

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ УВЕРЕН В СЕБЕ?

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка счастливым и уверенным в себе, способным отстоять свое место в жизни, несмотря на встречающиеся трудности.

Уверенность в себе – это важное качество для ребенка, которое продолжает развиваться на протяжении всей жизни.

Как понять, что ваш ребенок не уверен в себе?

Неуверенность в себе – это недооценивание своих способностей и возможностей. Родители не всегда могут заметить проявления неуверенности у ребенка. Это связано с тем, что она может прятаться за другими характеристиками – агрессивностью, раздражительностью, замкнутостью, тревожностью.

Предлагаем Вам ознакомиться с особенностями неуверенного в себе ребенка и отметить для себя, свойственно ли перечисленное вашему ребенку.

1. Ребенок говорит тихо.
2. Отводит взгляд в сторону и не смотрит собеседнику в глаза.
3. При волнении начинает грызть ногти, сосать палец, одергивать одежду или облизывать губы.
4. На вопросы взрослого не отвечает, отмалчивается.
5. Не доверяет людям.
6. Испытывает злость по отношению к незнакомым людям.
7. Иногда агрессивен.
8. Беспокоится о том, что не сможет справиться с задачей взрослого.
9. Не соблюдает правила поведения.
10. Имеет большое количество страхов.
11. Боится трудностей.
12. Охватывает паника перед тем, как начать новое дело.
13. Отсутствует собственное мнение.
14. С трудом знакомится с новыми людьми.
15. Сутулится.
16. Рисует маленькие фигуры, использует штриховку.

Если вы отметили 5 – 6 и более признаков, то, скорее всего, ребенок недостаточно уверен в своих силах.

Неуверенные в себе дети вырастают в результате совокупности факторов, но прежде всего под влиянием семейных отношений и поведения близких людей.

Что может являться причиной неуверенности ребенка?

- Недостаток в проявлении любви со стороны близких людей.

- Использование родителями манипуляций в воспитании ребенка.
- Большое количество переживаний и страхов у ребенка.
- Неуверенные в себе родители.
- Выбор неправильных стратегий воспитания без учета индивидуальных особенностей ребенка может привести к потере уверенности в себе.
- Поручение невыполнимых для ребенка задач.

Родителям необходимо объяснить ребенку, что в семье его любят безусловно. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и был защищен, находясь дома. Каждому человеку придает уверенность осознание того, что есть место и люди, где его принимают и любят таким, какой он есть, а не за его успехи.

Необходимо понимать, что все характерные особенности ребенка возникают в семье. Неуверенность в себе у взрослых — распространенная причина, по которой дети вырастают неуверенными. Если родители самоуверенны, считают себя самыми умными, не терпят подвергать сомнению свои действия, то ребенку, воспитывающемуся в такой семье, трудно принимать решения самостоятельно.

Как воспитать уверенного в себе ребенка?

1. Если вы хотите что-то изменить в ребенке, то прежде всего начните меняться сами. Дети копируют родительское поведение.
2. Поощряйте ребенка за успехи, положительные результаты. Не ругайте ребенка за неудачи, оплошности, лучше вместе обсудите, как не допустить повторения подобного.
3. Одобрите инициативу, возникающую у ребенка.
4. Поощряйте общение ребенка с окружающими людьми.
5. Дайте ребенку возможность выговориться, старайтесь внимательно выслушать его, даже если вам неинтересно то, о чем он говорит. Для ребенка этот разговор может быть очень важным и значимым.
6. Составьте с ребенком выражения, которые будут ему помогать в сложные моменты «у меня все получится», «я лучший», «я справлюсь со всеми трудностями», «я все смогу решить».
7. Ставьте перед ребенком выполнимые задачи.
8. Научите ребенка позитивно мыслить, менять негативные мысли на позитивные. Например, если ребенок говорит: «Я не умею танцевать!», мама может ответить: «зато ты отлично рисуешь».
9. Старайтесь чаще говорить ребенку о том, что любите его и всегда в него верите.
10. Будьте объективны в отношении своего ребенка, не наказывайте его за то, в чем он не виноват.

11. Позволяйте ребенку вступать с вами в спор, выслушивайте его позицию, аргументы, задавайте вопросы.

12. Поддерживайте все начинания ребенка, даже если они кажутся вам нелепыми, бесполезными и странными.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону 32-35-90 или на сайте.

© Прирезова Дарья Александровна