

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

**«Как помочь ребенку стать
уверенным в себе».**

Педагог-психолог Васильченко Т.А.



В современном мире очень часто возникают ситуации, когда родители видят, что ребенок замыкается в себе, у него появляются проблемы с самооценкой, с общением и хобби, и не только. Всё это является признаками того, что у ребенка не хватает уверенности в себе.

Что же такое уверенность в себе? Можно говорить о многом это и адекватная, направленная в позитивную сторону, оценка себя и своих возможностей, умение принимать свои недостатки...

Но самое главное следует из самого этого словосочетания уверенность в себе - это вера в себя.

Это то, что помогает не сдаваться даже в самые сложные времена жизни, идти вперед, несмотря ни на что.

Зачем ребенку нужна уверенность в себе?

Мы привыкли, что об уверенности в себе взрослые думают чаще, чем дети, им это важнее. Наверное, это некий стереотип. Ведь детям это нужно не меньше. Даже больше. Давайте разбираться, почему.

Из уверенных в себе детей вырастают уверенные в себе взрослые!

То есть развивать у ребенка веру в себя, стоит хотя бы для того, чтобы у него все было хорошо во взрослой жизни. Фраза все мы родом из детства подходит сюда как никогда кстати. Все детские обиды, комплексы и прочее очень сильно влияют на наше место в жизни, успехи в будущем.

Психологи установили, что степень успешности во взрослом возрасте напрямую зависит от степени уверенности в себе.

- ✚ Уверенность необходима ребенку для того, чтобы:
- ✚ У него были здоровые отношения как в семье, так и со сверстниками;
- ✚ Он легко учился, сдавал экзамены и отвечал у доски;
- ✚ Пробовал новое и не боялся ошибаться;
- ✚ Чтобы вырос счастливым человеком.

В наше время эта черта характера просто необходима везде и во всем!

Ребенок стал не уверен в себе - почему и что делать?

Бывает такое, что изначально ребенок был достаточно уверен в себе, открыт и позитивно настроен, родители работали над развитием этого качества, но вдруг он стал более закрытым, все чаще стал преобладать негативный настрой.

Для начала нужно просто с ним поговорить. Возможно, он сам расскажет вам причины своего поведения, своей замкнутости. Но если нет вот 3 самые распространенные причины неуверенности в себе у малышей:

❖ Недостаток любви

Если ребенок ощущает какую-то отчужденность со стороны близких ему людей, он уходит в себя и чувствует тревожность и одиночество.

❖ Отсутствие поддержки

Если вы постоянно на чьей угодно стороне, только не за своего ребенка, оставляете его наедине со своими страхами и не помогаете малышу бороться с ними или переживать их вместе, то ребенок испытывает какую-то растерянность, волнение.

❖ Запугивания, агрессия

Если вы часто кричите на своего ребенка, пугаете его, например, различными трудностями, или бьете (!!!) ничего удивительного в том, что ребенок не уверен в себе нет. О доверительных отношениях в семье в этом случае также речи не идет.

Как помочь ребенку стать уверенным в себе

1. Не критикуйте, а поддерживайте и направляйте

Кому из нас нравится, когда нашу работу или наши действия критикуют, да ещё и временами необоснованно? Правильно, никому.

Вашему ребенку очень важна именно ваша поддержка.

Например, не о боже, никогда больше не рисуй, у тебя отвратительно получается, это не твое, а молодец, ты так стараешься! Пробуй ещё, у тебя обязательно получится!

Мне кажется, разница очевидна. В первом случае ребенок расстроится и с вероятностью 99% больше не будет притрагиваться к рисованию, и скорее всего, погубит в себе талант, хоть и скрытый под сотней хаотично размалеванных листов. А во втором ребенок будет пробовать снова и снова, и когда-нибудь станет, может быть, и не Ван Гогом, но очень даже неплохим художником.

2. Давайте ребенку совершать ошибки

При этом уже с детства давайте ему понять, что ответственность, пусть пока и не полную, но все же, несет за свои поступки и то, к чему они привели, сам. Расскажите ребенку, почему ошибки это нормально.

Мы все не идеальны.

Опять же, возвращаясь к предыдущему пункту направляйте. Давайте возможность выбора. Пусть малыш понимает, что он может выбрать то или иное, и учиться осознавать последствия своего выбора.

3. Делайте акцент на сильных сторонах ребенка

У каждого из нас есть то, что получается лучше и хуже

Если у ребенка не получается петь, но зато он прекрасно танцует дайте возможность развиваться в той сфере, которая вызывает у него положительные эмоции, в которой он комфортно себя чувствует.

Не надо заставлять его, образно говоря, вставать на табуретку перед гостями и петь это смутит ребенка, а зная, что вокал не его сильная сторона, подобная ситуация ещё надолго останется в голове в образе своего рода кошмара.

4. Но при этом объясните ребенку, почему свои недостатки нужно принимать

Сразу скажу, что этот совет больше подойдет для подростка. Объясните, что недостатки тоже одна из сторон его характера, и что над ней стоит поработать.

Покажите на своем примере, как избавляться от каких-то комплексов.

Если есть страх публичных выступлений старайтесь максимально часто бывать в ситуациях, когда нужно что-то говорить для достаточно большой аудитории и т.д.

Преодолев тот или иной свой страх, подросток практически сразу ощутит себя гораздо более уверенным в себе.

5. Привейте ребенку привычку постоянно развиваться

Опять же, данный совет больше относится к подросткам. Сейчас в мире тинейджеров есть две тенденции некоторые из нас предпочитают сидеть дома, играя в компьютерные игры и проводя дни напролет в виртуальной жизни, другие все-таки стремятся узнавать, как можно больше нового, познавать мир и находить свое место в нем путем непрерывного развития. Радует, что вторых со временем становится все больше.

