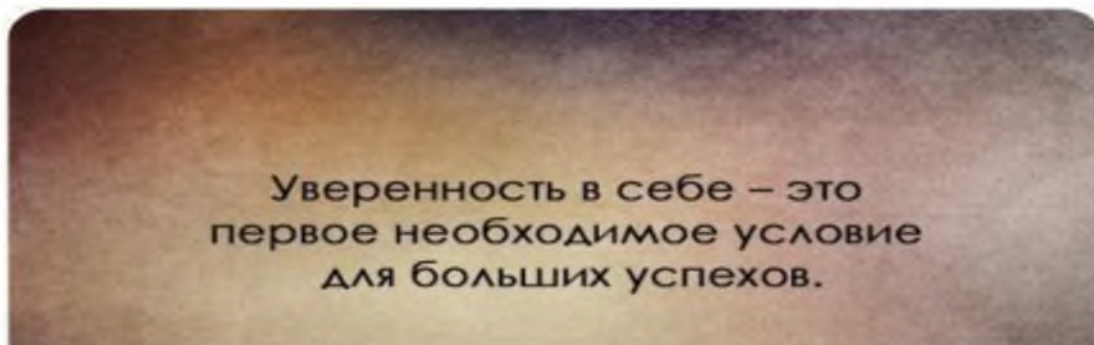


Неуверенный ребенок: как помочь ребенку стать увереннее



Для успешного развития психики ребенка, его способностей необходимо, чтобы малыш чувствовал себя уверенно, не боялся проявить себя, свои возможности, стремился к лучшему, был открыт и честен. Неуверенные взрослые чаще всего вырастают из неуверенных детей.

Неуверенность в себе – это заниженное представление о собственных возможностях и способностях.

Уверенность в себе – это важное качество для ребенка, которое указывает на то, что он ценит себя, отвечает за свои поступки, готов справиться с жизненными проблемами. Развитие уверенности у малыша необходимо начинать в раннем возрасте. Эта черта личности продолжает развиваться на протяжении всей жизни. Уверенным может стать любой ребенок независимо от пола и возраста.

Нотки неуверенности можно увидеть в ребенке не сразу, родителям не всегда удается распознать ситуацию, когда ребенку уже необходима помощь.

Люди, постоянно испытывающие нерешительность, сомневающиеся в себе и своих возможностях, ощущают значительные трудности в жизни, им сложнее достичь значимого успеха, они постоянно пытаются вызвать одобрение со стороны, не могут понять, чего хотят.

Именно поэтому так важно искоренить зарождающееся чувство неуверенности в вашем ребенке как можно скорее.

Неуверенность в себе гораздо более распространенная черта, чем думают многие, просто обычно ее тщательно скрывают.

Почему ребенок робеет

Робость и стыдливость возникают у ребенка, в основном, из-за чувства беспокойства и неуверенности в собственной безопасности. Причиной такого поведения часто становятся неправильные методы воспитания.

Иногда (кто-то даже очень часто) родители могут не заметить, что критикуют своего ребенка, придираются к нему, ищут в его поведении ошибки. Ни одному ребенку еще не помогали крик и ругательства, чтобы стать увереннее в себе.

Признаки неуверенного поведения:

- ребенок отводит взгляд, когда разговаривает с человеком;
- пытается уйти от ответа взрослого;
- излишне недоверчив, раздражается в присутствии других людей;
- часто сердится на посторонних;
- боится не справиться с поручением взрослого и не хочет брать на себя ответственность;
- боится трудностей и всегда выбирает дела полегче;
- паникует перед выполнением новых дел;
- имеет ряд страхов и даже фобий;
- стесняется знакомиться и общаться с новыми людьми;
- не имеет собственного мнения;
- пишет и рисует очень мелко, слабо давля на карандаш;
- иногда проявляет агрессию и беспричинно плохо себя ведет;
- сутулится.

Если в вашем ребенке проявляются хотя бы некоторые из перечисленных признаков, то вам стоит начать работу над собственными ошибками в воспитании и обязательно развивать в ребенке уверенность в себе.

Если ребенок вырос неуверенным, ему могут быть присущи такие черты:

- замкнутость;
- необщительность;
- робость;
- слепое подражание уверенному ребенку;
- трудность в установлении контакта с незнакомыми людьми;
- заниженная самооценка;
- заторможенность, упрямство.

