**Як правильно хвалити дітей: поради для батьків і вчителів**

Кожному приємно, коли його успіхи помічають. Усім нам радісно чути похвалу за гідні результати і особисту старанність. Але, виявляється, правильно хвалити не так просто.



У першу чергу схвалення має надихати на покращення особистих результатів, а не підсвідомо закладати потребу відповідати певним шаблонам. Окрім того, похвала має бути заслуженою, щирою та конструктивною. Тож як варто хвалити дитину, щоб не нашкодити і не переборщити? Про це у нашому матеріалі.

***Значення похвали для дитячої особистості***

У шкільному віці самооцінка лише формується, тому діти та підлітки більш залежні від схвалення їхніх дій, ніж дорослі.

* **Формує здорову самооцінку.**Дитина, яку постійно та аргументовано хвалять батьки, буде спокійно реагувати на конструктивну критику сторонніх людей. Вона знає, що практично ні в кого не виходить щось з першого разу, помилятися – це нормально. Головне – аналізувати свої помилки, бути послідовним та старанним на шляху до досягнення мети.
* **Мотивує.** У всіх різні здібності і схильності, кожний навчається у своєму темпі та підкорює власні вершини. Хваліть дитину за найменші успіхи, якщо для досягнення цього результату дійсно були докладені зусилля. Навіть якщо успішність учня з певного предмета поки що не надто висока, намагайтеся відмічати найменші успіхи, це мотивує проявляти старанність та наполегливість на шляху до успіху. Адже якщо сварити дитину, що їй щось дається важче за інших, то в неї взагалі може зникнути будь-яка бажання вивчати певний предмет та сформується [фіксоване мислення](https://vseosvita.ua/news/yak-navchyty-vchytysia-suchasnykh-shkoliariv-37704.html) щодо власних здібностей.
* **Закладає довірчі взаємини.** Отримуючи позитивний відгук та підбадьорювання від близьких та вчителів, дитина відчуває їхню турботу, підтримку та любов до себе. Це закладає фундамент для порозуміння та формування доброзичливих взаємин.

***Як і за що саме варто хвалити дитину***

Щира аргументована похвала – мистецтво, яке має опанувати кожен дорослий, адже вона має безліч форм та проявів.



* **Дякуйте!** За увагу, допомогу, співчутливість, старанність та інше. Давайте фідбек діям дитини. Це не обов'язково виражати словами, все залежить від обставин. Інколи достатньо жесту, посмішки, підморгування чи інше. Але діти підсвідомо чекають зворотного зв'язку від дорослих на свої дії.
* **Хваліть по ділу!** Інакше це безглуздо і може мати зворотній ефект. Наприклад, якщо дитину похвалили на кшталт «Молодець, ти все одно старався» у ситуації, де вона не докладала жодних зусиль для отримання бажаного результату, це змусить замислитись, а чи варто взагалі напружуватись, якщо врешті-решт реакція дорослих однакова.
* **Діліться почуттями, а не навішуйте «ярлики».** Намагайтеся уникати фраз на кшталт «Ти найрозумніший»/«ти найкращий» та інше. Це сформує у дитини хибне уявлення про свої виняткові здібності та може викликати розчарування, коли вона опиниться у ситуації, коли хтось виявиться розумнішим чи кращим за неї. А таких ситуацій не оминути! Діліться своїми емоціями. Наприклад, «Я дуже рада, що ти сьогодні найшвидше впорався», «Дуже приємно, що ти стараєшся, в тебе виходить з кожним разом краще!» та інше.
* **Будьте щирими та уникайте формальностей.** Намагайтеся не обмежуватись загальними фразами, конкретизуйте, що саме вас тішить у діях дитини чи підлітка. У випадку, якщо похвалити дійсно нема за що, не варто цього робити взагалі.
* **Розділяйте похвалу і критику.** Обгрунтована виважена критика так само як і похвала – необхідний інструмент виховання. Однак не варто їх поєднувати на кшталт «Сьогодні ти підготував неймовірно цікаву доповідь, але чому погано написав контрольну?». Побудовані у такий спосіб фрази знецінюють похвалу. Вирішили похвалити? Висловіть критику наступного разу, не разом.
* **Хваліть за особисті здобутки, не порівнюючи з іншими.** Діти обожнюють ігри і змагання, це мотивує на вдосконалення власних умінь та навичок. Однак усі школярі мають різні здібності, тому деякі з них не можуть конкурувати між собою. У цьому випадку поясніть, що це не страшно, кожен має свої «суперздібності». Головне навчитися конкурувати із самим собою  – перемагаючи собою сьогоднішнім, у себе вчорашнього!

***Як знайти баланс між критикою і похвалою***

Для формування адекватної самооцінки у дитячому і підлітковому віці, необхідно як вчасно хвалити, так і аргументовано робити зауваження. У підлітковому віці діти більш болісно реагують на критику, тому важливо зуміти знайти баланс між ними.



* **Завжди аналізуйте факти.**Пояснюйте, якими саме діями школяра спровоковані ваші емоцій та ставлення до певної ситуації.
* **Ставте запитання.**Ми, дорослі, більш досвідчені, та, як правило, на відміну дітей на підлітків, чітко усвідомлюємо межу між «добре» і «погано». Однак, щоб розмова не перетворилася для школяра у нудну нотацію і ваша думка дійсно була почута, залучайте співрозмовника до діалога. Запитуйте, як він сам оцінює ситуацію, що склалася і відповідність своїх дій та поведінки. Скеровуйте діалог у потрібне русло, це прискорить порозуміння з підлітком.
* **Ставтеся до дитини із повагою.**Намагайтеся будувати діалог зі школярем у форматі «особистість – особистість», де ваша безперечна перевага – життєва мудрість, сформована на особистому досвіді. Критикуючи, намагайтеся не переходити на особистості, а виключно аналізувати факти. Для порозуміння обов'язково [використовуйте техніку «сендвіча»](https://vseosvita.ua/news/tekhnika-sendvicha-dlia-vyrishennia-konfliktiv-ta-zapobihannia-neporozumin-5873.html).