

РОДИННА АКАДЕМІЯ

08.12.2024

Похвала та вдячність

Там, де любов стає дією



- ✓ малюнок не вийшов
- ✓ контрольна написана поганенько
- ✓ одяг у шафі складений не ідеально

*В таких випадках
варту похвалити
дитину чи ні?*

Як ви гадаєте?



Похвала і
“прокляття”...
В чому зв'язок?



② *Що ж таке похвала?*

Похвала - це фіксація уваги на позитивних діях чи властивостях, це хороший, похвальний відгук про когось або щось, схвалення.

① *А що таке “прокляття”?*

Прокляття - це поняття, яким визначають щось обтяжливе, або те, що завдає муки чи робить людину нещасною.

"...Оскільки ти послухав голосу своєї жінки і з'їв з дерева, з якого Я наказав тобі не їсти,- проклята через тебе земля! В тяжкій праці харчуватимешся з неї в усі дні свого життя."

Буття 3:17



Чи чули ви такий або подібний
вислів?

*“В мене постійно якісь
проблеми...*

Це, мабуть, прокляття”

Чому виникає враження про постійну “чорну полосу”?



07

Родинна академія



Коли людина **концентрується** тільки на поганих подіях в своєму житті, то не помічає все хороше, що в більшій мірі відбувається з нею та навколо неї, виникає помилкове відчуття, що постійно триває “чорна полоса”, що благодать “не працює”.

Мислячи таким чином, людина самотійно породжує ще більшу кількість негативних подій (Закон сіяння і жнив). Не помічаючи проблеми всередині себе та шукаючи її зовні, людина бореться з “прокляттями” та потрапляє в ще більший вир негативу.

② Чому ж людина концентрується на негативі?

А причина може ховатися ще в дитинстві, коли батьки чи інші близькі люди були

“ШВИДКІ НА КРИТИКУ - ПОВІЛЬНІ НА ПОХВАЛУ”.

Вони концентрували увагу дитини на негативних вчинках, на її помилках, думаючи, що правильно чинять, аби дитина виправлялася та ставала кращою.

А позитивні, гарні вчинки дитини залишалися без належної уваги та похвали. Дитині з малечку формували “програму концентрації на негативі”, яка спрацювала в дорослому житті.



Якщо я така людина, що я можу зробити?

Я хвалитиму себе та буду вдячним собі, бо тепер не я живу, а Христос живе в мені (до Гал. 2:20). Я пам'ятаю, що все погане в моєму житті Ісус взяв на Свій Хрест, а все прекрасне залишив на моєму хресті і запросив мене іти за Ним (Лук. 9:23).

Якщо я мама чи тато, то я усвідомлюю свою відповідальність щодо майбутнього моєї дитини, та буду вчитися концентруватися на хороших її вчинках, буду вчитися похвалі, щоб моя дитина не змушена була настільки довго працювати над зміною свого розуму в дорослому житті.

Повернемося до питання: Чи хвалити дитину, якщо

- ✓ малюнок не вийшов
- ✓ контрольна написана поганенько
- ✓ одяг у шафі складений не ідеально

Ⓥ *ТАК!*

*Хваліть за якості, які дитина
проявила на шляху до результату*



Наприклад:

*“Ти з таким захватом створювала
цей малюнок!*

*Ти дуже тонко відчуваєш кольори та
відтінки!”*



! *Намагайтеся спіймати своїх дітей на хорошому*

Коли дитина щось дуже вдало зробила,
це варто відзначити. Не пропускайте ці
моменти.

① Як впливає щира похвала на дитину?

Щира похвала формує здорову самооцінку, а це:

- сприйняття себе як повноцінної, цікавої особистості
- впевненість в своїх силах та компетенціях
- вміння формувати здорові межі в спілкуванні
- здатність бачити свою цінність та поважати свою гідність
- звичка не задовольнятися малим



*Похвала дивовижним чином
підкреслює якості, які потрібно
розвинути в дитині. Вона ніби
підсвічує їх, показує дитині, що вони
в неї уже є, що ви це бачите і
цінуєте.*

А тепер про застереження...

Якщо діти не впевнені в вашій безумовній любові, похвала і схвалення можуть їм тільки нашкодити. Виконання обов'язків стане для дитини самоціллю, щоб отримати схвалення батьків.



