

Формирование у ребенка уверенности в себе во многом зависит от того, как с ним общаются родители

Как развить в ребенке уверенность в себе?

«Я боюсь, что не сдам экзамен», «Я думаю, что меня не возьмут в команду», «Я не уверен, что смогу выполнить это задание». Вам приходилось слышать от своего ребенка нечто подобное? Если ваш ответ положительный – значит, вашему ребенку не хватает уверенности в себе.

То, что вы делаете и что не делаете, слова, которые вы говорите и не говорите ребенку, чувства, которые вы выражаете или не выражаете – все это влияет на его уверенность в себе. Чтобы развить в ребенке уверенность, вы должны правильно с ним общаться.

Рассмотрим, какие ваши действия могут в этом помочь.

1. Любовь и принятие

Разумеется, вы любите своего ребенка, несмотря ни на что. Но знает ли об этом сам ребенок? Знает ли он, что вы его любите, принимаете и уважаете его выбор?

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. Акцентируйте внимание на сильных сторонах, исправляйте недостатки

Никто не идеален, и дети – не исключение. Но, чтобы воспитать уверенного в себе ребенка, вы не должны заикливаться на недостатках.

Воспитание детей стоит нацеливать на развитие сильных сторон их характера. При этом ребенок должен чувствовать себя способным развиваться и выполнять различные задачи. В противном случае (например, ребенок плохо учится в школе, терпит поражения в спорте и т.д.) помогите ему увидеть свои сильные стороны. Расскажите ему, в чем он силен.

Это не означает, что вы не должны обращать внимания на все ошибки. Научите ребенка извлекать уроки из его ошибок, но особое внимание обращайтесь на его достижения. Это напомнит ребенку, что он может добиться успеха, если захочет.

3. 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.

4. 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.

Позволяя своему ребенку делать здоровый выбор (например, что надеть, какой фильм посмотреть и т.д.), вы также учите его брать ответственность за свои решения.

5. 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.

6. Давайте ребенку задания, требующие проявления ответственности

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.

7. 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.

8. 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.

Внушая себе позитивные мысли, дети учатся контролировать себя и добиваться успеха в жизни.

9. 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.

10. 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.

11. Будьте хорошим примером для подражания

Вы не уверены в себе? Сомневаетесь в своих способностях? Разберитесь со своими проблемами с самооценкой и уверенностью в себе и станьте для ребенка хорошим примером для подражания.

12. 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.