

# Консультация для родителей "Как воспитать уверенного в себе ребенка: рекомендации и упражнения"

## Как выражается неуверенность

- Замкнутость, скрытность. Ребенок не любит рассказывать о себе, о своих чувствах, такому проще ответить: “Нормально”, чтобы избежать дальнейших расспросов.
- Робость. Имеются сложности с общением, новые люди, места вызывают тревогу. Вместо того, чтобы рассказывать о своих потребностях, предпочитает промолчать и дожидаться, когда все решится само собой.
- Заниженная самооценка. Начиная любое дело, думает, что ему не удастся выполнить его хорошо. А если получается, то он уверен, что это просто стечение обстоятельств, удача или заслуга кого-то другого.
- Слепое подражание. Неуверенные дети часто копируют поведение тех, на кого им хотелось бы быть похожими, причем делают это безоценочно, повторяя и то, что противоречит собственным взглядам.
- Заторможенность, упрямство. Это не особенности характера в данном случае, а боязнь нового. Сложности с адаптацией в новых условиях выражаются растерянностью или же категорическим отказом от смены обстановки, условий и прочего.

## Чего нельзя делать и говорить, чтобы не подавить уверенность в себе

- Сомневаться в способностях. “У тебя не получится, дай я сама!”, - прямой путь к занижению самооценки и возвращению безынициативности.

- Игнорировать потребности, желаний ребенка. “Зачем тебе это? Все равно будет валяться, как и велосипед!”. Так зарождаются внутренние убеждения: “Я этого не достоин”.

- Акцентировать внимание на промахах, но принимать достижения как должное. Чему мы уделяем внимание, что культивируем и “поливаем”, то и вырастает.

- Критиковать прилюдно, давать негативную оценку не поступкам, а личности: “Вот ты растяпа! Ну что ты за ребенок такой!”.

## Что делать, чтобы воспитать уверенную личность

### 1. Начать с себя.

Дети и осознанно, и подсознательно берут пример с родителей. Если мама или папа все время сомневаются в правильности выбора, размышляют, что нужно было бы сделать иначе, чаду ничего не остается, как принять эту модель поведения за образец и стать таким же неуверенным. Прислушивайтесь к своим желаниям и поступайте так, как хочется. Тогда не придется сомневаться, со временем такой подход войдет в привычку. Если же последствия выбора не оправдывают ожиданий и что-то идет не так, признавайте ошибку и принимайте ее как бесценный опыт.

### 2. Любить ребенка таким, какой он есть.

Все мы несовершенны и это нормально. А вот если начать указывать на недостатки, даже с лучшими побуждениями, можно не только растоптать самооценку ребенка, но и стать его врагом номер один. Видите, что у дочери лишний вес, помогите ей решить эту проблему, искоренив причину — перейдите всей семьей на правильное питание и заведите традицию спортивных выходных. Сложнее, чем сказать: «Не ешь булки, ты и так толстая!» или «Тебе не стоит так много есть, если ты хочешь выглядеть красиво», но продуктивнее.

Сын никак не освоит английский? Забудьте про фразы: «Что ж ты такой недалекий», «Ну, видимо, это наследственное», «Английский не для тебя». Предложите позаниматься дополнительно, пройдите вместе курс для лучшего произношения или просто начните смотреть иностранные фильмы с оригинальным озвучиванием: обсуждайте, догадывайтесь, общайтесь на английском. Весело и результативно.

### 3. Поощрять самостоятельность.

С самого малого возраста необходимо давать возможность ребенку выбирать самому, что он наденет, куда пойдет гулять, с кем будет общаться и так далее. Сначала выбор может быть ограничен парой вариантов. «Какую машинку возьмешь на улицу: синюю или красную?» Чем старше ребенок, тем шире будут рамки выбора. «Где бы ты хотел заниматься дополнительно? Давай рассмотрим разные варианты, а ты решишь».

Так ребенок приучается принимать решения и нести за них ответственность, накапливает опыт и становится самостоятельным и уверенным в своих действиях.

#### **4. Отмечать успехи и благодарить.**

Родители — перфекционисты обычно очень отравляют жизнь своим детям. «Получила пять по биологии? Ну еще бы ты на четыре ответила! Ты бы по русскому языку так отвечала!». Когда нет шансов дотянуться до идеала, руки опускаются: «Все равно у меня не получится ничего, зачем начинать».

Гораздо эффективнее работает похвала. Сын навел порядок в комнате? «Как хорошо у тебя тут стало! Как ты ловко и быстро справился, молодец!». Ну и что, что пришлось раз двадцать перед этим напомнить. Промолчите о том. Сместите акцент на похвалу и захочется получить ее снова и снова.

#### **5. Быть объективными оценках.**

«Ты самая красивая!», «Ты самый сильный!», — из таких фраз вырастает высокомерие, а после и разочарование при встрече с еще несколькими такими же.

