
На страницах нашей газеты мы будем делиться с вами информацией о воспитании детей: о родительских установках и реакциях, конструктивных формах общения с детьми и решении конфликтов. А также будем говорить об особенностях развития ребенка и обучения, адаптации, и просто о том, как быть счастливым человеком. Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями.



Как мотивировать ребенка позитивной оценкой: техника эффективной похвалы



Какие люди добиваются выдающихся результатов, а какие наоборот, теряют интерес, энергию и сдаются при первых же трудностях? Специалисты в области психологии поведения считают, что наиболее мотивированы и успешны те, кого хвалят и положительно оценивают.

Похвала входит в число средств, используемых для поощрения, т.е. метода, который в воспитании применяется для стимулирования деятельности и поведения, формирования у ребёнка мотивации правильных действий. Для похвалы не нужны финансовые затраты, она не требует от нас особых талантов и усилий.

Казалось бы, что может быть проще? И вам нетрудно, и человеку приятно!

Почему же тогда похвала не всегда вызывает у человека желание трудиться, не всегда приносит ему радость и не всегда способствует улучшению его результата? Вопрос особенно актуален, если речь идёт об учебной деятельности, в которой эффективная похвала – одно из главных стимулирующих средств.

Обычно это происходит от неумения хвалить. Да-да! Простота похвалы – кажущаяся. На самом деле, не всё так просто!



Чтобы похвала была действительно эффективной, необходимо соблюдать правила, в которых реализуются требования справедливости, позитива и разнообразия.

Предлагаем вашему вниманию, уважаемые родители, несколько практических рекомендаций и техник, как использовать похвалу в качестве эффективного инструмента воспитания:

Похвала должна быть справедливой



Конечно, речь не о какой-то абсолютной справедливости, а о том, что похвала должна быть заслуженной в глазах ребёнка и его сверстников. Для этого важно:

1. **Оценивать не личность ребенка, а его конкретные поступки, действия, слова, результаты.** Когда мы говорим «Ты молодец!», то ребёнок должен точно знать, почему именно в данной ситуации он молодец. Тогда он сможет гордиться своим достижением и повторить именно то, за что его похвалили. А если непонятно за что хвалят, если он всегда «умничка», то и эффект похвалы близок к нулю. Общие слова типа «Ты – молодец, ты хороший» малоэффективны в качестве обратной связи и вряд ли могут помочь ребенку в осознании своих достоинств и успехов. Со временем слово «молодец» становится формальным.

В похвале надо указывать конкретные детали: «Вот это у тебя получилось особенно хорошо, потому что...», «Когда ты делаешь вот так - это здорово!», «Ты прекрасно выступил, особенно мне понравилось, когда ты...», «Потому что...», «Ты справился даже здесь, хотя это было сложно...»

2. Даже если ребенок не справился с задачей — нарисовал каракули, склеил модель, которая развалилась, купил не то, что было нужно, разбил вашу чашку, когда мыл посуду, — **похвалите его за усилия и особенно за доведенное до конца дело: «Ты справился, хотя это было нелегко...».**

Не акцентируйте внимание на неудаче — это побуждает в ребенке желание практиковаться дальше и не бояться ошибок. Согласитесь, не хочется слышать от подростка: «Все, что я делаю, вас не устраивает. Делайте тогда все сами, я пас, раз вам невозможно угодить». Иногда нужно немного потерпеть и даже остановить себя, когда хочется сделать идеально, как вы обычно привыкли.

3. Люди имеют разные способности к той или иной деятельности: новое умение один приобретает практически сразу, а другой — после нескольких неудачных попыток; кто-то легко добился хорошего результата, а кому-то такой результат дался ценой продолжительных усилий. Старательность, работоспособность, целеустремлённость — те качества, которые позволят преодолеть трудности не только в учёбе, но и в любой деятельности. **Поэтому хвалить ребенка за старание не менее справедливо, чем похвала за результат.** И она просто необходима тому, у кого пока не очень-то получается, ведь иначе он разуверится в своих силах и бросит начатое дело. Если вы знаете, что ребенок очень старался на этапе подготовки (особенно это касается школьных оценок), но получил в итоге плохую оценку, то похвалите его за старание. Стоит не только разобрать

ошибки, но и поднять школьнику настроение, чтобы в следующий раз все получилось лучше.

Ребенку важно понимать, что вы цените его усилия, а не только мнение учителя. Ведь на итоговую оценку может влиять множество факторов, но самое важное — не спровоцировать своей критикой желание все бросить и сдаться.

Разнообразие форм и средств похвалы



Однообразие надоедает, а однообразие позитивных оценок ещё и расслабляет. К тому же не будем забывать о возрастных и индивидуальных особенностях детей. Чтобы добиться разнообразия похвалы, нужно:

- 1. Подкреплять слова невербальными средствами.** Невербальные средства общения – это жесты, мимика, интонация, знаки-символы и т.д. Хваля, очень важно транслировать положительные эмоции. Похвала, высказанная ребёнку невыразительным тоном, с «каменным» лицом, будет уже не столь эффективна. А в ряде случаев невербальные средства вполне могут заменить слова (поднятый вверх большой палец, кивок, одобрительная улыбка и т.д.).

Сопровождайте ваши слова ласковыми прикосновениями к ребёнку, объятиями, поцелуями и поощряйте его сюрпризами, любимыми блюдами, маленькими подарочками и приятностями.

