



## 12 СОВЕТОВ, КАК РАЗВИТЬ В РЕБЕНКЕ УВЕРЕННОСТЬ



**ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ - ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЫ БОИШЬСЯ ДЕЛАТЬ**

## ЛЮБОВЬ И ПРИНЯТИЕ

Разумеется, вы любите своего ребенка, несмотря ни на что. Но знает ли об этом сам ребенок? Знает ли он, что вы его любите, принимаете и уважаете его выбор?

Проявляйте к ребенку любовь, даже если вы не можете делать это все время. Ребенок должен знать, что его любят и принимают, независимо от его преимуществ и недостатков. Безусловная любовь – это основа для того, чтобы ребенок смог вырасти уверенным в себе человеком. Главное – уважайте своего ребенка как личность.

## АКЦЕНТИРУЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СИЛЬНЫХ СТОРОНАХ

Воспитание детей стоит нацеливать на развитие сильных сторон их характера. При этом ребенок должен чувствовать себя способным развиваться и выполнять различные задачи. В противном случае (например, ребенок плохо учится в школе, терпит поражения в спорте и т.д.) помогите ему увидеть свои сильные стороны. Расскажите ему, в чем он силен.

## НЕ БРОСАЙТЕСЬ НА ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ ПРИ ПЕРВОЙ ТРУДНОСТИ

Родителям свойственно защищать своих детей и делать все возможное, чтобы они не чувствовали горечь поражения, разочарование или боль. Но бросаться на помощь ребенку каждый раз, когда он сталкивается с малейшей проблемой – плохая идея. Вы можете оказывать ему какую-либо помощь, но решать свои проблемы ребенок должен самостоятельно.

## ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Чтобы помочь ребенку научиться принимать решения, сначала предоставляйте ему два варианта на выбор. Например, шестилетней дочери вы можете предложить выбрать, что надеть в школу (разумеется, в разумных пределах). Но объясните ей, что она не может выбирать, идти в школу или нет.

Позволяя своему ребенку делать здоровый выбор (например, что надеть, какой фильм посмотреть и т.д.), вы также учите его брать ответственность за свои решения.

## ПОощряйте и развивайте таланты ребенка

У многих детей есть особые интересы. Одни любят музыку или танцы, другие от природы хорошо рисуют. Определите, в чем талантлив ваш ребенок, и развивайте его способности. Если ваш ребенок любит рисовать, запишите его в художественную школу. Если ему нравится какой-либо вид спорта – отдайте его в спортивную секцию.



## ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Один из самых эффективных способов укрепить уверенность ребенка в себе – давать ему небольшие задания, которые он точно сможет выполнить. Осознание того, что ребенок может выполнить что-то самостоятельно, может привести его в восторг. Когда вы легко выполняете какое-либо задание, не испытывая при этом трудностей, ваш мозг «заряжается» и готов к выполнению новых задач.

## ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА, КОГДА ОН ЭТОГО ЗАСЛУЖИВАЕТ

Когда ребенок выполняет что-то не так, родители часто делают ему замечания. Но не менее важно хвалить его, когда он все делает правильно. Однако родители часто забывают об этом. Разумеется, не стоит хвалить ребенка за каждую мелочь, но если он приложил усилия и справился с задачей или делает что-то правильно в течение долгого времени, похвалите его.



## НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПОЗИТИВНОМУ САМОВНУШЕНИЮ

Самовнушение – это внутренний диалог с самим собой. То, что мы себе говорим каждую минуту, сильно влияет на нашу самооценку и уверенность в себе. Наши мысли влияют на наши эмоции и на наши потенциальные успехи. Поэтому, если ребенок считает, что может справиться с каким-либо делом, его шансы на успех значительно возрастают.

## СТАВЬТЕ РЕБЕНКУ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Самый верный способ заставить ребенка сомневаться в собственных силах – давать ему задания, которые он не сможет выполнить. Но, если вы хотите, чтобы ребенок добился жизненного успеха и вырос здоровым и уверенным в себе, ставьте ему реалистичные цели, соответствующие его возрасту.

## СТАВЬТЕ РЕБЕНКУ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Самый верный способ заставить ребенка сомневаться в собственных силах – давать ему задания, которые он не сможет выполнить. Но, если вы хотите, чтобы ребенок добился жизненного успеха и вырос здоровым и уверенным в себе, ставьте ему реалистичные цели, соответствующие его возрасту.



## ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ПРИНИМАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПОРАЖЕНИЯ

Как бы вы ни старались, вы не сможете уберечь ребенка от неудач и поражений. Как и все люди, ваш ребенок время от времени будет терпеть неудачи, чувствовать боль и разочарование. И это нормально. В таких случаях недостаточно просто сказать ребенку: «Не вешай нос» или «Не принимай близко к сердцу».

Научите ребенка быть эмоционально гибким и спокойно принимать победы и поражения. Скажите ему, что иногда терпеть поражение – это нормально, и в следующий раз он может выиграть, если постарается.

Ребенок способен учиться на своих ошибках и исправлять их в следующий раз. Суть в том, чтобы объяснить ребенку, что неудачи – это естественно, и после них всегда можно найти способ достичь успеха.



## **БУДЬТЕ ХОРОШИМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ**

Вы не уверены в себе? Сомневаетесь в своих способностях? Если да, то как вы можете ожидать, что ваш ребенок вырастет уверенным в себе?

Дети делают так, как вы делаете, а не так, как вы говорите. Разберитесь со своими проблемами с самооценкой и уверенностью в себе и станьте для ребенка хорошим примером для подражания.

### **ПООЩРАЙТЕ РЕБЕНКА ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА**

Уверенный в себе ребенок может выразить свои чувства, не испытывая при этом дискомфорта и не проявляя излишней эмоциональности или агрессии. Уверенность в себе проявляется в том, чтобы выражать чувства здоровым образом, а также знать, когда нужно проявлять спокойствие.

Поощряйте ребенка выражать чувства в устной или письменной форме. Научите его сохранять спокойствие в трудных ситуациях.

