

## Как развивать в ребёнке уверенность в себе.

Многих родителей очень часто волнует вопрос о том, как развить в ребенке уверенность, как помочь ему не бояться иметь собственное мнение и уметь высказывать его, как научить ребенка достойно защищать себя, уметь преодолевать препятствия и не прятаться за спину родителей тогда, когда можно решить проблему самому.

Самое главное, с чего хотелось бы начать – это убедить родителей, что все это зависит от них, от подхода к ребенку, от стиля воспитания в семье и от личности самого родителя. Есть еще одно важное условие – это быть самому уверенным в себе человеком, ведь дети чаще всего ориентируются на своего любимого родителя, копируют его поведение, стиль общения с другими людьми, ведь родитель для ребенка – авторитет, а значит все, что он делает – правильно.

Если у вас есть какие-то собственные нерешенные личностные проблемы, особенно если они связаны с вашей уверенностью, вам необходимо поработать над этим, скорее всего, с помощью психолога.

Есть и еще правила общения с собственным ребенком, выполняя и соблюдая которые, у ребенка есть шанс стать личностью и иметь чувство собственного достоинства.

### Правило первое. Ребенок

должен быть уверен в вашей безусловной любви. Это не должна быть любовь удушающая, любовь-одолжение или та любовь, за которую ребенку придется расплачиваться хорошей учебой, помощью по дому. Любите

ребенка таким,  
какой он есть,  
за то, что  
он есть. Он должен  
знать, что  
он рожден не для  
того, чтобы  
выполнить со временем  
ваши ожидания  
от него, а для  
того, чтобы  
стать человеком  
с чувством собственного  
достоинства.

Правило второе. Ребенок  
должен быть  
уверен, что  
он находится под  
защитой, но не под  
колпаком. Он должен  
знать, что  
вы рядом, а не составляете  
с ним единое  
целое. Будьте  
всегда открытыми  
и доступными для  
ребенка. Он должен  
знать, что  
всегда сможет  
обратиться к вам  
за помощью, что  
вы ему не откажете,  
не отвернетесь и не заставите

решать самому  
трудные для  
него задачи.

#### Правило

третье. Ребенок  
должен иметь  
право на ошибку,  
и возможность ее исправить,  
не получив за это  
оскорбления, незаслуженное  
наказания. Помогите  
ему осознать  
ошибку и исправить  
ее. Пусть  
ребенок не боится  
ошибаться, ведь  
это процесс  
познания, а ошибку  
можно и исправить  
и предупредить.

Правило четвертое. Вам  
нужно выработать  
в общении с ребенком  
позицию общения  
на равных, а не с высоты  
своего возраста,  
и не заискивая, возвышая  
свое чадо  
и делая из него  
кумира семьи.

#### Правило

пятое. Позволяйте

ребенку решать  
свои проблемы  
самостоятельно, не бросайтесь  
встрять в детские  
разборки из-за  
игрушек, не спешите  
переводить его  
в другую школу,  
если не складываются  
отношения со сверстниками  
или с учителями. Иначе  
ребенок не только  
не научится видеть  
ситуацию и искать  
пути выхода,  
но и не будет добиваться  
достижения успеха,  
и тогда главным  
мотивом станет  
мотив избегания  
неудач, уход  
от проблем, а не их решение.

#### Правило

шестое. Никогда  
не сравнивайте своего  
ребенка с другими  
детьми, старайтесь  
делать акцент  
на личных качествах  
ребенка, учите  
ребенка оценивать  
себя и свои  
поступки, пусть

он чаще смотрит  
на себя со стороны,  
учится видеть  
и чувствовать эмоции  
других людей  
и адекватно оценивать  
ситуации. Потому  
что если  
ребенок будет  
себя постоянно  
с кем-то сравнивать,  
он попадет в зависимость  
от оценки окружающих,  
а она, как  
правило, очень  
субъективна.

Правило седьмое. Когда  
ребенок маленький,  
избегайте в оценке  
ребенка слова «плохой». Он  
не плохой, он просто  
оступился и сделал  
неправильно. Старайтесь  
объяснять, что  
есть неправильные  
поступки, которые  
причиняют боль  
или неприятности,  
от которых он может  
пострадать.

Правило восьмое. Учите  
своего ребенка

доводить начатое  
до конца, но если  
ребенку какая-то  
деятельность не по душе,  
не давите на него,  
что все  
это нужно  
непрерывно доделать  
и идти именно  
по этому пути. Особенно  
это важно  
в подростковом возрасте,  
когда идет  
становление интересов  
и выбор профессии,  
поэтому, чем  
ребенок больше  
попробует себя  
в разных видах  
деятельности, тем  
больше шансов,  
что в дальнейшем  
он сделает правильный  
выбор.

Правило девятое. Помогите  
ребенку адаптироваться  
в группе детей. Ведь  
вся жизнь  
ребенка с момента,  
как он пойдет  
в детский сад,  
будет так  
или иначе

связана с общением  
и работой в группе. Это  
и школа, и студии, спортшколы,  
университет, лагерь.

В  
группах детей всегда  
существует конкуренция. Особенно  
среди детей  
дошкольного возраста. Дети  
постарше считают  
себя взрослыми,  
опыт общения  
у них больше  
и они запросто  
могут «заткнуть  
за пояс» тех,  
кто помладше. А  
тем, кто  
младше, ничего  
не остается, как  
подчиниться и «набираться  
опыта». Если  
у вашего ребенка  
нет проблем  
общения с младшими  
детьми и со своими  
ровесниками, он со временем  
найдет общий  
язык и с детьми  
постарше.

