**Как и за что хвалить ребенка?**

Похвала — очень важная часть воспитания. Из того, за что нас хвалят и ругают — мы делаем выводы о том, что хорошо, а что плохо. Получаем какое-то представление о себе самом и о мире, в котором мы живем.

Похвала — положительная оценка того, что мы делаем — так же может быть положительной оценкой нас самих. Если нас хвалят, мы думаем что мы хорошие, к нам хорошо относятся, нас любят. Для ребенка очень важно знать, за что его будут оценивать хорошо, какие поступки и действия помогут другим людям относиться к нему хорошо.

Остановите на несколько секунд чтение и вспомните, когда вы в последний раз хвалили своих детей? За что? Какие слова вы произносили, отмечая их положительные поступки или новые свершения? Если вспомнить сразу трудно, представьте ситуацию: ребенок сделал что-то хорошее, а вы его хвалите. Какие слова вы произносите?

Практика показывает, что большинство фраз, которые мы говорим своим детям, не только не мотивирует их закреплять результат, но и снижает радость от собственного достижения. Как же правильно? Давайте разбираться вместе.

Х**валите ребенка не за отличный результат, а за приложенные усилия!**

Хвалить ребенка нужно только за его реальные достижения, за то к чему он приложил силы. Таким образом, вы покажете ребенку, что вы заметили, что он старался, даже если результат оказался ниже ваших ожиданий. Когда вы замечаете, старается ребенок или нет, он будет понимать, что стараться — хорошо, за это его будут хвалить, он будет думать, где бы еще постараться, чему бы еще научиться. Если хвалить ребенка за хороший результат, достигнутый без особых усилий — ребенок поймет, что можно не стараться и все равно получить хорошую оценку в чем-то. Он будет искать — где проще получить одобрение, ничего не делая. Если слишком часто хвалить ребенка за легкий результат, его самооценка будет выше его реальных способностей, ему будет трудно воспринимать критику в свой адрес. Очень трудно для него будет понять, что он чего-то не умеет и надо приложить усилия, чтобы научиться чему-либо.

**Когда вы хвалите ребенка, используйте одновременно соответствующие слова, интонацию и жесты.**
Например, говорите ему: «Молодец» мягким, одобрительным тоном, улыбаясь и гладя его по голове. Тогда ему будет однозначно понятно, хорошо он поступил или плохо; точно понятно ваше отношение к нему и к его поступку. Если говорить приятные слова язвительным, или оскорбительным тоном, ребенку трудно будет сориентироваться — нравиться ли вам его поступок, хорошо ли он сделал?

**Старайтесь всегда замечать, когда Ваш ребенок старается.**
Чем чаще ваш ребенок получает похвалу, тем больше он получает положительного внимания. Чем больше положительного внимания он получит, тем меньше он захочет получать отрицательного, то есть тем меньше он захочет, чтобы его ругали, и будет стараться не совершать поступки, за которые его могу поругать.

**Похвала и мотивация**

Не многие задумываются, что похвалы типа «хорошая работа» и «отлично» — это тоже оценочные суждения. Они неконструктивны, неинформативны и несут нашу личную оценку действиям ребенка. Психологи считают, что такие фразы формируют у детей зависимость от одобрения и снижают личную мотивацию делать то или иное дело качественно. Другими словами, желание услышать похвалу у таких детей выше, чем желание испытать радость от преодоления трудностей, самосовершенствования, победы.

Однако наша главная задача как родителей — взрастить у детей внутренний стержень, который будет помогать им двигаться по жизни. Все достижения они должны делать с опорой на себя, свои цели и мечты, а не из желания получить одобрение окружающих.

**Хвалим правильно!**

* Не сравнивайте. Даже в пользу своего ребенка. Говоря «Ты выступил лучше всех», мы не только развиваем в детях тщеславие и нарциссизм, с которыми непросто будет идти по жизни. Такие фразы учат малыша постоянно ориентироваться на окружающих и сравнивать свои успехи с чужими. Лучше скажите: «Я в восторге от твоего выступлению. Концерт был просто замечательным!».
* Сначала хвалите, потом указывайте на слабые места. Позитивное всегда должно быть на первом месте даже в конструктивной критике.
* Обращайте внимание на старания, усилия. «Я знаю, как много ты готовил этот проект к школьной выставке. Ты вложил так много своих сил и времени, что проект получился действительно классным». В бизнес-среде существует такое правило: нужно подбадривать сотрудника на пути к цели, а не только, когда цель достигнута. Это помогает добиться большего.
* Акцентируйте внимание на определенных моментах, а не на всей работе в целом. Вместо «красивый рисунок» лучше сказать «какие яркие насыщенные оттенки ты использовал» или «этот цветок на твоем рисунке получился, как настоящий».
* Иногда достаточно простого признания усилий: «Ты долго шел к этому и справился!», «Ты дописал эту работу!».

Но все же главное, что должно быть в похвале, — честность и искренность. Когда родитель действительно радуется успеху ребенка, когда это видно в его глазах и улыбке, не столь важно, какими словами он выразит свою радость. Будьте поддержкой своим детям. Хвалите и мотивируйте их на новые свершения!