

Консультация для родителей «Как помочь ребенку стать уверенным в себе»

Подготовил:
Педагог-психолог
Иванова Л.В.

Уверенность в себе — это важный аспект личностного развития каждого ребенка. Она позволяет детям проявлять свои таланты, строить качественные отношения с окружающими и принимать смелые решения. Как же развивать этот навык у ребенка?

1. Учитесь справляться с ошибками. Разрешите своему ребенку ошибаться, но помогайте ему извлекать уроки из своих ошибок. Не критикуйте его за неудачи, а вместо этого похвалите его за попытку и поддержите его в следующий раз.

2. Общайтесь с ребенком об их чувствах. Обсуждайте с ребенком их чувства и эмоции. Это поможет им осознать свои чувства и развить эмоциональную грамотность, что также повысит уверенность в себе.

3. Создавайте положительную атмосферу. Положительная атмосфера и поддержка со стороны родителей помогут ребенку чувствовать себя увереннее и более комфортно. Постарайтесь поддерживать позитивное настроение и создавать приятную обстановку дома.

4. Давайте ребенку совершать ошибки. При этом уже с детства давайте ему понять, что ответственность, пусть пока и не полную, но все же, несет за свои поступки и то, к чему они привели, сам. Расскажите ребенку, почему ошибки - это нормально.

5. Устраните вредные привычки воспитания. Задача — осознать их, принять и устранить. В течение дня записывайте в блокнот: критику, недоверие, сравнение, нетерпение, проявленные в отношении к малышу. По привычке брошенные фразы могут на корню убить стремление ребенка к инициативе: «Ну что за каракули, нарисовал бы лучше машинку!», «Смотри, как Миша гоняет на велосипеде, а ты все научиться не можешь», «Сама построю эту башню, а то ты грохотом соседей перебудишь». Придадут ли ребенку уверенности такие слова? Конечно, нет. Чтобы выработать в себе новую модель реагирования, можно использовать классическую технику **«резинка на руке»**. Поймали себя на критике малыша — оттянули резинку. В подсознании отложится информация: «Чтобы не было боли — следи за языком». Привычки формируются не меньше месяца, запаситесь терпением.

6. Делайте акцент на сильных сторонах ребенка. У каждого из нас есть то, что получается лучше и хуже. Если у ребенка не получается петь, но

зато он прекрасно танцует дайте возможность развиваться в той сфере, которая вызывает у него положительные эмоции, в которой он комфортно себя чувствует.

7. Учить и воспитывать лучше всего получается через игру. В ролевых играх создавайте сложные ситуации, которые часто случаются в жизни, и предлагайте ребенку найти из них выход.

8. Попробуйте вместе превратить недостатки в достоинства. Возьмите листок бумаги и запишите в столбик все качества, которые ребенок считает плохими чертам своего характера. А теперь помогите ему доказать, что каждое из этих качеств может быть достоинством. Например, медлительность — это желание все продумать и сделать правильно, качественно.

9. Напишите имя ребенка (можно взять и фамилию) и подумайте вместе, какие положительные качества начинаются на каждую из составляющих его букв. Например, Яна — яркая, напористая, аккуратная. Чаще давайте ребенку повод верить в хорошее, тогда он обязательно вырастет уверенным и счастливым.

10. Покажите на своем примере, как избавляться от каких-то комплексов. Если есть страх публичных выступлений старайтесь максимально часто бывать в ситуациях, когда нужно что-то говорить для достаточно большой аудитории и т. д. Преодолев тот или иной свой страх, подросток практически сразу ощутит себя гораздо более уверенным в себе.

11. Прививайте ребенку привычку постоянно развиваться. Если ребенку не привить с детства, а потом не объяснить в подростковом возрасте всю значимость постоянного развития, у него могут возникнуть проблемы как минимум с самооценкой, отсюда и с уверенностью в себе. Люди, любящие развитие и осознающие его ценность, более уверены в себе, и это неоспоримый факт.

12. Не сравнивайте. Тот факт, что родители постоянно сравнивают ребенка с кем-то, особенно если сравнение явно не в пользу ребенка, отбивает в нем желание делать что-либо ведь всегда есть кто-то лучше. Следовательно, и об уверенности в себе у малыша, говорить не приходится, зато комплексов неполноценности хоть отбавляй. Каждый человек уникален, и нужно любить и стараться принимать свое чадо таким, какое оно есть.

Также важно учитывать возрастные особенности ребенка и применять вышеназванные советы, ориентируясь на возраст вашего чада.

С 1 до 3 лет, например, малышу нужно предоставить уже хоть немного самостоятельности и постепенно расширять ее границы.

С 3 до 7 лет ребенок уже может видеть разницу между своими физическими и эмоциональными состояниями и как-то их корректировать в зависимости от ситуации. Именно в этот возраст дети чаще всего склонны к

копированию поведенческих моделей родителей так что следите и за собой в том числе.

Источники:

1. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Будь уверен в себе. Практикум. Санкт-Петербург, 2008.

2. Лабунская, В. А., [ред.]. Социальная психология личности в вопросах и ответах. [Учебное пособие]. Москва: Гардарика, 1999.

3. Мамонтов, С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. Санкт-Петербург: Питер, 2001.