

# КАК ХВАЛИТЬ ДЕТЕЙ

## 10 ЗАПОВЕДЕЙ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

*автор Анна Зарембо*

«Молодец!», «Потрясающе!», «Дай пять!», «Какая красота!», эти фразы мы слышим на любой детской площадке, в школе, в детском саду. Повсюду, где есть дети. Мало кто из нас всерьез задумывался над этими словами. Мы хвалим наших детей, когда они заканчивают какое-то важное дело, мы хвалим детей, с которыми работаем, или детей из нашего окружения. Но оказывается тут все не так просто. Похвала, например, может быть манипуляцией, заставляющей ребенка делать именно то, чего хочет взрослый, похвала может снизить мотивацию и украсть ощущение победы.

Оказывается выражения «хороший мальчик», «хорошая девочка» употребляются где-то с середины 19 века (всего лишь!), а идея использования похвалы для мотивации детей реально взята на вооружение после публикации «Психологии самооценки» в 1969г. Книга предполагает, что многие проблемы американского общества связаны с пониженной самооценкой среднего американца. По мнению авторов похвалы должны повысить самооценку ребенка и с тех пор тысячи научных статей пропагандируют пользу похвалы в деле повышения мотивации детей и школьных успехов.

С 60 годов стали придавать большее значение похвале в работе с детьми с особыми потребностями, поскольку исследования (особенно поведенческих психологов) показали ее положительный эффект. Многие программы работы с такими детьми до сих пор используют систему поощрений, поскольку она позволяет предупредить:

«Обученную беспомощность» - когда ребенок раз за разом повторяет негативный опыт и проникается идеей, что у него нет никакого влияния на результат. В этих случаях похвала может поддержать ребенка и стимулировать к дальнейшему обучению.

Преодоление трудностей – когда определенное поведение вознаграждается «положительным подкреплением» (поощрением или похвалой) и это дает ребенку мотивацию продолжать это делать. Если же такое поведение игнорируется, мотивация резко падает.

### ОБОРОТНАЯ СТОРОНА ПОХВАЛЫ

В 80 и 90 годах прошлого века ученые начали дискуссии о том, что похвала может «размывать» мотивацию ребенка, давить на него, не давать ему принимать рискованные решения (чтобы не рисковать репутацией) и понижать уровень независимости. Альфи Коэн, исследовавший эту тему,

объясняет, почему похвала может быть разрушительной для ребенка. По его мнению поощрение:

- манипулирует ребенком, заставляя его подчиняться желаниям взрослых. На короткой дистанции это работает неплохо, так как дети стремятся получить одобрение взрослых. Но, возможно, это приводит к большей их зависимости.

- Создает наркоманов похвалы. Чем больше поощрений получает ребенок, тем больше он зависит от оценки взрослых, вместо того, чтобы учиться постепенно полагаться на свои суждения.

- Крадет у ребенка удовольствие – ребенок заслуживает того, чтобы просто наслаждаться удовольствием от того, что «Я это сделал!», вместо того, чтобы ждать оценки. Многие люди не задумываются о том, что слова «Отличная работа!» это оценка в той же мере, как и «Отвратительная работа!».

- Понижает интерес – исследования показывают, что у детей снижается интерес к деятельности, за которую они получают поощрение. Вместо интереса к самой деятельности дети начинают проявлять куда больше интереса к поощрению.

- Снижает уровень успехов – дети, которых поощрили за выполнение творческой работы, часто терпят неудачу в следующей попытке. Возможно, это происходит потому, что ребенок очень боится «не соответствовать» своему уровню, а возможно, он теряет интерес к самой работе, думая только о поощрении. Такие дети не склонны «рисковать» в новых творческих работах, опасаясь не получить на сей раз положительной оценки. Также было выявлено, что ученики, которых часто хвалят, больше пасуют перед лицом трудностей.

## НЕ ВСЕ ЙОГУРТЫ ОДИНАКОВО ВРЕДНЫ

Исследования показывают, что разные типы поощрений оказывают разное влияние на детей. Ученые различают «личностную похвалу» и «конструктивную похвалу».

Личностная похвала имеет отношение к характеристикам данного человека, например, к интеллекту. Она оценивает ребенка в общем: хороший, умный, яркая личность. Например: «Ты хорошая девочка!», «Ты молодец!», «Я тобой очень горжусь!». Исследования показывают, что такие похвалы концентрируют внимание учащихся на внешних результатах, и побуждают их постоянно сравнивать свои результаты с другими.

