**КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ**

*** 1. Не понукайте, а действуйте***

Вы знаете, что каждый родитель в среднем ежедневно предъявляет своим детям свыше 2000 беспрекословных требований? Что представляют собой беспрекословные требования? Это требования, предполагающие немедленное исполнение. Звучат они примерно так:

«Вставай. Пора в школу. Оденься. Позавтракай. Убери за собой посуду. Почисти зубы. Причеши волосы. Накорми собаку. Заверни завтрак. Не забудь сделать уроки. Убери свои туфли. Собери игрушки. Выключи телевизор. Накрой на стол. Сделай уроки. Искупайся».

Как же тут не «оглохнуть» от бесконечного потока поучительных речей?! Наши требования могут быть высказаны и в таком тоне: «Сейчас же сделай это, а не то хуже будет!»

Вместо пустых разговоров и напоминаний лучше сделайте дружеский шаг навстречу. Например, дайте своему ребенку расческу или зубную щетку с зубной пастой, если он забыл причесаться или почистить зубы. Вместе с ним составьте контрольный список его обязанностей и, если он еще не умеет читать, сделайте его в виде таблицы с рисунками, которую он может изготовить самостоятельно. И тогда в течение дня вы всегда можете вместе с ним заглянуть в этот список или таблицу, чтобы весь день напролет не донимать его бесконечными нотациями.

Избегайте часто требовать от детей то, что они вполне могут сделать самостоятельно. Вместо того чтобы найти разумное объяснение вашему требованию, ребенок может неправильно истолковать его значение, а именно: «Мне надо делать только то, что меня просят сделать». Повторяющиеся изо дня в день требования оставляют слишком мало возможностей для совершения самостоятельных поступков или действий. Если вы все же предъявляете какое-то требование ребенку, то делайте это проще, избегая нотаций и недовольства по поводу того, что он когда-то сделал или не сделал.

***2. 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 ох 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.

#### 3. Ваши слова не должны расходиться с делом

Вам нужно обязательно делать то, что вы говорите. Отступая от своих слов, вы дадите своим детям повод думать, что родители только говорят впустую, а сами ничего не делают, и они непременно воспользуются вашим бездействием. Чем раньше вы начнете действовать, тем раньше ваш ребенок осознает, что он переходит границы дозволенного.

#### 4. Чему нельзя научить

Нельзя научить самостоятельности, можно только предоставить возможности для того, чтобы ребенок ее проявлял. Другими словами, нельзя научиться плавать, сидя на берегу. Ребенок никогда не научится вовремя вставать по утрам, если мы день за днем будем будить его сами.

Не делайте за ребёнка то, что он умеет и может сам. Побуждайте его делать эти вещи самостоятельно. А если он просит вашей помощи — конечно, помогите, но не делайте вместо него. Договоритесь, какую часть сделаете вы, а какую часть — ваш ребёнок.

Убедитесь, что дети вполне смогут справиться с той ответственностью, которую вы собираетесь возложить на них. Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе. Например, вместо того, чтобы говорить: «Пора бы тебе самому научиться стирать белье», скажите в поощрительном тоне: «Я заметила, что ты вполне прилично справляешься со всеми порученными делами самостоятельно. Думаю, что теперь ты сумеешь сам постирать свое белье».

#### 5. Избегайте вешать на ребенка ярлыки

Некоторые из ярлыков, которые навешивают на вашего ребенка окружающие, а иногда и сами родители, могут приклеиться к ним навсегда:

«Он бестолковый».

«Он лучше всех».

«Он трус».

«Она гениальна».

«Он из разбитой семьи».

«Он отстал в развитии».

«Она хорошенькая».

Ярлыки, приклеиваемые к детям, загоняют их в жесткие рамки, выйти из которых потом чрезвычайно трудно. Они искажают их представления о себе и своих потенциальных способностях. Дети становятся такими, какими они себя считают на основании того, что думаете о них вы. Ярлыки могут стать удобной отговоркой как для вашего ребенка, так и для вас самих. А иногда вашему ребенку нужно будет добиваться большего, чем то, на что он способен, ведь его способности и умения уже предопределены.

#### 6. Пусть ваш ребенок принимает решения сам

Нет ничего проще для нас, чем принимать решения за наших детей. Мы думаем, что все знаем лучше их, и уверены в том, что они не способны принимать ответственные решения самостоятельно. Неправда! Какой ценный подарок мы можем преподнести ребенку, предоставив ему возможность принимать решения без нашей помощи! Вот пример.