Если ребенку не привить с детства, а потом не объяснить в подростковом возрасте всю значимость постоянного развития, у него могут возникнуть проблемы как минимум с самооценкой, отсюда и с уверенностью в себе.

Люди, любящие развитие и осознающие его ценность, более уверены в себе, и это неоспоримый факт.

6. Не сравнивайте

Тот факт, что родители постоянно сравнивают ребенка с кем-то, особенно если сравнение явно не в пользу ребенка, отбивает в нем желание делать что-либо ведь всегда есть кто-то лучше.

Следовательно, и об уверенности в себе у малыша, растущего в такой семье, говорить не приходится, зато комплексов неполноценности хоть отбавляй.

Каждый человек уникален, и нужно любить и стараться принимать свое чадо таким, какое оно есть.

Естественно, это далеко не все способы, как можно помочь ребенку стать уверенным в себе, а лишь часть, но они одни из самых эффективных.

Безусловно, также нужно учитывать возрастные особенности ребенка и применять вышеназванные советы, ориентируясь на возраст вашего чада.

С 1 до 3 лет, например, малышу нужно предоставить уже хоть немного самостоятельности и постепенно расширять ее границы.

С 3 до 7 лет ребенок уже может видеть разницу между своими физическими и эмоциональными состояниями и как-то их корректировать в зависимости от ситуации. Именно в этот возраст дети чаще всего склонны к копированию поведенческих моделей родителей так что следите и за собой в том числе.

Советы психологов по борьбе с детской неуверенностью

Самое главное, что нужно сделать - *полюбить себя*.

✚ Первый шаг на пути к этому - *принять себя*.

Ребенку все это сделать сложнее, он еще не так осведомлен в психологии и в принципе жизни, поэтому рассказать об этом ему должны вы. Показывайте такие вещи на своем примере.

✚ Донесите до него простую истину что бы ты не сделал, я всегда буду тебя любить, всегда буду на твоей стороне, всегда поддержу. Да, после озвучивания этого ребенок, может быть, попытается сделать что-то не очень хорошее, чтобы проверить лед на прочность. Ваша задача отнестись к этому спокойно и объяснить, в чем он не прав. Ты сделал нехорошо, это стоит исправить. Я расстроена твоим поступком. Но я всегда тебя люблю, даже когда недовольна твоим поведением и ругаю тебя.

✚ Не стоит требовать от ребенка того, что он не в силах выполнить. Каждый человек уникален, у каждого из нас разные возможности и способности, и требовать от ребенка реализации своих собственных не осуществивших целей и желаний плохая идея.

✚ Всегда старайтесь доказывать какие-то утверждения/убеждения на своем собственном примере.

Если ребенок видит, что вы зависимы от мнения общества, стараетесь отгородиться от окружающего мира и спрятаться в свою зону комфорта не удивляйтесь, что он будет вести себя также.

Не хотите, чтобы ребенок повторял какие-то ваши ошибки или не самые лучшие черты вашего характера учитесь и меняйтесь вместе с ним.

✚ Давайте ребенку возможность выбора и последующих ошибок, но не требуйте от него излишней взрослости.

Дети это все-таки дети. Не запугивайте, но и не пытайтесь уберечь от всего плохого, что теоретически имеет место быть возможным стопроцентной страховки нет и быть не может.

✚ Учитывайте психологические особенности своего ребенка во всех ситуациях.

Это и темперамент, и его психоэмоциональное состояние в тот или иной момент, и многое другое. От комплекса психологических возможностей малыша зависит и ваше поведение в том числе.

- ✚ Когда-то ребенка стоит подбодрить и замотивировать на то, чтобы, например, ещё позаниматься чем-либо, а когда-то дать ему возможность расслабиться и успокоиться, прекратив занятия.
- ✚ Научите ребёнка понимать свои чувства и принимать поддержку, ошибаться и исправлять ошибки.

Любите своих детей. Разговаривайте с ними, пытайтесь понять и принять все происходящее в их жизни, их взгляды, мнения и выбор. Старайтесь быть чуткими по отношению к ним. Их поведение, место в жизни в будущем прямо зависит от того, как прошло их детство, каким был психологический климат в семье. В ваших руках сделать все возможное, чтобы взрослая жизнь вашего ребенка была наполнена счастьем, гармонией и уверенностью в себе и своих силах! Успехов вам



Как воспитать в детях уверенность и чувство собственного достоинства?

С самого рождения дети учатся новым навыкам с головокружительной скоростью. И наряду с этими новыми способностями, они также приобретают уверенность, чтобы применять их в жизни. Когда дети становятся старше, эта уверенность становится не менее важной, чем сами навыки. Чтобы преуспеть, дети должны доверять своим собственным способностям, и в то же время знать, что, если случится неудача — это не конец света. Испытывая мастерство и восстанавливаясь от неудач, они развивают необходимую уверенность в себе.

Как помочь детям почувствовать, что они могут справиться с препятствиями на своем пути?

1. Начните с себя!

Покажите своему ребенку образец уверенности в себе, даже если вы не совсем уверенный в себе человек. То, как вы решаете новые задачи с оптимизмом и хорошей подготовкой — хороший пример для детей. Однако, это вовсе не означает, что вы должны создать идеальный образ себя в глазах ребенка.

2. Не расстраивайтесь из-за ошибок.

