

Как вырастить уверенного в себе ребенка.

(консультация для родителей)

Белкина Е.В. - воспитатель

Как подарить ребенку заботу и не избаловать? Как помочь ему найти баланс между уверенностью в себе и самоуверенностью? Какие подобрать слова в трудных ситуациях?

1. Вера в себя. Откуда она берется? Из родительской веры. Родительская тревога - это «анти-вера» в ребенка. Тревога предвидит катастрофу, с которой никто не справится. Уделяйте больше внимания моментам, где вы и ваш ребенок справлялись с чем-то, и обсуждайте, закрепляйте это. Из адекватного отражения, отзеркаливания. Показывайте ребенку полную картину - не только и не столько про его неудачи, огрехи и ошибки, а объемно, что он умеет, а что нет. Когда ребенок объемно знает, кто он, он может опереться на сильные части своей личности, и защитить или попросить о помощи в слабых.

2. Уверенный – не значит самодостаточный. Тот, кто знает и умеет просить о помощи, тоже уверен. Как правило послание – опирайся только на себя, приводит к перенапряжению, ошибкам и провалам.

3. Важно понимать свои возможности, способности, таланты и ограничения. Чаще всего мы не рождаемся универсальными, умеющими делать все одинаково безупречно. Нам важно осознавать, что мы делаем не очень хорошо, просто потому что не склонны, что делаем лучше, что отлично, а что уникально – так, как никто другой этого не сделает. Из этого списка рождается наша профессиональная реализация и предназначение.

4. Уверенный ребенок – ребенок, знающий свои права. Права – это основа достоинства. Человек, лишенный прав - подавленный, послушный - лишен и достоинства. Знать свои права полезно, потому что это позволяет уважать и чужие права. Это хорошая профилактика жертвенной позиции, из которой потом трудно выбраться.

5. Униженный ребенок никогда не будет уверенным, он может быть подавлен обесцениванием или покровительственной позицией, озлоблен. Но никогда не уверен. Поэтому не хотите затравленности или озлобленности – не унижайте, не высмеивайте, не оскорбляйте. Уважение.

6. Уверенный ребенок – это думающий, размышляющий ребенок, имеющий свою позицию и представления. Чтобы они формировались, надо чаще

спрашивать «как ты думаешь», «как ты считаешь», «а как тебе кажется». Это не означает, что ребенок должен принимать взрослые решения: с кем жить с мамой или папой, в какую школу идти. Но мнение и размышления он иметь может, и они ему нужны. Несмотря на то, что до какой-то поры последнее слово все равно будет за родителями, постепенно у ребенка появляется все больше свободы для принятия собственных решений.

7. Уверенный ребенок знает, чего он хочет. Это часто неудобно, и такого ребенка называют «упрямым», но «упрямство» - это часто необходимость сохранить идентичность. Возможно, это показатель того, что на ребенка оказывается излишнее давление.

8. Уверенный – это не тот, кого контролируют, а тот, кто все больше учится контролировать себя сам и брать ответственность за последствия своего контроля или спонтанности. То есть тот, кто учится принимать решения, соответствующие его возрасту.

9. Уверенный тот, в чьей семье безопасно, то есть нет насилия, оскорблений, агрессивных атак, неадекватного поведения взрослых, регулярного недовольства, критики.

10. Уверенный ребенок тот, кого не нагружают не по силам или не по возрасту. Если ребенку поручают то, к чему он не готов, то велика вероятность не справиться. В результате у ребенка может появиться ощущение неуспешности и тревоги.

11. Уверенный – это точно не тот, кого стыдят, пугают и обвиняют. Стыжение делает человека маленьким, желающим спрятаться, страх «застыживания» делает напряженным, заставляет считать себя глупее, чем на самом деле.

12. Уверенный тот, кто хорошо умеет говорить «нет», когда считает нужным. Для этого хорошо отличать «свое» от «не своего» и иметь право проявить агрессию, выдав отказ. В этом случае ребенок гораздо спокойнее встречает отказы от других.

13. Уверенный тот, кого принимают таким, как он есть. Ребенок может ошибиться, не справиться, но он должен понимать, что его не покинут, не исключат из семьи.