Восемнадцатилетний сын попросил у матери разрешения пойти к другу в 9 часов вечера. Мама едва сдержала себя, чтобы не сказать: «Нет, ты еще не сделал уроки, и уже поздно». Вместо этого она «прикусила язык» и сказала: «Подумай, сколько времени тебе потребуется для выполнения домашнего задания и сколько, чтобы выспаться, а затем — решай сам».

Сын принял решение сходить к другу на пятнадцать минут, затем прийти домой и сделать уроки.

#### 7. Сравнения порождают соперничество!

Сравнения порождают соперничество среди детей и вызывают у них излишнюю тревогу. Иногда в результате этого они перестают нравиться самим себе. Ощущение, что им надо доказать, что они не такие, какими их считает кто-то другой, заставляет их отказываться от собственных интересов, «подгонять» себя под некий стандарт, под «правильность». Подчеркивайте личные заслуги детей без сравнения с заслугами других

Приучайте ребенка ставить перед собой собственную цель и делать все, от него зависящее, чтобы достичь ее. Спрашивайте его примерно так: «Все ли ты сделал, что от тебя зависело?», а не так: «Ты это сделал лучше, чем другие?» Когда заслуги вашего ребенка не ставятся в сравнение с заслугами кого-то еще, он гораздо охотнее делает все, что от него требуется. Это также поможет избавить его от чувства разочарования в случае, если кто-то окажется лучше, чем он. А такой всегда найдется. Пусть ваш ребенок получает удовлетворение от того, что он делает сам, а не от того, в чем он может превзойти другого.

#### 8. Находите малейший повод для поощрения

Часто, когда мы бываем сердиты или ребенок выводит нас из себя, очень непросто подобрать нужное слово, способное изменить ситуацию и воодушевить ребенка. Иногда приходится в буквальном смысле слова «откапывать» даже самую «ничтожную малость».

Своевременно указывать ребенку на то, что у него хорошо получается, — весьма эффективный способ воспитательного воздействия. Если же вы будете выискивать в его поступках только недостатки, то у него может пропасть всякая охота что-либо делать или же он займет оборонительную позицию.

#### 9. Поощряйте, но делайте это искренне

Убедитесь, что в вашем поощрении отсутствует элемент подтасовки фактов. Например: «Ты просто мастер наводить порядок, почему бы тебе не прибраться наконец в своей комнате?» Дети чрезвычайно восприимчивы к лицемерию взрослых. Поэтому избегайте выражений, звучащих фальшиво.

#### 10. Жалость — плохой помощник

Если Вы будете жалеть ребенка по каждому поводу, то он приучится решать свои проблемы, вызывая к себе вашу [жалость](https://www.psychologos.ru/articles/view/zhalost_i_gotovnost_pozhalet_-_eto_horosho_vop_zn_). К тому же это — окольный способ вовлекать других в решение собственных проблем. Это может привести к тому, что, став взрослым, ваш ребенок будет использовать в собственных интересах свое подавленное состояние.

#### 11. Избавьте ребенка от унижений

Временами, когда родители чувствуют, что их усилия подчинить себе ребенка ни к чему не приводят, они прибегают к авторитарным методам воздействия, умаляющим чувство собственного [**достоинства**](https://www.psychologos.ru/articles/view/chuvstvo_sobstvennogo_dostoinstva) ребенка.

«Почему ты всегда оставляешь после себя ужасный беспорядок? Ты такой неряха!»

«Ты никогда не приходишь вовремя. А теперь оставь своих друзей и сейчас же иди домой!»

[**Унизив**](https://www.psychologos.ru/articles/view/unizhenie)ребенка, мы, может быть, и добьемся от него того, чего хотели, но это будет только временным явлением. Побочные эффекты унижения — неуверенность в себе, желание отомстить и недоверие к нам. Они проявляются особенно сильно, когда мы унижаем детей в присутствии их друзей. Будьте осторожны в использовании таких слов, как «всегда» и «никогда». Они являются преувеличенными и основательно портят наши отношения с детьми.

#### 12. Не так уж важно быть таким, как все

Родители часто спрашивают: «Если я не научу своего ребенка отстаивать собственные интересы, как же он сумеет выжить в этом жестоком мире?» Ребенок, которого научили выручать других, а не соревноваться с ними, имеет больше шансов на выживание. Он менее зависим от внутренней потребности всегда быть лучше других или любой ценой побеждать соперников, а кроме того, склонен более реально подходить к оценке собственных способностей. К тому же он практически не боится ошибок, менее подвержен страхам, и если у него что-то не получается, то он намного легче переносит свои неудачи.