Помогите детям понять, что все делают ошибки, и главное — учиться у них. Уверенные люди не позволяют страху неудачи встать у них на пути — не потому, что они уверены, что никогда не потерпят неудачу, а потому, что они знают, как спокойно принять неудачу и не сдаваться в достижении своих целей.

3. Поощряйте их пробовать новые вещи.

Вместо того, чтобы сосредоточить всю свою энергию на том, в чем они уже преуспели, детям полезно разнообразить свою деятельность. Приобретение новых навыков позволяет детям чувствовать себя способными и уверенными в том, что они могут справиться со всем, что попадется им на их пути.

4. Позвольте детям потерпеть неудачу.

Естественно, родители хотят защитить своего ребенка от неудач, но метод проб и ошибок — самый эффективный метод обучения детей. А неудача на пути достижения цели помогает детям понять, что это не смертельно. Это также может побудить детей к тому, чтобы применять больше усилий и делать «работу над ошибками».

5. Хвалите настойчивость.

Умение не сдаваться при первом разочаровании или после одной неудачи — важный жизненный навык. Уверенность и чувство собственного достоинства появляется не благодаря постоянному достижению успеха во всем, а благодаря настойчивости.

6. Помогите детям найти дело по душе.

Изучение их собственных интересов может помочь детям развить чувство идентичности, которое необходимо для того, чтобы стать увереннее. Конечно, развитие их талантов также значительно повысит их самооценку.

7. Установите цели.

Определите цели, большие и малые, ведь их достижение заставляют детей чувствовать себя сильными. Помогите своему ребенку превратить желания и мечты в реальные цели, побудив его составить список того, чего он хотел бы достичь. Затем попробуйте разбивать долгосрочные цели на реалистичные ориентиры и ежедневные задачи.

8. Поощряйте усилия.

Хвалить детей за их достижения — это здорово, но также важно, чтобы они знали, что вы гордитесь их усилиями, независимо от результата. Требуется тяжелая работа, чтобы развить новые навыки, и результаты не всегда приходят сразу.

9. Вовлекайте их в свои дела.

Они могут жаловаться, но дети чувствуют свою ценность и необходимость, когда взрослые на них рассчитывают и поручают выполнять работу, соответствующую их возрасту.

10. Принимайте несовершенство.

Мы, взрослые, знаем, что достичь совершенства нереально, и важно донести эту мысль до детей как можно раньше. Помогите детям понять: телевизоры, журналы, социальные сети заставляют нас верить, что другие всегда счастливы, успешны и прекрасно одеты. Но это лишь образ.

11. Настройте их на успех.

Испытания хороши для детей, но у них также должны быть возможности, в которых они могут быть уверены в успехе. Помогите ребенку заняться делами, которые заставят его чувствовать себя комфортно и достаточно уверенно, чтобы в дальнейшем он смог справиться с более сложной задачей.

12. Покажите свою любовь.

Пусть ваш ребенок знает, что вы любите его, несмотря ни на что. Убедившись, что ваш ребенок знает, что вы думаете, что он великолепен — и не только тогда, когда он делает великие дела. Это укрепит его самооценку, даже если он не доволен собой.

Главные причины проблем с самооценкой у детей

Причины низкой самооценки у ребенка:

- У ребенка нет возможности изучать себя, не сравнивая с другими. Такую возможность дают занятия "для себя", которые он делает просто потому, что ему нравится. Если у ребенка совсем нет времени на хобби или бесполезные с точки зрения окружающих занятия, ему сложно разбираться в себе.
- Ребенка постоянно с кем-то сравнивают, "кто лучше", а он не склонен конкурировать с людьми. Если ребенок настроен на сотрудничество, он тратит слишком много нервных сил на выживание в конкурентной среде. Необходимо разобраться в том, [что мотивирует ребенка](#), чтобы стало понятно, как сформировать необходимую для поднятия самооценки среду.
- У ребенка **нет возможности соревноваться**, а он по натуре **конкурентен**. Ему сложно сформировать самооценку в расслабленной среде, где от него ожидают умения делиться, поддержки всем друзьям и знакомым.
- Ребенка **всегда оценивают**, а не интересуются тем, как он воспринимает то, что происходит в его жизни. Если ребенку предлагать готовые ответы на те вопросы, которые его волнуют, его самооценка не становится самостоятельной и глубокой.
- Ребенка **не учат проговаривать эмоции** и ощущения. В ответ на вспышку, неосторожное высказывание, резкий поступок он получает симметричный ответ: окрик, приказание замолчать, указание, что сделать. В этом случае он не может разобраться в себе, а это тоже влияет на формирование самооценки.
- Ребенку **не помогают справиться с негативизмом**. Он склонен обращать внимание на то, что у него не получилось, а взрослые не учат его работать с таким негативным восприятием себя и перемещать фокус внимания на достижения, пользу, которую он может извлечь из неудачного опыта.
- Ребенка **много критикуют**, когда он проявляет инициативу. Если у ребенка возникает какая-то идея, а в ответ он слышит, что это бесполезно, не получится, глупо - его самооценка падает. Крайне сложно повышать самооценку ребенку, который день за днем впитывает мысль о том, что инициатива наказуема.
- **Над ребенком часто насмехаются**. В некоторых семьях и социальных кругах принято иронизировать и подшучивать друг над другом. Однако не все дети получают от этого удовольствие, поскольку им сложно отвечать взрослым. Где-то не хватает чувства юмора, где-то срабатывают ограничения - над взрослыми прикалываться нельзя. В итоге ребенок постоянно чувствует себя униженно, а его самооценка падает.
- Взрослые **драматизируют любую неудачу**. Если у ребенка что-то не получилось, а он получает в ответ эмоциональную реакцию, ему кажется, что он кругом виноват. Если вы хотите повысить самооценку ребенка, показывайте, что любую ошибку можно исправить и мир не рухнет.

