

Как правильно хвалить ребенка: 10 советов

Похвала — важный инструмент воспитания. Она дарит веру в себя, поднимает настроение и поддерживает мотивацию. Но неправильная похвала может нанести больше вреда, чем пользы. Собрали советы ученых, как надо и не надо хвалить ребенка.

Поддерживайте постоянно

Поддержка и одобрение нужны детям всегда, а не только когда они добились успеха в чем-то. Это не значит, что надо хвалить ребенка за то, что он встал с кровати. Но если вы знаете, что у него сегодня тяжелый день или подавленное настроение, — просто обнимите, улыбнитесь, скажите что-то приободряющее

Хвалите искренне

С четырех лет дети уже хорошо чувствуют фальшь. Например, когда взрослому показывают рисунок, а он, даже не взглянув, говорит «как красиво», ребенок понимает, что от него просто хотят отделаться. Неискренняя похвала вызывает у детей ощущение, что взрослые их не понимают, жалеют или пытаются манипулировать

Не хвалите за то, что дается легко

Ребенок, который хорошо рисует, вряд ли всерьез воспримет похвалу за пятерку по изо. Скорее всего, он подумает, что у взрослых заниженные требования к нему или что они ничего не понимают в рисовании. Хвалите ребенка за настоящие успехи. Например: «Мне понравилось, как в этот раз ты передал свет»

Не хвалите чрезмерно

Восторженные похвалы вроде «ты гений, это невероятно» выглядят неискренне и покровительственно. Дети могут сделать вывод, что взрослые невысокого мнения об их способностях. Даже если ребенок верит в искренность взрослых, чрезмерная похвала устанавливает слишком высокие стандарты. Поэтому дети, которых хвалили слишком сильно, чаще всего отступают перед проблемами, а не стараются их решить

Не хвалите за способности

Когда мы хвалим ребенка за его способности, он воспринимает интеллект или талант как нечто, что у людей либо есть, либо нет. В результате он чувствует себя беспомощным, когда совершает ошибки. Вместо этого хвалите ребенка за то, на что он может влиять, — за приложенные усилия или используемые стратегии

Хвалите за процесс

Хвалить нужно не только за результат, но и за усилия, которые ребенок прикладывает, чтобы этого результата достичь. Например, когда он собирает сложную модель или участвует в длительном проекте по учебе. При этом важно учитывать возраст ребенка: младшему школьнику похвала за старания придаст сил, а вот подросток может подумать, что больше хвалить его не за что

Хвалите содержательно

Старайтесь хвалить не односложными фразами вроде «Молодец! Как здорово», а развернуто: «Ты очень хорошо нарисовала эти цветы», «Здорово, что ты помог

бабушке донести сумку». Такая похвала помогает детям понять, какое поведение является желательным

Не смешивайте похвалу и критику

Частая ошибка родителей — похвалить ребенка и сразу покритиковать. «Молодец, что пропылесосил пол. А пыль почему не вытер?», «Здорово, у тебя пятерка по алгебре! А по физике почему четверка?» Такие фразы сводят на нет всю пользу от похвалы. Ребенок начинает думать, что он всегда будет недостаточно хорош

Не перехваливайте за то, что ребенку нравится делать

Если слишком часто хвалить ребенка за то, что ему нравится делать, это может снизить его внутреннюю мотивацию. Ребенок начинает воспринимать любимое дело как рутинную работу. А если похвала прекращается, интерес к занятию пропадает

Хвалите за индивидуальные успехи

Хвалите за личные успехи, а не сравнивайте с другими. Не стоит говорить: «Молодец! Ты обогнал Пашу!» Лучше похвалить за то, что ребенок пробежал быстрее, чем в прошлой четверти. Когда дети думают, что их цель — быть лучше других, у них пропадает внутренняя мотивация. Им интересно не решить задачу, а доказать свое превосходство. Поэтому, столкнувшись с трудностями, такие дети часто опускают руки