

### Как правильно хвалить ребёнка (и что бывает, если этого не делать).

Часто, размышляя о воспитании детей, мы оперируем понятиями системы «кнута и пряника»: как и за что правильно хвалить, а за что стоит отругать или наказать. Но воспитание детей — это не дрессировка собак. Просто ругать и поощрять их недостаточно.

Ребёнку любого возраста прежде всего нужно, чтобы родители его замечали. В норме ребёнок и родитель связаны отношениями привязанности, в идеале — это отношения надёжной привязанности. То есть ребёнок чётко знает не только то, что он ваш, но и то, что он вам нужен и вами любим, вы готовы его защищать и о нём заботиться. Похвала — это один из способов проявить внимание к ребёнку.

### Показать ребёнку, что мы его замечаем, можно очень разными способами:

* похвалить;
* отложив все дела и глядя в глаза, внимательно выслушать то, чем сын или дочка хотят с нами поделиться;
* улыбнуться;
* одобрительно кивнуть;
* порадоваться или восхититься тем, что он делает или рассказывает;
* мимоходом показать большой палец, увидев, например, что ребёнок самостоятельно делает домашнюю работу;
* обнять или поцеловать;
* обстоятельно рассказать, что нам нравится в том, что сделал или от чего удержался ребёнок;
* предложить какое-то дело в сфере интересов ребёнка: «Я видел (а), ты сейчас много рисуешь. Не хочешь в выходные сходить на мастер-класс по живописи вместе со мной?»;
* попросить помочь вам или кому-то в том, что ваш ребёнок делает классно: «Может, сделаешь мне причёску? У тебя французские косички получаются намного лучше, чем у меня».

Этот список далеко не полный. Попробуйте продолжить его сами.

Ребёнку всегда необходимы поддержка и одобрение взрослых

### Чем грозит «незамечание»?

Если родитель очень мало замечает ребёнка, то ребёнок старается сделать всё, чтобы это изменить. Тут возможны несколько вариантов развития событий.

1. **Ребёнок будет всячески стараться быть хорошим и соответствовать вашим ожиданиям.**На первый взгляд, всё отлично. Перестаю его замечать на какое-то время и, вуаля, ребёнок становится вундеркиндом, поступает в престижный вуз, записывается на кинопробы и превращается в восходящую звезду и так далее. Путь воспитания гениев и успешных людей найден. Увы, не так всё просто. Достижения, может, и будут (хотя многие дети «ломаются» на этом пути), но сама установка, что всё время нужно кому-то что-то доказывать, «если ты не гений, то — лузер», очень сильно отравляет жизнь ребёнку. А затем, и выросшему из этого ребёнка взрослому.
2. **Ребёнок поймёт, что всё тщетно.**Маму с папой вообще ничем особо не порадуешь. Или же то, что может их порадовать и что они одобряют, просто невозможно осуществить. В этом случае ребёнок может начать болеть, калечиться на ровном месте, впасть в депрессию или у него может появиться самоповреждающее поведение. Понятно, что, когда с ребёнком что-то не так, большинство родителей тут же включаются: они начинают жалеть, искать, чем помочь, то есть начинают замечать ребёнка, но только в ситуации, когда тому плохо. Раз так, логика одна — надо страдать.
3. **Ребёнок начнёт себя плохо вести.**Родитель замечает ребёнка, но делает это очень формально. А вот если ребёнок набедокурит, то тут ему внимание обеспечено. И ребёнок на подсознательном уровне усваивает: хочешь, чтобы мама оторвалась от готовки и разговоров с подругами, а папа — от телевизора, придётся что-нибудь натворить. Негативное внимание для ребёнка все же лучше, чем совсем никакого.



Не нужно постоянно пытаться дать ребёнку то, чего не было в вашем детстве

### Когда замечать ребёнка трудно

Понятно, что родитель перестаёт обращать внимание на ребёнка обычно не от хорошей жизни. Родителей, одержимых идеей как-то целенаправленно навредить своим детям, всё-таки немного.

Нам трудно замечать или уж тем более позитивно замечать своих детей в следующих случаях.

**У нас нет ресурса.** Мы устали, горюем, длительно находимся в ситуации сильного напряжения, угрозы и так далее. Силы остаются только на выживание и минимальное обеспечение потребностей ребёнка: цел, сыт, обут, одет, вымыт и отправлен в школу. В такой ситуации важнее всего вернуть ресурс. В первую очередь себе, а не пытаться из последних сил додать что-то ребёнку. Когда родитель в порядке он сумеет позаботиться о детях.

