



Наш адрес: 660028, Россия,
г. Красноярск, ул. Новая Заря,5.
Телефон: 8(391)243-27-66,
E-mail: soznanie@g-service.ru
<http://soznanie-kkr.ru>



Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи № 5
«Сознание»

*Уверенность в себе есть первое
условие великих предприятий.
(Самуэль Джонсон)*



**Желаем успехов Вам и вашему
ребенку!**

За дополнительной информацией
обращайтесь к нашим специалистам

*Десять способов
воспитать уверенного в
себе ребенка.*



Красноярск

Все мы немного «недолюблены» своими родителями. А между тем родительская любовь, ласка, похвала, поддержка – основа для формирования самодостаточной и уверенной в себе личности.

1. Не беспокойтесь

Излишние предостережения – «осторожно», «опасно», «не бери», «не ешь», «отойди в сторону» – закладывают в сознание ребенка ощущение своей неполноценности, неумелости. В результате чего вырастает напуганный взрослый с установкой: «Лучше ничего не буду делать, как бы чего плохого не случилось».

2. Не сравнивайте

Сравнивая ребенка с другими, вы даете понять, что те дети нравятся вам гораздо больше. Постоянные сопоставления формируют у детей страх «быть недостаточно хорошим», который остается с ними навсегда. Вся жизнь он будет стараться быть «не хуже», и всегда найдет кто-то более успешный и талантливый. По-настоящему уверенные в себе люди не оглядываются на чужие достижения.

3. Верьте в него

Если ожидания родителей позитивные, если они позволяют малышу быть самостоятельным, пробовать новое, то он получает послание: «в меня верят, я смогу, у меня получится».

4. Не критикуйте

Вы можете осуждать поступки ребенка, но не его самого.

5. Признавайте

Любое занятие лучше начинать с того,

чтобы поддержать ребенка: то, что ты делаешь, – хорошо. Когда он закончит творить, предложите повесить рисунок на стенку в его комнате. Ребенку важно быть признанным и узанным – в том, что он хочет показать, рассказать родителям. Недооцененный ребенок, скорее всего, замкнется в себе и вырастет с убеждением «То, что я делаю – не значимое, не нужное, я никому не нравлюсь».

6. Не высмеивайте

Не смейтесь над ребенком, не предавайте, ведь вы – его защита, поддержка и опора. Ощущения, которые испытывает человек, будучи высмеянным прилюдно, психологи называют фрустрацией. Другими словами, это ситуация угрозы, сопровождается для ребенка разочарованием, тревогой, раздражением и отчаянием.

7. Не требуйте

Если ребенок не оправдывает ваших ожиданий и требований, его самооценка стремительно падает. Просите его сделать чуть больше того, что он уже сделал. Боится знакомиться с новыми людьми – подойдите вместе, но не требуйте невозможного! Дайте ему почувствовать вкус первого успеха – ребенок станет смелее и со временем решится на более серьезный шаг.

8. Не делайте вместо ребенка

Регулярно поручайте ребенку небольшие задания: пусть он ежедневно в определенное время кормит животных. Достаточно будет напомнить о вашей договоренности. И непременно рассказывайте гостям, что у вас растет маленький помощник – без него животные сидели бы голодные.

9. Цените достижения

Радуйтесь успехам ребенка вне зависимости от того, смог он забить решающий гол в ворота противника во время игры в футбол или же просто попытался. Дети никогда не должны испытывать неловкость из-за того, что попробовали что-то сделать. Только тогда, став взрослыми, они не будут бояться пробовать новое.

10. Благодарите

Благодарите ребенка за все: за веселый день, за совместную прогулку по парку, за рисунок папе, за реальную помощь или за любую попытку ее оказать, пусть даже эта помощь принесла вам больше хлопот, чем пользы. Выражая ребенку свою благодарность, вы ставите его на одну ступень со взрослыми, позволяя чувствовать себя нужным, значимым, важным для вас.



<https://deti.mail.ru/article/10-vernyh-vospitat-uverenno-v-sebe-rebenka/>