**Консультация для родителей**

**Тема:** *«Эффективные приемы, направленные на формирование у ребенка уверенности в себе»*

*«Я боюсь, что у меня не получится», «Я думаю, что меня не возьмут в команду», «Я не уверен, что смогу играть на гитаре так же хорошо, как папа».* Приходилось ли вам, уважаемые родители, слышать от своего ребенка нечто подобное? Если ваш ответ положительный –  значит, вашему ребенку не хватает уверенности в себе.

На это могут указывать и косвенные признаки, такие как:

* ребенок не смотрит в глаза при разговоре;
* сутулится;
* раздражителен в общении с другими людьми, недоверчив;
* имеет фобии и ряд страхов;
* рисует и пишет очень мелко, сильно надавливая на карандаш;
* не может познакомиться первым, стеснителен;
* испытывает страх перед начинанием новых дел;
* не имеет своего мнения;
* часто сердится при посторонних людях.

Главное качество, которое ребенок должен развить в себе, чтобы затем умело воспользоваться своим багажом, – это уверенность. Без помощи взрослых ребенку справиться с этим сложно. Поэтому помощь взрослого важна и необходима.

На формирование уверенности у ребенка влияют различные факторы: отношение к ребенку родителей, сверстников, педагогов, а также первые удачи и поражения. Важно с раннего возраста заняться воспитанием у ребенка уверенности в себе и своих возможностях.

Предлагаем наиболее *эффективные приемы,* которые способствуют развитию уверенности у ребенка:

1. **Любовь и принятие**

Проявляйте к ребенку любовь, даже если вы не можете делать это все время. Ребенок должен знать, что его любят и принимают, независимо от его преимуществ и недостатков. Безусловная любовь – это основа для того, чтобы ребенок смог вырасти уверенным в себе человеком.

Главное – уважайте своего ребенка как личность.

**2. Развивайте коммуникативные навыки**

Уверенность в себе формируется в ходе взаимодействия с другими людьми. Научите ребенка выражать свои желания и чувства. Застенчивые дети зачастую идут на поводу у чужих мнений из-за того, что не умеют или стесняются объяснить окружающим то, что хочется им. Необходимо обучать таких детей навыкам общения со сверстниками. Хорошим подспорьем для таких занятий являются сюжетно-ролевые игры, где каждому участнику предоставляется возможность побыть в главной роли. Помогите ребенку развить навыки ораторского искусства и преодолеть страх перед публичными выступлениями, запишите его в театральный кружок.

**3. Акцентируйте внимание на сильных сторонах, исправляйте недостатки**

Никто не идеален, и дети – не исключение. Но, чтобы воспитать уверенного в себе ребенка, не следует зацикливаться на его недостатках, а надо помочь увидеть его сильные стороны. Это не означает, что вы не должны обращать внимания на все ошибки. Научите ребенка извлекать уроки из его ошибок, но особое внимание обращайте на его достижения. Это напомнит ребенку, что он может добиться успеха, если захочет.

**4. Не бросайтесь на помощь ребенку при первой трудности**

Родителям свойственно защищать своих детей и делать все возможное, чтобы они не чувствовали горечь поражения, разочарование или боль. Но бросаться на помощь ребенку каждый раз, когда он сталкивается с малейшей проблемой – плохая идея. Вы можете оказывать ему какую-либо помощь, но решать свои проблемы ребенок должен самостоятельно.

**5. Позвольте ребенку принимать решения**

Принятие решений – важный жизненный навык, который ребенок должен освоить, чтобы обрести уверенность в себе. Принятие решений воодушевляет ребенка, потому что он видит разные возможности и может выбирать то, что ему больше подходит. Но, пока зрелость еще не наступила, ребенок может не знать, как принимать решения.

Чтобы помочь ребенку научиться принимать решения, сначала предоставляйте ему два варианта на выбор. Позволяя своему ребенку делать правильный выбор (например, что надеть, какой фильм посмотреть и т.д.), вы также учите его брать ответственность за свои решения.

**6. Поощряйте и развивайте таланты ребенка**

У многих детей есть особые интересы. Одни любят музыку или танцы, другие от природы хорошо рисуют. Определите, в чем талантлив ваш ребенок, и развивайте его способности. Если ваш ребенок любит рисовать, запишите его в художественную школу. Если ему нравится какой-либо вид спорта – отдайте его в спортивную секцию.

Развитие склонностей и талантов ребенка отлично помогает укрепить его уверенность в себе.

