**10 способов помочь ребенку прибрести уверенность в себе**.

Все мы немного «недолюблены» своими родителями. А между тем родительская любовь, ласка, похвала, поддержка – основа для формирования самодостаточной и уверенной в себе личности. Что именно надо сделать, чтобы ребенок вырос уверенным в себе?

**Не беспокойтесь.** Дети изучают мир через опыт, тактильные ощущения, органы чувств. Излишние предостережения – «осторожно», «опасно», «не бери», «не ешь», «отойди в сторону» – закладывают в сознание ребенка ощущение своей неполноценности, неумелости. Конечно, в данном случае речь не идет о попытке перевернуть кипяток, но, скажем, взобраться на высокую лестницу вполне можно с родительской помощью. Ребенок впитывает нашу тревожность, как губка, кроме того, с психологической точки зрения, постоянные запреты на глубинном уровне воспринимаются ребенком как «Не будь, не живи!» В результате чего вырастает напуганный взрослый с установкой: «Лучше ничего не буду делать, как бы чего плохого не случилось».

**Не сравнивайте.** Если вы думаете, что упреки в духе «Ваня уже хорошо считает» помогут вашему первокласснику лучше учиться, то вы ошибаетесь. Его логическая цепочка, скорее всего, будет такой: «Ваня хорошо считает, значит, я плохой, глупый». После таких сравнений теряется доверие между ребенком и взрослым. Сравнивая его с другими, вы даете понять, что те дети нравятся вам гораздо больше. Постоянные сопоставления формируют у детей страх «быть недостаточно хорошим», который остается с ними навсегда. Всю жизнь он будет стараться быть «не хуже», и всегда найдется кто-то более успешный и талантливый. По-настоящему уверенные в себе люди не оглядываются на чужие достижения.

**Верьте в него.** Часто родителям не хватает терпения, чтобы дать ребенку возможность самому справиться со сложным для него делом. Если ожидания родителей позитивные, если они позволяют малышу быть самостоятельным, пробовать новое, то он получает послание: «в меня верят, я смогу, у меня получится». Если же его стремления заведомо обрекают на провал, стараются сделать все за него, ребенок считывает: «В меня не верят, мне не доверяют, я не смогу». Лучше сказать: «У тебя почти получилось, давай я немного помогу» или «В следующий раз ты обязательно сможешь!», чем выдернуть из рук у малыша и сделать все самому.

**Не критикуйте.** Вы можете осуждать поступки ребенка, но не его самого. Сравните: «Ты разбил мою вазу. Вот видишь, что бывает, когда бегаешь, не глядя по сторонам...» или «Ты неуклюжий, вечно от тебя одни проблемы!» В последнем случае у малыша появляется повод винить себя: «Я плохой!» Оптимально попробовать вместе склеить испорченную вазу, ведь привычка исправлять свои ошибки в будущем поможет гораздо больше, чем способность к самоуничижению.

**Признавайте.** Попробуйте заменить фразу «непонятные каракули» на «интересно получилось», вместо «это не понятно что», скажите «необычное творение». Любое занятие лучше начинать с того, чтобы поддержать ребенка: то, что ты делаешь, – хорошо. Когда он закончит творить, предложите повесить рисунок на стенку в его комнате. Как говорят психологи, ребенку важно быть признанным и узнанным – в том, что он хочет показать, рассказать родителям. Недооцененный ребенок, скорее всего, замкнется в себе и вырастет с убеждением «То, что я делаю – не значимое, не нужное, я никому не нравлюсь».

**Не высмеивайте.** Умопомрачительный рассказ о том, как сынишка сказал глупость, подарит вам пять минут внимания окружающих. И на полгода заставит ребенка стесняться, обращаясь к вам: «А вдруг я опять совершу ошибку и буду выглядеть смешно?» Бытует мнение, что сильный человек способен посмеяться над собой вместе с другими. Пока ребенок станет сильным человеком, пройдет много лет. Поэтому не смейтесь над ребенком, не предавайте, ведь вы – его защита, поддержка и опора. Ощущения, которые испытывает человек, будучи высмеянным прилюдно, психологи называют фрустрацией. Другими словами, это ситуация угрозы, сопровождается для ребенка разочарованием, тревогой, раздражением и отчаянием.

**Не требуйте.** Если ребенок не оправдывает ваших ожиданий и требований, его самооценка стремительно падает. Самолюбие будет уязвлено и он решит: «Что-то у меня определенно не получается, следовательно, не стоит пытаться». В результате даже имея неплохие данные, ребенок навсегда может забыть о своих увлечениях. Просите его сделать чуть больше того, что он уже сделал. Боится знакомиться с новыми людьми – подойдите вместе, но не требуйте невозможного! Дайте ему почувствовать вкус первого успеха – ребенок станет смелее и со временем решится на более серьезный шаг.

**Не делайте вместо ребенка.** Если вы делаете за вашего ребенка все, что ему тяжело, то он никогда не научится находить выход из сложных ситуаций самостоятельно. Поэтому постарайтесь не вмешиваться в жизнь вашего чада, стараясь максимально облегчить ее. Регулярно поручайте ребенку небольшие задания: пусть он ежедневно в определенное время кормит животных. Достаточно будет напомнить о вашей договоренности. И непременно рассказывайте гостям, что у вас растет маленький помощник – без него животные сидели бы голодные. Тогда он обязательно научится брать на себя ответственность, а где ответственность – там и уверенность.

**Цените достижения.** Родители обычно воспринимают небольшие достижения ребенка как нечто естественное, нормальное. Ребенок нарисовал круг? Давно пора, а то одни каракули. Радуйтесь успехам ребенка вне зависимости от того, смог он забить решающий гол в ворота противника во время игры в футбол или же просто попытался. Дети никогда не должны испытывать неловкость из-за того, что попробовали что-то сделать. Только тогда, став взрослыми, они не будут бояться пробовать новое. Родители часто не замечают или даже принижают заслуги ребенка, а провинности, даже самые мелкие, никогда не остаются без внимания. При этом не стоит слишком часто использовать распространенные «молодец», «умница», лучше отмечать конкретные действия.

**Благодарите.** Иногда родители считают хорошее поведение, помощь ребенка, его попытки что-либо старательно сделать чем-то само собой разумеющимся, при этом – если перенести те же ситуации на взрослого, все выглядит совсем в ином свете. Например, вы наверняка поблагодарите мужа или подругу за отлично проведенное время, за поход в кино или ресторан. Так же важно благодарить своего ребенка! Благодарите его за все: за веселый день, за совместную прогулку по парку, за рисунок папе, за реальную помощь или за любую попытку ее оказать, пусть даже эта помощь принесла вам больше хлопот, чем пользы. Выражая ребенку свою благодарность, вы ставите его на одну ступень со взрослыми, позволяя чувствовать себя нужным, значимым, важным для вас.

Педагог – психолог

Сугак А.В.