**Мы не очень в курсе психологических потребностей ребёнка.** Сейчас, когда психологической литературы очень и очень много, психологическая грамотность родителей высока. Но возникает другая проблема: становится сложно применить изученное к реальной жизни. Никто лучше вас самих не знает вашего ребёнка и никто не может вам указать стопроцентно верный путь его воспитания. Поэтому очень важно пропускать любые, даже самые прекрасные психологические концепции и рекомендации через себя. Выбирая те или иные решения, ответьте себе на вопросы: почему я думаю, что моему ребёнку это полезно, как я узнаю (по каким признакам в поведении, самоотношении ребёнка и так далее), что это именно так?

**Трудно сойти с привычных рельсов.** Здорово, если вам повезло, и ваши собственные родители воспитывали вас так, как вам нравится. То есть, вы хотели бы воспитывать своих детей по таким же принципам. Но, бывает так, что мы совсем или частично не хотим повторять опыт наших родителей. И вот тут-то и возникают трудности.

В стрессовой ситуации (когда ребёнок утомил капризами, непослушанием, тем, что он «тупит» на ровном месте — у каждого из нас свои «болевые точки») у родителя автоматически могут включаться воспитательные стратегии, знакомые по собственному детству. И мы вдруг с изумлением и ужасом замечаем, что орём, хватаемся за ремень, обещаем лишить всего на веки вечные. При этом ещё совсем недавно давали себе слово, что никогда и ни за что не будем поступать так, как наши родители.



Чаще обсуждайте и анализируйте с ребёнком его успехи и неудачи

Другой вариант «привычных рельсов», это когда мы из принципа делаем всё наоборот, не так, как воспитывали нас. Без учёта реальной ситуации и конкретного ребёнка.

Нередко то, чего нам не хватало в детстве, становится для нас настолько огромной ценностью, что своему ребёнку мы стараемся этого дать как можно больше

Так, например, те, кого очень жёстко контролировали, дают ребёнку гораздо большую свободу, чем порой необходимо. Лишь некоторым счастливчикам при этом удаётся найти баланс между свободой и контролем. Это и естественно, потому что восполняем мы в этом случае не потребность своего сына или дочки, а потребность своего «внутреннего ребёнка».

Одним родителям достаточно осознать наличие сценария/антисценария, чтобы изменить свой подход к воспитанию. Другим помогает работа с психологом или психотерапевтом.

### А как же всё-таки хвалить правильно?

С трудом представляю себе родителей, которые перед похвалой срочно сверялись бы с тем «А что там говорят психологи по этому поводу». Но всё-таки наметить вектор движения можно.

1. **Хвалите ребёнка не только за достижения, но и за усилия.** Результата может долго не быть, но ребёнок поймёт, что усилия сами по себе тоже достойны уважения и похвалы, а это очень ценный вклад в ваше настоящее и будущее. В жизни часто бывают ситуации, когда надо долго вкладываться без видимого результата.
2. **Сравнивайте его только с самим собой.**Если мы сравниваем ребёнка с другими детьми, мы обращаем его внимание не на то, к чему стоит стремиться, а на то, что он лично нас не устраивает. И что соседский Антон был бы для нас гораздо лучшим сыном.
3. **Похвала должна быть искренней.** Иногда родитель может быть таким уставшим или чем-то расстроенным, что ему трудно выразить свою радость. Здесь можно пояснить ребёнку свой потухший вид и не особо радостный тон: «Извини, я так сегодня устала, что мне сложно как-то ярко выражать свои эмоции, но я, правда, горжусь тобой».
4. **Важно, чтобы похвала соответствовала возрасту и уровню развития ребёнка.** То, что трёхлетка вытер со стола лужу по собственной инициативе, вызывает мамин бурный восторг: «Умница! Мамин помощник!». Подростку в этом случае достаточно вашей благодарности или улыбки.
5. **Ищите хорошее.** Даже в самой неудачной работе или поступке, можно отметить что-то хорошее. Хотя бы намерение.
6. **Пусть ваша похвала будет содержательной.** Расскажите подробнее, что именно вам нравится в работе ребёнка или его поступке.
7. **Нет ничего ужасного в оценочных суждениях** или ты-высказываниях: «Ты — молодец. Это хорошая работа». Главное, чтобы в вашем общении с ребёнком присутствовали и другие формы похвалы.
8. **Периодически устраивайте ревизию достижений.** Разговаривайте с ребёнком о том, что у него получилось, что вы заметили, чему порадовались. Показываете ему его собственный прогресс. Не важно, о чём идёт речь: об учёбе, ваших отношениях, успехах в игре на гитаре или программировании.

Источник:

<http://mel.fm/2017/04/13/praise>