

# Как воспитать уверенного в себе человека

(памятка для родителей)

Родители оберегают своих детей сызмальства, сопровождая каждый шаг малыша всевозможными «ой». «Ой, осторожно, ой, не трогай. Не бери, возьми, не клади, не упади - ой, ой, ой». Все эти ограничения (с «да» и «нет») лишают ребенка инициативы, пусть даже детской, развивается неуверенность (ведь без оглядки на родителей он уже ничего не может сделать), возвращаются комплексы.

В каждом ребенке заложен талант, и родители должны уметь разглядеть эти способности, помочь ребенку в развитии их. Но часто родители в гонке за показателями нагружают ребенка всевозможными занятиями (музыка, спорт, языки, кружки, танцы). Ребенок носится, как угорелый, не может нигде до конца проявиться, достичь каких-то высот. В итоге получается, что истинная сущность ребенка никогда не удовлетворит родителей, которые заранее решили, что их дети обязательно будут самыми замечательными и выдающимися. Дети, которые видят к себе такое отношение, никогда не смогут быть довольны собой и своими успехами, и достижениями. Поэтому неудивительно, что дети с такой судьбой, как правило, предпочитают скрываться за маской, и всю жизнь страдают от неуверенности в себе и заниженной самооценки.

К сожалению, мы хвалим своих детей за высокие показатели и чаще ругаем даже за малые провинности. На самом деле родители, конечно же, любят своих детей независимо от внешних факторов, но не всегда считают уместным говорить им об этом, опасаясь своим отношением развить в ребенке вседозволенность. Питая к ребенку с самого рождения безумную любовь, родители, со временем, по мере взросления его, начинают оценивать ребенка по его достижениям. И только когда он ведет себя так, как хочется родителям, добиваясь определенных успехов, они готовы похвалить его и приласкать, проявляя, таким образом, свою любовь. Пользуясь механизмами любви, мы не осознаем, что ребенок воспринимает это проявление чувства, как условность – родители его любят за определенные достижения. Чтобы ребенок не стал замыкаться и отчуждаться, а это в дальнейшем может вырасти в проблему, нужно время от времени анализировать характер своей любви к ребенку, чтобы он чувствовал, что вы любите его независимо от внешних обстоятельств. Невозможно расслабиться и полностью сконцентрироваться на конкретной задаче, если постоянно думать о том, что любое наше дело будет пристально разбираться и оцениваться. А именно это вы и предлагаете своим детям.

Все дети разные. У каждого ребенка существует своя эмоциональная реакция на отношение, людей, событие, и многое другое. Если мы не научимся, не только ожидать, но и поощрять, то вырастим закомплексованного, неуверенного человечка, который не сможет противостоять трудностям и преодолевать их. Нам нужно критично относиться к своим ожиданиям. Насколько они реалистичны? Может быть слишком завышены? Может мы переоцениваем своих детей, примеряя к ним такие же критерии, как и ко взрослому, требуя невозможного? Но чаще у нас происходит крен в другую сторону, когда мы предъявляем слишком заниженные требования к ребенку, обращаемся с ним как с маленьким, несмотря на то, что он уже вырос. Мы не раз слышали, как дети одергивают родителей, когда они с ними носятся, как с писаной торбой: «Хватит, я уже не маленький». Если мы хотим, чтобы ребенок чувствовал себя независимо, научился сам отвечать за свои поступки, то нужно предоставлять ему право выбора. Детское стремление к независимости должно быть поддержано, но в рамках допустимого. Вместе со свободой поведения приходит и доверие, а также удовлетворение от правильности поступков, и ответственность за неправильные решения.

