

Как сделать похвалу более эффективной

Родители часто недооценивают, как важно в общении с детьми пользоваться похвалой и другими социальными поощрениями, такими как улыбки и объятия. Им кажется, что дети должны вести себя хорошо без вмешательства взрослых и что похвалу надо прибегать для каких-то особо хороших поступков или достижений. Во многих случаях родители не хвалят детей, когда они играют тихо или выполняют свои обязанности по дому без жалоб. Однако, исследования показывают, что отсутствие похвалы и внимания за хорошее поведение может привести к росту плохого поведения. Действительно, похвалу и поощрения можно использовать для руководства детьми в проделывании тех маленьких шагов, которые необходимы для освоения новых навыков, для помощи им в выработке положительного представления о себе, и для мотивации, необходимой им в выполнении трудной задачи.

Для поощрения положительного поведения ребенка нужно совсем немного времени. Простая фраза типа "Мне нравится, как ты тихо играешь - совсем как большая!" и ласковое объятие - вот и все, что требуется.

Будьте конкретны

Похвала очень часто неконкретно и не маркировано. Например, вы говорите "Хорошо сделано... молодец... хорошо... замечательно". К сожалению, эти заявления не указывают, какое конкретное поведение вы пытаетесь похвалить.

Более эффективно давать маркированную похвалу. Маркированная похвала указывает, какое конкретно поведение вам нравится. Вместо "молодец" или "Отлично сделано" лучше сказать "Как ты хорошо сидишь" или "Мне приятно, что ты сказал \"спасибо\" или \"Молодец, что убрал кубики, когда я попросил\"".

Проявляйте энтузиазм

Некоторые похвалы неэффективны, потому что скучны, говорят скучным голосом, без улыбки и взгляда в глаза. Те же слова повторяются вновь и вновь ровным, неэмоциональным тоном. Такая похвала не поощряет ребенка.

Воздействие похвалы может быть увеличено при помощи невербальных способов передавать энтузиазм. Улыбнитесь ребенку, обратитесь к нему с теплым выражением глаз или потрите по плечу. Похвалу нужно говорить энергично, искренне и с любовью. Слова, небрежно брошенные через плечо, потеряны для ребенка. Одно важное предостережение: если вам трудно хвалить, и вы к этому не привыкли, вначале похвала будет звучать



искусственно или скучно. Этого следует ожидать. Искреннее положительное чувство придет, когда вы будете чаще и чаще пользоваться похвалой.

Старайтесь не добавлять к похвале неприятного

Некоторые хвалят и, не понимая этого сами, противоречат похвале своим сарказмом или добавлением выговора. Это едва ли не самое вредное, что может сделать родитель в процессе поощрения.

Особенно, когда родители видят, что ребенок делает что-то для него новое, родители не могут удержаться от саркастического или критического замечания по поводу нового поведения. Например, отец может сказать своим детям: "Таня и Сережа, вы оба пришли к столу по первому моему зову. Это замечательно. Но в следующий раз неплохо бы сначала вымыть лицо и руки."

Важно относиться положительно к новому поведению. Если ребенку кажется, что вы настроены неодобрительно или критически, как цитированные выше родители, он перестанет стараться. Когда вы хвалите ребенка, похвала должна быть четкой и недвусмысленной, не напоминать о прошлых неудачах или не очень хороших результатах.



Хвалите сразу же

Иногда хвалят через несколько часов, а то и дней, после проявления хорошего поведения. Например, мать может сказать, что она оценила то, что дочка убрала кухню или вынесла мусор спустя неделю после того, как это произошло. К сожалению, со временем похвала теряет свое поощряющее воздействие и кажется более искусственной.

Если запоздалая похвала все же лучше, чем никакая, наиболее эффективна та похвала, которая звучит не позднее пяти секунд после положительного поступка.

И еще:

- Не бойтесь избаловать детей похвалой.
- Хвалите в присутствии посторонних.