**Как хвалить ребенка**

 Действительно, очень важно ежедневно давать ребенку положительную обратную связь. В этой статье постараемся прояснить, как это делать правильно. Ведь у похвалы есть и обратная сторона.

Если постоянно внушать ребёнку, что он «самый умный», «самый сильный», «самый быстрый» – то, рано или поздно, он столкнётся с тем, что есть кто-то, кто ещё умнее, ещё сильнее или ещё быстрее, чем он. И для ребёнка это становится очень тяжёлым эмоциональным испытанием.

Есть ещё один вариант «похвалы», когда родители говорят просто общие оценочные слова: «Хороший мальчик», «Ты такой у меня молодец», «Какая же ты всё-таки умница», но не уточняют, почему. С одной стороны ребёнку приятно слышать такие слова, но с другой стороны он не понимает, за что же его хвалят и возникает зависимость от оценки окружающих. Ребёнок не может понять, как связано его поведение и его действия с тем, что ему говорят. Конечно, ничего страшного нет, если иногда Вы говорите ребёнку, что он «молодец», но очень ***важно связать это слово с его конкретным поведением***. Для него это будет намного полезнее.

Рекомендуется родителям завести блокнотик и провести небольшой эксперимент:
В течение одного дня знаком «+» в отмечать в блокноте слова благодарности, поощрения, поддержки, ласковые и нежные слова, которые они говорят своему ребенку, а знаком «–» – все прозвучавшие за день критические замечания. Отслеживая привычную манеру поведения, многие родители, к своему удивлению, обнаруживают, что 70-80% общения – это претензии и [замечания к ребенку](http://ipsyholog.ru/kak-pravilno-delat-zamechaniya-rebe%CC%88nku/). Именно эти слова ребёнок постоянно слышит от вас в течение дня на протяжении многих лет. Почему так происходит? Все очень просто: когда ребенок что-то делает правильно и хорошо, мы воспринимаем это, как что-то само собой разумеющееся. Редко кто из родителей придаёт этому значение и говорит ребенку слова одобрения или же благодарности. Мы не акцентируем внимание ребёнка на том, что у него получилось, о чём он не забыл, что постарался сделать. Зато мы не забываем каждый раз делать ему замечание, как только нам что-то не нравится в поведении ребенка. Постоянно одергиваем ребенка или критикуем. В результате получается дисбаланс, и ребенок слышит в свой адрес очень мало [***положительной обратной связи***](http://ipsyholog.ru/kak-najti-kontakt-s-rebyonkom/), но много отрицательной. Между тем, это необходимый элемент здоровых отношений между ребенком и родителями. И, конечно, это негативно влияет на его настроение, самооценку, эмоциональный мир.

 ***Научитесь благодарить***. Не скупитесь на слова благодарности каждый раз, когда ребенок пошел вам на встречу или согласился с первого раза что-то сделать, в чём-то помог, что-то сам вспомнил и сделал. Всегда говорите: «Спасибо, мне очень приятно, что ты сразу же согласился сделать то, о чем я тебя попросила», «Спасибо, что ты убрал за собой тарелку», «Спасибо, что ты не забыл застелить за собой постель», «Мне очень приятно, что ты мне помог» и т. д. Для ребенка это будет означать: «Мама и папа заметили, что у меня что-то хорошо получилось» и в результате он будет стараться повторять в будущем свои действия.

 Другая возможность дать положительную обратную связь, это ***отмечать словами те действия, которые ребенок совершил***. Не просто говорить «молодец», «хорошо», «умница» (часто за этими словами для ребенка не «прочитывается» смысл того, за что его хвалят).

**Гораздо эффективнее говорить глаголами**, например, «Ты сейчас убрал свои игрушки сам, спасибо, меня это порадовало». Или «Мне нравится, что ты самостоятельно почистил зубы, без моей помощи». Проговаривая глаголы, мы описываем действие, совершенное ребенком, тем самым **закрепляя положительную реакцию на поступок** в его сознании.

Вот такие простые правила. Каждый раз, когда вы видите то, за что ребенка можно поблагодарить и похвалить, обязательно делайте это и вы увидите, как ваш ребенок будет меняться в лучшую сторону. Ведь даже нам, взрослым, не нравится, когда нас только критикуют и делают нам замечания. И мы гораздо лучше себя чувствуем, когда нас хвалят и благодарят.

Терпения вам и любви.