В общем, есть довольно много причин, которые осложняют формирование адекватного восприятия себя и повышение самооценки ребенка. К счастью, подростковый возраст - это тот период, когда ситуацию можно и нужно корректировать.

Как повысить самооценку ребенку?

Помочь ребенку с низкой и неадекватной самооценкой можно. И главную роль тут играют именно родители, ведь ребенок опирается на их мнение и поведение в любом возрасте, даже подростковом.

Способ 1. Не завышайте требования к ребенку

Очень часто мы ожидаем или даже требуем от ребенка выполнения наших собственных желаний. Мы хотим, чтобы он жил и действовал “правильно”, хотел “правильных” вещей и т.п.

Однако часто это входит в противоречие с истинными желаниями и возможностями ребенка. Если мы при этом начинаем его оценивать, да еще и сравнивать с другими - его самооценка под угрозой.

Вот как родители могут повысить самооценку ребенка. Старайтесь не оценивать, а слушать ребенка. Почитать о том, как это правильно можно, например в книге М.Розенберга “Язык жизни”. Научиться избегать импульсивности в общении и помочь это делать ребенку можно при помощи книги Ю.Гиппенрейтер “Общаться с ребенком. Как?”. Эти советы помогут и разрешать конфликты в повседневном общении, добиться повышения самооценки ребенка и понять, [что делать, если ребенок не хочет учиться](#).

Способ 2. Не сравнивайте ребенка с другими

Иногда родители хотят подстегнуть мотивацию ребенка, сравнивая его со сверстниками или одноклассниками. Вот, мол, Вася может, а ты нет. Мы хотим, чтобы ребенок старался добиться большего, и с некоторыми детьми это работает. Если их эмоциональный драйвер - конкуренция. Но у ребенка, который настроен на сотрудничество, от такого наоборот опускаются руки. Никогда не сравнивайте такого ребенка с другими!

Детям, которых не вдохновляет борьба и соперничество, лучше формировать адекватную самооценку через мягкие навыки. Для начала стоит пройти тест на сильные и потенциальные зоны роста. Затем при помощи наставника можно формировать связи отдельных навыков и профессиональных сфер, точек приложения сил для раскрытия и развития личности. Так постепенно ребенок вовлечется в осмысленную деятельность и почувствует себя уверенно, а его самооценка повысится.

Способ 3. Хвалите детей

Как можно хвалить и при этом не оценивать? На самом деле, лучше просто заменить оценочную похвалу, типа “молодец”, на проговаривание успеха и своих эмоций. Если ребенок чего-то добился, это нужно отметить, сказать, как вы рады, что у него получилось. Даже если это мелочь, типа домашки, или пятерки по сложному предмету в школе, подчеркните, что вы видите, что он взял себя в руки, довел дело до конца, хотя еще вчера ему это не удавалось.

Отмечайте то, что важно самому подростку. В этом возрасте сами по себе учебные успехи детей не интересуют. Их интересует место в обществе, мнение ровесников, перспективы будущего. Показывайте ребенку, что вы в

нем уверены, что видите его текущие достижения, видите, как он растет и взрослеет, - все говорит о том, что он будет успешно справляться со взрослой жизнью. Именно так и повышается самооценка ребенка - вместо с ростом уверенности в собственном будущем.

А вы умеете общаться с учителями?

ПРОЙТИ ТЕСТ

В ТЕЛЕГРАМ

Родительская уверенность в ребенке - лучше банальной похвалы и помогает избавиться от тревожности и добиться повышения самооценки.

Способ 4. Не делайте замечания детям при посторонних

Поскольку детей в подростковом возрасте волнует, как они выглядят в глазах окружающих, любые замечания воспринимаются очень болезненно и приводит к низкой самооценке. С точки зрения ребенка любая критика, отношения “как к маленькому” серьезно подрывает его авторитет, вызывает насмешки, заставляет стесняться и стыдиться и снижает самооценку. Берегите репутацию ребенка в этот хрупкий период, какими бы надуманными ни казались его страхи. Просто примите как данность эту особенность и не провоцируйте конфликт и рост неуверенности у ребенка.

Желание сделать замечание часто вызвано ощущением, что подростки игнорируют взрослых. На самом деле, подростковая отстраненность от вас или реальности - это запуск внутренних сложных процессов. Ребенок пытается понять кто он, где его границы и опоры, хотя со стороны это выглядит как “лень”, “необщительность” или равнодушие и безразличие. Будьте бережны к ребенку, когда он формирует свою сам

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

Автор: Елена Шахрай, фото: pixabay.com

РОДИТЕЛЬСТВО | ОТНОШЕНИЯ

Успешное развитие ребёнка может затрудняться, если у малыша по какой-то причине нарушается или задерживается формирование чувства уверенности в себе, в своих возможностях и силах.



Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ расскажет, что такое неуверенность ребёнка в своих способностях и почему она формируется в детском возрасте.