Конструктивная похвала имеет отношение к усилиям ребенка и фокусируется на процессе работы, подготовки и реальных результатах работы. Например, «Я знаю, как долго ты готовился», «Я видела, как тщательно ты строил башню», «Начало сочинения вышло захватывающим». Конструктивная похвала стимулирует в ребенке развитие гибкого ума, стремление к учебе, умение противостоять собственным слабостям и отвечать на вызов.

## И КАК ЖЕ НАМ ХВАЛИТЬ ДЕТЕЙ?

Вопрос, конечно, не в том, хвалить ли нам наших детей, а в том, как их хвалить? Исследования ученых показывают, что конструктивная похвала побуждает ребенка работать больше, учиться, исследовать мир и позволяет здраво взглянуть на собственные возможности. Кроме того, искренняя похвала, которая отражает реальные ожидания, может повысить самооценку ребенка.

А теперь несколько практических советов о том, как хвалить детей.

1. Описывайте поведение и усилия, сделанные ребенком, а не оценивайте его в общем. Фразы типа «Хорошая девочка» или «Хорошая работа» не обеспечивают ребенка конкретной информацией, которая поможет ему дальше развиваться в желаемом направлении. Вместо этого скажите, что вы видите, избегая оценочных слов. Например: «У тебя в рисунке много ярких цветов» или «Ты построил такую высокую башню». Даже простое «Ты это сделал!» обеспечивает ребенку знание о том, что вы заметили его усилия, но при этом вы не выставляете ему отметок.

2. Ученые считают, что любое позитивное внимание к желаемому поведению дает весьма неплохой эффект. Поощрительные описания типа «я видел, как долго ты собирал этот пазл» или «Ого! Ты дал брату поиграть своей новой игрушкой» говорят ребенку о том, что родители ценят его усилия, попытки наладить общение и взаимопонимание. Много зависит от тона, каким это сказано.

3. Избегайте хвалить ребенка за то, что не стоило ему никаких усилий или за решение задач, в которых в принципе невозможно допустить ошибку. Это не значит, что нужно говорить «Ну, с этим и любой младенец справится!», просто не хвалите, потому что это может побудить ребенка избегать трудных заданий.

4. Будьте осторожны, когда хотите похвалить ребенка, который только что пережил неудачу или допустил ошибку. Похвалы типа «Отлично. Ты сделал все, что мог», часто воспринимаются как жалость. Такое поощрение может укрепить веру ребенка в то, что он допустил ошибку из-за своих ограниченных возможностей или интеллекта (и тут делу не поможешь), а не из-за недостаточных усилий (а тут вполне есть над чем работать). В то же время сказать ребенку «Старайся лучше!» не означает дать ему конкретную информацию, как же именно стараться. Лучше прибегнуть к конструктивной похвале и конкретно указать, что же именно удалось ребенку в этот раз. Например, «Ты упустил мяч, но в этот раз ты его почти поймал».

5. Похвала должна быть честной. Она действительно должна отражать реальные усилия ребенка по достижению цели. Нет смысла говорить «Я знаю, ты старался», если он неделю перед контрольной бил баклуши.

Завышенная похвала обесценивает поощрения в принципе.

6. Смотрите, подходит ли ребенку то, чем он занимается. Да, конечно, поощрение должно поддерживать и стимулировать интерес ребенка к желательной активности. Но если вам приходится непрерывно в огромных дозах хвалить и поощрять, чтобы поддержать интерес ребенка к этой деятельности, подумайте, подходит ли она ему. Пожалуй, речь не идет о тех видах деятельности, которые вы считаете обязательными для жизни и развития ребенка. Но если их слишком много (или слишком мало), пересматривайте иногда список.

7. Не обесценивайте похвалы. Похвала вполне может войти в привычку. Если ребенок реально вовлечен в какое-то дело и ему вполне достаточно собственной мотивации, похвала тут совершенно лишняя. Все равно как вы будете сидеть напротив и умильно говорить «Ну как же ты прекрасно ешь шоколад!».

8. Думайте о том, чего хотел достичь сам ребенок. Например, если ваш ребенок наконец-то выговорил слово «печенька» вместо того, чтобы кричать в экстазе «Ты сказал «печенька»! Милый, ты слышал, он сказал «печенька»!» дайте ребенку печенье, ведь он затратил столько усилий, чтобы получить желаемое, и именно печенье должно стать его поощрением. Старайтесь понять ребенка и помочь ему выразить то, что он пытается выразить. Это будет для него лучшей похвалой.

