



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультация для родителей детей до 18 лет

Консультант – Шабаетва А.Н.

Можно ли помочь ребёнку обрести уверенность в себе?

Что могут сделать родители, чтобы укрепить в своих детях-подростках уверенность в себе?

Поддерживайте три составляющих, на которых базируется уверенность в себе. Вера в себя: «Я могу это сделать». Мотивация: «Я хочу приложить усилия». Взять на себя обязательство: «Я приложу все усилия, чтобы сделать это». Поощрение также очень важно, поскольку заниженная самооценка или боязнь неудачи могут сковывать подростка. Иногда требуется немного смелости, чтобы попробовать и успешно завершить начатое дело.

Поддерживайте стремления. Детям и подросткам присуща недалёковидность. Именно постановка целей развивает необходимую дальновидность, укрепляет уверенность в том, что будущие результаты зависят от сегодняшних стараний. Подростку важно осознать, что он должен работать, чтобы достичь того, чего хочет.

Превратите ошибки в кирпичики для фундамента уверенности в себе. Помогите подростку научиться на собственных ошибках. Именно они дадут уверенность в том, как лучше поступить в следующий раз!

Цените готовность практиковать. По мере того, как повторение повышает уровень знаний, растёт и уверенность в себе, и тогда понравится результат, который принесут приложенные усилия.

Находите плюсы в невзгодах и проблемах. Преодоление трудностей развивает изобретательность и формирует устойчивость к жизненным

испытаниям. Противостояние проблемам укрепляет уверенность в собственных силах.

Поддерживайте упорство. Чтобы сохранять стремление добиться поставленных целей, несмотря на разочарования и неудачи, требуется самоотверженность, которая, в свою очередь, укрепляет уверенность в себе. Таким образом, подросток не будет сдаваться и опускать руки, не получив желаемый результат с первого раза.

Относитесь к ошибкам, как к исключениям. В процессе работы могут случаться ошибки и погрешности. Будет ли подросток чувствовать себя уверенным в себе, совершив ошибку, зависит от реакции родителей. «От тебя одни лишь проблемы, все, что ты делаешь, – это полная ерунда», – подобные фразы уничтожают уверенность в собственных силах. Зацикливание на проблеме лишь усугубляет ситуацию. Лучше всего рассматривать отдельную ошибку как случайность, а не как постоянную закономерность. Говорите ребенку, что, как правило, он все делает хорошо. И если в этот раз что-то пошло не так, это вовсе не страшно.

Поощряйте инициативность при решении проблем. Прежде чем вмешаться, чтобы исправить ошибку, допущенную подростком, дайте ему шанс сначала самому найти выход из ситуации. Самостоятельное решение проблем укрепляет уверенность в собственных силах. Подросток попробует разные подходы, и в итоге сам все поймет и осознает.

Возлагайте обязанности. Выполняя работу по дому и оказывая вам помощь, подросток вносит свой вклад в благополучие семьи и становится человеком, который может дать что-то ценное, – это укрепляет уверенность в собственных силах. Когда родители полагаются на ребенка, он чувствует ответственность и становится более уверенным.

Уважайте самодисциплину. Четыре компонента самодисциплины могут укрепить чувство уверенности в себе (при условии, что присутствуют все четыре): 1) завершайте начатое; 2) выполняйте свои обязательства; 3) следите за тем, чтобы вы прилагали усилия постоянно и регулярно, а не раз в неделю; 4) концентрируйтесь на одной задаче за раз. «Я обладаю всеми необходимыми качествами, чтобы начать и завершить то, что нужно сделать, хоть мне и не всегда нравится это делать», – с такими мыслями подростку будет легче справиться с поставленными задачами, почувствовав уверенность в себе.

Важно расти и развиваться, бросая вызов самим себе. Ребёнок может стать увереннее в себе, если будет браться за выполнение сложных заданий и решение незаурядных проблем. Вызов самому себе может быть «противоядием» от низкой самооценки, скуки, бунта и попытки бегства от сложившихся обстоятельств. Подростку понравится браться за такие задачи, которые он раньше никогда не выполнял.

Предлагайте помощь, но не переусердствуйте в этом. Оказание помощи может повредить подростку, который стремится сделать все самостоятельно. Задача родителей состоит в том, чтобы не навязывать свою помощь и не превратить независимого ребенка в зависимого. Когда подросток учится помогать себе сам, его уверенность в себе растёт.

Умерьте свои родительские требования. Когда родители слишком строги или отдают слишком много распоряжений, они могут сделать детей послушными, лишив их при этом инициативности. Таким образом, **чувство уверенности в себе страдает из-за необходимости постоянно подчиняться**. Лучше родителям стараться поддерживать чувство ответственности подростка за свою жизнь. «Мои родители научили меня решать за себя», – так думает уверенный в себе ребенок.

Не делитесь с подростком своим беспокойством. Когда родители озвучивают подростку свои тревоги и волнения, связанные с ним, это часто интерпретируется как вотум недоверия. Когда родители показывают, что они уверены в своем ребенке, это повышает его уровень уверенности в себе. Для подростка очень важно знать, что его родители верят в него.

Никогда не критикуйте детей за результаты. Как и маленькие дети, подростки также хотят быть лучше в глазах родителей. Критика людей, чье мнение имеет такое большое значение, может привести к обидам, снижению чувства собственного достоинства и падению мотивации. Таким образом, лучше всего, если родители просто будут помогать справляться со сложностями без оценочных суждений. Не соглашайтесь с выбором ребенка, но и не критикуйте его. Подросток должен знать, что родители любят его даже тогда, когда не согласны со всеми принятыми им решениями.



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»
Консультация предоставлена в рамках реализации национального проекта
«Образование».

Ваш консультант – Шабаета А.Н.

Уважаемые родители! Если у Вас возникли вопросы, связанные с воспитанием образованием и развитием Вашего ребенка, обращайтесь в

Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»
на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 115»
по адресу г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 10,
или по телефону 8-952-849-59-69

Наши специалисты бесплатно окажут Вам психолого-педагогическую, методическую и консультационную помощь в соответствии с Вашими потребностями!