



Как помочь ребенку обрести уверенность в себе?

Дети часто страдают от неуверенности в себе, что сильно мешает им достигать успеха в учебе, общении и других важных жизненных сферах. Предлагаю простые советы, следуя которым вы поможете своему ребенку стать намного увереннее и достичь всех поставленных целей.

Объясняйте, за что вы хвалите ребенка

Маленьких детей нужно подбадривать, когда они учатся ползать, бросать мяч или рисовать геометрические фигуры. Однако со временем ребенок так привыкает к похвале, что не понимает, действительно ли он сделал что-то стоящее, когда его хвалят, или нет. Он также чувствует, когда вы преувеличиваете («Ты построил самую большую башню, которую я когда-нибудь видел!») и может проигнорировать ваш комплимент. Не хвалите ребенка, если он сделал то, что вы его попросили сделать. Если он почистил зубы или сложил одежду в шкаф, достаточно просто поблагодарить его. Уточняйте, за что вы хвалите ребенка. Например, вместо того чтобы сказать: «Твой рисунок прекрасен», скажите: «Ты хорошо использовал здесь синий цвет».

Не спасайте ребенка

Родители склонны оберегать ребенка от всех неприятностей, разочарований и ошибок. Но если вы чересчур вмешиваетесь в дела ребенка, например, добиваясь, чтобы его пригласили на день рождения или взяли в футбольную команду, то оказываете ему медвежью услугу. Дети должны знать, что иногда терпеть поражение, расстраиваться, беспокоиться или злиться – это нормально. Дети учатся добиваться успеха, преодолевая препятствия, и вам не нужно устранять их.

Маленьким детям необходимо иметь возможность играть и рисковать, не опасаясь, что родители будут их критиковать или указывать, что им следует делать. Чтобы помочь ребенку принимать свои неудачи, родители могут намеренно допускать мелкие ошибки и показывать ребенку, что они относятся к ним с легкостью.

Позвольте ребенку принимать решения

Когда ребенок с раннего возраста имеет возможность принимать решения, он обретает уверенность в себе. Конечно, дети любят командовать, но если возложить на них слишком много ответственности, это может ошеломить. Лучше всего предложить ребенку три варианта на выбор. Например, не спрашивайте ребенка, что он хочет на обед, а предложите выбрать одно из трех блюд. Вместе с тем дайте понять, что в ряде случаев право голоса останется за вами.

Акцентируйте внимание ребенка на позитивных моментах

Если ребенок испытывает сильное разочарование, помогите ему сохранять оптимизм. Вместо того чтобы утешать его общими фразами вроде: «Посмотри на ситуацию с другой стороны», помогите найти выход из ситуации и достичь своей цели. Так, если ребенок читает хуже, чем его одноклассники, объясните ему, что каждый человек имеет свой собственный темп обучения, и предложите каждый день читать вместе с ним. Если ребенок расстроен из-за того, что не попал в школьную футбольную команду, не нужно говорить ему: «Ничего, я думаю, ты играешь лучше всех». Вместо этого скажите: «Я

вижу, как ты расстроен. Давай подумаем, что мы можем сделать для того, чтобы попасть в команду в следующий раз».

Развивайте интересы ребенка

Приобщайте ребенка к различным занятиям и всячески поощряйте, если среди них он найдет что-то, что действительно полюбит. Дети, имеющие увлечение – будь то динозавры или кулинария, – гордятся тем, что они знают и умеют, и склонны добиваться успеха и в других сферах. Странные хобби могут помочь ребенку завести друзей и пережить тяжелые времена в школе. Например, если ваш сын любит рисовать, а все мальчики в его классе увлекаются спортом – предложите ребенку нарисовать что-то на спортивную тематику. Также можете сделать альбом из рисунков и предложить ребенку показать его одноклассникам.

Научите ребенка решать проблемы

Дети обретают уверенность в себе, когда учатся договариваться, чтобы получить то, чего хотят. Даже маленького ребенка можно научить самостоятельно решать проблемы. При этом родителям важно не вмешиваться. Например, если ребенок жалуется вам, что на игровой площадке другой ребенок забрал у него игрушку, спросите: «Как ты думаешь, как лучше всего получить игрушку обратно?». Если ребенок говорит, что нужно пойти и отобрать свою игрушку, спросите у него: «Что произойдет, если ты так сделаешь? Есть ли у тебя другие идеи?». Ребенку могут прийти в голову хорошие способы решить проблему мирным способом, например, предложить обидчику вместе поиграть игрушкой.

Помогайте другим

Когда перед детьми стоит выбор – потратить деньги на развлечения или отдать их на благотворительность, они учатся брать на себя ответственность. Хорошо, если у ребенка есть домашние обязанности, однако для маленьких детей еще важнее помогать родителям. Так они понимают, что дела взрослых требуют усилий и смогут увереннее справляться со своими задачами в будущем.

Позвольте ребенку больше времени проводить со взрослыми

Дети любят общаться со сверстниками, но не менее важно, чтобы в их окружении были и взрослые. Общение со старшими обогащает мир ребенка, развивает у него навыки общения с кем-то, кроме родителей, учит его различным способам мышления. Исследования показывают, что тесные взаимоотношения с кем-нибудь из взрослых (с учителем, дядей или другом родителей) делают ребенка более жизнерадостным.

Мечтайте о будущем

Если ребенок представляет, как в будущем он делает что-то важное или достигает целей, он становится более уверенным в себе. Расскажите ребенку, как вы, ваш супруг и другие взрослые, которых вы знаете, выбирали профессию. Возможно, ребенок мечтает стать поп-звездой или космонавтом, однако не заставляйте его трезво смотреть на собственные перспективы. Даже если ребенок изменит свое мнение, важно, что он думает о будущем.

Подготовил педагог-психолог: Спирина Г.Г.