

ЗА ЧТО И КАК ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА



◆ БЛАГОДАРИТЕ

Как можно чаще благодарите своих детей. Получая благодарность от родителей, ребенок понимает, что его ценят. Благодарность близка к похвале, но имеет больше форм выражения. Необязательно каждый раз говорить «Спасибо!», благодарность может выражаться в улыбке или кивке головы. Она может улучшить настроение ребенка и побудить его к превентивному решению проблем. Главное, чтобы это было искренне и с любовью.

◆ ХВАЛИТЕ ЗА ДЕЛО

Не перехваливайте ребенка незаслуженно, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Не хвалите за все подряд. Похвала должна быть за реальные старания или конкретный результат. Фраза «Не расстраивайся, ведь ты же старался это сделать» не будет иметь эффекта, если на самом деле ребенок не прилагал достаточно усилий для достижения поставленной цели. Лучше сказать: «Я очень рад(а), что ты убрал свои игрушки и навел порядок», чем называть ребенка «молодцом» или «чистюлей».



**Главное – одобряйте действия ребенка,
а не захваливайте его как личность.**





◆ ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

Не оценивайте ребенка: «Ты очень умный!», «Молодец, ты справился лучше всех!» Так он будет постоянно ждать позитивной оценки своих поступков и постепенно станет зависим от вашего мнения. А не получив одобрения и похвалы, расстроится и потеряет мотивацию работать над собой и выполнять даже самые простые задачи. Лучше прямо говорите, что вы чувствуете из-за его действий. Это поможет ребенку правильно оценить свой поступок, покажет ему, что вам небезразличны его эмоции и чувства, вы искренне переживаете за него. Так вы сможете научить ребенка проговаривать свои эмоции.

Например, если он верно выполнил задание, скажите: «Я очень рад(а), что ты отлично усвоил эту тему». А еще лучше спросите, что ребенок чувствует, преодолев трудности.

◆ БУДЬТЕ ИСКРЕННИМИ

После рабочего дня иногда бывает тяжело эмоционально реагировать на рассказы ребенка о себе.

Есть соблазн просто бросить на ходу «Молодец!» и уйти отдыхать. Но это может больно ранить. Важно показать, что вы искренни и готовы разделить с ребенком его радость и гордость. Если же сил нет совсем, честно скажите: «Сегодня я очень устал(а), но я правда рад(а) за тебя. Давай обсудим это событие, когда я немного отдохну». Дети всегда интуитивно чувствуют фальшь и улавливают истинные мысли родителей.



♦ РАЗДЕЛЯЙТЕ ПОХВАЛУ И КРИТИКУ

Иногда можно резкой и необдуманной критикой перечеркнуть все старания ребенка.

После похвалы ненароком может вылететь упрек или неудовольствие: «Сегодня ты получила хорошие оценки в школе, но почему не помыла посуду?», «Молодец, что прибрался в своей комнате, а уроки почему не сделал?» Такие фразы полностью обесценивают похвалу и могут обидеть ребенка. Критическая оценка всегда в какой-то степени ранит и запоминается сильнее и надольше, чем одобрение или комплимент. Поэтому похвалили – остановитесь. Покритикуете в другой раз, когда на то будет веская и объективная причина.

♦ КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ

Старайтесь не затрагивать личность.

Если ребенку постоянно повторять, что он глупый, разгильдяй, неряха и другие неприятные слова, у него даже не появится желания что-то исправлять в себе. Зачем зря стараться, если взрослые уже навесили на тебя ярлык?

Лучше оцените старания ребенка или результаты его работы. Например, скажите: «Я видел(а), как долго ты готовился к этой контрольной. Я горжусь тобой!»



◆ НЕ ДЕЛАЙТЕ ТРАГЕДИИ ИЗ МЕЛКИХ НЕУДАЧ

Ни к чему переживать и ругаться из-за житейских проблем и мелких неприятностей.

Если ребенок забыл выполнить поручение, которое вы ему дали, спокойно скажите, что расстроились и надеетесь на то, что он в скором времени все исправит. Этого будет достаточно. А еще таким образом вы научите его чувствовать разницу между катастрофой и неприятностью.



◆ УЧИТЕ И ПОМОГАЙТЕ

У детей не всегда все получается с первого раза, а иногда они просто боятся что-то сделать, опасаясь ошибок и неудач, а значит, возможной критики и даже наказания.

Поэтому вместо того, чтобы сорваться на ребенка со словами «Не маленький уже, сам сделаешь!», уделите время и помогите ему преодолеть страх перед незнакомой задачей. Детям крайне важны поддержка и опора значимых для них взрослых. Старайтесь давать ребенку постоянные посильные для его возраста и уровня развития поручения, например, поливать цветы, вытирать пыль и т. д.





◆ ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Определите время и частоту смены белья, покажите, куда нужно складывать грязные вещи или то, что он уже одевал сегодня, но может одеть еще раз.

◆ КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К НАВЕДЕНИЮ ПОРЯДКА

Ограничьте территорию, на которой ребенку разрешено играть, тогда не придется собирать игрушки по всей квартире.

Уборка не должна прерывать игру ребенка или препятствовать ее продолжению. Ни в коем случае не делайте уборку в детской в отсутствие ребенка. У него не должно создаваться убеждения, что кто-то постоянно будет выполнять его обязанности. Со временем это может перерасти в неправильную привычку, которая приведет к нежеланию и неумению ребенка выполнять свои домашние обязанности и помогать вам в быту. Пусть он вместе с вами собирает игрушки, наводит порядок на своем учебном столе, в шкафах, на полках и т. д.



Не забывайте каждый раз благодарить ребенка за его помощь, а при случае попросите помочь и с уборкой других комнат и помещений: «Ведь у тебя так хорошо получается, я бы так не смог(ла)!»

