**Как помочь ребенку стать уверенным в себе — советы психолога**

К общим правилам по взаимодействию с ребенком любого возраста для формирования его уверенности относятся следующие.

* **Прививайте ценность жизни и чувство собственной уникальности.**Хорошо бы каждый день произносить ребенку наставления. Например, «Ты хорош тем, что ты есть. Ты уникален. С тобой моя жизнь приобретает ценность. Я знаю, что сегодня в школе ты добьешься больших успехов. Я верю в тебя».
* **Будьте логичны и последовательны в своих требованиях и поступках** (сегодня ребенку можно гулять до 22:00, а на другой день его за это наругали, потому что мама устала на работе – так дело не пойдет).
* **Проговаривайте успехи ребенка**, отмечайте даже маленькие продвижения. Сравнивайте его с ним же (в хорошем смысле). Уместны также реплики типа «Ты молодец. Как хорошо получилось. А завтра будет еще лучше, да?».
* **Примите тот факт, что ваш ребенок с рождения – уникальная личность.**Не сравнивайте его с другими детьми, собой, героями фильмов. Он – это он. Тем и прекрасен.
* **Всегда реагируйте на ребенка.**Важно обращать внимание на каждое действие (плач, крик, улыбка, прямое обращение в позднем возрасте). «Мам, посмотри, что я сделал», – кричит радостный ребенок. «Мне некогда», – ворчит мама. Итог: пониженная уверенность ребенка (отвергли, не приняли, не поняли) и снижение авторитета мамы и доверия к ней.
* **Составляйте с ребенком пошаговый план действий**(актуально для всех возрастов начиная с дошкольного). Это может быть как график на каждый день, так и план достижения какой-то важной цели (потребности). Уверенный в себе человек умеет строить планы.
* **Не делайте ничего за ребенка, но делайте все вместе с ним.** Речь не только о материальных вещах, но и об эмоциях, ситуациях.
* **Не «добивайте» ребенка оскорбительными репликами.**Замените их на «Ничего, мы с тобой поработаем, и в следующий раз ты справишься. Это решаемо», «Смелее, у тебя получится».
* **Изучайте своего ребенка.**В эпоху развитого интернета не составит труда скачать сборник анкет для диагностик. Или можно обратиться к школьному психологу, классному руководителю и узнать о своем ребенке чуть больше. Способствуйте раскрытию его способностей. Забудьте про собственные мечты или оценки в школе, тем более про грезы о круглом отличнике. Далеко не все люди одинаково хороши во всем. Особенно остро это вскрывается в подростковом возрасте и при выборе профессии. Пример: ваша дочь получила два по химии, но она моментально заучивает стихи (ей это интересно), выигрывает олимпиады по литературе, пишет прекрасные работы. Поспособствуете раскрытию артистического или филологического таланта – получите уверенного успешного писателя, ученого. Отругаете за химию и станете требовать идеалов в этой сфере, игнорируя литературу – получите неуверенного и недовольного своей жизнью и профессией человека.
* **Не разбрасывайтесь страшными возгласами «Это бред!», «Перестань, это ерунда и твои фантазии!»**Часто такое возникает в подростковый период, когда дети самовыражаются, пробуют себя, ищут свой путь, полны идей. Всегда старайтесь найти рациональный элемент в идее ребенка или в крайнем случае говорите: «Твоя идея хорошая, но я пока не вижу инструментов и путей ее решения. Давай еще вместе подумаем и позже вернемся к этому».
* **Любите своего ребенка и действительно верьте в него.**Недостаточно прочитать сейчас эти рекомендации и начать потом «сухо», как по бумажке, их выполнять. Нужно жить идей веры в собственное дитя.

**Общее для всех рекомендаций правило – не «перегибать».**Не бросайтесь в крайность требовательности. Избыток похвалы на будущее ("будет лучше, да?") иногда может спровоцировать чувство ответственности со стороны ребенка, ощущение отсутствия права на ошибку. Опять же важно улавливать тонкую грань между «Будет лучше, да, мой хороший?» и «Чтобы в следующий раз было лучше». Второй вариант не годится.

Нередко корень неуверенности кроется в чрезмерных наказаниях или порицаниях со стороны родителей. Итак, не нужно ругать детей, но иногда нужно наказывать. Притом следует знать, что наказание – целая наука. Оно не должно «уничтожать» ребенка. Оно должно играть уместную педагогическую роль. При наказании важно:

* четко и спокойно обсудить с ребенком предмет наказания (за что, почему и насколько; причина и следствие);
* избегать общеличностных суждений («Ты ужасный сын») и заменять их на локальные в отношении ситуации или поступка («Я люблю тебя, но меня расстраивает, когда ты дерешься. Это нехороший поступок, а ты же у меня хороший сын»);
* не предпринимайте действий и решений в гневе (все мы люди, а ребенок порой может и самого спокойного человека разозлить; нужно успокоиться и только затем переходить к первому пункту);
* нельзя наказывать дважды за одно и то же, вместо этого можно сказать: «У нас с тобой уже был похожий случай, помнишь? Мне очень жаль, что он снова повторился».

Если кратко подытожить то, становлению уверенности ребенка в собственных силах способствует:

* любовь родителей;
* их личный пример;
* предоставление свободы;
* помощь и поддержка;
* выслушивание;
* четкое объяснение требований и ожиданий;
* адекватные и понятные поощрения и наказания (продуманная, единая система);
* единство воспитательных позиций родителей («мама запретила, но папа разрешил, а, значит, можно» недопустимо).