**Консультация для родителей.**

**Как воспитать уверенность в ребенке?**

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка счастливым и уверенным в себе, способным отстоять свое место в жизни, несмотря на встречающиеся трудности. Мир не беспокоится о каждом конкретном человеке, он всего лишь предоставляет возможность развития. Поэтому очень часто приходится столкнуться с жестокостью или несправедливостью по отношению к нам. Единственное, что можно сделать – преодолевать эти трудности. И закладка этого качества важна именно в период детства.

Застенчивость, тревожность, неуверенность в себе, длительное подавленное состояние, неспособность принимать решения и справляться с трудностями, ощущение собственной неполноценности и многое дру­гое осложняют жизнь ребенка, как в семье, так и в коллективе свер­стников. Родители и педагоги часто не замечают эмоциональных пере­живаний ребенка или считают их беспредметными и немотивированными. Отсюда многочисленные упреки, порицания, одергивания, окрики, мораль­ные и физические наказания, требования вести себя так, как данному ребенку не под силу.

Ведь если ребенок тяжело находит контакт со сверстниками, избегает новых знакомств, решения разнообразных жизненных задач – стоит начать что-то делать. Ведь то, как ребенок себя ведет в детстве, перенесется во взрослую жизнь, и именно родители должны развить чувство уверенности у своего ребенка. Чтобы понять, уверен ли ваш ребенок в себе – нужно проанализировать его поведение на соответствие нижеизложенным пунктам.

Уверенность ребенка проявляется следующими факторами:

- проявление радости при новых знакомствах, умение сохранить старые контакты;

- способность не только принимать комплименты, но и делать их самому, не испытывая стыда или неловкости;

- отсутствие волнения о том, как тебя оценят другие;

- осознание своих прав, умение их отстоять перед сверстниками и даже взрослыми;

- настойчивое достижение цели;

- умение отказаться от чьего-либо предложения или просьбы, если делать этого совершенно не хочется или вредит планам;

- способность проигрывать с гордостью, не принимая поражения как трагедию, верить в себя и не испытывать ненависти к победившему.

Нередко родители путают уверенность и наглость ребенка. Эти понятия лишь частично схожи. Общим для них является достижение поставленных целей. Однако различие лежит именно в способах реализации. Просто уверенный в себе ребенок будет добиваться всего честно. То есть, если он увидит, что сейчас невозможно что-то выполнить либо же не имеет смысла – ребенок может временно отступить от своего плана. Разумеется, его уверенность может слегка уменьшиться, но несущественно. Наглый же ребенок отступать от намеченной цели не будет. И чтобы добиться желаемого, он будет плакать, бить посуду, сквернословить, подставлять других малышей, манипулировать всеми возможными ему способами. Выдавая желаемое за правду в глазах нужных ему людей, он будет добиваться своей цели. Ведь мало кому понравиться такое воздействие на себя. Кроме того, всегда будет тот, кто даст отпор, а это уже чревато серьезными проблемами в отношениях не только с людьми, но и с самим собой.

Уверенность не является прирожденным качеством, оно прививается родителями. Как правило, во время подражания и общения с ними же.

Рассмотрим факторы, которые способствуют появлению неуверенности у детей:

1. Повышенная тревожность, сопровождающаяся излишней опекой и контролем. Чрезмерное родительское «лелеяние» детей способствует развитию собственной неуверенности.
2. Постоянно сравнение с другими детьми. Сравнение ребенка с другими детьми или родственниками, соседями и даже самими собой в детстве – грубейшая и наиболее распространенная ошибка родителей. Ребенок, выросший на упреках и критике, вырастает несамостоятельным и безынициативным. Он привыкает выражать не собственное мнение, а то, что от него хотят получить.
3. Использование негативных утверждений. Воспитывая целостную личность, родители должны использовать только положительные утверждения. Фразы о том, что «у тебя нет таланта стать певцом, выбери что-то другое», «ты еще не заслужил», «ты не сможешь», нельзя использовать. Это прочно закоренеет в сознании ребенка его заниженное чувство собственной важности.
4. Фиксация внимание на совершенных ошибках. У каждого в жизни случаются неприятности, никто не застрахован от принятия неверных решений и совершения ошибок. Тем более дети, которые только узнают мир. Если ребенок ошибся, не стоит кричать или упрекать его, лучше спокойным голосом объяснить, в чем была ошибка.
5. Манипуляторные действия со стороны родителей. На пути взросления ребенка бывают ситуации, когда для его безопасности или здоровья нужно сказать жесткое «нет». Однако, совершенно другой случай, когда родители спекулируют чувствами ребенка, вызывая страх или жалость, чтобы выбрать наиболее удобный для себя вариант. Чтобы достичь чего-то от ребенка, нужно объяснить ему важность события.