Неверием в способности и возможности ребенка мы подрываем его веру в себя. Ребенок начинает считать, что он неспособен выполнить даже какие-то простые вещи. Поэтому если мы, родители, уверены, да еще и озвучиваем, что ребенок не в силах

справиться с поставленной задачей, то и ребенок, независимо от того по плечу ли ему это задание, станет точно так же придерживаться этого мнения. Ребенка нужно поддерживать и в маленьких победах и в больших неудачах, для того чтобы он умел справляться с преградами, особенно это касается мальчиков. Мы не должны к нашему взрослому представлению о чем-то (гипотетически) притягивать за уши детское представление об этом же. Нужно позволять ребенку совершать ошибки в праве выбора, побуждать к принятию решения и развивать независимость и ответственность. А это возможно только тогда, когда вы помогаете, а не мешаете, ребенку самому делать выбор, а затем при любом раскладе вместе разбираетесь в результатах его разрешения. В этом разборе главное подтолкнуть ребенку к выражению собственных оценок своих действий.

Все родители хотят видеть своих детей уверенными, способными отстаивать свое мнение, ответственными, но и естественно воспитанными. Но при этом боятся своего ненаглядного чада нагружать. Лишний раз мы не отправим ребенка в магазин за покупками, особенно, если недостаточно благоприятные погодные условия, только бы ножки не промокли. А потом удивляемся тому, как ребенок отмахивается от нашей просьбы, предлагая самим нам это выполнять. С ребенком необходимо всегда проводить одну линию поведения. Какие бы мы обязанности ни поручали ребенку, и какой бы метод их исполнения ни избирали, всегда нужно помнить одно, - не стоит менять своего решения «на скаку» в зависимости от каприза ребенка. Это не означает, что мы взрослые должны сразу же бросаться в атаку и тем самым отбивать охоту у детей к последующим обязанностям. Ребенок ждет от нас реакции. В такой момент родителям необходимо взять себя в руки и скрыть свое недовольство. Спокойно выслушать аргументы ребенка и в следующий раз, когда ребенок что-то попросит, точно также спокойно пройти мимо этого (его просьбы), при этом, конечно же, не ссылаться на него самого (не припоминать отказ), а просто объяснить, что и в вас «неумный порыв» к исполнению желаний не всегда присутствует. Но... Есть чувство ответственности и желание помочь.

Все эти механизмы, я уверена, родители давно знают, но не всегда прибегают к ним. Задерганные жизнью и каждодневными проблемами у нас не хватает времени и терпения, и мы, родители, махнув рукой на все рекомендации, а чаще выплеснув определенную порцию эмоций, беремся за дело сами... Если мы хотим вырастить уверенных в себе детей, то надо с раннего детства приучать их к ответственности не только за свои поступки, но и к ответственности за других людей. Помимо всех других преимуществ ответственность за кого-то является защитой от излишней застенчивости. Очень хорошо, если в семье имеются еще дети. Поручите ребенку заботу о младших. В такой защите и опеке за детьми младшего возраста у вашего ребенка не останется времени думать о какой-то неуверенности в себе. Ребенок научится отстаивать права младшего, а значит и свои права...

Любой родитель своим вмешательством в конфликты детей подрывает его авторитет, уверенность в себе и умение постоять за себя. Я сама бросалась, как и каждая мать, на защиту своего ребенка в случае «недопонимания» с другими детьми. А потом увидела, как у ребенка формируется подсознательная уверенность в том, что он не способен справиться с ситуациями без родительской помощи. Понятно, что ни один родитель не будет спокойно стоять и смотреть, как обижают его ребенка. Прежде чем бежать на выручку, убедитесь в том, что ребенка несправедливо обидели. Если такой уверенности не существует, то дайте своему ребенку самому разобраться в проблеме. Иначе он свыкнется с мыслью о своей неспособности постоять за себя.

Самый эффективным способом борьбы с детской застенчивостью, касается мальчиков, хотя и девочки не остаются в стороне, - найти ребенку компенсирующее занятие, которое способствовало бы повышению его уверенности в себе. Через успех можно многого добиться...

