

## **КАК ВЫРАСТИТЬ УВЕРЕННОГО В СЕБЕ РЕБЕНКА**

### **❤️Слушайте**

Причем делайте это с самых первых дней жизни малыша. Не игнорируйте плач и агуканье, отвечайте на каждую улыбку карапуза. Дальше – больше. Не отмахивайтесь от лепета крохи, дескать, что толкового можно услышать от несмышленыша, научитесь понимать его просьбы. «Мое мнение важно для окружающих» - один из главных постулатов «Человека В Себе Уверенного», и маленькая личность должна знать, что это действительно так – тебя слушают и слышат.

### **❤️Проявляйте любовь**

Вы счастливы, что у вас такой ребенок. Регулярно ставьте его об этом в известность! Осознание, что он любим и нужен, для малыша - основа уверенности в себе (да и для взрослых, кстати, тоже). Ваш наследник, безусловно, знает, что является для родителей самым главным человечком, но после раздраженных родительских реплик о том, что команда «Подъем!» трижды за ночь – утомительно, этой уверенности поубавится. Проявите свою любовь – приласкайте, обнимите. А потом еще раз. И еще.

### **❤️Не сравнивайте**

Если вы думаете, что из фразы «Ваня уже не боится воды» отпрыск сделал вывод «И я не буду бояться», вы ошибаетесь. Его логическая цепочка, скорее всего, будет такой: «Ваня не боится воды, а я ее боюсь, значит, Ваня хороший, а я плохой, я трус». И после этого не удивляйтесь, если в подростковом возрасте сын будет слушаться Ивана, хулигана и грозу всей школы.

### **❤️Не критикуйте**

Вы можете осуждать поступки маленького неслуха, но ни в коем случае не его самого. Допустим, он разбил чашку. Фраза «Ты разбил мою чашку. Вот видишь, что бывает, когда бегаешь, не глядя по сторонам...» отличается от фразы «Ты неуклюжий, неловкий, вечно от тебя одни беды!» Согласитесь, в последнем случае у малыша появляется повод винить себя: «Я плохой!» Не давайте «пищи для горестных раздумий», не ставьте в угол – лучше попытайтесь вместе реанимировать пострадавший предмет. Привычка исправлять свои ошибки в будущем поможет гораздо больше, нежели способность к самоуничожению.

## ❤️Установите рамки

Казалось бы, чем больше свободы ребенку предоставляется, тем больше он верит в себя. Спорный момент: да, самоуверенности у него прибавится, но тут «рукой подать» до вседозволенности. А уж это свойство никак не назовешь ценным приобретением - привыкнув все делать «на свой нос», ребенок не сумеет адекватно вести себя в окружающем мире. Поэтому ограничения необходимы, главное, их не должно быть сразу много.

Начните с самого наболевшего: «Игрушки у других ребят не отнимаем, дома не кричим, девочек не обижаем». И постепенно вводите в «договор» с ребенком новые пункты «нельзя».

## ❤️Хвалите

В общении с будущими личностями, уверенными в себе, нужен специальный язык. Запомните: не «непонятные каракули», а «море в грозовую погоду», не «это недокорова или перекурица», а «какое интересное животное у тебя получилось!» Любое занятие начинайте с подчеркивания того, что то, что он делает, – хорошо. Когда юное дарование закончит творить, предложите повесить рисунок на стенку в его комнате. А в конце дайте несколько советов на будущее: «Тебе не кажется, что лучше гуашью проводить линии, а не размазывать ее по всему листу?»

## ❤️Не высмеивайте

Самое опасное оружие из арсенала изобретательного человечества – смех. Особенно, если это смех людей, которых малыш любит, которым доверяет.

Ваш остроумный рассказ о том, как сынишка полдня ходил в разных носках, подарит вам пять минут внимания окружающих. И на полгода заставит ребенка забыть про попытки одеваться самостоятельно: «А вдруг я опять совершу ошибку и буду выглядеть смешно?» Бытует мнение, что сильный человек способен посмеяться над собой вместе с другими. Но пока он станет этим сильным человеком, немало воды утечет. Поэтому не смейтесь над ребенком, не предавайтесь, ведь вы – его защита, поддержка и опора.

## ❤️Не требуйте

Если малыш не сможет оправдать маминых надежд, это не повысит его самооценку. Скорее, наоборот, самолюбие ребенка будет уязвлено, и он решит: что-то у него определенно не получается, следовательно не стоит дальше и пытаться. В результате, даже имея неплохие данные, он навсегда может забыть о пении, рисовании или танцах. Просите его сделать чуть

больше того, что он уже сделал. Но не требуйте невозможного! Например, ваш стеснительный сын боится здороваться даже с родной тетей, ну а публичные выступления для него смерти подобны. Не стоит выбивать у воспитателей главную звездную роль на детском утреннике. Он может ни слова не произнести за весь концерт – и страх закрепится надолго. Лучше пусть сперва выступит в семейном кругу или перед двумя-тремя вашими друзьями. Дайте ему почувствовать вкус первого успеха – малыш осмелейт и со временем решится на более серьезную попытку.

### ♥Ободряйте

Малышу катастрофически необходима ваша поддержка. Конечно, фразы «Я знаю, у тебя все получится!» и «Вперед, я в тебя верю!» попахивают голливудскими мелодрамами, но в ребенка надо вселять уверенность. Этими ли словами, другими ли – главное, чтобы они звучали искренне. И в трудной ситуации (разве легко рассказать стишок на утреннике в детском саду?) простые «заклинания» вспомнятся и помогут: «Мама говорила, что могу – значит, могу!»

### ♥Приучайте к ответственности

Регулярно поручайте вашему чаду небольшие задания: пусть он ежедневно в определенное время поливает цветы или кормит рыбок. Первое время контролируйте помощника и напоминайте, если он забыл об обязанностях: «Ай-ай-ай, а рыбки так ждали тебя! И цветочек загрустил без воды...» И непременно рассказывайте гостям, что у вас растет маленький хозяин – без него с рыбками не справиться, не говоря уже о растительности на подоконнике. Перед началом рассказа убедитесь, что герой повествования скромно стоит неподалеку и отлично слышит. Он обязательно научится брать на себя заботу о других, а с такими товарищами в жизни надежно и спокойно – ведь они уверены в себе.