15

Родинна академія



Починати краще з прояву **безумовної любові та прийняття**, а тільки згодом переходити до похвали. Нехай ваші діти відчують себе настільки впевненими, потрібними та значущими, що усвідомлюватимуть своє право на помилку.

“Я ціную зусилля своєї дитини більше, ніж її досягнення. Я ціную людську значущість своєї дитини більше, ніж її зусилля”

Джош Мак-Дауелл, християнин, всесвітньо відомий оратор та письменник

*Будинок усвідомленого, позитивного батьківства.
Починати потрібно з фундаменту!*



Від Джоша Мак-Дауелла і Діка Дея
“Як бути героєм для своїх дітей”



❓ *Чи потрібен баланс?*

Часто батьки поділяються на дві категорії: одні тільки хвалять дитину, інші безупинно критикують та сварять. І ті і інші роблять одну і туж помилку, оскільки не дають дитині сформувати адекватний погляд на власні можливості. Важливо дотримуватися балансу – окрім похвали вказуйте дитині на ті сфери, в яких їй ще потрібно попрацювати.

А як це робити правильно, ми розглянемо на одній із наступних зустрічей.

Правила коректної похвали

- ✓ Хвалити щиро
- ✓ Хвалити, зауважуючи деталі



② *Що означає “хвалити щиро”?*

У батьківській похвалі часто звучать механічні, беземоційні фрази. - “Молодець”, “Так, добре” - кажуть батьки, навіть не дивлячись на малюнок дитини. Вони занурені у власні справи і автоматично відповідають дитині, не відриваючись від телефону.

Коли ви говорите дитині щось важливе і приємне, будьте з нею в контакті, проявіть справжній інтерес.

І навіть якщо малюнок невдалий, танець так собі, знайдіть те, що справді було добре. Адже завжди є позитивний бік, і хто, як не ми, батьки, помітимо та зацентруємо на ньому увагу.

① *Що означає “хвалити, зауважуючи деталі”?*

Коли ми даємо оцінку в більш глобальному сенсі, вона сприймається поверхово. Щоб похвала справді сприймалася позитивно, важливо додавати деталізацію.

Порівняйте:

“Чудово, ти молодець! Гарно намалювала цю квітку!”

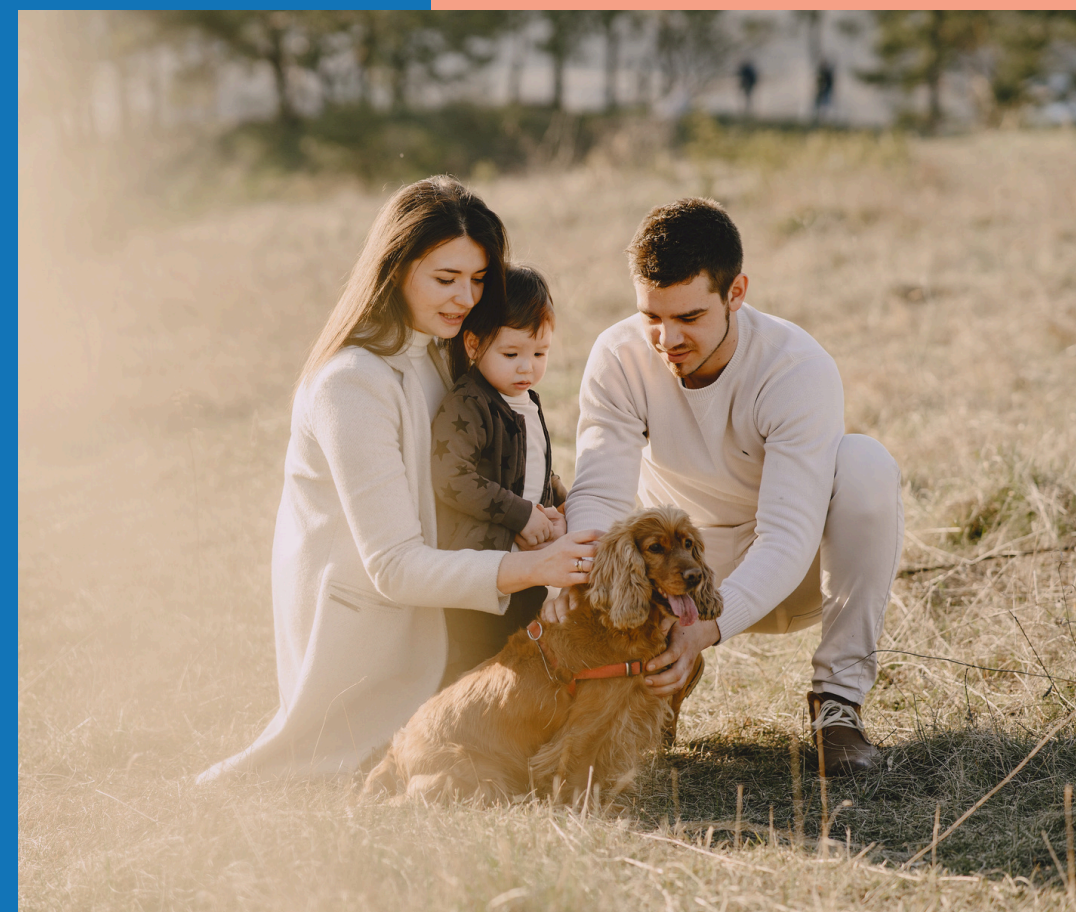
“Дуже гарно, молодець! Як добре промальовані деталі на листячку! Відтінки на пелюстках просто дивовижні. І квітка гарна вийшла, і тло вдале. А як цікаво ти розташувала це на аркуші - дуже гарна композиція!”