Поддерживайте его,  
придавайте ему

уверенность, в детском саду попросите воспитателя, чтобы он помог подобрать игры для сплочения детей в группе. Обычно это такие игры, где даже самый маленький и робкий может быть, например, ведущим в игре. В результате у ребенка повышается самооценка, уверенность в себе, он может проявить и показать себя.

Еще один способ повысить популярность в группе – это придумать новую игру (помочь могут родители), принести в сад игрушку и пригласить в свою игру детей постарше. Совместные игры сплачивают детей, у них появляется больше



тем для  
контактов.

Правило десятое. Уважайте

своего ребенка  
и то, что  
он делает, о чем  
мечтает, к чему  
стремится. Не смейтесь  
и не требуйте от него  
изменить решение. Если  
уж выбор ребенка  
вам не по душе,  
найдите слова,  
которые докажут  
вашему ребенку,  
что это  
не совсем то или  
не совсем правильно. Не  
только вы учите  
ребенка, но и он вас  
пусть чему-то  
научит (какой-то  
игре, спортивному  
приему, необычно  
бросать мяч  
или сплести фенечку).

Правило

одиннадцатое. Сосредоточьте

свое внимание  
на том, что  
у ребенка получается  
хорошо, хвалите

его. Оценка  
должна быть  
адекватной, похвала  
вовремя и по делу.

Воспитать  
в ребенке уверенность – дело  
непростое, и все  
эти правила – это  
не только правила  
для развития  
чувства собственного  
достоинства. Они  
затрагивают все  
сферы общения  
и взаимодействия с ребенком,  
и в первую очередь  
с вами, родителями. Уверенность  
в том, что  
тебя любят,  
понимают и принимают  
таким, какой  
ты есть – вот  
залог уверенности  
в себе и в своей  
будущей жизни.

Дети очень  
любят играть. В  
игре они  
наблюдают, исследуют,  
открывают, оценивают  
и сравнивают то,  
что они

знают и могут  
самостоятельно делать. Поддержите  
и поощрите малыша  
в игре, он станет  
более уверенным,  
у него повысится  
самооценка, то есть  
он будет учиться  
любить себя.

Станьте  
идеальным партнером  
по игре и покажите,  
как может  
развиваться совместная  
игра. Пусть  
Ваш ребёнок  
будет лидером,  
а Вы зеркально отражайте  
его действия. Малыш  
укладывает медвежонка  
спать в кукольную  
коляску. Вы тоже  
укладываете игрушку  
спать в картонную  
коробку. Он выбирает  
игру с машинами: "Я  
возьму желтую". Вы  
говорите: "Замечательно! Тогда  
я возьму синюю". Покажите,  
что Вы вполне  
довольны своей  
ролью и поддерживаете  
его замысел.

Зеркальное  
отражение игры  
Вашего ребёнка  
поможет ему:

наслаждаться  
игрой вместе  
с вами;

почувствовать, что  
он может быть  
главным в игре;

увидеть,  
что вам  
нравится играть  
с ним.

Большое значение  
для развития  
уверенности в себе  
и самооценки ребенка  
имеют музыкальные  
игры. Выберите  
спокойное время  
для игры. Сядьте  
поближе к малышу  
и попросите помолчать,  
закрыть глаза  
и внимательно прислушаться. Что  
Вы слышите? Возможно,  
пройдет минута,  
чтобы "настроиться" на  
звуки вокруг  
вас, и вскоре

вы сможете различить  
тиканье часов,  
шум проехавшей  
мимо машины,  
пение птички,  
чей-то свист. Научите  
малыша слушать  
внимательно и называть  
звуки, которые  
он узнал.

Игры, включающие  
слушание, помогают  
детям:

сконцентрироваться на одном  
чувстве - слухе;

расширить  
представление об окружающем  
мире;

научиться отличать  
один звук  
от другого;

подыскивать слово  
для описания  
того, что  
они слышат;

наслаждаться  
Вашим обществом.

Развитие  
уверенности в себе  
придаёт возможность

сделать выбор (игры  
или какой-либо  
другой деятельности). Всегда  
создавайте ситуацию,  
в которой малыш  
должен будет  
принимать решение. Например,  
утром положите  
на кровать все,  
что нужно  
ребенку для  
одевания, но обратите  
его внимание  
на то, что  
футболок две. Спросите  
у него: "Какую  
ты выберешь?" - и согласитесь  
с его выбором. Во  
время еды  
тоже предложите  
выбор. Например,  
скажите, что  
сегодня будут  
бутерброды и спросите: "С  
чем ты хочешь  
бутерброд, с сыром  
или с вареньем?"

**Выбор**

помогает детям:

почувствовать

себя принимаемыми

и понимаемыми;

развить положительное

отношение к себе;

учиться

выражать свой

выбор;

понять важность

умения слушать

и говорить.

Совместная деятельность сблизит Вас с ребёнком, даст малышу комфорт и веру в себя, свою значимость в ваших отношениях с ним.

Смастерите вместе с малышом, например, коробочку для сокровищ. Для этого Вам понадобятся: несколько коробок среднего размера (идеальный размер - обувная коробка), скотч для соединения коробок "бок о бок", фломастер или ручка, чтобы написать название коллекционируемых вещей, например "камешки", "шишки" или "красивые предметы". Предложите крохе в этой коробочке коллекционировать "сокровища", которые он выбрал или нашёл. Расспросите, где он их нашёл: в саду, за сараем, на прогулке в парке и т.д.

Коллекционирование с помощью «сокровищниц» поможет ребенку:

оценить свою собственную коллекцию;

иметь "имущество", принадлежащее только ему, а не совместное с братьями и сестрами;

понять, что такое "сувенир на память";

найти слова, чтобы рассказать о своей находке или каком-либо предмете.