

 2024
ГОД СЕМЬИ



**ХВАЛИТЬ ИЛИ НЕ ХВАЛИТЬ?
ХВАЛИ, НО НЕ НАВРЕДИ!
советы родителям**

Многие родители активно хвалят своих детей. Одни, пытаясь компенсировать свой недостаток похвалы в детстве. Другие ввиду беспокойства за будущую самооценку своего ребенка. Если неправильно пользоваться этим инструментом, можно существенно навредить самооценке ребенка и отношениям с ним.

КАК ХВАЛИТЬ? ОЧЕНЬ ПРОСТО!

Как мы обычно хвалим детей?

- "Какой ты молодец!", "Хороший мальчик (девочка)!", "Вот это ты правильно сделал!"
- "Как ты хорошо помыл посуду! Никто в мире так не моет посуду как ты!"

Вроде бы приятные фразы, но получается, что я молодец, только тогда, когда делаю определенные действия. А если я их делать не буду, то стану плохим. Так дети понимают подтекст послания родителя.

А все потому, что в данном случае похвала построена как оценка. "Хороший, молодец, правильно". А значит, есть и плохой, и не молодец, и неправильно.

Любая оценка – хорошая или плохая – вредит формированию здоровой самооценки ребенка. Вместо оценки действий ребенка – говорите о себе, выражайте не оценку, а свое чувство, отношение к его поступкам. «Я рада (рад), что ты это сделал!», «Я восхищаюсь тем, какой (какая) ты у меня!» и т.д.

НАПРИМЕР: СЫН ПОМЫЛ ПОСУДУ.

1. Мама (оценочная похвала): "Правильно, что помыл! Ты у меня молодец, хороший сын!". (Ребенок "читает": " Меня любят родителям только тогда, когда я делаю это" или "Я знаю, что не совсем такой уж хороший, поэтому меня, скорее всего, дурачат").

2. Мама (безоценочная похвала): «Сынок, я так рада, что ты помог мне - помыл посуду! Теперь я все успею приготовить к приходу гостей». (Ребенок чувствует искренность родителя и "читает" это сообщение как похвалу его действий. Он думает "я способен хорошо сделать это дело").

ЗА ЧТО ХВАЛИТЬ?

"Правильной" похвалы не может быть много. Чем больше родитель выражает своих ЧУВСТВ и проявляет отношение к тому или иному действию ребенка, тем лучше становится его контакт с собственным чадом. Формируется взаимное доверие и искреннее общение. И не важно, радуется папа тому, что сын помыл пол – или восхищается тем, что он закончил институт с отличием. Главное, чтобы чувства выражались, напрямую к адресату.

Но не только приятные чувства важно говорить ребенку. Если родитель недоволен каким-то его действием или бездействием, важно говорить и об этом. Например: "Я очень сердит на тебя, сын, за то, что ты не сходил в магазин!". Такое послание ребенок скорее услышит, нежели фразу типа "Какой ты ленивый, ты опять не сходил в магазин!".

Важно выражать действительно искренние чувства ребенку. И приятные, и неприятные. Дети чувствуют фальшь, а это ведет к недоверию к родителям, агрессивностью, а также формированию низкой самооценки ребенка.

Дорогие родители дарите детям внимание и любовь, и в Вашем доме будет мир, радость и взаимопонимание!