**Рекомендации** **для родителей по развитию у ребенка**

**уверенности в себе**

**Неуверенность в себе** – это заниженное представление о собственных возможностях и способностях.

**Уверенность в себе**– это важное качество для ребенка, которое указывает на то, что он ценит себя, отвечает за свои поступки, готов справиться с жизненными проблемами. Развитие уверенности у малыша необходимо начинать в раннем возрасте. Эта черта личности продолжает развиваться на протяжении всей жизни.

**Признаки неуверенного поведения:**

* ребенок отводит взгляд, когда разговаривает с человеком;
* пытается уйти от ответа взрослого; излишне недоверчив, раздражается в присутствии других людей;
* говорит тихо, даже если того не требует ситуация;
* боится не справиться с поручением взрослого и не хочет брать на себя ответственность;
* боится трудностей и всегда выбирает дела полегче;
* паникует перед выполнением новых дел; имеет ряд страхов или фобий;
* стесняется знакомиться и общаться с новыми людьми;
* пишет и рисует очень мелко, слабо давя на карандаш;
* иногда проявляет агрессию и беспричинно плохо себя ведет;
* сутулится.
* замкнутый, необщительный, робкий;
* трудно установить контакт с незнакомыми людьми; заниженная самооценка;
* заторможенность, упрямство.

Если в вашем ребенке проявляются хотя бы некоторые их перечисленных признаков, то вам стоит начать работу над собственными ошибками в воспитании и обязательно развивать уверенность в себе. **Уверенность в себе** – это очень широкое понятие. Его развитию способствуют позитивное видение мира, самоуважение, устойчивую самооценку, веру в свои возможности и т.д. Уверенность в себе формируют, прежде всего, родители, правильное домашнее воспитание. Конечно, важны и взаимоотношения со сверстниками, взрослыми и атмосфера в детском саду.

***Каковы причины детской неуверенности?***

1. **Самая частая причина детской неуверенности**– это огрехи воспитания и строгое обращение с ребенком в семье и его ближайшем окружении. Даже самые любящие родители порой допускают ошибки, считая, что поступают в интересах ребенка.
2. **Если ребенку недостает любви**, он теряет уверенность в себе, к нему приходит чувство насильственной отчужденности других от него, он чувствует себя покинутым и одиноким. Отчужденное отношение близких к ребенку порождает у него чувство отчужденности от других и связанный с этим страх — состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения.
3. Некоторые взрослые считают для себя позволительным **запугивать детей**, лишь бы добиться от них послушания: «Иди сюда, а то тебя заберет!..», «Не будешь слушаться, вон тот дядя в портфель посадит!» В запугивании ребенка таится не только отчужденная позиция взрослого, но и явная [агрессия.](http://vashe-soznanie.ru/detskaya-psihologiya/agressiya-u-detey-kak-nauchit-rebenka-vyrazhat-svoy-gnev.html)
4. **Если взрослый не оказывает ребенку поддержки в необычной для него ситуации**, предоставляет его самому себе, ребенок чувствует себя покинутым, испытывает страх. В необычной, неопределенной ситуации ребенка очень часто охватывает сильное волнение. Типичен в этом отношении [страх темноты.](http://vashe-soznanie.ru/detskaya-psihologiya/strax-temnoty-i-nochnye-kriki-malysh-boitsya-temnoty-pomoshh-mame-kak-izbavit-rebenka-ot-straxov.html) Укладывая ребенка спать, взрослые обычно гасят свет и оставляют его наедине с самим собой. Темнота скрывает все знакомые предметы, каждый незначительный шум кажется необычным. Ребенок чувствует себя покинутым. Если ребенок хоть раз испугался в темноте, то потом темнота сама по себе будет пугать его. Частое переживание страха влияет на общее физическое и психическое самочувствие ребенка.
5. **Частая критика, сравнивание.** Если вы часто критикуете ребенка, вместо похвалы игнорируете его достижения, осуждаете выбор малыша, не цените его друзей, много запрещаете, требуете идеального исполнения всего, за что ребенок берется, вы неизбежно взращиваете в нем чувство неуверенности, боязни браться за любое значительное дело.
6. **Реализация несбывшихся мечтаний, планов и желаний родителей.** Допустим, мама всю жизнь хотела стать хорошим художником, а родители всегда были против или не давали возможности реализоваться в этом направлении. Теперь мама, сама того не осознавая, решила, что ее чаду просто необходимо учиться в художественной школе, и отправила ребенка на рисование, не учитывая отсутствие желания, стремления ребенка. Папу в детстве обижали сильные здоровые ребята, а сейчас, он настаивает на боксе и единоборствах для чада.

Задумайтесь, выбирая путь ребенка по жизни, не проецируете ли вы свои собственные желания? Учитываете ли способности, наклонности и стремления малыша?

