

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 вперёд. 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.