Неуверенность в себе — это заниженное представление о собственных возможностях. Психологи считают, что не существует такого врождённого набора черт личности, который формирует неуверенного в себе человека. Давайте проследим причины возникновения у ребёнка чувства неуверенности в своих силах:

1. Родительская неуверенность

Как робкие родители реагируют на любую жизненную ситуацию? Обычно они говорят, что «лучше не высовываться, не пробовать, чтобы не оказаться в заведомом проигрыше». То есть безопаснее не вступать в соревнование с обстоятельствами и с окружающими людьми. Когда у ребёнка что-то не получается, такие родители комментируют это следующими словами: «Вот видишь, не надо было и пробовать, ты ведь не самый умный, не самый сильный...» Вот и первый урок жизни; другие лучше, умнее меня. Когда возникает новая ситуация, в которой нужно проявить инициативу, опыт подсказывает ребёнку: лучше бездействовать, спрятаться. Независимо от того, какая у детей наследственность, неуверенность родителей в себе передаётся детям, которые воспроизводят их низкую самооценку. Замечено, что первенцы в семье чаще страдают заниженной самооценкой, имеют больше проблем в общении с окружающими, чем их младшие братья и сестры. Дело в том, что, когда в доме появляется первый ребёнок, родители испытывают множество беспокойств по его поводу. Тревога взрослых в отношении того, насколько они справляются со своими родительскими обязанностями, передаётся ребёнку.

2. Психологические особенности черт личности родителей

Родители вполне благополучны и уверены в себе, однако всякий раз, когда ребёнок оказывается на грани какого-то испытания, они точно так же, как в вышеописанной схеме, стараются удержать его от действия или даже обесценить уже достигнутый им успех. Здесь случай посложнее, и, возможно, речь уже идёт о глубинных, спрятанных от чужих глаз особенностях личностей родителей. Эти «внутренние слои «Я» у внешне успешного человека могут быть особенно ранимыми и болезненными. Но пока речь идёт о собственной

деятельности, человек умеет, пусть с трудом, преодолевать свои страхи. Когда же речь заходит о ребёнке — сверхценном втором «Я» родителей, страхи прорываются, и родители делают всё, чтобы удержать его от дальнейших действий. Если ребёнок уже что-то сделал и сделал успешно — взрослые, интуитивно предвидя опасность последующих действий, стараются представить явный его успех как неудачу, чтобы в следующий раз не повадно было пробовать. Всё это делается неосознанно, причина скрывается от самих себя, но результат всё тот же — робкий ребёнок. Возможна и другая причина такого поведения взрослых — боязнь потерять власть.

3. Проблемы ребёнка в проявлении собственной инициативы

Считается, что инициативность у ребёнка развивается в дошкольном возрасте, и это качество в наибольшей мере проявляет себя в игре. Игра — это та сфера, где и ребёнок, и взрослый свободны: человек может неподконтрольно представлять в воображении или строить в игровом действии любые ситуации. Сами рамки игры делают эти действия и ситуации неопасными. История развития общества создала игру, кажется, именно для того, чтобы человек мог пробовать себя, не опасаясь за последствия.

Ребёнок примерно с трёх лет начинает осознавать связь между своим действием и его последствиями. Поэтому с этого возраста можно говорить о какой-то минимальной ответственности. Какие-то действия ребёнка, конечно, приводят к нежелательным последствиям и требуют обсуждения, возможно, даже осуждения. Но мерой этого осуждения должны быть объективные характеристики ситуации, а не родительское «нравится – не нравится».

В возрасте игры (от 3 до 7 лет) ребёнок особенно чувствителен к порицанию или одобрению. Именно с трёх лет начинается активное освобождение ребёнка от родительской опеки. Можно смотреть на это радуясь, а можно — всё более настораживаясь: «Если так дальше пойдёт, что же мне останется?» Скорее всего, такому ребёнку суждено всю жизнь мучиться угрызениями совести, переживать, что его действие кого-то обидело, кому-то принесло вред. Если в возрасте игры ребёнка часто осуждали или наказывали за инициативу, скорее всего, чувство вины останется у него навсегда. И не следует успокаивать себя тем, что вина — основа совести. Это не так. Совесть — инструмент анализа своего поведения, вина — тупик для действия.

И если, взрослея, ребёнок научится хотя бы частично преодолевать собственную робость, то позже, когда родители начнут стареть, этот повзрослевший ребёнок будет действовать в угоду родителям, принося в жертву свою карьеру, семью, будущее. Видеть, как ребёнок отрывается от тебя, боязнь потерять его — непростое испытание для родителей. Но пережить его с достоинством, веря, что истинные отношения никогда не разрушатся, — прямая родительская обязанность.

4. Проблемы ребёнка в формировании собственной самооценки

Самооценка — качество уникальное. И на её успешное формирование в детском возрасте оказывают влияние многочисленные факторы: сверстники, педагоги, ситуации удач и поражений. К примеру, когда ребёнок идёт в школу, он попадает во власть новых людей, менее озабоченных его будущим, нежели родители. По этой причине ребёнка нужно с самого раннего детства обучать грамотным стратегиям поведения.

Рекомендации по формированию у ребёнка навыков уверенности в себе

1. Старайтесь не сравнивать своего ребёнка с другими детьми.

Более верный путь — научить ребёнка сравнивать себя «сегодняшнего» с собой «вчерашним» и видеть себя «завтрашнего». Вы можете сказать своему ребёнку: «Вчера ты не мог этого делать, но сегодня ты это сделал. Я горжусь тобой». Или: «Сегодня ты опять принёс двойку. Но завтра, если сделаешь то-то и то-то, можешь принести оценку выше». Всегда оставляйте ребёнку шанс измениться к лучшему. Такой подход откроет ему перспективы

своего развития и создаст благоприятную почву для формирования чувства уверенности в своих силах и в своих широких возможностях.

2. Примите своего ребёнка таким, какой он есть.