Застенчивость, неуверенность в себе можно преодолеть. Застенчивость обычно проявляется, когда человек боится, что не сможет добиться результата, которого ожидают,

боится рисковать. Хорошо было бы поощрять детей иногда предпринимать рискованные предприятия. Подпитывать уверенность ребенка в том, что он сможет справиться, добиться цели. В это время правильнее было бы направить энергию ребенка в нужное русло. Постарайтесь дать оценку тем преградам и страхам, которые видятся вашему ребенку в том или другом предложенном вами занятии. Не навязывайте свое желание ультимативно. Человек не может быть успешным в навязанном ему деле. Если вы знаете свое чадо, то найдите нужные слова и аргументы, чтобы он поверил вам и не заикливался на своем нежелании.

Что такое уверенность в себе? Когда мы говорим уверенность, чувство собственного достоинства, самооценка, гордость – все это означает понимание себя. А этому нужно учиться. Если вы, как многие родители пытаетесь в детях воплотить свои несбывшиеся мечты, то забудьте об этой затее. Давайте детям возможность заниматься тем, чем они действительно хотят заниматься, что будет давать им удовольствие, что будет способствовать росту их уверенности в себе. Не старайтесь, чтобы ваши дети сразу же преодолели свои пока еще детские комплексы. Ведь даже взрослому человеку этот первый шаг бывает очень труден. Застенчивому, неуверенному в своих силах малышу этот первый шаг дается слишком тяжело, безумно сложно пересилить себя. Но как только он проделает это, полный беспокойства и волнений шаг, его страхи улетучатся, и ему станет интересен процесс. Исчезнет страх перед очередной стадией борьбы, так как ничего страшного не происходит. Вот тут задача родителей не оставлять без награды каждую попытку ребенка хоть чуть-чуть продвинуться в выбранном направлении. Радуйте и поощряйте его...

Всегда нужно с пониманием относиться к детским страхам, к их видению ситуации. Никогда не насмехайтесь над ребенком и не приводите ему в противовес других детей. Такими параллелями мы только еще больше развиваем и укрепляем в ребенке комплексы, так как даже в глазах самых близких людей он хуже всех ...

Родители должны обязательно объяснять, что на пути к успеху неудачи возможны. Неудача – это ступень для движения вверх, а вот страх перед неудачей, нежелание испробовать свои силы, сделать хоть какое-то движение, чтобы преодолеть свою неуверенность и робость – вот это неудача и провал. Ребенок должен понимать, что успех – это готовность идти на риск, готовность попробовать сделать...

И еще... Если вы считаете, что ваш ребенок не коммуникабельный, то не существует такого критерия развития этих способностей (коммуникабельности). Ребенок относится к общению с позиции – нравится ему бывать с другими людьми, испытывает ли он удовольствие от общения. Когда вы видите, что ваш ребенок испытывает трудность в общении, то здесь важно, чтобы вы были открыты ребенку, чтобы ему было легко с вами обсуждать свое поведение... Один из наиболее действенных способов воспитания уверенности в ребенке – научить его методу компенсации. Когда можно сбалансировать потери, вызванные недостаточными способностями ребенка, или его физическими данными, за счет его сильных сторон. Например. Ребенок физически слабенький, но зато в интеллектуальном плане намного опережает своих сверстников. Или же – нет склонности к точным наукам, зато гуманитарные даются легко. Родители должны помочь ребенку обнаружить в себе эти сильные стороны и научить его пользоваться ими, чтобы они приносили удовлетворение.

Проблемы, связанные с неуверенностью в себе, могут возникнуть у любого человека. Неуверенность – это незнание. Уверенность – это понимание. Сейчас многие психологи рекомендуют родителям игнорировать нежелательное поведение детей и фиксировать свое внимание на положительном поведении ребенка. Считается, что ребенок за счет своего плохого поведения старается получить недостающее ему родительское внимание, пусть даже и в негативной форме. Наказывая и ругая детей за проступки, мы тем самым подкрепляем их нежелательное поведение...

**Любите ребенка за то, что он есть, а не за то, что он сделал.**