**«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.