

## КАК ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА

*БУДЬТЕ УМЕРЕННЫ, ХВАЛЯ РЕБЕНКА.*

1. Хвалите за что-то **конкретное**, а не **«вообще»**. «Мне нравится, как аккуратно ты положила носочки в шкаф», а не «Хорошая девочка!»

2. Хвалите **усилия**, а не то, как получилось. Дети, которых хвалят за конкретное усилие сделать что-то, скорее всего, повторят его. **«Спасибо, что ты так постарался соскрести краску со стола»**.

3. **Избегайте** использовать в похвалах слова в превосходной степени, как, например: **«лучший», «самый умный», «самый симпатичный»**. Ребенок, которому постоянно говорят, что он самый хороший, часто считает, что от него постоянно ожидают, что он таким - самым хорошим - и будет... а это, согласитесь, непосильная ноша!

4. Хвалите словами, которые ваш ребенок **понимает**: «забавный», «музыкальный», «помощник», «добрый», «правдивый».

**Например: «Мне нравится, что ты честный и признался, как было разбито окно»**.

## КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА

- **Используйте** ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно и комфортно, зная, что делать и чего ожидать.

- **Помогите** детям научиться решать проблемы **самим**, не прибегая к помощи взрослых.

- **Уважайте** усилия ваших детей, им так многому приходится учиться.

- Показывайте своему ребенку **очевидные свидетельства его развития**, его достижения. Покажите ребенку его старые рисунки, или проиграйте записанную на магнитофон его речь, или покажите его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он **сделал успехи**, какие приобрел новые навыки в общении и моторике.

- Объясните ребенку, что у всех иногда случаются **неудачи**. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться.

- Старайтесь концентрироваться на позитивном - это не всегда легко, особенно если ваш ребенок - **не из «легких»**. Придумайте что-нибудь интересное, даже если вам придется очень напрячь для этого

свои мозги, результат будет стоить ваших усилий.

- Помогите ребенку почувствовать его **важность**, с раннего возраста поручая ему какие-нибудь дела или обязанности по дому, **чтобы помочь семье**.

- Относитесь с уважением к **индивидуальным** особенностям вашего ребенка, к его степени развития на разных стадиях; позвольте ему «двигаться в его собственном темпе».

- **Приоткрывайте** ребенку свой внутренний мир, делитесь с ним своими пристрастиями, знаниями, эмоциями. Очень вероятно, что «количество времени», потраченное на ребенка, перейдет по-настоящему в **«качественное время»**.

- Бережно относитесь **к миру** вашего ребенка; уважайте его интересы, серьезно **воспринимайте** огорчения, какими бы тривиальными, бесконечно повторяющимися и скучными они вам не казались.

- Время от времени **похвастайтесь** своими **успехами**, пусть ребенок видит, что вы **гордитесь** и собой, а не только **им!**

- Поймите, что **«безобидные»** прозвища или шуточные поддразнивания, кажущиеся вам забавными, **совсем не так безобидно воспринимаются вашим ребенком**. И если он просит вас перестать, **прислушайтесь к нему!**

## ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У РЕБЕНКА

**Вопрос:** Что я могу сделать, чтобы вырастить **ответственного, хорошо адаптируемого** ребенка, с **адекватной самооценкой**?

**Ответ:** Со временем дети начинают четко понимать, кто они и как они «вписываются» в окружающий мир. Дети приходят к самооценке в первую очередь благодаря чувству того, что их ценят и бескорыстно любят наиболее важные для них люди. Если родители создают атмосферу высокой оценки любви детей, такими, **какие они есть**, то дети, вырастая, **не боятся высказывать** свое мнение, принимать решения, пользоваться шансами и справляться с **жизненными трудностями**.



## ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Найдите время, хотя бы несколько минут каждый день**, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни с чем.

- **Покажите ребенку, что вы признаете и понимаете его чувства, даже если не согласны с ним.** Объясните, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Но помните, что признавать чувства ребенка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение.

- **Как бы вам ни нравилась ситуация или какой-то план, спросите об этом мнение ребенка, если необходимо, предложите ему пару альтернатив, приемлемых для вас.** Это не только причит ребенка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, а это дает ребенку чувство контроля над ситуацией. (Такой подход особенно эффективен, если ситуация сложная или вам нужно какое-то время, чтобы самому обдумать свой ответ).

- **Показывайте детям свою бескорыстную любовь.** Дети, которых любят и ценят, скорее всего, будут счастливыми и лучше себя вести.

- **Установите последовательные, твердые ограничения, это позволит ребенку**

**понять, что окружающий мир предсказуем.** Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за плохое поведение. Маленькие дети обязательно, и не раз, проверят крепость этих ограничений, и все равно, зная, что родители их контролируют, чувствуют себя в безопасности.

- **Оценивайте непосредственно плохое поведение ребенка, не нападайте и не критикуя его характер.**

- **Хвалите ребенка за конкретные поступки, а не «вообще».** Если ребенок видит, что вы действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он, скорее всего, их повторит.