Тактильный контакт с родителями дает ребенку чувство защищенности, снимает тревожность. Особенно ребенок нуждается в этом в стрессовой ситуации.

2. **Хвалить за то, что ребёнку особенно важно.** Разумеется, для этого надо знать специфику возраста и индивидуальные особенности своих детей. Если младшего школьника обрадует похвала за исполнительность, то подростку важнее получить признание своей самостоятельности. Кроме того, в подростковом возрасте эффект похвалы усилится, если взрослый подчеркнет в ребёнке то, что ценится среди наиболее авторитетных сверстников.
3. **Соблюдать меру.** Не перехваливать. Не преувеличивать сверх меры достоинства и заслуги ребёнка, но и не преуменьшать его достижения. Важно, чтобы ребёнок чувствовал «шкалу», отражающую уровень его достижений.
4. **Помогайте ребёнку самому оценивать себя.** Используйте для этого технику уточняющих вопросов: «Что ты сам думаешь о том, что получилось?», «Тебе самому нравится?», «Что, на твой взгляд, получилось, как ты планировал, а что пока не вышло?», «Что, как тебе кажется, получилось лучше всего?», «Над чем еще нужно поработать?».

Адекватная самооценка поддерживает мотивацию. Учите ребенка видеть то, что у него получается, и поддерживайте там, где он терпит неудачу.

5. **Чаще вспоминайте себя в возрасте ребенка.** Хотелось бы, чтобы в подобной ситуации вас похвалили? Было ли обидно, когда родители игнорировали ваши успехи и воспринимали их как обычное дело?

К сожалению, часто мы фокусируемся только на недостатках и ошибках, а когда все идет по плану и сделано хорошо, зачем хвалить? Но для поддержания устойчивой мотивации и формирования адекватной самооценки ребенку постоянно нужна сбалансированная обратная связь не только о его промахах, но и об успехах.

Только позитив!



Похвала в целом предназначена для положительного подкрепления, поэтому позитив – это то, что выделяет её среди прочих средств стимулирования.

Требование позитива реализуется в следующих правилах:

1. **Хвалить безоговорочно.** Никаких «но», принижающих результат ребенка, типа: «гораздо лучше, чем было, но всё равно это слабый результат». Представьте ситуацию, когда вам что-то дали – и тут же снова забрали. Оговорки при похвале создают такое же ощущение.
2. **Сравнивать нежелательно, противопоставлять недопустимо!** Всегда можно найти такое сравнение, при котором действия и результаты ваших детей будут казаться очень хорошими. Или наоборот, очень плохими. Смотря с кем или с чем сравнивать. Только вот объективность оценки от этого неизбежно пострадает. И эффект похвалы тоже. А очное противопоставление детей («хороших» и «плохих») к тому же чревато тяжёлой конфликтной ситуацией.
3. **Хвалить «от своего имени», использовать «Я-послания».** Этим приёмом взрослый сразу «убивает двух зайцев»:
 - 1) переводит общение в более доверительное русло, что способствует сближению с ребенком;
 - 2) расширяет сферу использования похвалы. Такая похвала изначально не обязывает взрослого быть строго объективным в оценивании ребенка, и бывает просто необходима, когда никаких реальных достижений у ребёнка нет, и он особенно нуждается в похвале.

Когда похвала может нанести ребенку вред?

1. Когда хвалят часто и незаслуженно: это приводит к тому, что ребенок перестает адекватно оценивать свои способности и возможности;
2. Когда ребенок бросил дело на полпути. А при этом мы говорим: «Ну, ладно, ничего страшного. Ты – молодец. Ты попробовал, попытался...». Это может быть уместно с малышами, которые

быстро устают и не могут оценить свои силы, но у школьников это разовьет безответственность;

3. Если похвала – это прием, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения - *«Какой ты у меня молодец, ты у меня самый лучший, а теперь сделай ...»*. Такая похвала — средство манипуляции ребенком. В этом случае плохо то, что ребенок не учится слышать себя и будет зависим от чужого одобрения;
4. Когда в одной ситуации вы ругаете ребенка за что-то, а в другой – за то же самое хвалите. Ребенок перестает чувствовать стабильность и теряет ценностные ориентиры.

**Используя похвалу, помните,
что это мощнейшее оружие родительской любви
может быть направлено как во благо, так и во вред вашему ребенку**



Полезная информация:

Если Вы видите, что ребёнок постоянно остаётся без присмотра родителей, голоден, одет не по сезону, видны следы побоев, не оставайтесь равнодушными, сообщите об этом по телефону доверия:



8-800-2000-122

Уполномоченный по правам ребенка

Иркутской области:

8 (3952) 24-18-45

Министерство социального развития, опеки и попечительства

Иркутской области:

8 (3952) 25-33-07

Отделение службы экстренной психологической помощи

по Иркутской области:

8 (3952) 32-48-90

8-800-350-40-50

(круглосуточно)

Следственное управление Следственного комитета

по Иркутской области, дежурная часть:

8 (3952) 26-18-00

Служба Межведомственного взаимодействия (ГКУ «ЦПРК»):

8 (3952) 47-82-74

КДН (комиссия по делам несовершеннолетних):

8 (3952) 71-80-19

71-80-17

Электронная газета

Интерактивное образование родителей

*Выпуск 17
Октябрь 2023 год*

**Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»**

**г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
т.8(3952)700-940, 700-037**