Будьте правдивы и объективны, отмечайте то, что есть, конкретные детали, действия, достижения, чтобы выстроить прочный фундамент самооценки и уверенности в себе.

#### **6. Не сравнивать с другими.**

Почему нужно быть похожей на какую-то другую девочку. Ну и что, что она учится лучше. Результат: неприязнь к девочке, обида на родителей, которым чужая девочка кажется лучше, нежелание что-либо менять из-за протеста.

В любом возрасте сравнение для мотивации допустимо лишь с самим собой: «Раньше ты читал больше и диктанты писал лучше, почему бы тебе снова не взяться за чтение?».

## **7. Делиться своими проблемами.**

И родители не совершенны, все могут допускать ошибки. Но проблемы можно решить, выход есть всегда. Подобные откровенные разговоры помогут научиться проще относиться к неудачам и преодолевать трудности, опираясь на опыт родителей.

## **8. Не ругать за ошибки.**

Не допускает ошибок лишь тот, кто бездействует. А потому родителям стоит поддерживать ребенка, он и без того огорчен неудачей. Взрослым стоит подсказать, помочь проанализировать ситуацию, найти причину и сделать вывод. Так ребенок не будет бояться начинать что-то, развиваться. Поддержка близких помогает быть увереннее в себе.

## **9. Доверять только посильные дела.**

Старший не уследил за младшим? «Безобразие! Как ты мог?». Действительно, как, если старшему самому только пять... Поручения должны быть соизмеримы с возрастом, возможностями. В противном случае неудача предсказуема, а череда таких оплошностей прочно закрепляет ярлык неумехи и здорово влияет на самооценку.

Вообще, поручения давать нужно, и благодарить за их выполнение тоже. Это говорит ребенку о том, что родители верят, что он справится, нуждаются в нем и рады его помощи.

## **10. Уделять время и внимание ребенку.**

Это необходимо для передачи опыта, для выявления потребностей, для оказания своевременной помощи. В целом, все предыдущие советы сложно реализовать без этого. Ребенок, растущий в любви, в понимании своей нужности, имея багаж разнообразного опыта от совместного времяпрепровождения, чувствует себя уверенно и непринужденно в большинстве ситуаций.

## **Упражнения и игры для повышения уверенности в себе**

### **Ты - солнышко!**

Предложите ребенку поиграть: нарисовать солнышко и около каждого лучика подписать какие-то качества, которые вы цените друг в друге. Лучиков может быть

очень много, как и достоинств: ты сообразительный, ты умеешь красиво петь, ты готовишь вкусный салат, у тебя мягкие волосы, которые приятно трогать и так далее. Упражнение направлено на повышение самооценки.

Вариант - ребенок сам рисует свое солнышко, то есть описывает свои достоинства. А родители могут помогать и дополнять.

## **Дерево достижений**

Оформите на видном месте дерево. К примеру, его можно нарисовать на большом листе бумаги или вырезать из картона. Заготовьте вместе плоды из бумаги или цветы. Каждый раз, как только будут появляться поводы для гордости, на заготовках нужно будет написать о достижении и торжественно приклеить цветок или плод на дерево.

Не нужно ждать глобальных побед и успехов, достаточно хорошо выполненного поручения или освоения чего-то нового.

## **Я могу!**

Для игры удобно воспользоваться мячиком. Родитель бросает или перекатывает мяч ребенку, начиная предложение: “Я могу...”. Ребенок ловит мяч и заканчивает фразу. Предложение может начинаться со слов: “Я научился...”, “Я сумел...”, “Я знаю, как...” и подобных.

Такое упражнение поможет ребенку увидеть свои сильные стороны, поверить в себя.

## **Дневник “От идеи до воплощения”**

Заведите красивый блокнот или тетрадь, куда предложите ребенку записывать какие-то желания и замыслы. Возможно, они будут довольно простыми или же совершенно непривычными для привычного образа жизни.

Не откладывайте воплощение в долгий ящик, а берите и делайте. Погулять по новому парку или попрыгать на больших батутах, принять участие в велопробеге или научиться кататься на коньках - начав эту игру, сложно остановиться. Главное, что каждое новое воплощение желаний и замыслов усиливает веру в себя, дарит новые эмоции, расширяет кругозор. Все это непременно пойдет на пользу и поможет стать увереннее.

Отмечайте, что уже сделано, дополняйте фотографиями, картинками или записями эмоций.

Ребенок любого возраста -это уже личность, со своими интересами, потребностями, характером. Принимать его такого, какой он есть, любить, быть с ним не рядом, а вместе - это уже весомый вклад родителей в самооценку. Счастливые дети счастливых родителей - вот кто точно идет уверенно по жизни!