

## **Безоценочное принятие: почему «ты молодец» - плохая похвала. Матвей Берхин**



## **Инструменты мотивации: не похвала и не критика**

«Я его так хвалю, так хвалю! Я говорю: «Ты у меня самый умный! Смотри, сколько у тебя пятерок уже! И на музыке ты лучше всех в классе!» А все равно то же самое: как надо садиться за уроки, так плачет; если линия пошла не туда — все швыряет. Я ему говорю, что он молодец, что ничего страшного — а он злится и отталкивает меня. В чем дело, почему он так себя ведет?»

«Как заставить его учиться? Приходит со школы, сядет, или в телефоне, или в потолок смотрит и не пишет ничего, пока я не подойду. Домашнее задание по четыре часа выполняем! Пока стою над ним, медленно-медленно, но что-то делает, а стоит мне отвернуться — и опять чем-то своим занимается. Я уж и ругаю его, и без телефона оставляю, и гулять запрещаю, а все без толку».

Мотивация — это целый квест. Тут и физиология (питание, режим дня, нейропсихологические особенности), и отношения с педагогом, коллективом, родителем, их представления о целях учебы, жизненных ценностях, оптимальном уровне контроля; таланты и предпочтения ребенка; чисто психологическая история: уровень стресса, самооценка, общее психологическое благополучие...

Я сегодня хочу поговорить об одном моменте, который упростит работу с мотивацией. Это ключевая идея гуманистической психологии — безусловное (или безоценочное) принятие. Применительно к ребенку она означает, что моя любовь к нему не зависит от его поступков. Он для меня важен, ценен, значим, он для меня самый главный человек на свете — независимо от того, как он поступает. Тут важно, что не только «плохие» поступки не уменьшают моей любви, но и «хорошие» ничего не прибавляют к ней: он может каждый день драться с братом и все равно оставаться моим зайчиком; он может быть отличником, но люблю я его не за это.

## **Плохое поведение: не наказывать, а разбираться**

При «плохом поведении» ребенка безоценочное принятие по-христиански отсекает грех от грешника: поступок может быть неправильным (и я об этом сообщаю), а сам ребенок и мотивы, которые толкнули его на поступок — хороши и естественны. Ударить брата, который отобрал игрушку — неправильно, а злиться на кого-то и отстаивать право собственности — нормально; воровать из родительского кошелька — ужасно, а хотеть больше денег, чтобы угостить одноклассников, стремиться к принятию в коллективе — естественно и хорошо.

Итак, в основе этого подхода лежит идея, что устремления человека хороши, но, бывает, он заблуждается относительно путей их реализации. Поэтому мы помогаем ребенку: пробуем понять его потребность, прояснить ее для него самого и предложить другой путь реализации: да, ужасно обидно, что отобрали игрушку, но бить неправильно, попробуй сказать; слушай, угостить ребят — отличная идея, но я так расстроен, что ты взял деньги без спроса. Что нам придумать, чтобы такого больше никогда не происходило?

Таким образом, вместо того, чтобы ругать и наказывать, родитель пытается понять причины неправильного поведения, мотивы и потребности ребенка, установить правила и договориться о последствиях. Так у нас больше шансов сохранить любовь и доверие.

Я думаю, что этот подход поможет в приведенном выше примере: если ребенок по четыре часа сидит над домашним заданием, то ругать и наказывать его малоэффективно. Лучше попробовать понять его потребности, определить причину этого поведения (см. выше: физиология, отношения, интересы, стресс и т. п.) и попробовать перестроить ситуацию по-другому. Да, это сложно, нужно что-то делать со своей злостью, менять привычки,

пробовать новое... но результат того стоит.

## **Хорошее поведение: не хвалить, а поддерживать**

Аналогично с «хорошими» поступками. «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!» — такая похвала работает как конфетка, внешняя награда за правильное поведение. Понемногу похвала производит подмену: вместо «собственной» радости от хорошо сделанного дела ребенок испытывает «внешнюю» радость от того, что сделал приятное взрослому. Тем самым похвала делает ребенка более зависимым от внешней оценки и менее уверенным в себе: парадоксальным образом систематическая похвала ведет к сниженной самооценке (и это подтверждают исследования, см. книгу По Бронсона и Эшли Мерримена «Мифы о воспитании. Наука против интуиции»).

Подобную ситуацию иллюстрирует первый пример выше: ребенок так привык к похвале, так боится ее не получить, что страх ошибки буквально парализует его, не дает действовать свободно.