Погодьтеся, у другому варіанті відчувається більше щирості та залучення. Детальніший відгук для дитини значно приємніший.

*Цікаво, скільки разів
на день ви робите
компліменти своїй/
єму коханій/ому?*

Які методи похвали ми можемо використовувати?

- ✓ Прямі компламенти
- ✓ Фанти-компліменти
- ✓ Допомога авторитета
- ✓ Похвала сторонніх людей
- ✓ Позитивні відгуки



❗ *Компліменти створять дива!*

Якщо вам важко зорієнтуватися, коли можна говорити компліменти і як це робити, ось вам декілька підказок...





Як хвалити зовнішність:

- @ У тебе чудова усмішка!
- @ Захоплююся твоїми очима!
- @ У тебе гарна хода!



Як хвалити смак:

- @ У тебе талант добирати одяг!
- @ Ти маєш тонке відчуття стилю!
- @ Як тобі вдається знаходити такі класні треки?

Як хвалити риси характеру:

- @ У тебе все так чудово виходить! У тобі стільки наполегливості!
- @ Ти надзвичайно уважний!

② *А що таке фанти- компліменти?*

Захоплива гра для всієї родини чи для занять удвох із дитиною. Її суть полягає у тому, щоб описувати когось, використовуючи лише компліменти. А завдання інших учасників відгадати, про кого йдеться.

Мета гри - підкреслити гарні якості дорослого чи дитини. Для дитини це особливо ефективно, якщо вона сором'язлива і ніяковіє, коли ви прямо хвалите її.

Як це звучить? Послухаємо приклад...



V

-У цього фанта чудові ямочки на щічках і найкрасивіші довгі вії. Хто це?

-Це наша Соня! Точно, вгадали!



-Цей фант найстильніший і наймодніший, у нього класна стрижка і дуже виразні очі.

-Це наш Артем!

-Цей фант знає дуже багато жартів і анекдотів, він найсміливіший і найсильніший, а ще за три хвилини все лагодить!

-Це тато, тато Антон!



❗ *Допомога авторитета*

Кожна дитина кимось щиро захоплюється. Блогери, музиканти, спортсмени, актори, герої коміксів чи мультфільмів часто стають дитячими кумирами. І це цілком нормально, коли діти вибирають собі такі зразки для наслідування, знаходять когось, хто викликає у них захоплення. Батькам це дає додатковий інструмент для мотивації та підвищення самооцінки дитини. Через паралелі між дитиною та її улюбленим об'єктом можна вибудовувати позитивне орієнтування дітей.



Як це працює на практиці?

1. Дізнайтеся, хто кумир вашої дитини.
2. Виясніть деталі про цю персону, позитивні і негативні якості. Не поспішайте критикувати дитину за негативні якості кумира.
3. Знайдіть спільні позитивні якості у дитини та її кумира.
4. Згадуйте подібні риси при похвалі, наголошуйте на схожих характеристиках.

Наприклад:

*“Ти так сміливо захищав сьогодні свого друга!
Просто як твоя улюблена Залізна Людина!”*

Похвала сторонніх

Позитивні відгуки інших сторонніх людей, про які розповідають дитині батьки, - чудовий спосіб зміцнити впевненість дитини у собі.



