

**Рекомендации родителям:  
Как воспитать уверенность в ребёнке и повысить самооценку?**

Уверенность в себе - обязательное условие для развития полноценного, общительного, позитивного ребенка.

Какие действия могут привести к повышению уверенности? Простые рекомендации помогут вам, родители, разобраться в этом вопросе и помочь вашему ребенку стать увереннее в себе.

1. Для уверенности в себе любому ребёнку, в первую очередь, нужна **родительская любовь**. Любовь и ласка творят чудеса! Всегда говорите насколько ребенок для вас желанный и любимый. В затруднительных ситуациях не старайтесь сиюминутно прийти на помощь, дайте возможность ребенку самому найти решение проблемы.

2. **Помогайте ребенку, если он сам попросит помощи**. Радуйтесь вместе с ним его успехам, всегда выслушивайте мнение ребенка и старайтесь его учитывать и с ним считаться. Не уставайте говорить, что он во всём самый лучший, что Вы его любите вместе с его удачами и неудачами, достоинствами и недостатками.

3. Часто ли вы дурачитесь со своим ребёнком? Играете в игры, безобразничаєте, пускаете мыльные пузыри? Ему всегда нужна Ваша поддержка. Поиграйте с ним в школьный урок, пусть он будет учителем, а Вы ученицей. Откуда у ребенка может быть уверенность, когда он крутится во взрослом мире?

4. Чаще всего в неуверенности детей виноваты близкие люди. Ребенок просто боится вас разочаровать! Не требуйте от него много и, всегда говорите, что любите его не за достижения в спорте, музыке, а потому, что он ваш любимый ребёнок!

Но главное в похвале не перегнуть палку! Похвала-награда, которая выдается от случая к случаю. Хвалить ребенка лучше всего в том случае, если он справился с довольно сложной задачей. Если хвалить ребенка за то, к чему он не прилагал старания и усилий, у него не будет желания совершенствоваться. Пытаясь решить одну проблему можно получить и новую.

5. Для развития уверенности в себе в Америке используют следующие правила: не делать замечаний и не одергивать ребёнка, мол, не беги - упадёшь, не трогай, сядь и сиди. В этой стране многие мамочки стараются всё подробно объяснить. Вместо того, чтобы делать замечание, ребенку предлагается пойти другим путём. А если набил шишки, то ребёнок на своём примере учится, а мама только показывает, как она его любит.

Уверенность в себе, в детях нужно развивать и поддерживать постоянно. Восхищайтесь своими детьми, как можно чаще, тогда они будут уверены в себе и своих силах.

### ***Методы повышения самооценки вашего ребенка:***

1. Думайте, что говорите. Дети очень чувствительны к словам родителей. К примеру, не забывайте хвалить ребенка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.

2. Будьте хорошим образцом для подражания. Если вы сами слишком требовательны к себе, частенько занимаетесь самобичеванием, впадаете в пессимистические настроения или считаете себя мечтателем, не способным на что-либо, то ваш ребенок может, в конечном счете полностью «скопировать» вас. Помните и о своей самооценке, не занижайте ее, и тогда ваш ребенок будет иметь достойный образец для подражания.

3. Указывайте на неправильные суждения вашего ребенка относительно чего-либо. Очень важно, чтобы родители замечали и заостряли внимание детей на том, что иногда они неправы. К примеру, вопрос об идеальности человека, о его привлекательности, способностях и др.: дети ставят слишком высокие планки и параметры красоты, привлекательности и всего остального и, как следствие, считают, что сами-то они не соответствуют этим стандартам, что и «выливается» в заниженную самооценку ребенка. Растолкуйте своему ребенку, что никто не в силах установить четкие стандарты чего бы то ни было, и что именно его неповторимость важна в деле повышения самооценки.

4. Будьте нежны и ласковы с ребенком. Ваша любовь как ничто другое будет способствовать повышению чувства достоинства вашего ребенка.

5. Постарайтесь создать теплую домашнюю обстановку. Ребенок, который будучи в собственном доме не чувствует себя в безопасности или терпит постоянные замечания и оскорбления, рискует больше других сверстников получить низкую самооценку и чувство неполноценности. Ребенок, чьи родители не перестают спорить и ругаться, больше подвержен стрессам и нервным срывам. Помните: вы должны уважать своего ребенка.

6. Сделайте свой дом своеобразным островком безопасности и счастья. Попробуйте проследить за тем, какие именно проблемы возникают у вашего ребенка при общении со сверстниками в школе, понаблюдайте, над чем и почему посмеиваются дети при общении с вашим ребенком, а также и за другими факторами, которые могут отрицательно сказаться на самооценке вашего ребенка. Затем сделайте так, чтобы в доме ребенок чувствовал вашу поддержку и понимание. Обсуждайте проблемы и ищите вместе выход из нее.

7. Помогите ребенку стать частью какой-то команды, будь то школьный кружок или спортивная секция. «Сотрудничество» и совместное

времяпрепровождение, а не соревнование и борьба за первенство особенно полезны для формирования нормальной самооценки.

Уверенность в себе, в детях нужно развивать и поддерживать постоянно. Восхищайтесь своими детьми, как можно чаще, тогда они будут уверены в себе и своих силах.

**Педагог-психолог:**

**О. Шеина**