**Ольга Новаш**, психолог, мама и

основательница «Школы родительского мастерства»

**«Научитесь правильно хвалить ребенка —**

**и вам не придется его воспитывать»**

Тема похвалы на самом деле — моя любимая. Я наблюдаю за детьми и иногда думаю, что если их правильно хвалить, то родителям больше и делать-то ничего не придется для их воспитания. Дети вырастут уверенными в себе и инициативными, самостоятельными и самодостаточными, здоровая самооценка позволит им бесстрашно браться за любые жизненные вызовы.

Красивая картинка будущего, не так ли? Для этого нам понадобится так называемый «кредит похвалы», когда мы замечаем хорошее в другом человеке, но не после совершенного им «подвига» (принесенной звезды с неба, горы перемытой посуды, годовых «десяток» в дневнике), а как бы заранее, авансом. То есть мы даем ребенку послание о том, что верим в него.

Этот тот случай, когда учитель проверяет тетрадку нового ученика не «по всей строгости закона», чтобы тот на всякий случай боялся, а начисляет ему лишний балл за старание, закрывает глаза на некоторые исправления. И тогда ребенок откликается на этот аванс веры и возвращает во сто крат больше.

Два ярких примера из личного опыта Я много раз видела, как это работает не только с маленькими детьми, но даже с суровыми дядьками. В прошлом году младшая Маша неудачно подпрыгнула на уроке танца и растянула связки на ноге. Было больно и страшно, поэтому хореография стала нелюбимой. Бросила… А в этом году попросила записать ее на вокал. Но там, чтобы выступать на большой сцене, необходимо ставить еще и танец. Она ехала на первое занятие через силу: «Петь буду, танцевать не хочу!» Но мы договорились попробовать. После урока преподаватель вышла и сказала столько приятных слов: и про плавные ручки, и про длинную шейку, что в следующий раз Маша не могла дождаться именно урока хореографии, отрепетировав танец не единожды дома.

А вот еще один пример, уже из моей взрослой жизни. Несколько лет назад я устроилась на работу в очень мужскую компанию, в которой творили несколько сотен суровых инженеров. Инновационный проект из будущего, сложная организационная структура, большое количество подразделений — все это только усугубляло и без того непростую обстановку. Иногда казалось, что в шуме такого количества голосов невозможно услышать друг друга, не говоря уже о том, чтобы договориться.

И вот, начитавшись книг по воспитанию детей и зажмурив глаза, я решилась предложить взрослым мужчинам что-то невероятное: в конце каждого рабочего совещания выбирать специалиста, чье мнение в текущем моменте подверглось наибольшей критике со стороны других, и… хвалить его, говорить, за что мы можем быть ему благодарны, чем он помог команде и какие вообще у него сильные качества.

Поначалу это предложение вызвало острое сопротивление. Люди выходили из комнаты совещаний со словами: «Что за ерунда! Кто ж вам правду скажет!» И найти добрые слова для другого было ой как непросто. Поначалу выслушивать даже хорошие слова от коллег было настоящим испытанием. А через несколько недель уже чувствовалось, как все ждали те самые последние минуты совещания: кто же станет объектом похвалы на этот раз?

Через несколько недель увидеть лучшее в сидящем рядом человеке и сказать ему об этом было намного легче. Спустя еще какое-то время начали происходить чудеса. В проекте, который реализовывался на территории двух разных стран, на расстоянии нескольких тысяч километров, на разных языках, появилась синергия: мысль одного человека находила продолжение в работе других подразделений, зов о помощи откликался поддержкой многих людей, там, где раньше спорили, сейчас искали оптимальное решение.

**Хвалить нужно правильно**

Если похвала может так преображать и созидать, почему тогда чаще всего на вопрос «Хвалить или не хвалить?» мы, родители, отвечаем: «Хвалить, но в меру», «Нет, а то возгордится» или «Нет, похвала расслабляет»?

Оказывается, как в анекдоте, мы просто не умеем похвалу «готовить». На недавних моих тренингах взрослые примеряли на себя похвалу в привычной для нас форме, и оказалось, что она вызывает… сомнения: в себе, в своих способностях или в человеке, который произносит эти слова. А значит, она не принимается и не дает нужного эффекта: не мотивирует одних и заставляет других неоправданно отказываться от такого важного и нужного инструмента не только в воспитании детей, но и в построении человеческих отношений в целом.

Почему так происходит? Потому что чаще всего похвала, которой мы привыкли пользоваться, содержит в себе оценку, чужую оценку.

Хотите пример? Представьте себя в следующих ситуациях и при этом обратите внимание на свои внутренние реакции.

*Ситуация № 1.* Вы находитесь на работе, и тут ваш руководитель просит вас срочно в течение получаса подготовить презентацию для потенциальных партнеров компании. В целом вы владеете вопросом, поэтому беретесь за задание. Но из-за нехватки времени не успеваете проверить все данные, некоторые указываете «на глазок». После доклада вы получаете отзыв от одного из гостей «Блестящая презентация!» Что чувствуете при этом?

*Ситуация № 2.* День выдался весьма активным, а вечером предстоит деловой ужин. И вот вы прибегаете домой, быстро меняете свои любимые и комфортные, но уже весьма потертые джинсы и свитер-водолазку на костюм и идете в ресторан. Там вы слышите от коллеги: «Ты всегда так отлично выглядишь!» Хочется хотя бы мысленно ответить: «Да уж, видели бы вы меня еще полчаса назад».