#### 13. Развлечение — это личное дело детей

Такое утверждение, как «мне скучно», означает не что иное, как: «Я не несу никакой ответственности за то, чтобы сделать свою жизнь такой, какой хочу. Пусть об этом позаботятся другие». Ребенок, который растет в уверенности, что имеет право требовать от кого-то увеселений и развлечений, став подростком, нередко проявляет склонность к таким пагубным пристрастиям, как алкоголь, наркотики или чрезмерное бдение у телевизора. Он уже понял, что развлечь себя можно, приложив к этому минимум собственной энергии.

Поэтому, если ваш ребенок подходит к вам и заявляет: «Мне скучно», откажитесь от соблазна что-либо советовать ему, например: «А ты могла бы позвонить своей подруге или заняться рисованием?» Вместо этого спросите его в дружелюбном тоне: «Чем ты будешь заниматься?» Пусть инициатива исходит от ребенка, и вся ответственность ложится на него.

#### 14. Критика работает против вас

Критика заставляет человека обороняться, искать оправданий и не способствует исправлению совершенных ошибок. Когда людей критикуют, они становятся нервными и неподатливыми. А в напряженном состоянии трудно внимательно слушать и извлекать из своей ошибки урок на будущее.

#### 15. «Я поощрил ее, а она все равно не сделала так, как надо!»

ЕСЛИ ВЫ ТОЛЬКО начинаете напутствовать ребенка на добрые дела, не ждите, что успех придет к вам сразу: «Я поощрил ее, а она все равно не вытирает ноги, когда приходит с улицы». Вы можете и не заметить явных изменений в поведении ребенка, начав поощрять его, но попробуйте отнестись к происходящему так, будто вы открываете финансовый счет в банке. Вы же не проявляете постоянного беспокойства по поводу того, чтобы немедленно возвратить себе вложенные деньги, однако вы точно знаете, что со временем ваш вклад увеличится. Мы порой и не представляем, чего может достичь ребенок, если относиться к нему уважительно, не осуждая за допущенные ошибки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ**

**Дерево достижений**

Нарисуйте дерево. Пусть оно будет большим, с широкой кроной и длинными ветвями. Расположите его на стене в самой посещаемой части квартиры — отныне это предмет большой гордости! Расскажите, что дерево — плодоносящее, а плоды — это достижения ребенка. Фрукты (листочки) подготовьте заранее из картона, подписывайте по мере появления успехов и торжественно приклеивайте на дерево. Важно: отмечайте любые ситуации, в которых преуспел ребенок, будь то приготовленный салат или победа на олимпиаде.

**Мяч умений**

Сядьте друг напротив друга. Задача — закончить предложение, которое начинает родитель, одновременно перекатывая мяч малышу: «Я могу…», «Я научился…», «Я знаю, как…» и т. д. На первый взгляд игра совсем простая, но задача у нее важная — помочь ребенку осознать сильные стороны своего характера, свои способности и умения.

**Коробочка Эмоций: «Уверенность в себе»**

В ней будут храниться вещи, связанные со значимыми событиями жизни ребенка, его успехами и свершениями. Важно, чтобы эти предметы одновременно выполняли функцию развития эмоционального интеллекта ребенка — тренировали органы чувств малыша. Звук колокольчика поможет вспомнить о первых школьных успехах, запах и вкус шоколадного печенья — о первом испеченном блюде, разглядывание фотоальбома [напомнит о первом путешествии](http://www.kanal-o.ru/parents/9095), а перебирание пальчиками поделок и аппликаций — о творческих успехах!

**Дневник чувств и эмоций**

Уверенный в себе человек принимает себя со всеми своими проявлениями и эмоциями — как позитивными, так и негативными. Помочь узнать себя настоящего, узнать свои истинные желания сможет Дневник эмоций, который вы презентуете ребенку в юношестве. Записывайте туда все события жизни малыша, его чувства, достижения — все то, что каждый день формирует его уникальную личность.

Учите ребенка жить в ладу со своими эмоциями. Осознание своих чувств, умение делиться ими с близкими, доверять их попыткам помочь — это уже 50% успеха на пути к уверенности в себе.

**УСПЕХОВ ВАМ!**