**Как правильно хвалить ребенка.**

Говоря о самооценке, чаще всего имеют в виду взрослых людей, но и для детей эта тема более чем актуальна. К трем годам у ребенка формируется собственное «Я», а также формируется и самооценка. Нередко уже в дошкольном возрасте самооценку ребенка можно охарактеризовать как заниженную, но ее вполне реально повысить при соблюдении определенных правил.

Природа заниженной самооценки

Как родители могут понять, что у ребенка заниженная самооценка? Вроде бы, ярких «симптомов» мамы и папы не замечают — ребенок позитивен, подвижен, в меру активен, хоть и отличается скромностью и спокойствием. Но если в коллективе он сдержан, часто не верит в собственные силы и отказывается от ответственных заданий, значит, уже можно говорить о его заниженной самооценке.

Откуда же у ребенка уже в дошкольном возрасте неадекватная самооценка? Дело в том, что именно в этот период дети оценивают себя по оценкам окружающих. То есть ребенок не сам анализирует свои поступки, а прислушивается к характеристикам и отзывам, которые дают ему родные, друзья, воспитатели в детсаду и даже малознакомые люди. Если ребенка постоянно критиковать, ругать и обвинять в недостаточном старании, он перестает верить в себя, что, естественно, сказывается на его самооценке.

Повышаем детскую самооценку

Неуверенного ребенка видно — он переживает за любое доверенное ему задание, не верит в свой успех и часто даже не стремится добиться высоких результатов. Родителям в этом случае нужно пересмотреть установленную в семье систему воспитания и отношений, сосредоточившись на развитии детской самооценки. Следуя нескольким принципам и правилам, вы сможете научить ребенка верить в свои силы:

* *Никакой критики*. Если для взрослых конструктивная критика — путь к самосовершенствованию, то для детей — проявление недовольства родителей. Детки дошкольного возраста слишком восприимчивы к оценке их действий со стороны, и фразы вроде «Мог бы сделать лучше» и «У тебя плохо получилось» могут негативно отразиться на самооценке.
* *Никаких сравнений.*Желая простимулировать ребенка, родители часто используют сравнения — «А Паша-то красивее рисует», «Женя — молодец, больше родителям помогает», «Смотри, как Света хорошо танцует». Ребенок же будет слышать только одно — «Другие ребята талантливее и лучше тебя».
* *Хвалите и поощряйте.* Комплименты стимулируют детей гораздо эффективнее, чем сравнения и критика. Услышав приятные слова в свой адрес, они будут стараться еще больше, чтобы снова получить одобрение старших. Но родителям нужно научиться [правильно хвалить ребенка](http://www.rastishka.ru/parent/statya/v-vospitatelnykh-tselyakh-kak-pravilno-khvalit-rebenka) — не льстить, а говорить правду, находить искренние слова.
* *Давайте ребенку только посильные задания,* т.к. дети объективно не могут справиться со всеми поставленными задачами. А потерпев неудачу при выполнении задания, ребенок теряет уверенность и веру в свои силы.
* *Любите ребенка.* Самый счастливый ребенок — тот, кто чувствует, что его любят. Если в семье поддерживать дружелюбную атмосферу, говорить слова нежности и любви, то у ребенка сформируется адекватная самооценка.
* *Поощряйте интересы ребенка.*Зачастую желания родителей и детей относительно деятельности последних не совпадают. Например, ребенок хочет порисовать, но мама заставляет его заниматься скучной математикой. Лишая ребенка возможности делать то, что он действительно хочет, мама словно говорит «Твои занятия не так важны, они могут подождать». Естественно, такое отношение влияет на формирование самооценки, т.к. ограничивается стремление ребенка к самовыражению.
* *Подчеркивайте неповторимость ребенка.* Все дети разные, и у каждого есть свои таланты, свои способности. Возможно, ваш ребенок не силен в спорте, как соседский сынишка, но обладает исключительным музыкальным слухом. Или дочка не может выучить большую поэму, но прекрасно справляется с мамиными поручениями по дому.

Теряясь в догадках, как повысить самооценку ребенка в возрасте 3−6 лет, родители часто упускают один важный момент — с ребенком нужно общаться. Причем делать это следует на равных, уважая его мнение и интересы. Естественно, окончательное решение всегда остается за старшими, но выслушать ребенка, попытаться понять его позицию крайне важно для формирования у него адекватной самооценки. А если еще и доверить младшему члену семьи какой-нибудь «большой» секрет или попросить его дать маме или папе совет, то ребенок почувствует себя важной частью семьи.

Помните, что самооценка детей дошкольного возраста — это отражение вашего отношения к ним. Заслуженные поощрения, искренние похвалы, мотивирующие слова и свобода самовыражения — залог формирования адекватной самоуверенности и самооценки у ребенка.

*Как вы считаете, какие факторы влияют на формирование детской самооценки? Как помочь ребенку перебороть неуверенность в себе и научить его верить в свои силы?*

Похвала — это неотъемлемая часть воспитательного процесса. Но, как и в любом деле, тут важно не переборщить: похвалу нужно действительно заслужить. Как и в каких случаях нужно хвалить малыша?

Что лучшего всего влияет на малыша? Внимание родителей к его занятиям и интересам, их похвала и проявление любви. Действительно, детские психологи именно похвалу считают самым хорошим мотиватором для малыша. Правда, специалисты призывают родителей научиться хвалить чадо правильно.

**В чем секрет правильной похвалы?**

С одной стороны, главным свойством похвалы — будь то слово, объятия или поцелуй, была и есть возможность передать свою любовь. С другой, похвала с легкостью приобретает воспитательную силу. Для этого надо лишь не просто сказать «молодец», но и объяснить — почему!

Так, многие порывы ребенка в возрасте 3 — 4 лет основаны на естественной потребности малыша подражать родителям, таким образом осваивая «взрослые дела». Но эти порывы, к примеру, помочь маме по дому, носят неосознанный характер.

И вот, вы хвалите кроху за то, что он, повторяя за вами и вместе с вами, убирает игрушки. Но малыш при этом не понимает — что именно делает его умницей.

Обязательно упомяните в своей похвале те действия и их особенности, которые заслужили ваше одобрение: к примеру, ребенок аккуратно сложил свои вещи, убрал баночки с красками, листы и кисточки после  [занятий рисованием](http://www.rastishka.ru/parent/statya/risuem-shag-za-shagom-idei-dlya-zanyatiy).

Теперь, когда вы знаете, как правильно хвалить, взгляните на список ситуаций, в которых ребенок должен услышать слова одобрения.

**Когда и за что хвалить ребенка?**

• **Малыш что-то сделал впервые.** Осваивать новое — процесс нелегкий, поэтому первые успехи обязательно должны быть награждены одобрением родителей.

• **Ребенок что-то сделал лучше, чем раньше**. Совершенствование навыков является тяжелым трудом, особенно для маленького человека, и достижение нового уровня, конечно, заслуживает похвалы.

• **Кроха сдержал обещание.** Держать слово, следовать данному обещанию даже взрослым бывает непросто. И, безусловно, выполнение обещания малышом требует внимания и поощрения!

• **Малыш проявил инициативу и самостоятельность**. В конце концов, сделать ребенка самостоятельным и способным принимать правильные решения, — это и есть цель родительского воспитания. Каждый шаг на пути к автономности должен сопровождаться высокой оценкой.

