

Как развить у наших детей уверенность в себе

Консультация психолога

Уверенность в себе – это важное качество, которое указывает на то, что человек ценит себя, отвечает за свои поступки, готов справиться с жизненными проблемами. И формироваться уверенность начинает с раннего детства.

Люди нерешительные, сомневающиеся в себе и своих возможностях, испытывают значительные трудности в жизни, боятся брать ответственность, проявлять инициативу, менять свою жизнь к лучшему.

Некоторые взрослые понимают под уверенным поведением нечто другое. Они учат своего ребенка быть эдаким "хозяином жизни", культивируя в нем чувство превосходства над другими. Такие дети часто вырастают эгоцентричными, не способными понять чувства другого человека, считают, что весь мир должен им, ведут себя агрессивно, если не получают желаемого.

И сами родители в дальнейшем страдают от этого, потому что ребенок не уважает не только окружающих людей, но и РОДИТЕЛЕЙ (он на них кричит, делает все что ему нравится, а не то, что благоразумно. Набрасывается с кулаками и говорит, что даёт сдачи). А родители приходят к психологу в ожидании, что он будет воспитывать ребенка.

Увы, психолог не занимается воспитанием!!! Для этого есть родители!!! В этом случае терапию нужно начинать с папы и мамы.

Таким образом, родители играют главную роль в формировании у ребенка уверенности в себе. Это качество влияет на гармоничное развитие ребенка, качество жизни, успешность, взаимодействие в социуме. Уверенность в себе и своих силах — один из главных подарков, который родители могут подарить своим детям.

Итак, в чем причина:

- Недостаточное проявление любви или полное ее отсутствие. В результате ребенок чувствует себя одиноким несчастным (что-то со мной не так, меня не любят, я недостаточно хорош). Сыт, одет – хорошо. И все...
- Угрозы, запугивания, агрессия со стороны родителей, а потом удивляются: «Он кричит на меня, он выражает физическую агрессию на меня?!» Нежелание договариваться и объяснять: «Будешь плохо себя вести, отдам тёте... всё, я пошла!»
- Отсутствие поддержки и понимания проблем, страхов ребенка.
- Неуверенность в себе родителей. Невозможно научить тому, чем сам не обладаешь. В таких семьях фразы из разряда: «Куда лезешь, не суйся, тише едешь, - дальше будешь, не умеешь - не берись, у тебя ничего не получится» являются нормой общения. В результате ребенок приходит к выводу: «Если уж папа с мамой не верят в меня, значит я и в правду ничего не стою».
- Гиперопека. Попытка предостеречь от получения собственного опыта. Боязнь дать ответственность за свои действия. Последствие — безынициативные дети.

- Критика, сравнение с другими более умными, послушными, красивыми и «удобными» детьми .

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Поощряйте усилия ребенка!

- Чаще хвалите ребенка!

- Давайте право на самостоятельность. Ошибка многих родителей - это желание «подстелить соломку». В этом нет нужды – шишки должны быть набиты, а опыт получен и отложен в памяти.

- Уважайте мысли и эмоции ребенка. Ваш ребенок имеет право быть с вами несогласным, испытывать злость, обиду, раздражение. Прекратите стыдить ребенка за его «неудобность», обесценивать его достижения, оскорблять только на том основании, что вы старше и «мудрее».

- Учите его отстаивать свою точку зрения. Прививайте вашему ребенку умение понимать и отстаивать свои интересы. Не бойтесь спрашивать его мнения по важным вопросам, предоставляйте ему свободу выбора

- Объясните ребенку его права и свободы. Многие родители стараются навесить на ребенка побольше обязательств. Они учат его быть послушным, хорошо учиться, помогать по дому, заботиться о младших. Такое воспитание прививает ребенку позицию жертвы, мол, ты всем должен, но сам ни на что не имеешь прав. Покажите чаду, что у него тоже есть достоинства, с которыми окружающие должны считаться. Если хотите видеть его самореализованным и счастливым человеком.

- Не прививайте ребенку чувство исключительности. Все дети для своих родителей — исключительные. Но когда они попадают в общество, то становятся обычными людьми. Ребенок должен понимать, что он не лучше, и не хуже других людей, так сформируется адекватная самооценка.

- Никогда не сравнивайте с другими!!!

Помните: ребенок заслуживает любви просто по праву рождения!!! Он не должен бороться за внимание родителей. Любите и принимайте своих детей со всеми недостатками. Родительская любовь, ласка, похвала, поддержка – основа для формирования самодостаточной и уверенной в себе личности.