

## ЯК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТИ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА

Як же спілкуватися з підлітками, які прагнуть до самостійності в прийнятті рішень? Це питання хвилює кожного з батьків.

Сподіваюся ця стаття допоможе вашому спілкуванню ...



Хаїм Гінот, новатор у галузі педагогіки й дитячий психолог зазначав, що похвала, як правило, більш ефективно впливає на поведінку дитини, ніж звинувачення й покарання (у цьому й полягає суть позитивного підкріплення).

Але похвала не повинна бути простою або прямою. Гінот називав похвалу потужним педагогічним інструментом – **фактично, емоційними ліками**. «Похвала подібна пеніциліну, – писав він. – Її не можна використовувати абияк. Потрібно дотримуватися правил дозування, урахувати терміни й застереження щодо можливих алергічних реакцій. Правила поводження з емоціями багато в чому схожі з правилами поводження з ліками

Останнім часом змінилося розуміння того, за що потрібно хвалити дитину. Раніше вважалося, що варто хвалити дітей за те, що вони розумні або талановиті, щоб вони повірили, що мають ці якості і відповідно поведилися.

**Однак, нещодавно вченими було доведено, що набагато ефективніше хвалити якості, які мотивують дитину розвиватися.**

Тому краще хвалити дитину за наполегливість, завзятість і зосередженість. Краще сказати: «Ти дуже старанно працював, аби досягти цього», ніж «У тебе вийшло, тому що ти розумний». Це справді найкращий спосіб похвали.

Однак у підлітковому віці не можна бути впевненим, що той чи інший спосіб похвали спрацює. Якщо досі дитина позитивно сприймала похвалу батьків, то тепер вона може здатися їй недоречною, старомодною й навіть образливою.

Підлітки хочуть самостійно оцінювати власні дії, і те, що їх оцінюють батьки, їх дратує.

Таку реакцію підлітків на похвалу не варто списувати тільки на дратівливість. **Якщо ми не враховуємо життєві цілі й цінності підлітка, коли хвалимо його, така похвала не буде дієвою.** Коли ми хвалимо підлітка за те, що він робить («Ти так мені допоміг» або «Ти такий сильний»), тим самим озвучуємо свої очікування від нього. Підліток може зробити висновок, що не відповідати таким очікуванням небезпечно.

Доречна похвала повинна стосуватися життєвих цілей і цінностей того, кому вона адресована. Якщо цього не відбувається, похвала стає інструментом влади – покровительства, контролю або навіть погрози.

Діти мріють про свободу, рівність і братерство, і дорослі повинні про це не забувати. Мабуть, найбільше вони цінують повагу до себе як до окремої особистості. І страждають вони від того самого, що й дорослі.

Від залежності. Від самоти. Від нерозуміння.

Від невідповідності бажань і можливостей.

**Шляхи порозуміння:**



## **Не порівнюйте з іншими**

Підліток і без вас знає про тих, хто кращий за нього. Навіть не сумнівайтесь.

## **Беріть курс саме на сильні сторони підлітка**

В підлітковому віці "штормить" дуже часто. Нема остаточної ясності, що саме подобається у власному характері, які предмети люблю, а які – вчу для батьків. Ви стаєте ніби компасом, який показує в напрямку до поваги та прийняття себе.

## **Критикуйте поведінку чи дії, а не особистість!**

## **З розумінням ставтеся до підліткових проблем.**

## **Розповідайте історії**

І не лише про свої досягнення та щось позитивне.

Розкажіть про труднощі чи помилки, які вам доводилося робити в підлітковому віці. Про дружбу під час університету, вагання щодо вибору професії.

Це не означає, що підліток повинен знати про вас усе. Що розповідати, а що замовчати – обираєте ви



Шановні батьки, цінуйте, розумійте, поважайте та любіть своїх дітей!

З повагою, практичний психолог, Ірина Петрівна.