

## Как воспитать у ребенка чувство успешности? (или парадоксы обратной связи)

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок вырос успешным человеком, который умеет опираться на свои сильные стороны своего характера и уверенно развивает слабые.

Конечно, многое зависит от особенностей характера и темперамента ребенка.

Но наверняка ни для кого из вас не является секретом тот факт, что гораздо больше зависит от стиля взаимодействия, которого придерживаются взрослые, воспитывающие ребенка.

А именно от той обратной связи, которую дают ребенку значимые для него люди.

На протяжении жизни ребенок непрестанно получает обратную связь. Иногда эта обратная связь позитивна, иногда – негативна.

Общаясь с ребенком, мы можем говорить, например: «Тебе нельзя ничего доверять!», «Ты ничего не делаешь вовремя!», «Из-за тебя мы опять опаздываем!» или «Здорово. Как тебе это удалось?», «Отличная идея! Что дальше?», «Это даже лучше, чем я ожидал!»

Таким образом, ребенок получает от взрослых отрицательную или положительную оценку своих действий, другими словами, обратную связь.

Обратная связь очень важна, потому что помогает узнать что-то новое о себе. Но иногда она оставляет негативные чувства и не помогает лучше учиться и осваивать жизненное пространство.

Специалисты, занимающиеся обучением и подготовкой чемпионов, выяснили, что есть тип обратной связи, способствующий быстрому росту, развитию способностей и формированию мотивации на успех, и, наоборот, снижающий возможности обучения и формирующий мотивацию к избеганию неудач.

Для наглядности я предлагаю вам сравнить два вида обратной связи:

| Негативная ОС                                                                                                                         | Позитивная ОС                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Сообщение о том, что не так, в чем ошибка.                                                                                            | Сообщение о том, что получилось, несмотря ни на что.                                 |
| Подтверждение неудачи.                                                                                                                | Подтверждение успеха.                                                                |
| Ограничивает в возможностях.                                                                                                          | Создает возможности, вдохновляет.                                                    |
| Вызывает и копит чувство вины и страха у чувствительных детей, у более сильных – чувство протеста и злости.                           | Вызывает чувство компетентности, умелости.                                           |
| Обратная связь неудачников.                                                                                                           | Обратная связь чемпионов, лидеров.                                                   |
| Обучение замедляется, поведение ориентировано на избегание ситуаций, потенциально опасных для самооценки (соревнование, конкуренция). | Стимулирует обучение, укрепляет самооценку и мотивацию, поиск ситуаций соревнования. |
| Может применяться для прекращения поведения, опасного для жизни и здоровья ребенка. Но крайне редко!                                  | Не имеет ограничений.                                                                |

Психологи, занимающиеся исследованиями в области детско-родительских отношений, выяснили, что в воспитании детей отрицательную обратную связь взрослые дают гораздо чаще, чем положительную. Почему так? Возможно, это особенности культуры и менталитета.

Но лично мне больше нравится другая точка зрения. **Назовем ее «плохой привычкой взрослых».** Привычкой, которую мы переняли от своих родителей так же, как привычки ведения хозяйства или любые другие привычки общения. А это значит, что ее можно изменить.

Известный психолог Милтон Эриксон утверждал, что любую привычку можно изменить за 21 день, если конечно поставить себе такую цель и четко следовать плану достижения.

1. Попробуйте поисследовать, сколько вы даете своему ребенку отрицательных и сколько положительных откликов в день.
2. Если «+» больше, чем «-» и вы и ваш ребенок чувствуете себя комфортно и уверенно в основных жизненных ситуациях, то вы, скорее всего, на правильном пути.
3. Если «-» больше, чем «+» и вы замечаете, что ваш ребенок испытывает дискомфорт и неуверенность в различных жизненных ситуациях, то попробуйте в течение дня удерживать фокус внимания на тех моментах, которые у ребенка получаются хорошо и отмечать их.

Положительные аспекты есть даже в том поведении ребенка, которое является для взрослых неудобным. Например, если ребенок находит в себе силы в чем-то противостоять вам и не соглашаться с вами, то позитивная сторона этого не только в том, что ваш ребенок доверяет вам. Но и в том, что он достаточно сильный по характеру и достаточно уверен в себе для того, чтобы противостоять взрослому, от которого он во многом еще зависит.

Правда, здесь очень важно сохранять чувство меры, чтобы стратегия не превратилась в попустительство. Ребенок так же, как и взрослый, несет ответственность за уважительное и корректное отношение к личности другого человека.

Возможно, скептики скажут, что если мы будем указывать детям только на то, что у них получается хорошо, и не будем говорить об ошибках, то мы можем их испортить. Дети не будут знать границ, потеряется контроль над ними. Конечно, важно указывать на ошибки и принимать меры при проступках.

Но сейчас я говорю о том, что для развития чувства успешности важно, чтобы позитивная ОС преобладала над негативной, тогда у ребенка будет накапливаться ощущение успеха.

Поначалу вам может быть сложно, но со временем умение давать позитивную обратную связь может превратиться в **хорошую привычку**, которую вы передадите своим детям.

**Линникова И.А.**

### ***Примеры позитивной обратной связи***

*Источник: Журнал "Воспитание и дополнительное образование в Новосибирске" лето/2001*

Гораздо лучше, чем я ожидал.  
Лучше, чем все, кого я знаю.  
Именно этого мы давно ждали.  
Это трогает меня до глубины души.  
Еще лучше, чем прежде.  
Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует.  
С каждым разом у тебя получается все лучше!

Молодец!- Хорошо! - Удивительно!- Великолепно!- Прекрасно! - Грандиозно! Незабываемо! - Потрясающе. Остроумно.- Поразительно. Неподражаемо! - Талантливо. Несравненно.- Красота!- Уже лучше.- Как в сказке. - Отлично!- Очень ясно. Ярко, образно. - Очень эффектно.  
Прекрасное начало. - Ты просто чудо. - Ты на верном пути.- Здорово!- Ух!!! - Поздравляю!

Ты сегодня много сделал.  
Для меня нет никого красивее тебя.  
Научи меня делать так же.  
Ты в этом разобрался.  
Ты ловко это делаешь.

Это как раз то, что нужно.  
Тут мне без тебя не обойтись.  
Я знал, что тебе это по силам.  
Ты мне нужен именно такой, какой есть.  
Никто мне не может заменить тебя.  
Я горжусь тем, что тебе это удалось.  
Я просто счастлив!  
Я сам не смог бы сделать лучше.  
Мне очень важна твоя помощь.  
Работать с тобой просто радость.  
Ты мне необходим.  
Я тобой горжусь.

***Литература:***

- Мэрилин Аткинсон «Внутренняя динамика коучинга»
- М. Эриксон «Стратегия психотерапии»