

«Тоже мне наука», – думают родители, слыша, как важно правильно хвалить ребёнка. Не стоит недооценивать это умение, ведь зачастую мы хвалим детей недостаточно или не так, как надо. А похвала окрыляет!

Наш эксперт – руководитель психологического семейного центра, ведущий психолог, педагог Елена Маракаткина.

Дети ждут от нас не захваливания, а полного принятия и поддержки. Это залог формирования адекватной самооценки, которая очень поможет им в будущем стать счастливыми и успешными. Мы же зачастую скупы на похвалу – либо стесняемся, либо не умеем найти нужные слова, либо боимся лишней раз сказать ребёнку что-то хорошее, опасаясь, как бы он не загордился. Психологи уверены: если делать это правильно, перехвалить невозможно.

О малыше до 2–3 лет важно заботиться, проявлять внимание ко всем его потребностям, устанавливать с ним эмоциональный контакт, разговаривать, поддерживать. Говорите крохе, какой он замечательный, чудесный, способный и, конечно, любимый! Благодаря этому закрепляется установка: «Я хороший, ты хороший».

Но, начиная с дошкольного возраста, стоит главным образом хвалить ребёнка за дело: когда он прикладывает усилия, старается, проявляет инициативу. Замечайте даже малые достижения. Но не бросайте дежурные фразы «молодец», «умница», «хороший мальчик». Правильная похвала – это чуть сложнее. Алгоритм состоит из трёх действий.

1. Констатация положительного факта. Обязательно отметьте, что ребёнок сам поставил свои ботиночки на полку в прихожей, убрал игрушки на место, поделился яблоком и т. д.
2. Выражение своих ощущений по этому поводу. Расскажите малышу, что вам приятно, вы радуетесь и гордитесь им.
3. Закрепление глобальной установки. Сделайте из поступка ребёнка вывод: «Ты такой старательный, аккуратный, заботливый, способный».

А теперь объедините три части. Правильная похвала звучит так: «Ты сегодня убрался в комнате. Мне очень приятно и радостно, когда вокруг такая чистота. Ты такой аккуратный и самостоятельный». При такой поддержке у ребёнка будет устойчивая позитивная самооценка. Он будет совершать хорошие поступки. «Наш мальчик самый умный!» Учимся хвалить, но не перехваливать Подробнее

Но что делать тем мамам и папам, которые сами выросли в отсутствии похвалы со стороны родителей? Они, может, и хотели бы, да не умеют выражать поддержку и одобрение своим детям. Для начала научитесь хвалить себя. С этим у многих проблемы. Взрослые часто уверены, что хвалить себя им особо не за что, чего-то значимого они не делают, больших успехов не добились. Просто выполняют ежедневные бытовые обязанности. Но представьте, что будет, если вы перестанете вдруг работать, покупать продукты, готовить еду, выносить мусор, водить детей на кружок? То-то же! Значит, все эти действия очень важны.

Чтобы выработать привычку хвалить себя, заведите тетрадь или блокнот и каждый вечер записывайте три дела, которые вы выполнили хорошо. Не скупитесь на комплименты себе! А завтра повторите то же самое. И так до тех пор, пока у вас не выработается привычка замечать в себе хорошее и благодарить себя за это.