

«Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе»

Дома и в школе подростков часто беспокоят негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым. Как можно помочь ребенку укрепить самооценку и уверенность в себе?

Вот простой способ: в разговорах давайте ему почувствовать себя понятым и услышанным. Для этого применяйте техники перефразирования и уточнения, которые часто используются детскими психологами и продвинутыми родителями: «Ты хочешь это?», «Ты имеешь в виду, что...», «Если я тебя правильно понял, ты...», «Интересно, расскажи об этом подробнее», «Что ты имел в виду, когда сказал...». Ребенок, растущий в окружении, где его слушают и пытаются понять, начинает делать то же самое.

Самооценка человека держится на двух китах – убежденность, что меня любят и со мной все в порядке, и вера в собственную компетентность, в то, что я способен справляться с проблемами, даже если поначалу не знаю как. У вас две главные стратегии: проявлять свою любовь и дать возможность как можно чаще переживать опыт успеха. Это основа. Убеждайте ребенка, что все проблемы разрешимы, что с ним все в порядке, что каждый человек время от времени сталкивается с трудностями. И еще очень важно: развлекайтесь и больше смейтесь вместе. Это не так трудно, если немного поразмышлять и правильно организовать время.

Многие родители искренне любят детей, либо не считают нужным, либо не умеют проявлять свою любовь. А ведь проявление любви к ребенку способно неожиданным образом изменить то плохое его поведение, которое родителям до сих пор не удавалось изменить непосредственно. Счастливый и уверенный в себе ребенок редко ведет себя плохо. Очевидно, что именно ощущение того, что его любят, и создает чувство счастья, спокойствие и уверенность в себе.

Улыбка и зрительный контакт. Этот простой канал передачи родительской любви часто используется не по назначению, когда ребенка заставляют смотреть в глаза родителю, раздраженно выражающему свое негодование. Открытая улыбка — самый простой способ сообщить ребенку, что его принимают, несмотря на многое, что родители хотели бы изменить в его поведении, что с ним все в порядке и что он может рассчитывать на родительское сочувствие, помощь и поддержку.

Ласка и контактный комфорт. По мере взросления ребенок получает все меньше родительской ласки, но нуждается в ней не меньше, чем младшие дети. Особенно выражен ее дефицит у мальчиков (в первую очередь со стороны отцов), поскольку в обществе распространено ошибочное мнение, что это может избаловать мальчиков и помешать им стать мужественными. Для каждого возраста родители могут выбирать свои формы общения, обеспечивающие ребенку контактный комфорт, включая дружеское подбадривающее похлопывание по спине, сочувствующее пожатие руки.

Похвала и поддержка. Большинство родителей обращают внимание на неприемлемое для них поведение ребенка, а хорошее поведение считают нормой, не требующей оценки. В результате общение с ребенком сводится к упрекам, угрозам и обвинениям, теряется контакт и возможность влиять на поведение. В любом ребенке внимательный родитель найдет множество качеств, за которые его можно искренне похвалить.

Слова любви. Ребенку необходимо время от времени слышать от родителя, что его любят и всегда будут любить, вне зависимости от его поведения или событий, которые будут происходить в его жизни. Ясное выражение родителями своих чувств словами создает атмосферу искренности и служит отличной моделью открытого поведения для ребенка.

Предоставление свободы действий. По мере взросления, особенно в период подросткового кризиса, ребенок все больше нуждается в пространстве для принятия собственных решений. Без этого невозможно формирование ответственной, способной самостоятельно строить свою жизнь личности. Гиперопека построенная на замечаниях и упреках, приводит к инфантилизации, пассивности, снижению самооценки и тревожно-депрессивному эмоциональному фону. Предоставление свободы действий дает ребенку возможность почувствовать уважение к себе и значимость своего мнения, что укрепляет его уверенность в собственных силах.