Как помочь ребенку стать увереннее

Не сравнивайте. Сравнение собственного ребенка с другими, не в плане «ой, как вы с Леной похожи», а, например, «Лена уже давно может сама делать домашние задания, а ты все никак не станешь самостоятельной» приводят к заниженной самооценке. Пусть малыш осознает, что он такой, какой есть, и вы его цените именно таким. Сравнить его можно с ним самим, вчерашним, сегодняшним. «Сегодня ты просто молодец, вчера у тебя не все получилось, но ты же постарался, так держать»;

Цените в ребенке то, чем он обладает. За стремлением взрастить в чаде лучшие качества и способности, вы можете не заметить, как упускаете то, что дано ребенку. У вашего малыша все впереди, он еще всему научится, а поощрять и хвалить его нужно сегодня, за то, что он уже умеет и стремиться вам показать. Хвалите за мелкие победы, ведь для ребенка они могут быть очень значительными. Проявляйте заинтересованность в его делах, успехах и неудачах;

Верьте в ребенка. Никогда не говорите ребенку, что он глупый, недаренный. Сами не вбивайте себе таких мыслей, вы ведь верите в успех ребенка и желаете ему лучшего. Говорите ребенку, что он особенный, проявляйте собственную уверенность в его успехе;

Критика в меру. Не переусердствуйте в критике, всегда помните, что количество похвалы должно превышать критические замечания. Никогда не критикуйте ребенка при посторонних, не обсуждайте его неудачи;

Критикуйте не самого ребенка, а его поведение. Например, говорите, что щипаться плохо, а не что сын – плохой мальчик.;

Право голоса и выбора. Давайте ребенку возможность участвовать в построении своей жизни, прислушивайтесь к его мнению, очень аккуратно и незаметно корректируйте его взгляды. Учите кроху выражать мнение, позволяйте иногда поспорить с вами, не разрушая вашего авторитета;

Ставьте выполнимые задачи. Не загружайте ребенка так, чтобы у него не осталось времени на себя, свое хобби и друзей. Не нужно также требовать невыполнимое для малыша.

Поощряйте общение и дружбу. Не изолируйте ребенка от сверстников, напротив, приглашайте его друзей в гости, устраивайте детские праздники, отпускайте на подобные мероприятия своего малыша;

Не сравнивайте качества характера своего ребенка с качествами детей, которые бывают у вас дома;

Поощряйте игры ребенка с младшими по возрасту детьми. Это придаст ему уверенность в своих силах;

Говорите о своих чувствах. Не забывайте повторять ребенку, что вы его любите и цените, как он и его благополучие важно для вас. Научите ребенка быть с вами откровенным, интересуйтесь его делами, спрашивайте о настроении и чувствах. Посвящайте малышу время, играйте, занимайтесь, посещайте развлекательные места;

Не кричите и не бейте. Подобные меры наказания способны убить в малыше доверие, любовь и самооценку;

Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените;

Будьте последовательны и логичны. Контролируйте свои собственные негативные переживания, которые могут вылиться в нелогичное поведение. «Сделал домашнее задание сразу после школы – плохо, ведь не успел помыть посуду, сделал позже, но успел вымыть, тоже плохо, когда теперь все успеешь выучить»;

Говорите с ребенком по душам, дайте ему возможность выговориться, поделиться наболевшим. Спрашивайте его, если он сам ничего не говорит. Делайте это тактично и тепло.

Формируем уверенность играя

Воспитать уверенность у малыша помогут игры. Родители должны помнить о том, что для дошкольника игра - ведущий вид деятельности.

- Игра "Мое имя"

Расскажите малышу о значении его имени, а затем предложите ему изобразить услышанное. Придумайте историю о герое с таким же именем.

- Игра «Волшебная палочка»

Ребенку необходимо дать в руки «волшебную палочку». С ее помощью он превращает участников игры в разные образы. Затем партнеры по игре превращают малыша в разные образы - цветы, животных, птиц и т. д.

- Игра «Учимся ставить цели»

Придумайте шутку, чтобы рассмешить маму. Нарисуйте картинку для поздравления бабушки. Разучите танец для семейного концерта.

- Игра «Поощрение способностей»

Придумайте разнообразные поощрения за достижения малыша в области рисования, пения, плавания, настольных игр, танцев и т. д.

- Игра «Театр»

Для воспитания у ребенка уверенности, запишите его в театральный кружок или организуйте домашний театр. Выступление перед зрителями укрепят уверенность ребенка в своих силах.

- «Коллективные игры»

Игры со сверстниками или взрослыми помогают раскрыться даже самым застенчивым малышам. Например, это могут быть такие игры, как «Повтори за мной», «Море волнуется раз...», «Прятки» и т. д.

