

## **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?

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.

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.

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.

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.

Устраните вредные привычки воспитания. Задача — осознать их, принять и устранить. В течение дня записывайте в специальный 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.

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.

Не надо заставлять его, образно говоря, вставать на табуретку перед гостями и петь это смутит ребенка, а зная, что вокал не его сильная сторона, подобная ситуация ещё надолго останется в голове в образе своего рода кошмара.

Учить и воспитывать лучше всего получается через игру. Укрепить уверенность помогут домашние театральные представления, главное — найти благодарную публику. В ролевых играх создавайте сложные ситуации, которые часто случаются в жизни, и предлагайте ребенку найти из них выход.

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.

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.

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.

Привейте ребенку привычку постоянно развиваться. Сейчас в мире тинейджеров есть две тенденции некоторые из нас предпочитают сидеть дома, играя в компьютерные игры и проводя дни напролет в виртуальной жизни, другие все-таки стремятся узнавать, как можно больше нового, познавать мир и находить свое место в нем путем непрерывного развития. Радует, что вторых со временем становится все больше.

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.

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, растущего в такой семье, говорить не приходится, зато комплексов неполноценности хоть отбавляй.

Каждый человек уникален, и нужно любить и стараться принимать свое чадо таким, какое оно есть.

Безусловно, также нужно 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.

Уверенный ребенок знает, чего он хочет. Как часто детское упрямство доводит до отчаяния родителей! Да, это для вас неудобно и не всегда хватает терпения на общение с маленьким упрямцем, но ребенок должен знать, чего хочет. И родителям важно поддержать детский контакт со своими желаниями и возможность сохранить идентичность (осознание себя как личности, индивидуальности).

Уверенный ребенок – тот, кого принимают таким, как он есть. Что бы ни случилось, даже если он ошибся и не справился с чем-нибудь, ребенок должен понимать, что все равно его любят. Не удалось сейчас, обязательно получится потом. Нельзя «торговать» близостью.

Никогда не сравнивайте с кем-либо своего ребенка и сами не конкурируйте с ним. Тревожному родителю трудно доверять ребенку – верьте в себя и в него. Рассказывайте побольше примеров о себе. Ведь вам тоже нелегко было учиться чему-либо. Разве мало вы совершали ошибок? Но вы постарались и преодолели трудности.

### **Источники:**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 1998.
2. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Будь уверен в себе. Практикум. Санкт-Петербург, 2008.
3. Карнеги, Дейл. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Издательский дом: СЛК, 1997.
4. Кови, Стивен. Семь навыков высокоэффективных людей. Москва: Альпина бизнес букс, 2006.