться, а готовые ярлыки могут спровоцировать постоянный страх “потерять лицо”,

или выворачивают мотивацию наизнанку.

В целом, как утверждают исследования, детей нужно хвалить, но правильная похвала – это если не искусство, то требующий знания навык.

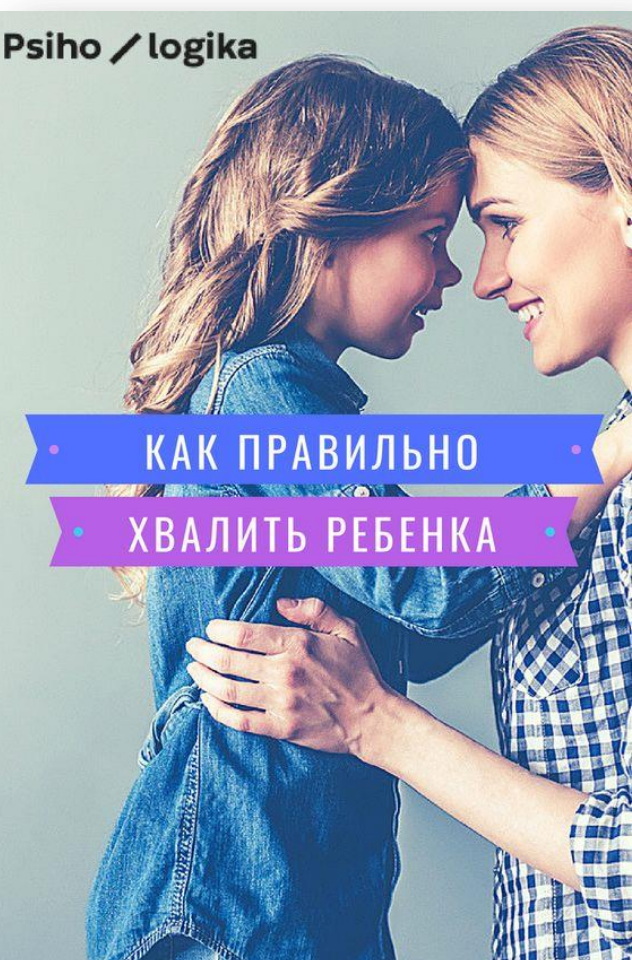
Итак, как правильно хвалить ребенка? Вот три стратегии, основанные на научных исследованиях.

Хвалите процесс, а не личность

Исследователь Кэрол Двек обнаружил, что то, как родители хвалят ребенка, может повлиять на его способ мышления, методы решения проблем, упорство и академические успехи.

Двек выделил два конкретных мыслительных подхода: фиксация и рост.

Дети с фиксированным



способом мышления

Такие малыши полагают, что такие качества, как интеллект, характер и творческие способности являются врожденными и неизменными.

Другими словами, независимо от того, сколько они изучат и сколько усилий приложат, они все равно остаются с тем раскладом, который получили при рождении.

Поскольку дети с фиксированным мышлением уверены, что их потенциал ограничен, они избегают задач, которые бросают вызов их способностям.

Дети с мышлением роста

Эти детки считают, что мозг является некой “мышцей”, которая может расти и развиваться вследствие труда. Они полагают, что то, с чем они рождаются, является сырьем, с которым можно работать, отправной точкой.

В результате они бросают вызовы, решают новые задачи, неустанно проверяют свои способности и преуспевают.

Любопытный эксперимент как хвалить детей

Двек и его коллеги продемонстрировали разницу в мышлении с помощью одного эксперимента, в котором 4-летним детям было предложено работать над головоломками.

Им дали право выбирать: работать над простой задачей, которую они уже решали в прошлом, либо попробовать совершенно новую, более сложную головоломку.

Те малыши, у кого сформировался фиксированный тип мышления, решили взяться за простые и привычные головоломки, подтвердив тем самым свои существующие способности.

Дети с мышлением роста решили, что предложенный выбор был изначально странным – почему кто-то предлагает решить загадку заново, вместо того, чтобы предложить что-то новое?

Их выбор – проверить себя, заняться более сложными головоломками. В целом такие дети больше стремятся к тому, чтобы стать умнее, а не продемонстрировать, насколько они умны сейчас.

Как развивать мышление роста у ребенка через похвалу?

Похвала ребенку должна быть контекстуальной. То есть вместо того, чтобы хвалить личность (например, “ты воспитанный”), попробуйте хвалить процесс. У вас есть три варианта, как это сделать.

- 1. Хвалите стратегию
Например, “ты нашел отличный способ это сделать”.
- 2. Хвалите со спецификой
Например, “ты, кажется, действительно понимаешь квадратные уравнения”.
- 3. Хвалите усилия
Например, “я вижу, что ты упорно тренировался”.

Будьте честными. Не говорите: «Отличная работа!», когда это не так

Является ли похвала единственным мотиватором для ребенка? Можно ли хвалить незаслуженно?

Исследования Мейера обнаружили: дети считают, что получение похвалы от взрослого не является признаком преуспевания; скорее это утешительный знак, признак того, что учитель решил, будто им не хватает способностей и они нуждаются в дополнительной поддержке.

Ученый обнаружил закономерность: дети, которые отстают, утопают в похвале.

Подождите, пока ребенок сделает что-то действительно хорошо – и тогда хвалите на здоровье.

Прекратите хвалить вообще. Да, серьезно

Впечатляющий объем исследований показывает, что похвала может быть совершенно демотивирующей. Например, в исследованиях, проведенных психологом Мэри Бадд Роу, дети, которых часто хвалили за щедрость, со временем начали становиться менее щедрыми по отношению к другим детям.

