

Что нужно сделать родителям, чтобы ребенок вырос уверенным в себе:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на расслабление.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Предъявляйте к ребенку посильные требования. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.



Департамент социальной защиты населения администрации Владимирской области

ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Отделение психолого-педагогической помощи



**«Как вырастить ребенка
уверенным в себе»
(советы педагога-психолога)**

Муром 2012

Современный мир и родители зачастую предъявляют высокие требования к детям. Поэтому дети теряются в огромном информационном пространстве, в проблемах, навязанных им родителями, и теряют уверенность в себе, начинают испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна (ситуативная тревожность).

Но бывает, что тревога становится устойчивой чертой личности. Ребенок испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное. Тревожный ребенок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее. В этом случае ребенок растет тревожным, неуверенным в себе.

Откуда в детях берется неуверенность в себе?

– Если к ребенку предъявляют неадекватные, чаще всего завышенные требования. Он находится в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел – не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

– Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера, когда родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся.



– Если негативные требования, предъявляемые к ребенку, могут унижить его или поставить в зависимое положение.

– Если нет единства требований к ребенку между родителями и/или школой, детским садом.

– Если ребенка постоянно критикуют, указывают на его недостатки.

– Если ребенок соматически ослаблен, часто болеет, ограничен в общении со сверстниками.

– Если у ребенка неврозы или астено-невротическое состояние

