**Методические рекомендации для родителей**

**Как вырастить уверенного в себе ребенка.**

«Мама, мне кажется, у меня не получится», — слышите вы от ребенка. Как реагировать? В чем причина? Отсутствие веры в себя и нежелание проявлять инициативу, ведь единственно ожидаемый исход — неудача, а последствия — чувство вины за свои ошибки. Неуверенность в себе — бич современных детей, с которым можно и нужно работать.

**Уверьтесь в неуверенности**

Большинство детей не догадываются о том, что они испытывают неуверенность. Недостаточно развитый эмоциональный интеллект не позволяет им осознать свою тревогу. Со стороны это выглядит как [внезапная агрессия](http://www.kanal-o.ru/parents/8965), плаксивость, отказы от любимых игр, еды и тому подобное. Родители относят такие действия к [проявлениям очередного кризиса](http://www.kanal-o.ru/parents/9422) и оставляют попытки докопаться до причин. Хотя всем своим видом ребенок говорит: «Мне плохо, мне нужна ваша помощь!» Оставьте дела, посвятите время малышу и в подходящий момент постарайтесь выяснить, что же беспокоит его на самом деле. Если вы убедились, что в корне проблем лежит низкая самооценка, будьте готовы — вам предстоит непростая, но неоценимая для будущего ребенка работа.

**Как воспитать уверенную в себе личность?**

Дети — наше отражение, поэтому начните с себя

Учитесь нести ответственность за свои решения. [Самостоятельный выбор](http://www.kanal-o.ru/parents/8916) десерта в кафе, платья в примерочной, цвета лака для ногтей и т. д. Приняли решение — уважайте и придерживайтесь его, без «а  может быть, надо было…». Сначала будет непросто, но быстро войдет в привычку. Но если что-то пошло не так — невкусно, не понравился цвет или фасон — реагируйте спокойно, просто примите это как опыт.

Любите себя и будьте честными сами с собой. Постарайтесь минимизировать жизненные «У меня выбора нет», «Надо, значит, надо» — это привитые нам с детства [модели поведения, шаблоны](http://www.kanal-o.ru/parents/9313) которых никогда не поздно начать разрушать.

Прислушивайтесь к своим истинным желаниям — уверенность в себе при таком поведении формируется автоматически, вы больше не сомневаетесь в своих поступках, ведь это именно то, чего хотели вы сами.

**Взгляните со стороны на свои отношения с ребенком**

Как часто вы говорите о своей любви? В моменты, когда вам не приходится иметь дело с негативными последствиями его поступков? Малыш решил попить воды из взрослого стакана, не удержал, уронил на пол. Мама торопится убрать лужу, отчитывая ребенка за неаккуратность.

Какой вывод созревает в сознании ребенка? «Проявил инициативу — совершил поступок — что-то пошло не так… Мама недовольна, наверное, я плохой!» В следующий раз ребенок не уверен, а стоит ли ему ввязываться в авантюру новых свершений, ведь печальный опыт повторять,  как не хочется!

Позвольте ребенку, [в рамках безопасности](http://www.kanal-o.ru/parents/9064), конечно, принимать решения самостоятельно, видеть последствия своих поступков и делать выводы. [Избегайте оценок](http://www.kanal-o.ru/news/9242), принимайте его неудачи без критики — разбитый стакан, сломанный мелок, падение с велосипеда. Любите ребенка не только когда вам удобно рядом с ним, а в любой ситуации, безусловно.

**Устраните вредные привычки воспитания**

Задача — осознать их, принять и устранить. В течение дня записывайте в специальный блокнот: критику, недоверие, сравнение, нетерпение в отношении  малыша. По привычке брошенные фразы могут на корню [убить стремление ребенка](http://www.kanal-o.ru/parents/9260) к инициативе: «Ну что за каракули, нарисовал бы лучше машинку!», «Смотри, как Миша гоняет на велосипеде, а [ты все научиться не можешь](http://www.kanal-o.ru/parents/9366)», «Сама построю эту башню, а то ты грохотом соседей перебудишь» — и т. д. Придадут ли ребенку уверенности такие слова? Конечно, нет. Чтобы выработать в себе новую модель реагирования, можно использовать классическую технику «резинка на руке». Поймали себя на критике малыша — оттянули резинку. В подсознании отложится информация: «Чтобы не было боли — следи за языком». Привычки формируются не меньше месяца, запаситесь терпением.

**Проанализируйте игры и пособия ребенка**

Все ли они соответствуют возрасту? Часто вместе с горой ненужных игрушек растет и неуверенность в своих силах: «Не умею собирать кубики», «[Не могу рисовать красками](http://www.kanal-o.ru/parents/8652)» — и т. д. Оставьте лишь несколько игрушек — те, с которыми не возникает проблем, — и 1−2 из тех, с которыми ребенку справиться тяжело. Теперь наблюдайте, что именно дается малышу с трудом. Возможно, набор «Лего» неинтересен ребенку не потому, что он не из последней коллекции, а потому, что он не понял, как соединять кубики друг с другом. Наберитесь терпения, объясните и покажите малышу, как одна деталь вставляется в другую. Нам задача, кажется, простой, а маленький человек сталкивается с ней впервые в жизни. Впоследствии усложняйте процесс — стройте небольшие дома, потом башни и т. д. Принцип «от простого к сложному» — успех в простых задачах даст возможность поверить в свои силы и уверенно приступить к более трудным.

Подготовила педагог - психолог ТОГБУ «ЦППРК» Филатова Л.Н.