

# ما الذي يجعل المديح الفعال؟

ماذا يعني "الثناء الفعال" حقًا؟ تم تجميعها من أبحاث مكثفة حول هذا الموضوع، وهنا الدليل النهائي لتقديم مديح وتحفيز جوهري لطفلك.

## 1. الثناء باعتدال

من الصادم أن نسمع ذلك ، لكن الكثير من الثناء يمكن أن يكون له تأثير سلبي على أطفالنا. وهذا صحيح لعدة أسباب:

- قد لا يدفع الأطفال الذين يتم ثناء أعملهم بشكل مفرط إلى تحسين أنفسهم.
- يمكن أيضا أن يجعل من الإطراء المفرط طفلك يشعر بأن موافقتك ومحبتك مشروطة بأدائه وإنجازه.
- الكثير من الثناء يمكن أن يخلق اشخاص يتوقون لموافقة الآخرين. قد يعتمد هؤلاء الأطفال على تقييم الآخرين وحكمهم بدلا من أن يتعلموا تكوين آرائهم الخاصة حول قدراتهم.
- الثناء المفرط يمكن أيضا أن يخلق ضغطا مفرطا . عندما يبدأ الأطفال في الاعتماد على موافقة الآخرين ، يصبحون مرعوبين من فقدان هذه الموافقة. وبالتالي ، قد يتجنبوا الأنشطة الصعبة ويصبحوا واعين للذات بدلا من الثقة.

قد يكون الكثير من المديح ضارًا بدافع الطفل الجوهري. من الأفضل أن نمدح بإخلاص وبقليل.

## 2. الحمد على وجه التحديد

وجد علماء النفس جينيفر هاندلونغ كوربوس ومارك ليبر ، اللذان قاما بتحليل أكثر من 30 عاما من الدراسات حول تأثيرات الثناء ، أن الأطفال من المرجح أن يشكوا في التجسيد الشامل أو الشامل ، لذلك من المهم أن تكون محددًا . الأطفال ينظرون الثناء محددة على أنها أكثر صادقة و ذات مغزى .

على الرغم من أنه من السهل والسريع أن نقول ، "وظيفة جيدة!" حاول أن تمدح شيئًا محددًا فعله طفلك. الثناء النوعي لا يعني أنه يجب أن يكون طويلًا . يمكن تلخيصه عادة في كلمة واحدة: يمكنك الثناء على ثبات طفلك ، تنظيمه ، شجاعته ، لطفه ، إلخ.

الثناء النوعي أيضا يعطي طفلك معلومات مفيدة أكثر من المديح العام. على عكس الثناء المحدّد ، فإن "العمل الجيد" لا يخبر طفلك بما هو جيد أو كيف يمكن أن يستمر بشكل جيد.

في المرة القادمة ، قبض على نفسك قبل إعطاء المديح العام. اسأل نفسك عما فعله طفلك بشكل جيد ، وقل شيئًا مثل: "نظمت ألعابك بشكل جيد!" أو ، "من الرائع أن تستمر في تجربة هذه المشكلة الرياضية بدلا من الاستسلام!"



### 3. الثناء بصدق

فالأطفال أكثر إدراكًا مما يدركه العديد من البالغين ، وغالبًا ما يستطيعون معرفة الفرق بين المديح الصادق وغير الصادق.

في أبحاثهم ، وجد Henderlong و Lepper أيضًا أنه عندما يعتقد الأطفال أن مدحهم غير صادق ، فإنهم يفترضون أنك تشعر بالأسف تجاههم أو يتلاعبون به أو لا يفهمونه. إذا كان هذا هو الحال ، فإنهم سوف يرفضون المديح ، مما يجعله غير فعال.

الثناء غير الصادق يمكن أن يكون أكثر من غير مجدي. يمكن أن يكون مدمرًا . عندما يعرف الطفل أنه لم يكن على ما يرام ، وتمت الإشادة به على أية حال ، سوف يتساءل لماذا يشعر الناس بالحاجة إلى الكذب عليه حول قدراته وإنجازاته. قد يفترض أن الثناء يستخدم للتغطية على حقيقة أنه غير كفؤ أو أن هناك شيئًا "خطأ" معه.

بالإضافة إلى ذلك ، فأنت لا تريد إعطاء طفلك الثناء الزائف الذي يجعله يعتقد أنه لا يحتاج إلى تحسين أو محاولة أصعب في المرة القادمة.

عندما يعمل أطفالنا بشكل سيئ ، قد تكون غريزتنا هي مدحهم على أمل جعلهم يشعرون بتحسن. هذه النوايا الحسنة سوف تأتي بنتائج عكسية وستجعل طفلك يشعر بأنه أسوأ ، لذا فإن العرض لا يلقي الثناء إلا عندما يكسب .