Детей нужно хвалить в меру. Дело в том, что они развивают иммунитет к похвале. Для насыщения им каждый раз нужна всё большая доза ментальных поглаживаний.

Похвалой вы можете оборвать ту самую “морковку”, за которой бежит ваш ребенок, после чего он может потерять интерес к прежней деятельности.

Итак, если нужно отказаться от похвалы, что делать вместо этого?

А теперь несколько практических советов о том, как хвалить детей

1. Описывайте поведение и усилия, проделанные ребенком, а не оценивайте его в общем. Наблюдайте и комментируйте. Фразы типа «Хорошая девочка» или «Хорошая работа» не обеспечивают ребенка конкретной информацией, которая поможет ему дальше развиваться в желаемом направлении. Вместо этого скажите, что вы видите, избегая оценочных слов. Например: «У тебя в рисунке много ярких цветов» или «Ты построил такую высокую башню». Даже простое «Ты это сделал!» обеспечивает ребенку знание о том, что вы заметили его усилия, но при этом вы не выставляете ему отметок. Например, беспристрастно отметьте: «ты сам обулся!», или просто: «у тебя получилось!». Такие комментарии оценивают усилия и поощряют детей гордиться своими достижениями.

2. Ученые считают, что любое позитивное внимание к желаемому поведению дает весьма неплохой эффект.

Поощрительные описания типа «я видел, как долго ты собирал этот пазл» или «Ого! Ты дал брату поиграть своей новой игрушкой» говорят ребенку о том, что родители ценят его усилия, попытки наладить общение и взаимопонимание. Многие зависит от тона, каким это сказано.

3. Избегайте хвалить ребенка за то, что не стоило ему никаких усилий или за решение задач, в которых в принципе невозможно допустить ошибку. Это не значит, что нужно говорить «Ну, с этим и любой младенец справится!», просто не хвалите, потому что это может побудить ребенка избегать трудных заданий.

4. Будьте осторожны, когда хотите похвалить ребенка, который только что пережил неудачу или допустил ошибку. Похвалы типа «Отлично. Ты сделал все, что мог», часто воспринимаются как жалость. Такое поощрение может укрепить веру ребенка в то, что он допустил ошибку из-за своих ограниченных возможностей или интеллекта (и тут делу не поможешь), а не из-за недостаточных усилий (а тут вполне есть над чем работать). В то же время сказать ребенку «Старайся лучше!» не означает дать ему конкретную информацию, как же именно стараться. Лучше прибегнуть к конструктивной похвале и конкретно указать, что же именно удалось ребенку в этот раз. Например, «Ты упустил мяч, но в этот раз ты его почти поймал».

5. Как правильно хвалить ребенка, который не преуспел
Похвала должна быть честной. Детей нужно хвалить заслуженно. Одна из самых больших ошибок, которую мы можем сделать как родители и учителя – это считать, будто дети слишком наивны, чтобы ощущать подвоверные намерения мнимой похвалы.

Вы можете думать, что поощряете ребенка, восхваляя плохую работу, но, как видите, дети могут воспринимать незаслуженную похвалу как признак неудачи.

Она действительно должна отражать реальные усилия ребенка по достижению цели. Нет смысла говорить «Я знаю, ты старался», если он неделю перед контрольной бил баклуши. Завышенная похвала обесценивает поощрения в принципе.

6. Смотрите, подходит ли ребенку то, чем он занимается. Да, конечно, поощрение должно поддерживать и стимулировать интерес ребенка к желательной активности. Но если вам приходится непрерывно в огромных дозах хвалить и поощрять,

чтобы поддержать интерес ребенка к этой деятельности, подумайте, подходит ли она ему. Пожалуй, речь не идет о тех видах деятельности, которые вы считаете обязательными для жизни и развития ребенка. Но если их слишком много (или слишком мало), пересматривайте иногда список.

7. Не обесценивайте похвалы. Похвала вполне может войти в привычку. Если ребенок реально вовлечен в какое-то дело и ему вполне достаточно собственной мотивации, похвала тут совершенно лишняя. Все равно как вы будете сидеть напротив и умильно говорить «Ну как же ты прекрасно ешь шоколад!».

8. Думайте о том, чего хотел достичь сам ребенок. Например, если ваш ребенок наконец-то выговорил слово «печенька» вместо того, чтобы кричать в экстазе «Ты сказал «печенька»! Милый, ты слышал, он сказал «печенька»!» дайте ребенку печенье, ведь он затратил столько усилий, чтобы получить желаемое, и именно печенье должно стать его поощрением. Старайтесь понять ребенка и помочь ему выразить то, что он пытается выразить. Это будет для него лучшей похвалой.

9. Избегайте похвалы, которая сравнивает ребенка с другими. На первый взгляд сравнивать достижения ребенка с успехами его сверстников может показаться неплохой идеей. Исследования даже показывают, что такое сравнение может повышать мотивацию ребенка и удовольствие от выполнения задания.

В следующий раз, когда вы увидите, что ваш ребенок справляется с очередной задачей, постарайтесь вникнуть в то, что он делает, хвалите процесс, делайте это честно и наблюдайте за развитием. И вы всегда будете видеть счастливую улыбку, которую так любите.

*Составитель: Барбарина О.А., воспитатель
МАДОУ ЦРР - детский сад*

*Источник: <https://psiho-logika.com/roditelstvo/kak-hvalit-rebenka-pravilno-3-strategii-pohvalu-po-rekomendacujam-psihologov/#i-2>
https://psy-practice.com/publications/vzroslye-i-deti/Kak_hvalit_detey_10_zapovedey_sovremennoy_psihol/*