

unicef   
Детский Фонд ООН



Министерство  
здравоохранения  
Республики Беларусь



unicef   
Детский Фонд ООН

Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

**УВЕРЕННОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ  
ВАШЕГО  
РЕБЕНКА**

Уверенное поведение можно охарактеризовать как «золотую середину» на отрезке, крайние точки которого именуются «агрессивное поведение» и «неуверенное поведение». Агрессия и неуверенность, имея в своей основе тревожность, не являются продуктивными способами самореализации, а, напротив, невротизируют человека и его окружение.

Уверенное поведение позволяет человеку без излишнего беспокойства отстаивать свои интересы, свободно выражать свои чувства и не ущемлять при этом права других. Возможность действовать уверенно способствует возрастанию чувства самоуважения.



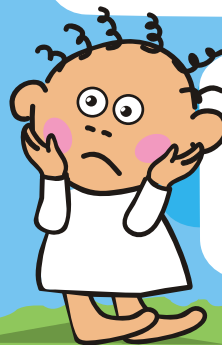
1

## ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ УВЕРЕННОСТИ

**1.** Особенности воспитательного подхода, такие, например, как изнеживающее «оранжерейное» воспитание или чрезмерная требовательность и строгость к ребенку, способствуют формированию неуверенности и нерешительности, чрезмерной робости, пугливости, неумению отстаивать свои интересы, несамостоятельности, пассивности и беспомощности.

**2.** Особенности личности самих родителей. Ребенок растет, подражая своим родителям. Имея перед глазами пример застенчивого, малообщительного или агрессивного взрослого, дети демонстрируют аналогичное поведение.

**3.** Индивидуальные особенности ребенка, такие как: повышенная тревожность и склонность к страхам, замкнутость, вызванная трудностями установления контактов, чрезмерная чувствительность к критике и неудачам и прочее.



2

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос уверенным человеком, начните с себя. Каждый может приучить себя последовательно развивать навыки уверенного поведения и вместе с ними – чувство собственного достоинства. При этом человек приобретает опыт в разрешении конфликтов, не позволяя накапливаться гневу, раздражению, чувству вины. По мере роста уверенности улучшается самочувствие, отступают психосоматические симптомы (головная боль, расстройство желудка, удушье и т.д.), отпускает чувство тревоги, лучше становится настроение.

Вы достигли цели в формировании уверенного поведения, если вы говорите без заминки, естественным для себя тоном и достаточно громко, не избегаете смотреть на собеседника, охотно обсуждаете предложенную тему, открыто даете знать о своих чувствах (гнев, любовь, сожаление...) и высказываете свое мнение (согласие или несогласие), считаете себя равным остальным и не причиняете боль ни себе, ни другим.



## ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И УСВОИТЬ НАВЫКИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Старайтесь наполнить повседневное общение доверительностью: говорите ребенку о своих чувствах и побуждайте его делать то же. Будьте внимательным слушателем. Любите ребенка и демонстрируйте эту любовь. Пусть ребенок каждый день знает, что вы цените его потому, что он есть, и таким, какой он есть.

Повышайте самоуважение ребенка. Интересуйтесь его мнением по поводу происходящего, высказывайте и демонстрируйте уважение права на свою точку зрения.



Укрепляйте уверенность ребенка в своих силах. Поощряйте проявления самостоятельности, показывайте, что вы цените усилия, а не только результат. Помогите ребенку достичь мастерства в каком-нибудь деле, которое ему особенно нравится.

Подавайте ребенку пример конструктивных критических высказываний: постарайтесь преобразовать привычную критику из бесплодного обсуждения ошибок в конструктивные сообщения, отражающие ваши чувства к его потребностям: «когда ты делаешь..., я чувствую..., и я хотел бы, чтобы ты...»

Если вам трудно быть образцом уверенного поведения, постигайте эту науку вместе с ребенком: наблюдайте за поведением социально уверенных людей, обращайтесь внимание на «язык» их тела и их слова.

Проконсультируйтесь с психологом, психотерапевтом, если вашего ребенка терзают страхи или тревога, трудно дается общение, и он страдает от этого.

Обучите ребенка навыкам персональной безопасности: объясните и убедитесь, что ребенок усвоил, как вести себя в проблемных ситуациях (что делать, если он потерялся, как отвечать на звонки и обращения незнакомцев, просить о помощи окружающих и т.д.).

Будьте ребенку другом: пусть ребенок чувствует, что если он поделится с вами своими трудностями, опасениями, то не будет осмеян, отвергнут, оставлен один, наказан, а вместе вы сможете справиться с любой проблемой.

