

Чек-лист для родителей:
Почему нельзя говорить детям "Молодец" и как хвалить иначе

♥ Почему "Молодец" - плохая похвала:

- Оценка личности, а не действия: Слово "молодец" оценивает ребенка как личность, а не его конкретный поступок. Это создает зависимость от внешнего одобрения и страх ошибаться. Ребенок начинает действовать не из внутренней мотивации, а для получения похвалы.
- Не учит самооценке: "Молодец" не помогает ребенку самому понять, что он сделал хорошо и почему.
- Ограничивает развитие: Ребенок может начать избегать сложных задач, боясь не соответствовать ожиданиям и не услышать "молодец".

♥ Преимущества описательной похвалы:

- Конкретика: Фокусируется на конкретных действиях, а не на общей оценке. Это помогает ребёнку понять, что именно он сделал хорошо.
- Польза и мотивация: Показывает, какую пользу принесло действие, и побуждает к повторению подобных поступков в будущем.
- Эмоциональная связь: Выражает ваши эмоции, связанные с действием ребёнка, что делает похвалу более искренней и значимой.
- Понимание правильности: Ясно показывает, что совершен правильный поступок*.

♥ Как хвалить правильно (описательная похвала):
Вместо "Молодец!", фокусируйтесь на:

- 1. Описание действий: "Я вижу, ты аккуратно сложил все игрушки!" "Ты очень старательно вырезал снежинку!" (Конкретика)
- 2. Описание чувств (ваших и ребенка): "Я вижу, ты очень гордишься своей работой!" "Ты так счастливо улыбаешься, когда танцуешь!" (Эмоции) "Я чувствую облегчение, когда вижу, как ты сам убрал свои игрушки - это очень помогло мне!" (Ваши чувства)
- 3. Описание процесса: "Мне нравится, как ты сосредоточенно решаешь задачу!" "Я вижу, что ты приложил много усилий, чтобы собрать этот пазл!" (Процесс)
- 4. Описание результата и его пользы: "Теперь у нас такая чистая комната, и нам всем в ней так комфортно!" (Результат и польза) "Благодаря твоей помощи, мы успели всё сделать вовремя!" (Результат и польза)
- 5. Задавайте вопросы:
О мотивах: "Почему ты решил помочь маме?" "Что тебе понравилось в этой игре?"
О чувствах: "Что ты чувствовал, когда закончил рисовать?" "Как ты думаешь, что почувствовала твоя сестра, когда ты поделился игрушкой?"

□ О процессе: "Что было самым трудным в этом задании?" "Что ты сделал по-другому на этот раз?"

♥ Примеры жизненных ситуаций и альтернативная похвала:**

□ Ситуация: Ребенок поделился игрушкой с другом.

Вместо "Молодец, что поделился!": "Я заметила, как ты поделился игрушкой с другом. Это здорово, что ты умеешь делиться! Как ты себя чувствовал, когда это сделал? Твой друг, наверняка, очень обрадовался!" (Действия, эмоции, польза)

Ситуация: Ребенок нарисовал рисунок.

□ Вместо "Молодец, какой красивый рисунок!": "Какой интересный рисунок! Расскажи мне, что ты здесь нарисовал? Мне особенно нравится, как ты использовал синий цвет. Я думаю, ты вложил много души в эту работу, это видно!" (Действия, эмоции, процесс)

□ Ситуация: Ребенок убрал свою комнату.

Вместо "Молодец, ты убрал комнату!": "Комната стала такой чистой и опрятной! Какие усилия ты приложил, чтобы все убрать? Теперь здесь так приятно находиться, спасибо тебе!" (Результат, усилия, польза)

□ Ситуация: Ребенок решил сложную задачу.

Вместо "Молодец, ты решил задачу!": "Я вижу, что ты справился с этой сложной задачей! Расскажи, как ты это сделал? Какие шаги тебе помогли найти решение? Ты молодец, что не сдался!" (Процесс, результат, похвала, но с акцентом на конкретное действие)

♥ Почему это работает:

Такой подход помогает ребёнку:

Развивать самооценку: Он учится оценивать свои действия и понимать свои мотивации.

Учиться на опыте: Он анализирует свои действия и учится из своих ошибок.

Ставить новые цели: Он чувствует уверенность в себе и готов брать на себя более сложные задачи.

Помните, что цель похвалы - не просто наградить ребёнка, а помочь ему развиваться и расти. Избегайте общих оценок и фокусируйтесь на конкретных действиях, чувствах, процессе и результате

Проанализируйте, как вы обычно хвалите своего ребенка.

Замените общие фразы типа "Молодец!" на более конкретную и описательную похвалу.

Обращайте внимание на процесс, усилия и результат действий ребенка.

Задавайте вопросы, чтобы помочь ребёнку лучше понять свои действия и мотивы.

Надеюсь, что этот чек-лист поможет вам научиться хвалить детей эффективно, способствуя развитию их самооценки и внутренней мотивации.