

Как хвалить современного подростка

Родители подростков всегда надеются, что смогут найти общий язык со своими сыновьями и дочерьми. Ничто так не может испортить позитивную атмосферу в доме, как угрюмый вид подростка. Мы можем попытаться похвалить его фразами типа «Ты мне очень помог», «Это было очень мило», «Я знаю, что ты хотел поступить правильно» и т. д.

Похвала родителей – не просто приятные для ребенка слова. Исследования в области нейробиологии показали, что похвала важна для роста детского мозга. В раннем детстве мозг растет очень быстро, формируя сети взаимосвязанных нейронов, которые являются основными элементами в системе связей мозга. Когда выражение лица родителей говорит ребенку: «Я хочу видеть, кто ты. Я восхищаюсь тобой», в мозг ребенка выбрасываются гормоны радости окситоцин и эндорфин.

Маленьких детей хвалить довольно просто – вам достаточно просто проявить к ним интерес и восторг. Но, когда ребенок вступает в подростковый возраст, родителям приходится искать новые способы. В одних семьях подростки продолжают позитивно реагировать на похвалу родителей, в других – не реагируют на нее.

Хаим Гинот, новатор в области педагогики и детский психолог, работавший в 1960-х годах, отмечал, что похвала, как правило, более эффективно влияет на поведение ребенка, чем любые обвинения и наказания (в этом и заключается суть положительного подкрепления).

Но похвала не должна быть простой или прямой. Гинот называл похвалу мощным педагогическим инструментом – фактически, эмоциональным лекарством. «Похвала подобна пенициллину, – писал он. – Ее нельзя использовать случайно. Нужно придерживаться правил дозировки, учитывать сроки и предостережения о возможных аллергических реакциях. Правила обращения с эмоциями во многом схожи с правилами обращения с лекарствами».

Если продолжать аналогию с лекарствами, дозировка и риски использования похвалы меняются в зависимости от возраста ребенка. Похвала, которая вызывает восторг и гордость у детей младшего возраста, может вызывать самые разные реакции у подростков. Например, если похвалить подростка в классе, это может вызвать у него беспокойство («за мной наблюдают»). Некоторые подростки нуждаются в похвале, прежде чем сделать что-либо – особенно дети, которых хвалят буквально за все, что они

делают. Из-за этого они не понимают, что достойно похвалы, а что нет, и им бывает трудно оценить свои достижения.

В последнее время изменилось понимание того, за что нужно хвалить ребенка. Раньше считалось, что стоит хвалить ребенка за то, что он умный или талантливый – так он поверит, что обладает этими качествами, и будет вести себя соответствующим образом.

Однако, недавно учеными было доказано, что гораздо эффективнее хвалить качества, которые мотивируют ребенка развиваться. Поэтому лучше хвалить ребенка за настойчивость, упорство и концентрацию. Лучше сказать: «Ты очень усердно работал, чтобы достичь этого», чем «У тебя получилось, потому что ты умный». Это действительно самый лучший способ похвалы.

Однако в подростковом возрасте нельзя быть уверенным, что тот или иной способ похвалы сработает. Если раньше ребенок позитивно воспринимал похвалу родителей, то теперь она может показаться ему неуместной, старомодной и даже оскорбительной. Подростки хотят сами оценивать собственные действия, и то, что их оценивают родители, их раздражает.

Такую реакцию подростков на похвалу не стоит списывать только на раздражительность. Иногда похвала действительно не срабатывает. Если мы не учитываем жизненные цели и ценности подростка, когда хвалим его, такая похвала не сработает. Когда мы хвалим подростка за то, что он делает («Ты так мне помог» или «Ты такой сильный»), тем самым озвучиваем свои ожидания от него. Подросток может сделать вывод, что не соответствовать таким ожиданиям опасно. Фраза: «Никто не приготовит ужин так же хорошо, как ты» хороша, когда готовить ужин – это ваша обязанность. Но если это обязанность кого-то другого, такая похвала может вас разозлить.

Хорошая похвала должна касаться жизненных целей и ценностей того, кому она адресована. Если этого не происходит, похвала становится инструментом власти – покровительства, контроля или даже угрозы.