Безусловное внимание. Безусловным вниманием называется время, подаренное родителями своему ребенку, когда тот сам выбирает, чем заниматься. Его инициативы помогают развить лидерские навыки, а внимание родителей — укрепить внутрисемейные связи и чувство собственной значимости.

Упражнения для преодоления неуверенности и застенчивости.

Этот комплекс упражнений можно предложить учащимся для занятий с психологом. По результатам занятий психолог может выступить перед родителями со своими наблюдениями и предложениями по преодолению неуверенности ребёнка дома. Вовсе необязательно, чтобы все родители выполняли предложенные упражнения. Достаточно им об этом рассказать и

порекомендовать выполнять вместе со своим подростком, объяснив ему необходимость работы над собой.

Упражнение 1. «Автопортрет»

А. Предложите подростку нарисовать свой портрет и описать его с положительной стороны.

Б. Пусть он ещё раз опишет портрет, но от лица другого человека. Например: «На этом портрете нарисован человек, который...»

Упражнение 2. «Мои эмоции»

Предложите подростку изобразить негативные эмоции, которые он часто переживает. К примеру, страх, ужас, неуверенность, застенчивость, стыд.

Упражнение 3. «Незаконченный рассказ»

Предложите закончить рассказ, начатый вами.

К примеру: «Парень вошёл в лес за грибами и ...»

Упражнение 4. «Свет мой, зеркальце...»

Подростку предлагается поработать с зеркалом:

«Свет мой, зеркальце, скажи –

Я ль на свете всех...»

Упражнение 5. «Сердце»

Предложите подростку нарисовать сердце, которое болит. На больном сердце нужно сделать рисунки, показывающие, от чего болит сердце.

Упражнение 6. «Приятный или неприятный разговор»

Дайте подростку воображаемую трубку телефона и предложите ему поговорить с воображаемым собеседником с различной эмоциональной окраской: зло, грубо, напористо или тепло, сердечно и т. д.

Упражнение 7. «Дневник»

Учите записывать свои эмоциональные переживания и события, связанные с ними. Пусть подросток иногда их перечитывает. Это поможет ему спустя некоторое время убедиться в том, что не всё так плохо, а некоторые записанные переживания ему самому покажутся смешными.

Упражнение 8. «Фильм о моей жизни»

Предложите написать сценарий фильма о своей жизни. Причём подросток изображается главным героем фильма. В фильме должны быть завязка, кульминация и развязка.

Упражнение 9. «Письмо»

Предложите ребёнку написать письмо своему сверстнику или взрослому, с которым у ребёнка не складываются отношения или которого он боится, например, учителю. В этом письме подросток может высказать все свои отрицательные эмоции и чувства, связанные с этими людьми или сложившейся ситуацией.

Упражнение 10. «Перевоплощение»

Предложите подростку перевоплотиться в индейца – вождя племени, героя мультика «Ну, погоди!» Волка, сказочного Гулливера, Кощея Бессмертного и Бабу Ягу. Затем обсудите с ним, какие чувства он при этом испытывал.

Все перечисленные упражнения помогут ребёнку преодолеть неуверенность и застенчивость гораздо спокойнее и с меньшими эмоциональными потрясениями. Самое главное – не констатировать, что ребёнок застенчивый и неуверенный человек, а приложить все усилия, чтобы помочь ему

Ребенку нужен позитивный опыт успехов – помогите ему создавать банк успехов, развивать оперативная память успехов: умение в нужный момент вспомнить о своих успехах, развивайте позитивное мировосприятие – развивайте привычку во всем видеть плюсы, хвалите других людей, делайте им комплименты.

Памятка для родителей

1. Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка, как неуверенность.
2. Не демонстрируйте эту черту характера посторонним людям.
3. Помните, что педагоги часто ассоциируют неуверенность с плохой успеваемостью школьников.
4. Поощряйте общение своего подростка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.
5. Если подросток сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу и не мешайте ему.
6. Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.
7. Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен».

8. Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.

9. Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.

10. Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.

11. Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении неуверенности, заметьте ее и вовремя оцените.