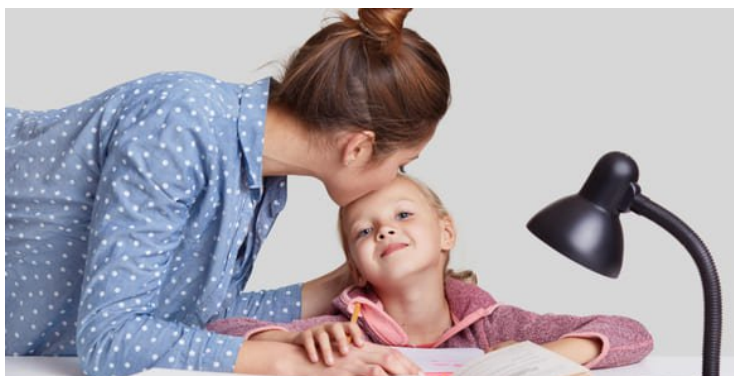


Как хвалить ребенка правильно

Ключевая идея: похвала как инструмент формирования самооценки

В возрасте 3–4 лет ребёнок начинает осознавать себя как отдельную личность (кризис «Я сам»). В этот период закладываются основы самооценки. Исследования К. Двек (автора книги «Гибкое сознание», рус. пер. 2017) доказывают: **похвала способностям** («Ты такой умный») приводит к боязни ошибок, а **похвала усилиям и стратегиям** («Ты старался и придумал, как это сделать») формирует устойчивость к неудачам.



Типичные ошибки похвалы

Ошибка	Почему вредно	Как правильно
«Ты лучший / самая умная»	Ребёнок привыкает к превосходству, а при неудаче испытывает стыд	«Ты сегодня очень постарался нарисовать солнышко»
«Молодец» без пояснения	Нет обратной связи, непонятно, за что именно	«Молодец, что убрал все кубики в коробку без напоминания»
Похвала с намёком на будущее	«Если и дальше так будешь, вырастешь отличником» — тревога	Хвалить только за уже сделанное
Сравнение с другими	«Ты лучше Пети» → при встрече с Петей возникает напряжение	«Ты научился застёгивать пуговицу сам — я рада»

7 правил эффективной похвалы (по Дж. Готтману)

1. **Будьте конкретны.** Вместо «Хороший рисунок» скажите: «Мне нравится, как ты нарисовал траву — она зелёная и густая».
2. **Хвалите процесс, а не результат.** «Ты так старательно смешивал краски» — лучше, чем «Красиво получилось».

3. **Старайтесь хвалить сразу после действия.** Отложенная похвала теряет смысл.
4. **Не перехваливайте.** Избыток похвалы обесценивает её. Оптимальное соотношение: 3–4 конкретные похвалы в день.
5. **Используйте «Я-сообщения».** Вместо «Ты умница» — «Я горжусь, что ты сам решил эту задачку».
6. **Избегайте похвалы за лёгкие действия.** Хвалить за то, что ребёнок и так делает с удовольствием (ест, играет) — не нужно.
7. **Уважайте неудачу как часть обучения.** Если не получилось: «Ты пробовал — это уже хорошо. Давай подумаем, что можно сделать иначе».

Игры и упражнения на правильную похвалу

Упражнение для родителей «Дневник похвал» (на 1 неделю). Каждый вечер записывайте 3 эпизода сегодня, когда вы похвалили ребёнка *конкретно*. Перечитывайте — отучайтесь от общих фраз.

Игра с ребёнком «Луна хороших дел». Задача: найти за день 5 вещей, которые удались. Не «победить», а именно «аккуратно сложил одежду», «поделился машинкой».

Игра «Почтальон радости». Ребёнок и родитель по очереди говорят: «Почтальон принёс мне весточку, что ты сегодня... (назвать действие)». Тактика фокусируется на конкретике.

Ритуал «Три успеха за ужином». Перед едой каждый член семьи называет 3 маленьких успеха за сегодня. Для 3–4 лет достаточно одного-двух предложений.



«Копилка сильных сторон». Взять банку или коробку, каждый раз, когда ребёнок делает что-то хорошо, записывать на листочке («помог накрыть на стол») и бросать в копилку. Раз в месяц перечитывать.

Как хвалить детей с разным темпераментом

Тип	Рекомендации
Меланхолик (чувствительный, тревожный)	Хвалить тихо, один на один, за любые, даже маленькие шаги. Не перегружать бурными эмоциями.
Холерик (активный, импульсивный)	Хвалить за завершённые действия и проявление терпения. «Молодец, что доделал башню до конца».
Сангвиник (жизнерадостный, общительный)	Можно хвалить прилюдно, добавлять юмор, но избегать «звёздности».
Флегматик (медлительный, спокойный)	Хвалить за скорость и инициативу. «Здорово, что ты быстро надел ботинки, чтобы мы не опоздали».

Важные дополнения

- **Похвала не должна быть единственным видом обратной связи.** Когда ребёнок ошибается, используйте «поддерживающую критику»: «Здесь линия вышла неровная. Давай потренируемся на другом листочке — у тебя всё получится».
- **Исключите похвалу-манипуляцию.** «Какой ты молодец, что съел кашу, тогда я куплю игрушку» — это подкуп, а не похвала.
- **Используйте невербальные жесты:** улыбку, поднятый большой палец, поглаживание по голове — они часто значат больше слов.

Резюме для родителей

Правильная похвала — не оценка личности, а описание конкретных действий и усилий. Она учит ребёнка получать удовольствие от процесса, не бояться ошибок и верить в свои возможности.

Источники и литература

1. *Фабер А., Мазлиш Э.* «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» (М., Эксмо, 2019, глава «Похвала и самооценка»).
2. *Гиппенрейтер Ю.Б.* «Общаться с ребёнком. Как?» (М., АСТ, 2020, с. 105–119).
3. *Двек К.* «Гибкое сознание» (М., Манн, Иванов и Фербер, 2017, глава 4 «Похвала: как она убивает уверенность»).
4. Портал «Детская психология» (развитие самооценки)