**Как правильно хвалить ребенка**

Как правильно хвалить ребенка?

Взрослые, имевшие дефицит одобрения в детстве, часто впадают в крайность — начинают рукоплескать своим собственным детям за все без разбора. Проснулся — молодец. Выпил сок — умница. Состроил рожу — ну и артист! Ребенка буквально заваливают положительными оценками. В результате он вряд ли увидит какой-то смысл в том, чтобы лишний раз напрягаться. Зачем? От него и так все в восторге. Повзрослев, такой человек столкнется с серьезными трудностями: завышенная самооценка, сформированная лестью взрослых, сбивает с толку не меньше, чем заниженная, вызванная избыточной критикой.

Итак, первое, о чем стоит помнить: похвала должна быть заслуженной. Согласитесь, если малыш приложил усилие, значит, он заслужил ваше одобрение. *«Усилие»* — вот ключевое слово в тактике эффективной похвалы.

Второе: похвала должна быть искренней.

Третье: похвала не должна быть формальной. Есть масса слов, с помощью которых так легко отмахнуться от ребенка: молодец, отлично, здорово. Пока дитя рассказывает вам о своих успехах, а вы спокойно думаете о чем-то своем, время от времени вставляя одно из этих восклицаний. Ведь дети прекрасно видят, что за словами ровным счетом ничего не стоит — их просто не слушают. Как вы думаете, что происходит при этом с его самооценкой? Просто похвала в его представлении — это не равнодушная отмашка, а теплая эмоциональная волна, идущая от человека к человеку. Кстати, это тепло совсем не обязательно выражать в словах. Поцелуйте ребенка, узнав о его успехах, сожмите в объятиях. Покажите, что вы рады — и он будет готов свернуть горы.

Рекомендации:

1. Хвалите ребенка за конкретные действия. Старайтесь хвалить так, чтобы он понимал, что именно сделал хорошо и почему вообще это хорошо. Например, если хвалите за то, что он нарисовал красивый рисунок, обратите внимание на детали: «Такое солнышко красивое у тебя получилось! И вон та птичка, как настоящая».Избегайте фраз вроде: *«Ты такой молодец! Настоящий художник!»*. Даже обращенная к маленькому ребенку похвала, должна быть адекватна ситуации. Важно хвалить действие, а не личность. Можно также указать на то, какую трудную задачу выполнил малыш, например: *«Это очень непросто – нарисовать птичку»*

2. Подкрепляйте похвалу невербальными компонентами: улыбкой, объятием, поцелуем. Малыш должен чувствовать, что вы искренне обрадованы его действием, а не похвалили его, только чтобы *«отвязаться»*. К тому же психологи рекомендуют обнимать и целовать ребенка не менее четырех раз в день.

3. Не сравнивайте ребенка с другими! Вы наверняка уже слышали, насколько нежелательно сравнивать свое дитя с другими детьми, когда указываете на его ошибки. С похвалой дела обстоят так же. Когда хвалите ребенка, не надо указывать, что он сделал что-то лучше Васи, Пети, Маши. Не воспитывайте в нем чувство превосходства.

4. Не нужно хвалить за каждую мелочь, иначе смысл похвалы теряется. И этим вы рискуете, что через некоторое время ребенок будет ожидать поощрения, чуть ли не за каждое свое действие. А в случае, если не дождется, будет в недоумении и растерянности.

5. Старайтесь различать в похвале, что ребенку удается с легкостью, а что с трудом. Сильно не акцентируйте внимание на природных данных *(силе, гибкости и т. п.)* Напротив, обращайте внимание на достижения ребенка, которые даются ему не без усилий. Хвалите его, если он старается и не сдается.

6. Не надо обещать ребенку, что из него вырастит великий художник, танцор, певец, спортсмен. Подумайте, как в будущем он будет переживать, если ваши грандиозные ожидания не оправдаются. Но это не значит, что нужно говорить ему: *«Тебе не добиться успехов в этом. У тебя нет способностей!»*.

7. Если вы уже похвалили ребенка за какое-то достижение, не следует через некоторое время пояснять ему, что на самом деле его успех был не так и велик.