

На заметку мамам и папам!

Как помочь ребенку стать уверенным?

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок рос не только счастливым, но и уверенным. В себе, своих силах и возможностях. Только откуда берется эта самая уверенность? Почему дети ведут себя так по-разному? Одни идут напролом и становятся объектом для подражания, а другие боятся и слово вымолвить, опасаясь быть отвергнутыми и не понятыми.

Как помочь ребенку стать уверенным:

1. Уважать его душевный настрой. Иногда родителям кажется, что ребенок болтает глупости, ведь он еще мал, чего от него ожидать? Но это не так! Ребенок имеет право говорить и чувствовать, что захочет, если только это не приносит вреда окружающим.
2. Позволять выражать свои чувства открыто. Разные эмоции это составляющая нашей психики. Запрещая ребенку плакать или злиться, вы запрещаете ему чувствовать. А это против природы. Эмоции нужно «проживать» а не прятать!
3. Помочь ребенку почувствовать собственную значимость через освоение самостоятельности. Пусть у него будет ответственность за выполнение каких то важных дел/заданий. Не делайте за ребенка то, что он может сам. Хвалите и вселяйте уверенность.
4. Дарить безусловную любовь. Дети должны чувствовать, что им не нужно «заслуживать» любовь, их любят просто так. За то, что они просто есть. Задайте себе вопрос: «**Действительно ли поступками моего ребенка движет любовь, а не страх**»?
5. Помочь понять обучающую роль ошибок. Ошибки совершают все. Это не катастрофа. Более того, ошибки помогают

осмыслить полученный опыт. «Поражение - прекрасная возможность научиться чему- то новому»!

6. Позволять ребенку расти в соответствии со своими физиологическими и личностными возможностями и способностями. Ребенок не обязан соответствовать образу желаемому родителями. Быстрее, выше, сильнее - это про спорт, а не про личность.

7. Проявлять уважение к намерениям. Ребенок имеет право хотеть то, что он хочет. Ваша задача донести, что не все желания легко и сразу исполняются, а некоторые не исполняются вовсе.

8. Содействовать формированию положительного образа «Я». Ребенок должен, прежде всего, знать о своих достоинствах, а потом уже о недостатках.

9. Помогайте верить в интуицию.

Напоминайте ребенку, что он вам нужен, важен и необходим!