

Как помочь ребенку стать уверенным в себе?

1. Кто такой уверенный человек?

Уверенный в себе человек верит в свои силы, хотя способен попросить о помощи. При этом он сам может принимать решения. Берется за любое интересное ему дело. Ошибки воспринимает, как возможность чему-то научиться.

Неуверенный в себе человек, наоборот. Он берется за новое дело с мыслью, что не получится. А чаще всего даже и не пробует браться. Ошибки переживает как катастрофу.

Уверенность в себе – это не наследственное качество, а приобретенное. И происходит это в семье. Наши родители с самого раннего возраста формируют нашу самооценку.

2. Влияние семьи на формирование уверенности в себе ребенка.

Самооценка ребенка формируется исключительно в семье примерно до того периода, когда он пойдет в школу. Затем в школе появляются еще и другие внешние воздействия, которые усиливают высокую или низкую самооценку, приобретенную в семье.

Родители часто не понимают, что их слова, интонация, неодобрительные взгляды и так далее, сильно влияют на ребенка. Мама может подорвать уверенность в себе ребенка с наилучшими намерениями. Например, когда ребенок осваивает новое для себя дело, и, естественно, не все сразу получается, а мама спешит помочь и делает все за малыша. Она неосознанно дает понять ребенку, что у него не получится, и не надо даже пробовать.

Важно создать в семье благоприятную атмосферу, в которой обращают внимание на индивидуальные особенности, где достаточно гибкие правила и открытое искреннее общение. Дети в таких семьях растут с верой в себя. В атмосфере постоянной критики, с частыми наказаниями за малейшую оплошность дети уверенность в себе просто не могут приобрести.

Л. С. Выготский описал процесс, как ребенок осваивает новое дело. Сначала малыш выполняет его с взрослым, а затем самостоятельно. Чем больше родители делают что-то вместе с ребенком, тем больше его потенциал, тем быстрее развитие и, как следствие, больше уверенности в своих силах.

Ребенок сам часто просит, чтобы родители сделали что-то вместе с ним. А родители не всегда откликаются на просьбу. Следствием отказа может быть низкая самооценка.

Дети по природе своей активны и стремятся пробовать новое, то, что делают взрослые. Например, держать ложку как мама, писать в ежедневнике как папа и так далее. Очень важно поддерживать стремление к освоению нового, стремление «Я сам».

Желание быть активным, брать на себя различные дела пропадает в ребенке, если взрослые не способствуют этому. Последующие упреки в адрес детей, что они «ленивы», бессмысленны. Эти «лень», «несознательность», «эгоизм» родители порой сотворяют сами.

После того, как взрослый много раз сделал что-то новое вместе с ребенком, он предлагает сделать это ребенку самому. Ю. Б. Гиппенрейтер видит здесь двойную опасность. Опасность первая — слишком рано переложить ответственность за новое дело на ребенка. Ребенок может еще не обладать нужными навыками. В результате будет переживать неудачу. Например, не может снять трусики, когда садится на горшок. Вторая опасность — наоборот, слишком

долгое и настойчивое участие родителя.

Что делать родителям, чтобы воспитать уверенного в себе ребенка?

1. Ребенку необходим порядок.

Создайте для ребенка порядок в расписании. Когда малыш знает, что и за чем следует, он спокоен и чувствует себя в безопасности. Ощущение безопасности придает уверенности. Ребенок активен и готов познавать мир.

2. Время для самостоятельной игры (отсутствие «так правильно»).

Позвольте иногда ребенку самому познавать мир. Иногда родителям надо оставить малыша в покое, чтобы он делал самостоятельные открытия.

3. Возможность решать проблемы.

В сложной ситуации для ребенка найдитесь рядом, поддерживайте, предлагайте варианты решения проблемы, но не решайте за него. Принимая самостоятельно решение, ребенок развивает уверенность в себе и своих силах.

4. Просить помощи у ребенка.

Предлагайте малышу сделать то, что ему под силу. Например, положить свои вещи в ящик комода, принести что-нибудь. Собственные обязанности показывают ребенку, что ему доверяют, что он может помочь, что он важная часть семьи.

5. Похвала.

Хвалите ребенка за достижения, за усилия (пока он учится, но не достиг нужного результата). Делайте фото и напоминайте ребенку о его успехах. Скоро ребенок научиться сам себя хвалить.

6. Будьте опорой и поддержкой вашего ребенка.

Пользуйтесь позитивными фразами, подбадривая малыша. Например, «ты сможешь», «ты обязательно научишься» и так далее. Даже если вы пытаетесь оградить ребенка от разочарования, не используйте фразы «это тебе не под силу», «даже и не мечтай» и так далее. Это сильно подорвет веру в себя ребенка. И мы же не знаем наверняка, что будет дальше.