

Как выразить ребенку поддержку и одобрение

Признавайте важность целей ребенка

Для начала узнайте о целях вашего ребенка. А затем дайте ему понять, что вы считаете их очень важными и значимыми.

Допустим, цель вашего ребенка заключается в том, чтобы

улучшить концентрацию внимания на определенном задании.

Поэтому, вместо того чтобы хвалить его за выполненную работу словами «Молодец, отлично!»,

вы можете сказать: *«Здорово! У тебя получилась такая аккуратная и красивая открытка, над которой ты работал все выходные? Ты действительно научился быть внимательной и не бросать дела на полпути! Великолепно!»*.

Сосредоточьтесь на одобрении усилий

Необходимо хвалить ребенка за усилия, которые он прикладывает, а не за достижения. Только так он сможет развивать решительность и настойчивость. Это называется *мышлением роста*. Дети, которых хвалят за усилия, а не за результат, больше заботятся о качестве получаемых ими знаний, чем дети, которых хвалят только за достижение успеха.

Вместо того чтобы сказать «Молодец», когда ребенок показывает диплом за призовое место в конкурсе чтецов, вы можете сказать: *«Вот это да, малыш! Посмотри, как хорошо ты выучил стихотворение! Ты приложил для этого много усилий и внимания»*.



Вторите ребенку

Вспомните то время, когда ваш ребенок был еще маленьким. Что он сказал, когда впервые поднялся по лестнице на горку без вашей помощи? «Я сделал это!».

Дети умеют осознавать свои достижения. Повторяйте то, что дети говорят с гордостью: *«Ты сделал это!»*.

Нам не нужно расхваливать ребенка за достижения, мы просто должны признавать их. Вторя ребенку, вы учите его использовать в качестве мотивации собственное удовлетворение, а не одобрение извне. Это способствует повышению уверенности ребенка в себе, развивает его умение сосредотачиваться и принимать возможные риски.

В случае дипломом ребенка за стихотворение лучшим вариантом было бы сказать ему: *«Это потрясающе. Ты получил призовое место в конкурсе. Достоин уважения!»*, чем избитую фразу, «Отличная работа!».

Похвала должна быть содержательной, со смыслом

Одна из самых больших проблем с выражением «хорошая работа» заключается в том, что слово «хороший» имеет много разных значений в разных контекстах. В контексте «Он сделал хорошее дело», слово «хорошее» означает «доброе или щедрое», а в контексте «У меня хорошие новости», слово «хорошие» означает «благоприятные». Когда мы говорим «хорошая работа», то оставляем похвалу полностью открытой для интерпретаций. Или, в отсутствие контекста, совершенно бесполезной.

В качестве альтернативы бессмысленной фразе «хорошая работа» лучше использовать содержательную похвалу, похвалу со смыслом. Такая похвала подчеркивает конкретную фактическую информацию о том, как ребенок

справился с работой, а не то, что он сделал ее хорошо.

Вот некоторые примеры такого рода похвал: *«Цвета на твоей картине очень яркие»*.

«Ты поднял мне настроение, когда помог сложить салфетки».

«Игра доставляет большее удовольствие, когда мы все играем честно».

Задавайте вопросы

Пусть ребенок станет вашим учителем. Когда вы задаете ему вопрос о его коллекции машинок, просто просите объяснить вам что-то, это заставляет ребенка гордиться своими знаниями и компетентностью.

Когда вы просите ребенка научить вас чему-то, это говорит ему о том, что вы признаете ценность его работы и интересов, и дает ему внутренний стимул не останавливаться на достигнутом, продолжая изучение. Роль эксперта также позволяет ребенку «признавать» свои усилия, а это, по мнению специалистов, является важной частью развития высокой самооценки.

Благодарите ребенка

Вспомните то чувство, когда кто-то говорит вам: «Спасибо»? Это слово объединяет признание усилий и содержательную похвалу. Когда кто-то говорит:

«Спасибо!», он говорит: *«Я высоко ценю и тебя, и твои поступки»*.

«Спасибо за то, что ты подмел пол. Он просто



сверкает чистой».

«Спасибо» естественным образом заставляет нас переходить от надуманной, заурядной, основанной на вознаграждении похвалы за выполненное задание к искреннему выражению признательности за приложенные усилия. Такая похвала больше говорит о наших чувствах в связи с прикладываемыми другим человеком усилиями, чем о том, что этот человек получит в результате выполнения. Она позволяет нам высказывать нашу признательность и любовь позитивными словами.

Будьте искренни и внимательны

Часть проблемы с фразой «Хорошая работа, молодец!» (а также близких к ней «Отличная попытка!» и «Продолжай в том же духе») заключается в том, что она является небрежной и поэтому по своей сути неискренней.

Часть искренности – это внимание. Лучшая похвала, которую вы можете выразить ребенку, это ваше безраздельное внимание. Ребенку не нужно, чтобы вы хвалили его за каждую мелочь, но когда он демонстрирует вам то, чем на самом деле гордится, отложите телефон и начните внимательно слушать своего малыша.

Обращайте внимание на то, что делает ваш ребенок, и ищите несколько способов выразить ему свою поддержку и одобрение, отличных от простого «Молодец!».

Оценивайте ситуации позитивно

И последнее. Существуют ситуации, в которых вы хотите поддержать ребенка, но дела у него идут не очень хорошо. Когда он терпит неудачу, намного сложнее найти слова, которые не звучали бы стандартно, но при этом поддержали бы и воодушевили ребенка.

Позитивная оценка ситуации – это способ поговорить об успехах и неудачах в позитивном ключе. Метод позитивной оценки ситуации используется менеджерами успешных

компаний, но почему бы не применять его по отношению к своим детям?

Мышление типа «Что я могу улучшить, исправить?» позволяет принимать неудачи более конструктивно, чем мысль «Как я мог?». Родителям важно говорить с ребенком о сложившейся ситуации (хорошей или плохой), искать в ней позитивные моменты, обсуждать то, что следует улучшить или исправить, а также то, как действовать в подобной ситуации в следующий раз, чтобы результаты становились лучше и лучше.

Это отличный способ научить детей контролировать то, что в их силах. Они учатся анализировать процесс, развивают навыки критического мышления и получают ваше одобрение.

Помните, что зрительный контакт, активное слушание, заинтересованный тон и использование описательных подробностей – все это вместе передает честность, подлинность и искренность нашей высокой оценки усилий ребенка.

Как выразить ребенку поддержку и одобрение