9. Избегайте похвалы, которая сравнивает ребенка с другими. На первый взгляд сравнивать достижения ребенка с успехами его сверстников может показаться неплохой идеей. Исследования даже показывают, что такое сравнение может повышать мотивацию ребенка и удовольствие от выполнения задания.

Но тут есть две серьезные проблемы:

1. Похвала, замешанная на состязательности, продолжает действовать до тех пор, пока ребенок побеждает. Когда конкуренция исчезает, пропадает и мотивация. В сущности, дети, приученные к таким сравнительным похвалам, легко начинают ощущать себя несчастными неудачниками.

Был проведен следующий эксперимент:

Ученикам 4 и 5 классов предложили сложить пазл. По окончании задания они получали:

- сравнительную похвалу
- конструктивную похвалу
- вообще никакой похвалы

После этого дети получили следующее задание. По окончании этого задания

они не получили никакой обратной связи.

Как же эта неопределенность повлияла на мотивацию детей?

Все зависело от предыдущего поощрения. Те, кто в первый раз получили сравнительную похвалу, резко теряли мотивацию. Те, кто получили конструктивную похвалу, показали усиление мотивации. Иными словами, история сравнительных похвал может аукнуться тем, что ребенок теряет мотивацию в ту же минуту, когда перестает обгонять сверстников.

\*По какой-то причине в статье не указано, как на второе задание реагировали дети, не получившие похвалы вообще.

2. При использовании сравнительной похвалы целью становится победа в соревновании, а не мастерство.

Когда ребенок решает, что главная задача в том, чтобы «обставить» конкурентов, он теряет подлинный, имманентный (простите мой французский) интерес к делу, которое выполняет. Он мотивирован, пока это занятие помогает ему доказать, что он лучше всех.

Хуже того, ребенок может стать настолько помешанным на «победах», что будет всеми силами избегать незнакомых областей, где он не может сразу стать победителем. Соответственно, он перестает учиться и развиваться. Зачем связываться с неизвестностью и рисковать провалом? Сравнительная похвала не готовит ребенка к встрече с неудачей. Вместо того, чтобы учиться на своих ошибках, эти дети пасуют перед лицом поражения и чувствуют полную беспомощность.

10. Избегайте хвалить ребенка за какие-то и так присущие ему качества – красоту, острый ум, умение быстро находить контакт с людьми. Согласно экспериментам дети, которых хвалили за их ум, избегали новых «рискованных» и сложных заданий. Вместо этого они предпочитали делать то, в чем уже преуспели, то, что кажется им легким. А дети, которых хвалили за приложенные усилия и за способность меняться, проявляли прямо противоположные склонности – они чаще брались за сложные задания, которые бросают вызов их возможностям. За дела, в которых можно чему-то научиться. Они гораздо более охотно придумывали новые стратегии, не оглядываясь на других.

Дети, которых хвалили за их качества, например, интеллект:

- Чаще сдаются после одного поражения
- Чаще снижают уровень выполнения заданий после поражения
- Чаще неадекватны в оценке своих достижений

Более того, любую неудачу они склонны воспринимать, как доказательство собственной тупости.

Очень важно понимать, что У РЕБЕНКА РАЗНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ.

Маленькие дети остро нуждаются в одобрении и поддержке. Был проведен эксперимент, который подтвердил (кто бы сомневался?), что трехлетки гораздо активнее рискуют и изучают новые виды деятельности, если матери в возрасте двух лет поощряли их попытки к независимости.

Старшие дети с большим недоверием относятся к нашим попыткам их похвалить. Они очень чувствительны к тому, почему и зачем мы их хвалим. И склонны подозревать нас в манипуляциях или снисходительности (похвала свысока).

Итак, если кратко подытожить рекомендации американских ученых, получится следующее:

Будьте конкретны.

Будьте искренни.

Поощряйте новые виды деятельности.

Не хвалите за очевидное

Хвалите за усилия и поощряйте удовольствие от самого процесса.

А от себя добавлю. Рекомендую широко пользоваться здравым смыслом и, переварив эту информацию, использовать то, что подходит именно вам. Суть любых знаний в расширении выбора. И, возможно, зайдя в очередной родительский «тупик», вы вспомните что-то из прочитанного и захотите расширить свой репертуар. Удачи!

Автор: Анна Зарембо