

Консультация для родителей

«Как помочь ребенку стать увереннее в себе»

Вы наверняка замечали: одни детки активные, бойкие, заводилы и лидеры, а другие - робкие и застенчивые.

Почему один ребенок сразу становится душой компании, а другой боится с кем-то подружиться или просто открыто улыбнуться?

Неуверенность в себе – гораздо более распространенная черта, чем думают многие, просто обычно ее тщательно скрывают.

Почему ребенок робеет

Робость и стыдливость возникают у ребенка, в основном, из-за **чувства беспокойства и неуверенности в собственной безопасности**. Причиной такого поведения часто становятся неправильные методы воспитания.

Иногда (кто-то даже очень часто) родители могут не заметить, что критикуют свое чадо, придираются к нему, ищут в его поведении ошибки. Ни одному ребенку еще не помогали крик и ругательства, чтобы стать увереннее в себе.

Ни в коем случае нельзя оскорблять и унижать ребенка, позволять делать это другим людям. Почаще говорите ребёнку, что вы в него верите и очень любите.

Чтобы передать ребенку свою веру в него, нужно постоянно **говорить ему, что он – особенный**, что у него все получится. Например, «Конечно, это непростая задача, но я уверена, что ты справишься».

Необходимо обязательно **ценить старания ребёнка**, даже если у него не все получилось, акцентируйте внимание на хорошем. «Это на самом деле было трудно, и я знаю, что ты очень старался. Молодец!» или «Этот пояс не подходит к твоей одежде, но ты прекрасно скомбинировал брюки и рубашку».

Рассчитывайте на силы своего ребёнка, благодарите его за то, что он выполняет ваши просьбы. «Я думаю, ты сможешь сам заправить одежду» и «Спасибо, что расставил все игрушки по местам».

Вырабатывайте у ребенка устойчивую самооценку

Обращайте внимание на хорошее поведение своего чада, улыбайтесь, гладьте его по голове или похвалите за то, что он такой послушный.

Игнорируйте плохое поведение. Не нужно кричать на ребенка, лучше сделайте серьезное лицо и выведите его из комнаты. Когда он вернется (по разрешению родителей), скажите, что очень рады его решению вести себя хорошо.

Критикуйте не самого ребенка, а его поведение. Например, говорите, что шипаться плохо, а не что сын – плохой мальчик. Второй вариант резко снизит самооценку отпрыска, тогда как первый ее не затронет.

Контролируйте влияние «кнута и пряника». Следите за тем, чтобы похвала звучала чаще, чем критика. Пряники прекрасно повышают самооценку, а кнут лишь снижает ее. Если чаще хвалить ребенка, в будущем он будет уверен в своих силах, будет лучше себя вести и сполна реализует себя в жизни. При этом важно правильно хвалить ребенка: **избегайте оценочных похвал** (Ты – самый лучший). Такие фразы формируют представление ребенка и зависимость от ожиданий родителей. Если что-то не получается, он становится неуверенным в себе.

Светлана Войтенко, детский психолог: *«Уверенность в себе – это очень широкое понятие. Его развитию способствуют позитивное видение мира, самоуважение, устойчивую самооценку, веру в свои возможности и т.д. Уверенность в себе формируют, прежде всего, родители, правильное домашнее воспитание. Конечно, важны и взаимоотношения со сверстниками, взрослыми и вообще школьная атмосфера. Если у ребенка есть проблемы в школе, стоит поговорить с учителем или со школьным психологом».*

Ни в коем случае нельзя:

- оскорблять и унижать ребенка;
- позволять другим унижать или оскорблять ваше чадо;
- забывать говорить ребенку о своей любви.

«Неуверенность у детей очень часто появляется из-за недостатка свободы в принятии решений. Помните, что именно взрослые устанавливают правила игры, но не стоит диктовать, как именно должен вести себя ребенок в рамках этих самых правил. Стремитесь к «золотой середине»: не делайте за свое чадо то, что ему хочется сделать самому, но пока не хватает решительности. Как агрессивное доминирование (кнут без пряника), так и слишком нежное (я сама сделаю, ты не справишься) отношение воспитывают детей инфантильными с заниженной самооценкой».

Как помочь ребенку проявлять свои способности и знания

Всегда ожидайте от чада, что он – способен на все, хвалите его за это. Перед событием подбадривайте: «Я знаю, что ты будешь стараться изо всех сил», после – тоже поддерживайте: «Я знаю, что ты очень старался».

Ставьте такие задачи и таким образом, **чтобы ребенок мог с ними справиться.** Не бойтесь помогать ему в случае необходимости, но пусть эта помощь будет ненавязчивой.

Направляйте его на нужные действия, но осторожно. Когда ребенок соберет пазл из 50 элементов, предложите ему пазл из 70, потом – из 100. Если с новой «ступенькой» он справляется не очень, найдите более простую картинку пазла.

Дайте понять ребёнку, что **мама тоже может ошибаться:** «Эхх... что же я наделала. Теперь придется начинать все заново». Скажите ему, что Вам тоже нужна поддержка: «Сережа, мне сейчас так нужна твоя поддержка. Обними меня».

Главная ошибка родителей: можно откупиться

Очень часто родители даже не догадываются, что пытаются повысить самооценку своих детей при помощи материальных вещей.

Психологи провели исследование, в котором участвовало 250 детей и подростков 8-18 лет. Эксперты попросили их составить коллаж из слов и изображений на тему «Что делает меня счастливым». Оказалось, что **дети с более низкой самооценкой выбирали определенные предметы, например, новые гаджеты или одежду**. Участники с более высокой самооценкой выбирали слова и картинки с нематериальными составляющими.

Подтверждают результаты исследования и маркетологи: **существует прямая связь низкой самооценкой и зависимостью от брендовых товаров**. И чем меньше ребенок/подросток уверен в себе, тем сильнее эта зависимость. Так что, если ребенок просит купить Вас на Новый год дорогую игрушку, знайте, что таким образом он хочет получить дозу самоуважения.

Конечно, не обязательно дорогие вещи являются признаком низкой самооценки, но они всегда придают уверенность. Поэтому учитывайте это, когда ребенок просит важную для него вещь. Но **не стоит делать деньги средством для манипуляции**. Просто ребёнку важно знать: если есть возможность, родители не пожалеют для него финансов.

Уделяйте чаду как можно больше времени, окружите его заботой, любовью и своим хорошим настроением – и тогда он совсем скоро забудет о своей неуверенности.