Часто родители хотят, чтобы их ребёнок обладал какими-то конкретными достоинствами, которые они особенно ценят. Стремясь воспитать в своём малыше эти качества, родители не замечают или не ценят других, какими ребёнок реально обладает. Любые маленькие личные победы ребёнка над самим собой: научился ли он правильно завязывать шнурки, пользоваться ложкой или победил в школьной олимпиаде, соревновании — ничто не должно пройти мимо родительского внимания. Цените всё, даже если лично для вас не интересны его успехи в какой-то области и вы ждёте других достижений.

3. Учите ребёнка обдумывать возможные альтернативы своих поступков или замыслов.

Если вы вместе с ребёнком обдумаете несколько альтернативных целей и возможностей их осуществления, это даст ребёнку, да и вам тоже, особое отношение к его перспективам. В таком случае даже возможное при неудаче чувство неуверенности в себе не будет носить тотального характера, а может быть логично включено в картину мира, и, следовательно, будет иметь свое логичное начало и свой логичный конец.

4. Никогда никому не говорите о своем ребёнке плохо.

Ни в коем случае не называйте ребёнка такими словами, как «глупый», «невезучий», «нет способностей» и т.д. Постарайтесь даже не думать в таком негативном ключе. Может так случиться, что вы окажетесь единственными, кто верит в вашего ребёнка. Если не вы, тогда кто?

5. Позвольте вашему ребёнку хотя бы иногда, спорить с вами.

Если вы сделали это, то пойдите дальше: позвольте ему убедить вас в чём-то для него очень важном. Если у вас получилось, то позвольте ребёнку хотя бы раз поступить так, как он считает нужным, даже если вы с этим категорически не согласны. Таким образом вы учите ребёнка формировать собственное мнение, а следовательно, уверенность в себе.

Примеры игр для развития уверенности в себе:

Упражнение № 1. «Мое имя»

Взрослый подробно рассказывает о значении имён. Специально подготовьтесь и узнайте, какое значение имеют имена родственников ребёнка, его друзей, педагогов. Затем предложите ему нарисовать (или нарисуйте вместе с ним) картину на тему «О чём говорит моё имя». Постарайтесь сделать её яркой и красочной, в образной форме подчеркнув особые свойства, которое имеет имя ребёнка. Если вас посетит вдохновение, попробуйте придумать для ребёнка историю о герое, который носит такое же имя, тем самым вызывая чувство гордости за свое имя.

Упражнение № 2. «Волшебная палочка»

Эта игра может иметь как познавательное содержание, так и особую эмоциональную направленность. Ребёнок берёт в руки любой предмет — это «волшебная палочка» — и превращает играющего с ним взрослого или других детей в те или иные «образы». Затем партнёр по игре «превращает» самого ребёнка. «Превращения» могут быть разными (их подсказывает взрослый) — в цветы, в буквы, в животных, в птиц, в виды спорта, в любимых героев.

Конечно, необходимо следить, чтобы дети использовали положительные образы. Иногда дети сами просят, чтобы их превратили то в одного героя, то в другого. Возможно, этот выбор спорный, но даже если взрослому кажется, что выбранный герой не очень положительный (например, волк), можно пойти навстречу ребёнку. Возможности нравственного анализа детей могут быть ограничены, и ребёнок выбирает такого героя часто потому, что он «сильный», «может постоять за себя», желая иметь именно эти качества в себе, а остальных просто не замечая.

Итак, подведём итог, причина детской робости — низкая самооценка. Возникает она в общении с другими людьми, прежде всего — с родителями, конкретнее — в ситуации, когда оценивается действие ребёнка. Если опыт неудач перевешивает опыт успехов — вывод однозначен: у ребёнка формируется заниженная самооценка. При этом совершенно неважно, каким на самом деле оказалось действие — успешным или нет, важно, как его оценили. Даже если мы имеем дело с полным провалом, его можно, конечно, представить как трагедию, а можно — как урок на будущее.

Если мы хотим, чтобы наши дети были

5 маминых фраз, которые сделают ребенка уверенным в себе

14.07.2023 05:50

Уверенность в себе имеет огромное значение для ребёнка.

Без этого качества малыш вряд ли вырастет успешным человеком.

Главное, чтобы уверенность в себе не превращалась в апломб и высокомерие.

Любая мать может избавить своего ребёнка от неуверенности. Для этого нужно чаще говорить сыну или дочери следующие фразы.



krasnodar.turboread.ru

РЕКЛАМА

Скорочтение для детей в Краснодаре. Школа Ахмадуллина!

Скорость чтения и понимания текста увеличится до 8 раз. Всего 10 занятий!

Узнать больше

«Я тебя понимаю»

Малыш может расстроиться по самому незначительному поводу. Но родители не должны обесценивать чувства ребёнка.



Фото: © Белновости

Напротив, мама должна сказать, что понимает сына/дочь.

М.ВИДЕО

HONOR X7b

До 3 дней без подзарядки с батареей 6000 мА·ч¹



СКИДКА
2 000 ₽

MagicOS



mvideo.ru
РЕКЛАМА

Купите новый смартфон HONOR X7b со скидкой

Камера 108Мп, большой экран 6,8", память до 256Гб. Успеете заказать до 1 апреля.

[Купить](#)

В этом случае мальчик или девочка не придёт к выводу, что его мысли и эмоции ничего не значат.

«Как думаешь, есть ли выход из этой ситуации?»

Если кто-то из членов семьи попал в сложную ситуацию, матери стоит поинтересоваться у своего ребёнка его мнением о возможных путях решения проблемы.

В этом случае малыш поймёт, что его взгляд на сложившиеся обстоятельства имеет значение. Чад осознаёт, что к нему относятся серьёзно.

