***Похвала и порицание ребенка.***

Каждый из родителей и хвалил, и ругал своего ребёнка. А все ли делали это правильно? Ведь похвала и порицание – это практически лучшие способы закрепить тот или иной поведенческий шаблон. Почему же чаще закрепляются негативные формы, а реже положительные формы поведения? Давайте разбираться!

Как чаще всего родители ругают своих детей? Собирается вся семья вместе и на протяжении длительного времени все говорят о «недостойном» поведении. Тут и ссоры, и крики, и плач. Ещё неделю будут вспоминать и говорить об этом. А ребенок счастлив. Почему? - спросите вы. Всё просто: весь мир крутится вокруг него, хоть и ругают, но на нем сосредоточено всё ваше внимание.

А как хвалят? «Какой ты молодец». Одна фраза и всё на этом. Целую неделю, о том как малыш помыл посуду или без напоминания убрал игрушки, точно говорить не будут. И поэтому маленькому человеку запоминается тот факт, что «хорошими делами прославиться нельзя» и закрепляется поведенческий шаблон, который меньше всего хотелось бы видеть.

Так как же правильно хвалить детей?

Похвала — искусство, которому должен обучиться каждый родитель. Предлагаем вам несколько советов о том, как хвалить ребёнка. Запомните: «молодец» – это не похвала. Похвала должна быть максимально конкретной, раскрывающей поступок ребенка и его качества. Например, «ты сегодня так замечательно убрал свою комнату, ты у меня такой аккуратный и хозяйственный». Так ребенок понимает, какой он, и что конкретно вызвало Ваше одобрение.

Благодарите. Благодарность очень близка к похвале, но имеет больше форм выражения. Благодарность можно выразить не только словом «Спасибо», но и улыбкой или кивком головы. Главное, чтобы это было искренне.

Хвалите за дело, а не за всё подряд. Похвала должна быть за реальные старания или результат. Фраза «Молодец, ты же всё равно старался» не будет иметь эффекта, если на самом деле ребёнок не прилагал усилия.

Необходимо показывать свои чувства. Не оценивайте ребёнка: «Ты очень умный», «Умница, ты справилась лучше всех». В таком случае ребёнок будет постоянно ждать оценки своих поступков, станет зависим от Вашего мнения о нём. Лучше говорите, что чувствуете, какую радость доставляют Вам его успехи и поступки. Это будет оценка самого поступка, плюс покажет, что вам не всё равно, вы искренне переживаете и радуетесь, и научит ребёнка проговаривать свои эмоции. Например, если он верно выполнил задание, скажите «Я очень рада, что ты отлично усвоил эту тему». А ещё лучше спросите, как чувствует себя ребёнок, преодолев трудности.

Искренность - то, без чего нельзя хвалить. После рабочего дня иногда бывает тяжело эмоционально реагировать на рассказы ребёнка. И это может ранить ребёнка. Важно показать, что вы искренни и готовы разделить с ним его радость. Если же сил нет совсем, честно скажите: «Сегодня я очень устал(а), но я правда рад(а) за тебя. Давай обсудим это событие чуть позже».

Разделяйте похвалу и критику. Не редко родители совершают такую ошибку - после похвалы высказывают критику: «Сегодня ты хорошо вёл себя в садике, но почему вечером не убрал за собой игрушки?», «Молодец, что убрал в комнате игрушки, а вещи кто уберёт?». Эти высказывания полностью обесценивают похвалу и даже могут обидеть. Похвалили — остановитесь. Покритикуете в другой раз, когда будет причина.

Чаще вспоминайте хорошие поступки своих детей, чем плохие. Расскажите бабушкам, дедушкам, друзья, что Ваша дочь моет посуду лучше всех на свете, и она будет делать это чаще. Показывайте свои искренние эмоции, не стесняйтесь говорить о своих чувствах в этот момент и тогда Ваши дети будут стараться ещё и ещё, ради того, чтобы получить похвалу и увидеть улыбку на лицах любимых родителей.

Теперь более неприятный процесс – словесное наказание. Первое правило: за один проступок ругайте лишь один раз. Те негативные поступки, которые были месяц назад, не вспоминайте. Также исключите такие высказывания как «ты никогда…» или «ты всегда…». Второе правило, которое необходимо помнить: порицайте поступок и не затрагиваете личность того, кто его совершил. «Так вести себя не принято» вместо «ты хулиган». Такой подход сформирует у ребёнка негативное отношение к совершенному действию, не разрушая при этом самооценку. Не наказывайте ребёнка публично, разберите ситуацию дома, в спокойной обстановке, без посторонних. Даже если ребенок не прав, он должен чувствовать, что Вы его всё равно любите.

Говорите и показывайте при похвале и порицании свои чувства, не стесняйтесь говорить о том, что Вас разозлило или обидело или, наоборот, доставило удовольствие и осчастливило. Дорогое родители, соблюдайте эти не сложные правила и тогда, Вы сформируете у детей то поведение, которое в будущем поможет им легко адаптироваться и правильно вести себя в тех или иных ситуациях, а также сохраните им адекватную самооценку.

***Любите своего ребёнка!***