

Спрете да казвате „Браво!“ на децата си и какво да казвате вместо това

Съвсем скоро бях на една детска площадка, когато чух родител да възхвалява своето дете за рисунка, направена с тебешир. Чувайки възторжените хвалби на майката, очаквах да видя на земята интерпретацията на детето върху „Звездна нощ“, но заглеждайки се по-внимателно, видях, че детето просто е нарисувало черта (или по-скоро нещо като драсканица). Коя съм аз да съдя? Все пак днес по-рано ентусиазирано поздравих детето си за това, че изяде едно (да, едно) грахче.

Ако трябва да бъде честна, най-вероятно изричам думата „Браво!“ четири, пет или може би дори десет пъти на ден. Понякога наистина го мисля („Браво, сложи си якето сам!“), но понякога излиза от устата ми автоматично (като например днешния инцидент от обяд). Това обаче не вреди на никого, нали? Използвам тези думи, за да може детето ми да се чувства подкрепяно, обичано и ценено. Нали това е доброто родителство?

Е, всъщност се оказва, че прекалените хвалби могат да навредят повече отколкото да помогнат.

Един от най-изявените и цитирани опоненти на тази автоматична реакция е авторът и преподавател Алфи Кон, който представя пет убедителни причини защо родителите трябва да спрат да казват „Браво!“. Въпреки че цялата му статия заслужава да бъде прочетена, тя може да бъде обобщена по следния начин: този вид хвалене не увеличава самочувствието на детето, а по-скоро го кара да бъде по-зависимо от одобрението на останалите. С други думи, хвалейки сина си за това, че е изял порцията грах, сложил си е якето или се е спуснал по пързалката, води до объркване на вътрешната мотивация. Той няма да иска да сложи якето си, защото е горд, че знае как да го направи или защото това е правилното нещо. Вместо това, той ще го направи, защото търси моята похвала.

И ето още нещо, което да се вземе предвид: казвайки „Браво!“ кара децата да се чувстват по конкретен начин, вместо да им се дава шанс да дадат път на емоциите си. Това е нещо, което кара децата да губят интерес от това, което правят.

Има множество проучвания, които подкрепят този начин на мислене. Едно от тях е на Мери Бъд Роу от университета във Флорида и то показва, че ученици, които са хвалени много от учителите си, са по-несигурни в своите отговори и е по-малко вероятно те да продължават да изпълняват трудни задачи или да споделят идеите си с други ученици.

В друго проучване на Колумбийския университет е открито, че деца, които са хвалени за интелигентността си, вместо за усилията си, стават прекалено фокусирани в крайния резултат. **В следствие на провал, тези деца показват по-малко удоволствие в бъдещи задачи и се представят по-зле.** Обратно на това, деца, които са хвалени за усилията си, показват повече интерес в ученето, повече удоволствие в последващи занимания и по-добри резултати като цяло.

Добре, вече знам, че трябва да намаля автоматичните хвалби. Но как да го правя, като в същото време, остана окуражаващ родител?

Ето няколко идеи какво да се каже/направи вместо да се стига до „Браво!“

- **Бъдете конкретни**

Реалността е, че децата нямат нужда да им бъде повтаряно „Браво“, когато са свършили нещо добре; това е очевидно. – казва психолога Д-р. Джим Тейлър. – Трябва да им се казва защо са се справили добре, за да копират това поведение в бъдеще, за да видят същия позитивен резултат.

Помислете: „Ти избра своя син пуловер от шкафа и го закопча съвсем сам“.

- **Фокусирайте се върху процеса, а не върху крайния резултат.** Това прави препратка към проучването на Колумбийския университет: коментирайте усилията, а не резултата. *Например вместо да казвате: „Браво, че изкара 100% на теста си“, може да кажете: „Личи си, че си работил много, за да изкараш такъв резултат!“*

- **Избягвайте хвалби за неща, които не зависят от децата**

Това включва неща като интелигентност, външна красота и атлетични качества. Вместо това хвалете децата за неща, които контролират като усилия, щедрост и поведение. Това, че детето Ви може да е най-добро по математика в класа си сега, не означава, че ще бъде така следващата година и е важно за бъдещата му самооценка да знае, че го оценявате дори да не е „победител“.

- **Казвайте какво виждате**

Едно просто изказване без оценка („Сложи си обувките сам“ или дори „Направи го“) казва на детето Ви, че сте забелязали. – казва Кон – Освен това, детето се чувства гордо от това, което е направило.

В някои ситуации може да се наложи да обясните по-добре Вашите твърдения („Уау, използвал си много зелено и лилаво в картината си“).

- **Задавайте им въпроси**

Позволете на децата си да решат сами за себе си как се чувстват от своите успехи, позволете им сами да се наградят за добрите си действия и ги насърчете да осмислят какво са забелязали при своите усилия за успех. – пише Тейлър.

Да кажем, че детето Ви ви покаже конструкция от Лего. *Може да попитате: „Кое беше най-трудно за построяване?“ или „Защо избра тези части?“.*

- **Казвайте „Благодаря“. Често, когато казваме „Браво“**

Това, което искаме да покажем, е нашата признателност. Така че, следващия път, в който детето Ви подреди играчките си, без да бъде помолено, или оправи масата, отговорете с „Благодаря!“. Ако това не Ви се струва достатъчно, винаги може да добавите „Оценявам го!“.