«Где же выход?» — спросите вы. Вместо оценочной похвалы (хорошо, прекрасно, красиво, отлично и т.п.) используйте описательную. Просто опишите то, что вы видите, или то, что вы чувствуете. И это будет правильная похвала.

Например: «Ух ты! Я вижу, что все игрушки в этой комнате лежат на своих местах! В нее теперь приятно заходить».

Или: «Мне радостно смотреть на ровные строчки этих букв. Они напоминают мне маленьких солдатиков, выстроившихся на парад» (видели бы вы первые и последние страницы в тетрадке у моей дочки Маши, точно почувствовали бы разницу).

Ну, и еще один пример с моей старшей дочкой: «Я рада видеть твои осенние ботинки в коридоре, как мы вчера и договорились» (Аня до последнего торговалась за момент, когда она сменит кеды на более теплую обувь, но все-таки сдержала данное мне слово, и здесь я похвалила ее дважды: за то, что она переоделась к холодному сезону, и за то, что сдержала данное мне слово).

**Чем хороша такая описательная похвала?**

Как ни странно, но ее нельзя… украсть, потому что она состоит из двух частей:

1. Вначале мы описываем действия ребенка или события, которые за ними следуют (но не оцениваем его личность),

2. А потом он сам проводит свою внутреннюю работу, сам для себя определяет, кто он в этой ситуации и что он уже умеет или может, какие у него уже есть возможности и способности («О! Я умею хорошо и аккуратно убирать», «У меня красивый почерк», «Я могу держать обещания. Мое слово — закон»).

И именно это, данное самому себе, определение будет сложно обесценить кому-либо в будущем. Ведь «Ты молодец» очень легко аннулировать последующим «Ты лентяй», «красивую» девочку назвать «неряшливой» и так далее.

Ребенок же, который сам «домысливает» свои достоинства, все меньше и меньше зависит от оценки его другими людьми. Растет его уверенность в себе, и он все чаще и чаще берется за более сложные задачи или проявляет инициативу.

Очень часто после тренингов ко мне подходят родители и говорят: «Но ведь это так неестественно» [хвалить ребенка не привычным «молодец», а описывать его действия].

Я спрашиваю, обращали ли вы внимание, что если ничего не делать и не менять, то со временем все начинает естественно разрушаться, и тогда приходится заниматься неестественным ремонтом. Если ничего не делать, то как-то в доме возникает естественный беспорядок, и тогда приходится прилагать усилия и браться за неестественную уборку.

В воспитании так же: если ничего не менять и продолжать пользоваться привычными и только лишь поэтому кажущимися нам «естественными» шаблонами, то может начать что-то рушиться в отношениях с ребенком.

Мне пришлось научиться описательной похвале, потому что моя младшая дочь после моего «какая ты умница» могла заново расстелить кровать или разбросать карандаши. А вот фраза «Покрывало так ровно лежит, что нет ни одной складочки» оставляла ее вполне удовлетворенной. А самое главное: чем больше я использовала описания в своей похвале, тем меньше требовалось от меня напоминать ей об этой утренней рутине.

Мне говорят: «Но такая похвала требует постоянного внимания родителя». Да, действительно, чтобы описать тот же детский рисунок, нужно отвлечься от повседневных дел или мессенджеров и всмотреться в него. Но ведь и ребенок — это ответственность, которую мы взяли на себя не на год, а навсегда. Конечно, ему не требуется наше внимание в режиме 24/7. Но если мы решили уделить ему хотя бы 15 минут, то пусть это будут 100% его 15 минут.

А еще меня спрашивают: «Почему же все-таки эти общие „молодец“, „красиво“ или восторженное «гениально“ не работают?» Потому что такая похвала может затронуть наши сомнения в себе, часто даже очень застарелые, и еще больше усилить их.

К сожалению, мне так часто говорили в детстве, какие редкие волосы у меня, что я поверила в это. И никакие потом восхищения подруг «Ах, как бы я хотела иметь такие же вьющиеся волосы, как у тебя» не могли убедить меня в обратном. Мое мнение о себе кардинально изменилось только тогда, когда мой парикмахер сказала: «Оля, это у тебя редкие волосы?! Да, у меня повышенный расход краски на тебя!» Она не восторгалась, она просто описала то, что видит.

Мы можем сказать ребенку: «Какую красивую собачку ты нарисовал», но по задумке художника это была лисичка. И все — ребенок смущен и уже сомневается в своих способностях. Еще пару таких осечек, и он вообще откажется брать карандаши в руки. Сколько взрослых считают, что они умеют рисовать? Минимум! И теперь вы знаете, почему.

Хотите не просто похвалить, но и сделать вклад в здоровую самооценку ребенка? Опишите, как вам нравится подбор цветов на рисунке, какие ровные получились кружочки или аккуратные штришки, а остальное пусть он дорисует о себе сам.

Надеюсь, мне удалось вас убедить в силе и пользе для развития ребенка правильной похвалы. И отныне похвала станет главным трендом Нового года в воспитании детей.

Источник: <https://rebenok.by/articles/stature/psycho/28645-kak-pravilno-khvalit-rebenka-ipochemu-eto-delat-neobkhodimo-rassuzhdaet-psikholog.html>