**Как воспитать уверенного в себе ребенка?**

**21 совет от психологов**

Уверенность в себе – это один из величайших подарков, которые ребенок только может получить от родителей. Дети, у которых нет такого качества, боятся пробовать что-то новое и не хотят разочаровать окружающих. Это может стать проблемой в жизни и не позволит строить успешную карьеру. К счастью, психологи считают, что уверенность вполне можно воспитать с раннего детства. Вы можете научить ребенка решать проблемы, контролировать эмоции и общаться с окружающими. В этом вам помогут перечисленные ниже советы.



**Цените усилие, даже если результат неудачный**

Вы должны подчеркивать, что усилия очень важны – они куда более значимы, чем результат. Даже если ребенку не удалось оказаться чемпионом, стыдиться не стоит. Главное, что он пытался и работал над собой. Целеустремленность дает больше уверенности, чем способность получать все желаемое легко, постарайтесь об этом не забывать.



**Поощряйте трудолюбие**

Учите ребенка вкладывать больше усилий в то, что его по-настоящему интересует. Он заметит улучшение своих способностей и станет более уверенным в себе. Не стоит отделять занятия, которые кажутся вам практичными, от увлечений, которые вас не привлекают. Иначе вы покажете ребенку, что некоторые его интересы не имеют особого значения, а это очень неправильно.



**Позвольте ребенку самостоятельно решать проблемы**

Если вы все время решаете проблемы за ребенка, он никогда не научится разбираться с трудностями сам. Помощь родителей не позволяет стать увереннее и понять, как себя следует вести. Другими словами, лучше пусть ваш ребенок получит пару троек, чем будет круглым отличником, но с вашей помощью.



**Помогите понять, что невозможно дружить со всеми**

Если какие-то отношения ребенка не оказываются удачными, ему не стоит сдаваться. В дальнейшем ему еще удастся найти себе отличных друзей. Это важно понимать, чтобы сохранять уверенность в себе. Каждому следует знать, что с кем-то удается поладить, а с кем-то – нет. Это вполне нормально.



**Поощряйте любопытство**

Иногда бесконечный поток детских вопросов утомляет, тем не менее он крайне важен для развития ребенка. Дети понимают, что есть вещи, которых они не знают, сферы, с которыми они прежде не сталкивались. Способность изучать такие вопросы наполняет уверенностью и учит терпению.



**Ставьте перед ребенком новые задачи**

Покажите ребенку, что он может справляться с маленькими задачами, которые будут шагами на пути к более значимой цели. Это прекрасно воспитывает уверенность, потому что дает малышу некоторую ответственность.



**Никогда не критикуйте**

Мало что так разочаровывает, как критика. Вы можете дать полезный совет и предложить план действий, но никогда не указывайте прямо, что у ребенка что-то не получается. Если ребенок боится неудачи из-за того, что вы можете разозлиться, он никогда не будет пробовать ничего нового.



**Воспринимайте ошибки как шаги на пути к обучению**

Способность учиться на своих ошибках – это важное условие для ощущения уверенности в себе. Тем не менее такой навык появится только у того ребенка, которому с детства позволяли учиться и развиваться в нормальных условиях. Не пытайтесь оградить малыша от всех проблем, позвольте время от времени сталкиваться с трудностями, чтобы он мог понять, как лучше поступить в следующий раз.



**Откройте возможности для новых переживаний**

Родители должны обеспечить ребенку разнообразные жизненные переживания, чтобы он мог чувствовать себя увереннее и спокойнее. Это не значит, что вам нужно отправлять ребенка в путешествие или придумывать что-то еще масштабное. Попробовать новое блюдо или научиться кататься на лыжах – вот яркие переживания для ребенка. Так он понимает, что даже пугающие переживания могут приносить и удовольствие.



**Подчеркивайте, что плохой результат может быть связан с недостатком подготовки**

Если ваш ребенок получил низкую оценку, нужно, чтобы он понимал, что просто недостаточно подготовился. Если же он сразу же начинает думать, что у него нет способностей, он не может учиться и просто глуп, это серьезная проблема. Учите ребенка стремиться к саморазвитию, исправлению своих промахов и ошибок. Пусть он будет более целеустремленным.



**Хвалите за усилия**

Если ребенок получил очень высокую оценку, хвалите не результат, а приложенные усилия. Иначе ребенок не будет понимать, как постарался – он будет считать, что просто тест оказался легким, или что ему повезло.



**Учите ребенка тому, что хорошо умеете сами**

До подростковых лет родители являются для детей героями. Стоит использовать этот момент, чтобы научить ребенка думать, действовать, говорить о своих интересах. Будьте хорошим примером, ролевой моделью. Это поможет ребенку быть увереннее.



**Направляйте ребенка после момента неудачи**

Жизнь несправедлива, каждому ребенку рано или поздно приходится с этим столкнуться. В такой момент подчеркните, что трудности помогают научиться терпению. Каждый успех связан со сложностями, ребенок должен это знать.



**Поощряйте готовность пробовать новое**

Неважно, что именно интересует ребенка, новый кружок или поход в парк развлечений, вы должны поощрять в нем тягу к новому. Комфортнее всего – делать только привычные вещи, а вот для того, чтобы решиться на нечто новое и непривычное, нужна настоящая храбрость.



**Проявляйте авторитет, но не излишнюю строгость**

Если родители ведут себя слишком строго или требовательно, уверенность ребенка в способности действовать самостоятельно существенно снижается. Не прививайте ребенку полную зависимость от ваших решений, если хотите, чтобы он был в состоянии принимать смелые решения.



**Предлагайте помощь и поддержку, но в меру**

Если вы стараетесь помогать во всем, вы можете помешать ребенку научиться действовать самостоятельно. Помощь родителей должна быть умеренной, чтобы ребенок мог сохранить уверенность в себе.



**Не говорите, что беспокоитесь**

Вполне естественно беспокоиться о своем ребенке, тем не менее вы не должны это постоянно высказывать ему прямо. Родительское беспокойство может быть неправильно понято ребенком, оно может показаться отсутствием уверенности в его способностях. Это серьезно снижает его самооценку.



**Постарайтесь не делать для ребенка исключений**

Конечно, вы хотите для своего ребенка лучшего. Тем не менее это не значит, что вы должны подговаривать учителя завышать ему оценки или пойти на уступки. Особенное отношение приводит к отсутствию уверенности в собственных силах.



**Обсуждайте с ребенком его эмоции**

Ребенок с высокой самооценкой вполне спокойно относится к своим эмоциям. Он может обсудить свои переживания, понимает, что плохое настроение порой вполне допустимо. Поощряйте такое отношение, будьте положительным примером, обсуждайте и собственные эмоции. Если вы видите, что ваш ребенок чем-то расстроен, спросите его, в чем причина. Не говорите, что нужно просто успокоиться и двигаться дальше.



**Позвольте ребенку вести себя соответственно возрасту**

Не ждите, что ваш ребенок будет вести себя как взрослый или станет развиваться куда стремительнее, чем остальные. Если ребенку кажется, что он должен всегда быть наравне с родителями, рано или поздно он поддастся отчаянию и предпочтет сдаться. Не демонстрируйте завышенных ожиданий.



**Подчеркивайте удовольствие от обучения**

Дети берут пример с родителей. Если вы радостно реагируете на возможность чему-то научиться и поддерживаете в этом ребенка, ему тоже захочется действовать позитивно.

Автор: Марина Илюшенко, 16 Августа, 2018

Источник: <http://fb.ru/post/babies/2018/8/16/28951?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com>