

# Как хвалить ребенка, чтобы он вырос уверенным в себе



*Перевозчикова Юлия Сергеевна,  
педагог-психолог*

Похвала ребенка — это естественное и важное проявление любви и поддержки. Мы, взрослые, искренне радуемся его успехам, гордимся каждым шагом вперед. Наше признание и одобрение необходимы для формирования у ребёнка уверенности в себе и ощущения значимости. Похвала поддерживает и мотивирует ребёнка, но общие или частые комплименты формируют зависимость от чужого одобрения. Важно хвалить так, чтобы ребёнок учился ценить свои усилия принимать решения самостоятельно.

*Давайте вместе посмотрим, как можно сделать похвалу опорой для ребенка:*

- **Хвалите за процесс, а не только за результат:** «Ты долго собирал башню и не сдавался» (это учит настойчивости).
- **Будьте конкретны:** Вместо «молодец» — «ты аккуратно держал кисточку».
- **Отмечайте попытки и стратегию:** «Ты попробовал другой способ — хорошо, что не остановился».
- **Ставьте акцент на интересе, а не на награде:** «Тебе было интересно — здорово, что ты продолжил».
- **Учите ребёнка рассказывать о своих достижениях:** Можно

- **Поощряйте выбор и самостоятельность:** «Ты сам решил надеть эту футболку — и это отличный выбор».

- **Отражайте эмоции ребёнка:** «Вижу, ты гордишься» — помогает развивать внутреннюю оценку.

- **Не злоупотребляйте похвалой:** Редкая, но точная похвала гораздо ценнее постоянного «молодец».

попросить: «Расскажи, а что ты сделал сам».

● При ошибке — поддержка, а не упрёк: «Ты попробовал так; давай попробуем иначе. Я рядом и помогу тебе».

● Отличайте похвалу от материальных наград: Используйте наклейки или другие виды поощрения, как дополнение, а не замену похвалы.

### ***Внедряем в жизнь:***

- 1) Начните использовать фразы: «Я заметил(а), как ты постарался — видно усилие.»; «Классно, что ты придумал другой способ.»; «Ты сам довел дело до конца — это ответственно.»; «Расскажи, что тебе понравилось в этой сказке?»; «Спасибо, что сам(а) убрала стакан — ты молодец.»
- 2) Внедрите короткие практики:
  - Утром: «Что вчера получилось лучше всего?» — 1–2 ответа.
  - Вечером: называйте 1 конкретное действие, которое заметили.
  - Сделать дома доску достижений: 1–3 наклейки за усилия (не за сравнение).
- 3) Стоит избегать:
  - Общие оценки без пояснений («молодец») — размывают смысл.
  - Хвалить только результат или интеллект («ты умный») — рождает страх ошибок.
  - Сравнения с другими детьми — развивают зависимость от мнения окружающих.

**Хвалите не личность ребенка, а его действия, отмечайте усилия, выбор и попытки. Такая похвала формирует внутреннюю мотивацию и уверенность, а не зависимость от чужого одобрения. Практикуйте простые фразы и небольшие ритуалы — и со временем ваш малыш научится ценить собственные достижения.**

***И помните, что Вы — не просто родители. Вы — первые и самые важные люди, которые учат ребёнка видеть в себе опору, а не отражение чужих ожиданий.***