Кроме того, ребёнок начнёт учиться искать выход из сложных ситуаций. Всё это способствует формированию уверенности в себе.

«Я не сомневаюсь в тебе»

Эта простая фраза имеет важное значение для любого ребёнка.

Малыш должен чувствовать, что мама не сомневается в его способностях и талантах.

«Ты достиг(ла) многого»

Желательно показать сыну или дочери, что он или она уже имеет немало достижений.

Тогда у ребёнка не будут складываться впечатления, что все его действия были напрасными.

«Я тебя люблю»

Конечно же, своему чаду нужно как можно чаще говорить эту фразу.

Ребёнок не станет успешным и счастливым человеком, если не будет чувствовать материнской любви.

Во многом наша любовь проявляется в невербальном отношении, но основой всему всегда было и будет общение. Именно слова задают весь тон нашей жизни – не больше и не меньше.

Словом можно ранить, но словом можно и излечить. Именно поэтому так важно уметь говорить близкому человеку, что вы чувствуете по отношению к нему и насколько он дорог вам. Поэтому приятно и нам слышать такие слова в свой адрес – это и дарит радость, и повышает самооценку, и укрепляет отношения, и придаёт уверенности.

А всё начинается с детства. Говорите такие слова ребёнку и вы научите его любить и быть любимым, быть увереннее в себе и придавать стойкости другим, слушать и слышать, отдавать и получать, радоваться жизни и радовать других, ценить и быть благодарным – и прежде всего Вам. Поэтому психологи рекомендуют: своему ребёнку как можно чаще...

Говорите:

1. «Я люблю тебя».
2. «Люблю тебя, несмотря ни на что».
3. «Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня».
4. «Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя».
5. «Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой».
6. «Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы всё равно выбрала тебя».
7. «Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно».
8. «Спасибо».
9. «Мне понравилось сегодня с тобой играть».
10. «Мое любимое воспоминание за день – когда мы с тобой что-то делали вместе».

Рассказывайте:

11. Историю их рождения.
12. О том, как вы ухаживали за ними, когда они были маленькие.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета.
17. Что иногда вам тоже бывает сложно.
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает «Я люблю тебя».
19. Какой у вас план.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

Слушайте:

21. Вашего ребенка в машине.
22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.

23. Вопрос, который действительно интересует ребёнка.
24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
25. Прислушивайтесь к чувствам, которые стоят за словами вашего ребенка.

Спрашивайте:

26. «Как ты думаешь, почему это случилось?»
27. «Как думаешь, что будет, если...?»
28. «Как мы можем это выяснить?»
29. «О чем ты думаешь?»
30. «Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?»

Показывайте:

31. Как сделать что-то правильно, вместо того, чтобы запрещать это делать.
32. Как готовить еду.
33. Как складывать одежду.
34. Как и где можно найти информацию, если вы не знаете ответа.
35. Привязанность к вашей второй половинке.
36. Как правильно заботиться о себе и ухаживать за собой.

Выделите время:

37. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
38. Чтобы посмотреть и послушать птиц в парке.
39. На то, чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
40. Ходить куда-то вместе.
41. На то, чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
42. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

Порадуйте своего ребенка:

43. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
44. Положите шоколад в блины.
45. Выложите еду в какой-то причудливой или забавной форме.
46. Играйте с ним на полу.

Отдавайте:

47. Смотрите на ребёнка добрыми глазами.
48. Улыбайтесь, когда ваш ребенок входит в комнату.
49. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок прикасается к вам.
50. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.

Скоро лето — время детских лагерей и новых знакомых на даче, и ребенку с низкой самооценкой может быть нелегко в непривычном окружении. [Повысить самооценку](#) поможет книга психолога Ирины Чесновой "Как стать взрослым" — она адресована самим детям, предлагает понятные вопросы и задания и очень хорошо мотивирует на изменения в жизни.



Кто такой человек, уверенный в себе? Это человек, который знает себя, свои возможности и ограничения, и при этом относится к себе хорошо. Это тот, кто себя ценит и уважает — не только за достижения, но и за усилия, упорство, даже за неудачи. Это, наконец, тот, кто ставит реальные цели, стремится их достичь и верит в свои способности, умения и силы.

Люди, которым не хватает уверенности, считают себя неинтересными, сомневаются в своих способностях. Им кажется, что они не достойны внимания и хорошего отношения окружающих, что они хуже других и поэтому с ними никто не захочет дружить. Из-за этого они могут быть робкими, застенчивыми, нерешительными или замкнутыми.

Это про тебя? Давай проведем маленький тест.



Тест на самооценку для детей

Ответь на 6 вопросов.

1. Ты говоришь тихо и неуверенно и выглядишь как испуганный мышонок?
2. Когда тебя о чем-то спрашивают, ты теряешься и краснеешь, отводишь взгляд, смотришь в пол или в сторону?
3. Тебе страшно браться за какое-то новое дело? "Вдруг я не справлюсь", — думаешь ты.
4. Не знаешь, что ответить, а если даже знаешь ответ, все равно молчишь, стесняешься?
5. Если у тебя что-то не получается или ты видишь, что другой человек лучше справляется с таким же заданием, ты сразу все бросаешь и отказываешься продолжать?
6. Тебе некомфортно общаться и играть с другими ребятами. А от одной только мысли, чтобы подойти к кому-то познакомиться, вообще все холодеет внутри, словно зима настала?

Если хотя бы на два вопроса твой ответ — "да", внимательно читай дальше — это поможет тебе стать увереннее, спокойнее и сильнее

Как повысить уверенность в себе

Скажу тебе сразу и прямо: сомневаться в чем-то или быть застенчивым — это не значит быть плохим или непривлекательным. Просто это твоя особенность, одна из черт твоего характера.