1. **Неудачи в социальной жизни.** Попадая в детский коллектив, сначала садика, потом школы, ребенок учится осознавать себя личностью, индивидуальностью, ищет способы взаимодействия со сверстниками. Поэтому неудачи и промахи в общении, попадание «не в ту компанию», издевки и насмешки недругов, и т.д. сильно гиперболизируются детьми, вызывая море переживаний. Если семья вовремя не поможет пережить ребенку свои проблемы, то они могут провоцировать развитие неуверенности в себе.
2. **Не соответствие стандартам.** Окружающий мир навязывает нам массу стереотипов и стандартов. Чувствительная детская психика очень восприимчива к критике. Стремление стать таким, как все, стирает индивидуальность. Без поддержки близких комплексы ребенка будут только расти.

***Как помочь ребенку стать увереннее?***

1. **Не сравнивайте.**

Сравнение собственного ребенка с другими, не в плане «ой, как вы с Леной похожи», а, например, «Лена уже давно может сама делать домашние задания, а ты все никак не станешь самостоятельным», или «стыдно не ходить на горшок, все уже могут, даже маленький Петя», приводят к заниженной самооценке чада. Пусть ребенок осознает, что он такой, какой есть, и вы его цените именно таким. Сравнивать его можно с ним самим, вчерашним, сегодняшним. «Сегодня ты просто молодец, вчера у тебя не все получилось, но ты же постарался, так держать»;

1. **Цените в ребенке то, чем он обладает.**

За стремлением взрастить в чаде лучшие качества и способности, вы можете не заметить, как упускаете то, что дано ребенку. У вашего малыша все впереди, он еще всему научится, а поощрять и хвалить его нужно сегодня, за то, что он уже умеет и стремится вам показать. Хвалите за мелкие победы, ведь для ребенка они могут быть очень значительными. Проявляйте заинтересованность в его делах, успехах и неудачах;

1. **Верьте в ребенка.**

Никогда не говорите ребенку, что он глупый, неодаренный, бесталанный. Сами не вбивайте себе таких мыслей, вы ведь верите в успех чада и желаете ему лучшего. Говорите ребенку, что он особенный, проявляйте собственную уверенность в его успехе;

1. **Направляйте ребенка на нужные действия, но осторожно.**

Когда ребенок соберет пазл из 50 элементов, предложите ему пазл из 70, потом – из 100. Если с новой «ступенькой» он справляется не очень, найдите более простую картинку пазла;

1. **Дайте понять ребенку, что мама тоже может ошибаться:**

«Эхх… что же я наделала. Теперь придется начинать все заново». Скажите ему, что Вам тоже нужна поддержка: «Сережа, мне сейчас так нужна твоя поддержка. Обними меня»;

1. **Критика в меру.**

Не переусердствуйте в критике, всегда помните, что количество похвалы должно превышать критические замечания. Никогда не критикуйте ребенка при посторонних, не обсуждайте его неудачи;

1. **Критикуйте не самого ребенка, а его поведение.**

Например, говорите, что щипаться плохо, а не что сын – плохой мальчик. Второй вариант резко снизит самооценку отпрыска, тогда как первый ее не затронет;

1. **Право голоса и выбора.**

Давайте ребенку возможность участвовать в построении своей жизни, прислушивайтесь к его мнению, очень аккуратно и незаметно корректируйте его взгляды. Учите кроху выражать мнение, позволяйте иногда поспорить с вами, не разрушая вашего авторитета;

1. **Ставьте выполнимые задачи.**

Не загружайте ребенка так, чтобы у него не осталось времени на себя, свое хобби и друзей. Не нужно также требовать невыполнимое для малыша.

1. **Поощряйте общение и дружбу.**

Помогите ребенку научиться устанавливать контакт с другими детьми. Хвалите любые его попытки общения. Приглашайте его друзей в гости, устраивайте детские праздники, знакомьте ребенка с новыми детей на площадке и т.п.

1. **Не сравнивайте качества характера своего ребенка с качествами детей, которые бывают у вас дома.**

Поощряйте игры ребенка с младшими по возрасту детьми. Это придаст ему уверенность в своих силах;

1. **Говорите о своих чувствах.**

Не забывайте повторять ребенку, что вы его любите и цените, как он и его благополучие важно для вас. Научите ребенка быть с вами откровенным, интересуйтесь его делами, спрашивайте о настроении и чувствах. Посвящайте малышу время, играйте, занимайтесь, посещайте развлекательные места;

1. **Не кричите и не бейте.**

Подобные меры наказания способны убить в малыше доверие, любовь и самооценку;

1. **Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, з**аметьте ее и вовремя оцените.
2. **Будьте последовательны и логичны.**

Контролируйте свои собственные негативные переживания, которые могут вылиться в нелогичное поведение. «Сделал домашнее задание сразу после детского сада – плохо, ведь не успел помыть посуду, сделал позже, но успел вымыть, тоже плохо, когда теперь все успеешь выучить»;

1. **Говорите с ребенком по душам, дайте ему возможность выговориться, поделиться наболевшим.**

Спрашивайте его, если он сам ничего не говорит. Делайте это тактично и тепло.

**Качества, характеризующие уверенного в себе ребенка:**

* Способность быть лидером;
* Адекватное восприятие критики;
* Способность защитить себя и других;
* Эмоциональная устойчивость;
* Артистичность.

Педагог-психолог Коковина К.М.