**7. Давайте ребенку посильные задания**

Один из самых эффективных способов укрепить уверенность ребенка в себе – давать ему небольшие задания, которые он точно сможет выполнить. Осознание того, что ребенок может выполнить что-то самостоятельно, может привести его в восторг. Когда вы легко выполняете какое-либо задание, не испытывая при этом трудностей, ваш мозг «заряжается» и готов к выполнению новых задач. Поэтому лучше всего поручать ребенку простые дела по дому. Не забывайте похвалить его, когда он сделает порученное дело хорошо.

Например, восьмилетнему ребенку можно поручить кормить собаку каждое утро. Когда он будет делать это без напоминания, похвалите его за это.

**8. Хвалите ребенка, когда он этого заслуживает**

Когда ребенок выполняет что-то не так, родители часто делают ему замечания. Но не менее важно хвалить его, когда он все делает правильно. Однако родители часто забывают об этом. Разумеется, не стоит хвалить ребенка за каждую мелочь, но если он приложил усилия и справился с задачей или делает что-то правильно в течение долгого времени, похвалите его.

**9. Научите ребенка позитивному самовнушению**

Самовнушение – это внутренний диалог с самим собой. То, что мы себе говорим каждую минуту, сильно влияет на нашу самооценку и уверенность в себе. Наши мысли влияют на наши эмоции и на наши потенциальные успехи. Поэтому, если ребенок считает, что может справиться с каким-либо делом, его шансы на успех значительно возрастают.

**10. Ставьте ребенку реалистичные цели**

Самый верный способ заставить ребенка сомневаться в собственных силах – давать ему задания, которые он не сможет выполнить. Но, если вы хотите, чтобы ребенок добился жизненного успеха и вырос здоровым и уверенным в себе, ставьте ему реалистичные цели, соответствующие его возрасту.

Например, если вы хотите, чтобы ребенок научился играть на фортепиано, это вполне реальная цель. Но нереально ожидать, чтобы он научился играть за месяц. В таком случае лучше ставить ребенку краткосрочные цели: выучить ноты, научиться играть простые мелодии и т.д. Но, если вы желаете, чтобы через месяц занятий ребенок выиграл музыкальный конкурс, вы настроите его на неудачу и разочарование, а не на уверенность в себе.

**11. Позвольте ребенку принимать собственные поражения**

Как бы вы ни старались, вы не сможете уберечь ребенка от неудач и поражений. Как и все люди, ваш ребенок время от времени будет терпеть неудачи, чувствовать боль и разочарование. И это нормально. В таких случаях недостаточно просто сказать ребенку: «Не вешай нос» или «Не принимай близко к сердцу».

Научите ребенка быть эмоционально гибким и спокойно принимать победы и поражения. Скажите ему, что иногда терпеть поражение – это нормально, и в следующий раз он может выиграть, если постарается.

Ребенок способен учиться на своих ошибках и исправлять их в следующий раз. Суть в том, чтобы объяснить ребенку, что неудачи – это естественно, и после них всегда можно найти способ достичь успеха.

**12. Будьте хорошим примером для подражания**

Вы не уверены в себе? Сомневаетесь в своих способностях? Если да, то как вы можете ожидать, что ваш ребенок вырастет уверенным в себе?

Дети делают так, как вы делаете, а не так, как вы говорите. Разберитесь со своими проблемами с самооценкой и уверенностью в себе и станьте для ребенка хорошим примером для подражания.

**13. Поощряйте ребенка выражать свои чувства**

Уверенный в себе ребенок может выразить свои чувства, не испытывая при этом дискомфорта и не проявляя излишней эмоциональности или агрессии. Уверенность в себе проявляется в том, чтобы выражать чувства здоровым образом, а также знать, когда нужно проявлять спокойствие.

Поощряйте ребенка выражать чувства в устной или письменной форме. Научите его сохранять спокойствие в трудных ситуациях. Объясните ребенку, что не стоит подавлять свои чувства, потому что они могут проявиться, когда он будет испытывать трудности.

 Таким образом, развитие у ребенка уверенности в себе – непрерывный и длительный процесс. Главная задача родителей заключается в том, чтобы помочь ему вырасти уверенным в себе человеком.

Удачи вам!

*Рекомендуемая литература:*

1. [Дж. Добсон](https://www.psychologos.ru/articles/view/dzheyms_dobson) «Не бойтесь быть строгими…» Рекомендации для родителей.

2.Грецов А.Г., Попова Е.Г. «Будь уверен в себе». Практикум.

3.Мамонтов С.Ю. «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе».

4. Панфилова М. А. «Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры». Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей.