

Все мы встречали людей, которые боятся начинать новые дела, высказать своё мнение, а иногда и просто что-то спросить. Все эти проблемы обычно возникают из-за неуверенности в себе, а она, в свою очередь, может возникнуть из-за ошибок в воспитании.

Вера в себя является основой сильного характера. Это относится как к взрослым, так и к детям. Верить в себя нужно, полезно и необходимо. Для этого есть несколько причин. Во-первых, благодаря этому повышается самооценка, во-вторых, человек начинает видеть дополнительные возможности, позволяющие достичь успеха. И, в-третьих, он ценит свои усилия, знает, что способен на многое, поэтому часто бывает удачлив. Вера в себя позволяет не пропасть талантам, которые дремлют в личности каждого.

Что же в этом случае может сделать родитель? Как он может помочь малышу преодолеть свои страхи и вырасти уверенным в себе?

Вот несколько рекомендаций для родителей:

1. Самостоятельность

Чтобы ребенок был уверенным в себе необходимо позволять ему принимать решения самостоятельно. Не спешите сразу бросаться на помощь: если упал, дайте самому подняться, если что-то не получается, пусть хотя бы попробует решить проблему своими силами. Плохого ничего не произойдет, а малыш станет собой гордиться.

2. Поручения

Давайте ребенку регулярные задания, которые он может выполнить (донести пакет, вытереть воду, положить вещи в шкаф).

Достаточно гостям рассказать, что у вас есть помощник, как малыш начнет с удовольствием брать ответственность на себя и будет стараться выполнять ваши просьбы.

3. Вера в ребенка

Всегда хвалите и подбадривайте ребенка, а если что-то пошло не совсем так, как вам бы хотелось, скажите: «Как интересно получилось» или «Давай я тебе чуть-чуть помогу».

Похвала для ребенка - стимул пытаться делать снова и снова. Он будет чувствовать, что в него верят, у него все получится и не опустит руки, будет идти только вперед.



4. Работа над ошибками

Чтобы ребёнок учился исправлять свои ошибки и старался минимизировать их в будущем, не нужно прибегать к жесткой критике. Спокойно объясните, почему то или иное действие привело к негативным последствиям и вместе подумайте, как исправить ситуацию, например: «Давай склеим эту разбитую вазу», или «Отмоем вместе стены от карандашей и после этого пойдем гулять».

5. Признание и благодарность

Поставьте на видное место поделку ребенка или говорите, как хорошо у него получилось сделать какую-либо работу. Так вы показываете, что его труд ценится. А достижения ребенка необходимо признавать и ценить. Это повышает его значимость, и в будущем он не будет бояться пробовать что-то новое. Даже за самые незначительные победы надо искренне радоваться за кроху и показывать, как важны его достижения родителям.

Сюда же относится и благодарность, притом не только за помощь, но и за обычные дела: хорошую прогулку, рисунок или за веселый день. Ребенок будет чувствовать свою значимость и нужность.

6. Внимательность

Когда малыш хочет что-то спросить, нужно отложить дела, внимательно его выслушать и дать развернутый ответ (в соответствии с возрастом). Ребенок должен знать, что всегда может к вам прийти с вопросом, если что-то не понятно. Так он почувствует, что важнее любых дел родителей и в дальнейшем сможет обратиться к вам с любой проблемой.



И что нужно избегать:

- Слишком оберегать

Маме, которая очень боится за ребенка, будет сложно вырастить его уверенным в себе. Малыш впитает эту неуверенность и волнения, и сам станет таковым.

- Сравнить с другими детьми

Никогда не надо сравнивать своего ребенка с другими детьми, потому что у малыша вырабатывается мнение, что он хуже кого-то. Впоследствии всю жизнь он будет оглядываться на других и слушать их мнение.

- Негативная критика и указание на ошибки

Если говорить малышу, что у него ничего не получается или получается очень плохо, то со временем его самооценка упадет, а чувство вины, что он не может сделать всё без ошибок, наоборот, возрастет.

Вырастая, такой ребенок либо быстро сдастся и не попытается начать что-то новое, либо постоянно гоняется за похвалой, потому что в детстве его не хвалили, а лишь указывали на недостатки.

Надо помнить очень простое правило жизни: любовь и поддержка помогает во всем. Уделяйте внимание своему ребенку, проводить с ним время вместе, всей семьей. Старайтесь поддерживать отношения с ним доверительные. Не забывайте, что именно Вы являетесь примером для подражания своего ребенка.



Уважаемые родители, по возникающим вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью по телефону **89144389050** или **89143695080** либо по адресу **г. Чита, ул. Ленина, 27А**. Формат оказания услуги – очный или дистанционный.

г. Чита

ул. Ленина, 27а

эл. адрес: semya2003@list.ru

☎ 8 914 438 90 50,

☎ 8 914 369 50 80

Наш сайт: www.centr-semya.ru



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

Как помочь ребенку поверить в себя?



(рекомендации для родителей)

Чита, 2023 г.