29



Родинна академія

Наприклад:

“До речі, сьогодні твій тренер мені сказав по секрету, що задоволений тобою. Він вважає, що ти дуже стараєшся на тренуваннях!”

“Сьогодні наша сусідка з 8 поверху сказала мені, що часто бачить тебе, і ти завжди дуже чемно вітаєшся. Мені так приємно було це чути!”

⑤ *Наші позитивні відгуки*

Чудовим способом продемонструвати дитині, що ви пишаєтеся і захоплюєтеся нею, може стати згадування про її успіхи та здібності в розмові з третьою особою. Упевніться, що дитина чує цю розмову, говоріть невимушено та природньо.

Наприклад:

“Ми гралися у “Крокодила” вчора, так весело було! Наша Дарина відгадувала всі слова. Така кмітлива, умить все схоплює!”



- Дитина розуміє, що батьки пишаються нею
- У дитини зростає самооцінка та впевненість в своїх силах.



☺ *Друзі в кав'ярні*

Уявіть собі, що ви йдете вулицею з кимось зі своїх близьких чи друзів. Заходите до кав'ярні та сідаєте за столик. Поводитеся як завжди, тобто не ідеально. Можливо, щось впустили. Або чимось забруднилися. І ось людина, з якою ви так приємно проводите час, починає....

Давайте подивимося...

① *2 основні принципи похвали*

1. Хвалимо - публічно,
критикуємо - віч-на-віч!

2. Розділяємо особистість
дитини та її поведінку!

*Якщо ви хочете похвалити дитину, робіть
це без сорому, і нехай інші люди чують це!
Нехай дитина розуміє, що ви з гордістю
промовляєте слова схвалення і підтримки.*

*Якщо вам необхідно висловити зауваження,
робіть це делікатно, не привертаючи уваги
присутніх.*

Що це дає?

- ✓ Розвиває і зміцнює довіру дитини до батьків
- ✓ Підвищує дитячу самооцінку
- ✓ Дає дитині розуміння межі доступного



*Пам'ятайте, поведінка дитини – це не
вона сама, це лише поведінка.*

*А поведінку можна коригувати, за
умови, що ми безумовно любимо саму
дитину як унікальну і неповторну
особистість...*

② *А чи потрібна наша похвала підліткам?*

Підлітки в період сепарації ще більше потребують проявів любові та похвали від батьків, ніж до підліткового віку. Похвалу підліток сприймає як визнання його досягнень і схвалення його дій. Помічайте хороші вчинки своїх підлітків та нагороджуйте їх словесною похвалою.

А принципи використовуйте ті ж, які ми вже розглядали:

- похвала має бути щирою
- похвала має бути конкретною
- похвала має бути за старання, за процес.



Чи потрібно дякувати дитині за буденні речі?

Багато хто переконаний, що дитині немає за що дякувати. Що ті хороші і правильні речі, які вона робить, вона й зобов'язана робити. Якщо дитина добре поводиться, старанно навчається, то так і має бути, це норма. І дякувати тут немає за що...



37



Родинна академія

Дитині дуже важливо чути від батьків слова подяки, а нам - їх говорити. Подяка сприймається так само позитивно, як і слова похвали. Тому не забуваймо дякувати дітям.

② *Як і коли це робити?*

- Коли дитина виконує наші прохання: *“Дякую, що розібрав пакети, ти дуже мені допоміг!”*
- Коли прислухається до наших слів і порад: *“Дякую, що прислухався до моїх слів, для мене це дуже важливо!”*
- Коли виявляє активність і старанність: *“Ти так старався, виконуючи це завдання. Дякую, мені це важливо!”*
- Коли дитина приносить нам позитивні емоції: *“Дякую, потішила мене!”*
- Коли дитина спонукає нас замислюватися та відкривати щось нове: *“Я багато міркував над цією ситуацією. Дякую, що навів мене на ці думки”.*

Подяка, похвала, компліменти, позитивні відгуки – це все надзвичайно потужні інструменти налагодження відносин. У дорослому світі ми активно користуємося цими методами, щоб висловити комусь свою симпатію, показати позитивне ставлення. Для дитини це не тільки вираження симпатії та заохочення з боку батьків – це найважливіші маркери любові та прийняття.

Не соромтеся демонструвати їх!