**«Научитесь правильно хвалить ребенка — и вам не придется его воспитывать».**

Есть такое понятие «кредит похвалы». Его не выдают в банке, им нельзя закрыть финансовые вопросы, зато в воспитании детей без этого кредита не обойтись. О том, как правильно хвалить детей, рассказывает Ольга Новаш, психолог, мама и основательница «Школы родительского мастерства».

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.

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.