Многие люди признаются, что бывают стеснительными и неуверенными. Например, им страшно выступать перед большой аудиторией (совсем как тебе — на детском празднике или у доски перед классом). Им трудно начать разговор или попросить окружающих о чем-то. В присутствии других людей они смущаются и чувствуют себя неуютно. И хочется, как ежику, свернуться в комочек, оставив снаружи одни иголки. А то вдруг обидят? Вдруг скажут что-то недоброе? Или посмеются?

Когда мы стесняемся, нам кажется, что другие люди могут подумать о нас что-то нехорошее — например, что мы ленивые, глупые или неспособные. Мы можем им не понравиться.

Но открою тебе большую тайну: иногда люди о нас вообще ничего не думают. Вообще ничего! Самое главное — не то, что думают о нас другие. Самое главное — **что думаем о себе мы сами!**



Если ты считаешь себя умным, добрым, способным ребенком, значит, так оно и есть. Если ты считаешь, что нельзя обижать других, говорить им, какие они "неправильные", и высмеивать их недостатки — это очень верно.

Многие люди — даже взрослые — часто спрашивают, как стать сильными и успешными. Есть ли здесь какой-то секрет? Конечно, есть. **Весь секрет в том, чтобы верить в себя!**

Верить в свои способности, никогда ни с кем себя не сравнивать и думать о себе хорошо. Здесь тебе очень помогут твои родители, твои близкие — если они будут искренне верить в тебя и поддерживать, видеть все замечательное, что в тебе есть, отмечать все успехи, пусть даже самые маленькие, ты вырастешь уверенным в себе и свободным человеком.

Твои человеческие качества, реальные достижения, умения — посмотри, как их много. На них и нужно опираться. В них твоя сила. Почаще занимайся тем, что тебе нравится и что хорошо получается. Именно любимое дело помогает нам ощутить, что мы талантливы и успешны.

Конечно, здорово, если близкие будут радоваться за тебя и хвалить, но главное даже не это. Главное — научиться хвалить себя самому! Удивительно и непривычно? Да! Но очень и очень нужно! Получилось у тебя что-то — картинку нарисовать, пример правильно решить или страхи свои побороть — тут же себя похвали. Скажи себе: я молодец! Из таких очень важных ежедневных побед и рождается уверенность в себе.



Если у тебя что-то не получается или ты делаешь ошибку, не ругай себя. В ошибках нет ничего страшного, все их совершают! Ни в коем случае не называй себя балдой или тупицей. Это же неправда. Никого нельзя обзывать обидными словами — и себя тоже!

Девиз уверенного в себе человека при неудачах звучит так:

Ошибся? Исправлю! Не получилось? Это не делает меня плохим или неспособным, буду стараться дальше!

И еще один важный девиз. Повторяй его всегда, даже когда кажется, что ничего никогда не получится:

Я смогу! Я справлюсь!

Многие ребята говорили мне, что эти слова — действительно волшебные. Они дают много сил и помогают завершить даже самые сложные дела. А если что-то упорно не получается, ты всегда можешь попросить своих близких о поддержке, помнишь?

Упражнения для повышения самооценки у ребенка

Если же ты робеешь и чувствуешь себя неуверенно в присутствии других людей, я предлагаю тебе выполнить несколько упражнений. Они помогут тебе легко начинать и поддерживать разговор, а также не теряться в разных жизненных ситуациях. Прочитай их и подумай, как ты будешь действовать.

1. К вам в класс пришла новенькая девочка. Она никого не знает и сильно стесняется. Как ее встретят дети: позовут ли играть вместе на переменах? Как ты с ней познакомишься? Как дашь ей понять, что бояться нечего, что вы все ей очень рады и она легко найдет здесь друзей?

2. Ты встречаешь знакомого мальчика, с которым вы давно не виделись. Что ты ему скажешь?
3. Вы с мамой идете по улице и встречаете ее подругу. Подруга здоровается с тобой и спрашивает, как дела, что интересного происходит в твоей жизни. Что ты ей ответишь?
4. Тебе очень хочется купить в магазине маленькую шоколадку. Взрослые дают тебе деньги и предлагают совершить покупку самостоятельно. Что ты сделаешь? Как попросишь продавца? Как объяснишь, что тебе нужно? Чем все закончится?
5. В парке ты видишь мальчика и девочку, которые увлеченно играют в какую-то игру. Тебе тоже хочется поиграть с ними. Что ты сделаешь? Как предложишь поиграть вместе? Что интересного придумаешь?

Ну что, задания выполнены? Что нужно себе сказать? Правильно — "Молодец!".

Теперь можешь отправляться на отважные подвиги — предложи кому-нибудь поиграть вместе, расскажи друзьям о том, чем ты увлекаешься, прими участие в детском празднике.

Когда ты делаешь что-то новое, то, на что раньше не хватало уверенности, это очень смело. А когда в тебе поселяется смелость, робость растворяется, и от нее не остается и следа.

Еще один важный секрет:

Сильный — не тот, кто не боится что-то сделать, а тот, кто **боится, но делает**, преодолевая свой страх.



Если же ты — человек, уверенный в себе, но у тебя есть робкий друг, протяни ему открытую ладонь или обними. И скажи: "Ты — классный! С тобой интересно! Сейчас мы с тобой такое придумаем!".

Неуверенным, застенчивым людям очень нужна похвала и поддержка. Им важно чувствовать, что их любят и ценят. И я уверена, что ты сможешь показать это своим стеснительным друзьям.