

# Как помочь ребенку стать уверенным в себе?



## Вместе с родителями

От того, насколько позитивно человек оценивает свои способности, зависят цели и задачи, которые он перед собой ставит, инициатива, с которой берется за их выполнение. Уверенный в себе человек легко устанавливает новые контакты. Уверенность в себе зависит не столько от реальных навыков ребенка, сколько от того, как оценивает его ближайшее окружение, прежде всего, родители.

*Именно позитивные оценки со стороны значимых взрослых очень важны для воспитания уверенного в себе ребенка. Это основа основ.*

В первую очередь, самим родителям нужно демонстрировать уверенность в себе или начать прокачивать это свойство – это никогда не поздно! Родитель может стать для своего ребенка тем самым примером, который уверенно добивается своих целей. Но тут важно не переиграть, чтобы смелость не превратилась в безумство.

*Чем больше у ребенка случится ситуаций успеха, тем лучше, плюс позитивный опыт решения социальных задач и – вуаля! Походы в магазин, библиотеки, на почту, детские площадки, мероприятия, вокзал и другие социальные объекты, где сначала вы при ребенке, а потом и сам ребенок, с вашей помощью взаимодействует с людьми, получает желаемое и накапливает тот самый поведенческий репертуар.*

Чувство уверенности в себе – одно из базовых. За ним идет решительность, а затем уже сами уверенные действия.

## Что такое решительность

Решительность — это качество воли человека, способность и умение самостоятельно принимать ответственные решения и действовать. Решиться

– значит выбрать оптимальный способ действия после обдумывания, преодоления сомнений.

*Два ключевых слова тут – способность и умение. Не врожденная особенность, данная от прадедушки-героя или бабушки-спортсменки, а навык, который можно развить.*

Родители сами должны стать смелыми, решительными и целеустремленными, чтобы дети учились у них. Смело, четко, доброжелательно, говорим, спрашиваем, просим, обсуждаем, покупаем. Общайтесь и активно социально взаимодействуйте с другими людьми при ребенке, вместе с ребенком. *«Чаще употребляйте при ребенке такие фразы как: «Я смогу», «Я справлюсь», «Я добьюсь», «У меня получится», «Для меня это важно», «Я волнуюсь, но попробую сделать», «Я переживаю, но верю в себя», «Мне страшно, но я должен, потому что это приблизит меня к моей цели».*

Параллельно занимаемся социализацией ребенка и чем раньше, тем лучше. В зависимости от возраста ребенка важно правильно ставить цели. С малышами до двух-трех лет нужно просто проговаривать действия и позитивно взаимодействовать с социумом при нем. Для деток постарше ставим доступные для исполнения цели. Если ребенок может говорить, то следует привлекать его к открытому диалогу с разными людьми, но не принуждать. Если ребенок чего-то хочет, чаще задавайте ему вопрос *«Что нужно для этого сделать?»*. Если ребенок готов к целям, то помогайте их ставить и разбивать их на более мелкие, обсуждайте способы их достижения, предлагайте помощь, но не делайте за ребенка то, что он может сделать сам. Можно предложить несколько вариантов действий, но действовать ребенок должен самостоятельно.

Позитивная оценка – залог успеха. Лучше перехвалить, чем в нужный момент не дать позитивную обратную связь. Так как излишнюю самоуверенность жизнь быстро скомпенсирует, а вот добрать ту самую положительную оценку от значимых взрослых будет гораздо сложнее. Хвалить нужно качественно и детально, с описанием всех важных и успешных нюансов действий ребенка. Не просто *«какой красивый рисунок!»*, а с точечными позитивными замечаниями: *«Какие четкие линии, какие яркие цветы, собака такая пушистая, как настоящая»*. И не обязательно в этот момент включать актерское мастерство и применять восклицательные междометия. Обращайте внимание на детали. Всегда хвалите, когда ребенок пришел к вам с гордостью о чем-то рассказать или показать. Без всяких «но»! Хвалите при посторонних, но не обращайтесь при этом к ребенку. Обязательно найдите то, что у него получилось хорошо и сделайте на этом акцент.

*«Я видела, как ты старался и в следующий раз у тебя обязательно получится»*, – это хорошая фраза на случай провала. *«Я тобой горжусь, я очень рада за тебя, поздравляю!»* плюс качественное описание успехов – это то, что нужно говорить при большом успехе.

### **Реагируем на неудачи**

Все ошибки нужно обсуждать в спокойной обстановке и с согласия ребенка. *«Хочешь поговорить о том, что случилось на тренировке?»*, *«Хочешь расскажу, как я поступил, когда со мной произошла похожая история?»*, *«Я уверена, что ты сделал правильные выводы и в следующий раз их учтешь»*», *«Я в тебя верю»*, *«Ты справишься»*, *«У тебя все получится»*, *«Когда захочешь об это поговорить, я всегда готова тебя выслушать и могу поделиться советом»*. Хвалить за самостоятельность, которая принесла хороший результат. Позволяйте ошибаться и спокойно реагировать на ошибки. *«Да, я огорчилась и расстроилась, теперь мы не сможем поехать (принять гостей, купить, отдохнуть...»*). *«Все ошибаются, я уверена мы вместе справимся»* или *«Ты найдешь правильное решение или «Ты исправил и сделаешь нужные выводы»*.

Фраза и последствия поступка или ошибки ребенка зависят от возраста. Но это точно не должны быть крики, наказание, несоответствующее проступку, оскорбления и унижения. Это станет причиной отката в формировании уверенного поведения, так как после систематических оскорблений или несправедливых наказаний у ребенка может развиваться страх к новым действиям и постановке целей. Ведь они могут привести к ошибкам или неудачам, а за эти ошибки приходится слишком дорого платить. То есть ребенок начнет испытывать страх и даже может начать лгать!

***Самое главное - верьте в вашего ребенка, и он поверит в себя!***

*Педагог-психолог  
Гавриленко Т.И.*