Вместо похвалы можно обратить внимание на чувства ребенка, на те усилия, которые он приложил, и на важность полученного результата: «Лучший балл по математике, вот это да! Ты прямо сияешь!», «Видимо, здорово потрудились, такая довольная», «О, первая пятерка по русскому! Такое надо отпраздновать!», «Помыл посуду, так приятно! Спасибо тебе!» и т. п. Здесь важно, что мы делаем акцент на чувствах больше, чем на нашей оценке, и на процессе больше, чем на результате. Если мы таким образом поддерживаем ребенка, то он не будет бояться ошибок, будет более уверен в себе и сможет более свободно пробовать что-то новое.

## **Безусловная любовь: смотреть объективно и думать об отношениях**

В безоценочном принятии два ключевых момента. Первый — это стремление взглянуть объективно. Я не фантазирую о том, как оно должно быть в идеальном мире, не оцениваю ребенка через призму моего восприятия. Я пытаюсь понять и зафиксировать, как оно есть, и донести это до ребенка: драться разрушительно для отношений; ты злишься на брата; воровать плохо, потому что люди расстраиваются; ты постаралась и у тебя получилось; я расстраиваюсь, когда я говорю, а меня не слушают. Все это есть, и если мне удастся уместить эти факты в своей голове как просто факты, у меня появится широкое поле возможностей: анализировать причины, подбирать альтернативы, искать утраченный контакт с ребенком.

Второй ключевой момент — это отношения. В сложные моменты, когда ребенок делает что-то не то, когда мои силы на исходе, главное — подумать об отношениях. Если я буду игнорировать потребности ребенка (он пытается отстоять свою собственность, у него есть желание быть принятым в коллективе, ему трудно делать уроки), отношений не построишь. Но не менее губительно для отношений, если я буду постоянно позволять то, что мне не нравится, например драки и воровство. Искусство принятия в том, чтобы откликнуться на потребности и одновременно сохранить границы.

## **Практика: получать принятие и не останавливаться**

Надо ли всегда пользоваться этим подходом? Конечно, нет. Это только еще одна грань в ваших отношениях, которая может сделать их более близкими. Если у вас есть желание попробовать, то я бы рекомендовал (может, после небольшой тренировки в формулировках) применить этот подход к повторяющимся сложным историям: регулярным дракам, опозданиям, обидам, нарушениям границ и т. п. — словом, к тому квесту, который вам никак не удается пройти. Что движет ребенком с таким поведением? Какая потребность, какое

чувство за ним стоит? Если принять, что потребность такова, то как ее можно реализовать другим, приемлемым для вас способом? Какие слова были бы для меня самого поддержкой в такой ситуации?

И еще два момента. Безоценочное принятие — это не техника, которую можно использовать по мере необходимости. Это целостный взгляд на человека, а что еще важнее — это опыт. Если я не пережил безоценочного принятия, мне почти невозможно давать его ни другим (в том числе своим детям), ни самому себе. Не всех нас достаточно принимали в детстве, но всегда можно «добрать» этот опыт: в кругу друзей, в общине, в супружеских отношениях, в кабинете психолога. Игровой терапевт Гэрри Лэндрет говорит довольно жестко: терапевт, который не принимает самого себя, не может подарить принятие ребенку. Я возьму на себя смелость подкорректировать классика детской психологии и смягчу: в той мере, в какой я принимаю себя, я могу безоценочно относиться к ребенку.

Потому что безоценочное принятие — это не точка, а путь.

Долгие годы в нашем обществе сама идея безоценочного отношения к ребенку казалась абсурдной. Наше поколение воспитывает детей уже немного по-другому. И перед нами всегда открыта возможность: сделать маленький шаг навстречу ребенку, присмотреться к его внутреннему миру чуть-чуть внимательнее. Верю, плоды не заставят себя ждать.

<https://www.matrony.ru/bezotsenochnoe-prinyatie-pochemu-tyi-molodets-plo...> [1]

- [Основной инстинкт](#)
- [Разное](#)

### Source URL:

<http://pokrov-fond.info/content/bezotsenochnoe-prinyatie-pochemu-%C2%ABty-molodets%C2%BB-%E2%80%93-plokhaya-pokhvala-matvei-berkhin>

### Links:

[1] <https://www.matrony.ru/bezotsenochnoe-prinyatie-pochemu-tyi-molodets-plokhaya-pohvala/>