**Как повысить уверенность ребенка в себе?**

Уверенность в себе развивается в процессе развития личности. Период детства и юности — лучшая возможность предпринять соответствующие действия, чтобы усилить его. Родители играют наиболее важную роль в формировании уверенности в себе у детей. Основная обязанность родителя — показать ребенку, что его любят.

По утверждению психологов, ребенок, который часто произносит выражения, подобные: «Я не справлюсь, задание слишком сложное», «На тренировке ребята отжимают больше, чем я», «Я не могу стать спортсменом, потому что быстро устаю», «Я не получу высокий балл, потому что я слишком глуп и не смог разобраться в теме урока» и так далее, обладает заниженной самооценкой.

Во всем мире, вне зависимости от положения в обществе, благосостояния, менталитета, сталкиваются с такой психологической проблемой. Главной задачей родителей является помощь ребенку справиться с собственной слабостью, неуверенностью и разрешить проблемы с самооценкой. Важно понимать, что уверенность в собственных силах у человека периодически пропадает на протяжении всей его жизни. Поэтому необходимо уже в детстве взрастить задатки работы над собой, чтобы побороть сложности в эмоциональном состоянии.

Так что же такое самооценка? Как она проявляется и как ее полноценно развить?

## Что такое самооценка?

Самооценка – это субъективная оценка личности, то есть, она отражает то, что мы думаем о себе. В связи с этим возникает вопрос, свойственны ли детям подобные размышления? Оказывается, дети сталкиваются с такими мыслями. Однажды ребенок станет взрослым, поэтому его самооценка сыграет весомую роль в выборе жизненного пути.

Известно две грани самооценки: низкая и высокая. Под первой подразумевается отсутствие уверенности в собственных силах, правильности мыслей. У ребенка отсутствует положительный образ собственного «я». Все это отражается не только на учебе, наличии друзей, но и на главном факторе – ощущение счастья.

**Шаги по повышению уверенности ребёнка в себе**

1. **Повышение самооценки начинается с похвалы.**

**Помните, что оценивать**(как хвалить, так и выражать недовольство) следует поступки, поведение, а не личность, поскольку ребенку важно знать, что родители любят его вне зависимости хорошо он ведет себя или плохо. Например: вместо «Какой ты медлительный! Ты так долго одеваешься! Так ты никогда не успеешь на автобус….» полезнее для самооценки услышать «Ты оделся, позавтракал, почистил зубы. Осталось найти носки и ботинки и ты готов!»

**2**. Старайтесь **замечать положительные стороны в поведении** ребенка, не сравнивайте его с другими детьми, братьями или сестрами.

**3.** Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. **Ставьте** перед ребенком такие **задачи, которые он может выполнить.** В другом случае – проявите терпение, оказав ребенку помощь.

**4.** Фон Вашего общения с ребенком предполагает (по возможности, в любой ситуации) **спокойствие и доброжелательность**.

**5.** Следует развивать у ребенка ***инициативность и самостоятельность***.

**6.** Когда ребенок не проявляет инициативы в общении с другими, особенно малознакомыми людьми, не стоит настаивать. Лучше **стимулировать это общение** в различных бытовых ситуациях **при Вашей поддержке**(даже простое присутствие рядом создаст комфортную безопасную ситуацию). Например, можно попросить ребенка обратиться к кому-либо с просьбой, передать денежку в транспорте кондуктору или продавцу в магазине и т.п. Присутствие и участие знакомого взрослого на первых порах обязательно.

**7.** Не стоит излишне тревожиться, если Ваш ребенок любит проводить время один. Как правило, наедине с собой застенчивые дети отдыхают, расслабляются, адаптируясь к сложным ситуациям, осмысливают происходящее.

**Четыре принципа правильной похвалы**

1. **Хвалите ребенка за конкретный поступок**

«Ты нарисовал рисунок очень аккуратно! Нам всем очень понравилось», – эта похвала звучит намного приятнее, чем безликое сообщение «Ты лучший художник на свете». Поощрение за конкретное достижение снимает с ребенка груз лишней ответственности и придает ощущение собственной значимости. На самом деле ребенок слышит за вашей похвалой следующее: «Моя семья меня ценит. Я могу учиться новому. Я стал(а) совсем взрослым(ой)».

**2. Хвалите пропорционально поступку**

Не нужно перехваливать ребенка за обычные в его возрасте поступки. Избыток поощрений так же нежелателен, как и их недостаток. Ваш ребенок прибирается в своей комнате? Это его обязанность, за хорошее выполнение которой он заслуживает простого признания и констатации факта, а не пения дифирамбов. Излишняя похвала вызывает у ребенка тревогу или же заставляет их любой ценой добиваться вашего поощрения, невзирая на качество выполненной работы.

**3. Говорите через похвалу о его характере**

Если вы говорите: «Я рада, что ты дал поиграть своему младшему братику со своей любимой машинкой», это звучит гораздо точнее, чем фраза «Ты всегда очень щедрый». Правильная похвала позволяет детям получить представление о положительных качествах – например, щедрости. Будьте уверены, что после ваших слов он и дальше будет делиться своими игрушками, ведь его за это уважают.

**4. Хвалите удачную попытку и ее выполнение**

«Замечательно, что ты стал вторым на конкурсе чтецов. Тебе попались очень сильные соперники. Ты переживал перед выходом на сцену, однако смог собраться и выступил достойно!» – подобной фразой вы говорите ребенку, что его усилия и настойчивость порой намного важнее, чем мгновенный успех.

***Успехов Вам!***

