



Консультация для родителей

«Как помочь ребенку стать уверенней в себе?»

Большинство детей не догадываются о том, что они испытывают неуверенность. Со стороны это выглядит как внезапная агрессия плаксивость, отказы от любимых игр, еды и тому подобное. Родители относят подобные моменты к проявлениям очередного кризиса и оставляют попытки докопаться до причин. Хотя всем своим видом ребенок говорит: «Мне плохо, мне нужна ваша помощь!» Оставьте дела, посвятите время малышу и в подходящий момент постарайтесь выяснить, что же беспокоит его на самом деле.

Как воспитать уверенную в себе личность?

Дети — наше отражение, поэтому начните с себя. Взгляните со стороны на свои отношения с ребенком. Как часто вы говорите о своей любви? В моменты, когда вам не приходится иметь дело с негативными последствиями его поступков? Малыш решил попить воды из взрослого стакана, не удержал, уронил на пол. Мама торопится убрать лужу, отчитывая ребенка за неаккуратность.

1. Устраните вредные привычки воспитания.

Задача — осознать их, принять и устранить. В течение дня записывайте в специальный блокнот: критику, недоверие, сравнение, нетерпение, проявленные в отношении к малышу. По привычке брошенные фразы могут на корню убить стремление ребенка к инициативе: «Ну что за каракули, нарисовал бы лучше машинку!», «Смотри, как Миша гоняет на велосипеде, а ты все научиться не можешь», «Сама построю эту башню, а то ты грохотом соседей перебудишь» — и т. д. Придадут ли ребенку уверенности такие слова? Конечно, нет. Чтобы выработать в себе новую модель реагирования, можно использовать классическую технику «резинка на руке». Поймали себя на критике

малыша — оттянули резинку. В подсознании отложится информация: «Чтобы не было боли — следите за языком». Привычки формируются не меньше месяца, запаситесь терпением.

2. Проанализируйте игры и пособия ребенка

Все ли они соответствуют возрасту? Часто вместе с горой ненужных игрушек растет и неуверенность в своих силах: «Не умею собирать кубики», «Не могу рисовать красками» — и т. д. Оставьте лишь несколько игрушек — те, с которыми не возникает проблем, — и 1–2 из тех, с которыми ребенку справиться тяжело. Теперь наблюдайте, что именно дается малышу с трудом. Возможно, набор «Лего» неинтересен ребенку не потому, что он не из последней коллекции, а потому, что он не понял, КАК соединять кубики друг с другом. Наберитесь терпения, объясните и покажите малышу, как одна деталь вставляется в другую. Нам задача кажется до смешного простой, а маленький человек сталкивается с ней впервые в жизни. Впоследствии усложняйте процесс — стройте небольшие дома, потом башни и т. д. Принцип «от простого к сложному» — успех в простых задачах даст возможность поверить в свои силы и уверенно приступить к более трудным.

Практические шаги.

«Дерево достижений»

Нарисуйте дерево. Пусть оно будет большим, с широкой кроной и длинными ветвями. Расположите его на стене в самой посещаемой части квартиры — отныне это предмет большой гордости! Расскажите, что дерево — плодоносящее, а плоды — это достижения малыша. Фрукты подготовьте заранее из картона, подписывайте по мере появления успехов и торжественно приклеивайте на дерево. Важно: отмечайте любые ситуации, в которых преуспел ребенок, будь то приготовленный салат или победа в конкурсе.



Педагог-психолог

Вихлянцева А.М.