

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ЯЗЫК ПОДДЕРЖКИ

Ваша цель — не оценивать, а поддерживать интерес и веру в свои силы.

✗ ВМЕСТО ЭТОГО (Критика и оценка) | ☒ СКАЖИТЕ ТАК (Поддержка и принятие)

Когда ребенок столкнулся с трудностью и расстроен:

✗ «Ну ничего страшного, подумаешь!»

✗ «Все через это проходят.»

☒ «Я вижу, ты очень расстроен. Это действительно непросто. Давай подумаем вместе?»

☒ «Я бы тоже разозлился на твоём месте. Давай передохнем и попробуем ещё раз, я рядом.»

Когда работа сделана неидеально или с ошибками:

✗ «Почему опять грязь? Переделывай!»

✗ «Можно было бы и постараться лучше.»

☒ «Как много ты уже сделал! Давай посмотрим, что тут можно улучшить?»

☒ «Главное — ты начал и понял суть. Ошибки — это просто подсказки, куда двигаться дальше.»

Когда что-то не получается:

✗ «Давай я сама сделаю, ты так долго копаешься.»

✗ «Ну что ты как маленький!»

☒ «Я помню, как ты здорово справился с [пример из прошлого]. У тебя получится и сейчас!»

☒ «Сложно бывает у всех. Давай разберём это задание на маленькие шаги?»

Когда вы видите, что ребенок устал или теряет концентрацию:

✗ «Соберись! Концентрируйся!»

✗ «Ты вообще меня слышишь?»

☒ «Я вижу, ты устал. Давай сделаем перерыв? Попьем чаю/подышим/попрыгаем 5 минут.»

☒ «Давай я помогу тебе начать, а дальше ты продолжишь сам.»

Чтобы показать, что вы цените усилия, а не только результат:

✗ «Пять? Молодец! А почему не пятерку с плюсом?»

✗ «Ну наконец-то ты нормально написал.»

☒ «Мне нравится, как ты старался! Видно, что ты вложил много сил.»

☒ «Ты сам решил эту сложную задачу! Расскажи, как ты до этого додумался?»

Чтобы дать возможность выбора и чувство контроля:

✗ «Быстро садись за уроки!»

✗ «Сначала математика, потом чтение!»

☒ «С какого предмета тебе хочется начать сегодня? С легкого или сложного?»

☒ «Какая задача самая неприятная? Давай сделаем её самой первой и быстренько „съедем эту лягушку“?»

Чтобы признать его право на эмоции и отдых:

✗ «Хватит ныть!»

✗ «Делать нечего — иди почитай!»

☒ «Я понимаю, иногда не хочется вообще ничего делать. Это нормально. Давай просто побездельничаем полчаса?»

☒ «Ты сегодня много работал. Гордись собой! Теперь можно и отдохнуть.»

Основные принципы, которые работают:

1. Проговаривайте чувства: «Я вижу, ты злишься/расстроен/радуешься». Это помогает ребенку понять себя и почувствовать, что его принимают.

2. Хвалите процесс, а не человека: Не «ты умный», а «ты здорово подумал!». Не «ты молодец», а «мне нравится, как аккуратно ты вывел эти буквы!».

3. Задавайте вопросы: «Как тебе удалось это решить?», «Что было самым сложным?». Это учит ребенка самоанализу.

4. Будьте конкретны: Вместо общей похвалы «круто» отметьте деталь: «Мне особенно нравится этот абзац/этот рисунок тут».

5. Разделяйте трудности: «Да, это сложное задание. Давай разберем его на части».

Самая главная фраза, которая нужна каждому ребенку:
«Я рядом. Я в тебя верю. Что бы ни случилось — мы со всем справимся».