      Прежде всего, для развития уверенности в себе, ребенку нужно побороть страх. Это может быть страх перед новыми знакомствами или же ответом у доски, первым выражением собственного желания. Идеальным решением станут игры, которые помогут развить понимание всего мира и других людей, самого себя, справляться с трудностями, выработать хорошую самооценку. Игровая форма позволит чувствовать себя максимально комфортно, формируя, тем не менее, полезные качества. Игры лучше проводить каждый день в одно и то же время. Это позволит ребенку чувствовать себя в безопасности, быть уверенным в том, что происходит, ведь все события совершенно предсказуемы. Для того чтобы усилить в ребенке лидерские качества, можно отдать его в спортивную секцию, театральный кружок или художественный. Навыки, полученные в таких видах деятельности, способствуют появлению собственной значимости, ведь ребенок уже кое-что умеет и это заставляет его гордиться.

Однако не менее важным являются отношения в семье. К мнению ребенка нужно прислушиваться, обсуждая принятые им решения, а также никогда прилюдно не обсуждать его промахи. Ребенок, к которому относятся, как к равному, ощутит свою важность, и будет постоянно стремиться к этому ощущению. Важным моментом является похвала, которая не должна быть чрезмерной. Потому что ее недостаток или избыток может в равной мере навредить ребенку, который столкнется с мнением посторонних людей и их системой оценивания. Важно стараться быть объективным. А если вы заметили явные проблемы с ощущением себя у ребенка, несмотря на всю вашу поддержку, нужно обратиться к психологу, не упустив этот важный момент.

По мнению специалистов, очень важно соблюдать следующие правила при воспитании детей:

- выражать недовольство можно относительно совершенных действий, а не личности ребенка;

- он должен быть всегда уверен, что любим;

- нельзя переносить собственные страхи на ребенка;

- если ваш ребенок хочет заняться скалолазанием, а вам страшно и на горку его отпустить, так как вы боитесь высоты – лучше отдайте его в руки профессионалов, которые обучат необходимому и обезопасят;

- важно дать ребенку обязанности, которые будет выполнять лично он, давая ему осознать чувство ответственности;

- всегда говорите, что он справится с поставленной зада­чей. Если у ребенка что-то не получается, не осуждайте его. Напротив, поддержите и научите относиться к ошибкам и неудачам как к положительному опыту.

Решая определенные трудности, он будет находить все новые и новые методы решения различных ситуаций, структурировать свое время, чтобы успеть все желаемое и понимать, что необходимо сделать для получения результата.

Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сбли­зят вас с ребенком, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию. Причем варианты должны быть различными.

  Начиная с первых самостоятельных шагов и заканчивая поступлением в школу, ребенок учится справляться с различными проблемами. От того, насколько крепки отношения в семье, насколько развиты доверительные отношения между родителями и ребенком, зависит и формирование его уверенности в себе.

Именно так нужно вести себя родителям с застенчивым ребенком:

- Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.

- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспи­тания.

- Не превращать ребенка в Золушку.

- Повысить уровень его самооценки.

- Учить, чтобы он уважал себя.

- Хвалить его и делать ему комплименты.

- Тренировать навыки общения ребенка.

- Любыми способами поощрять все игры со сверстниками.

- Не критиковать вслух ум вашего ребенка.

- Ребенок должен ощущать, что он неповторим.

- Быть нежным с ним.

- Сделать так, чтобы мостик доверия накрепко соединил бы вас и вашего ребенка.

Желаем всем удачи и успехов!