

Скоро ваш ребенок перестанет бояться подходить к другим деткам или проситься в игру, смело станет высказывать свое мнение и отстаивать свою точку зрения.

И в этом будет ваша заслуга!



Режим работы:
ежедневно:
с 8.00 до 17.00
выходной суббота , воскресенье
п.Ахтырский
ул.Красная, 17
тел: (86150) 6 – 22 – 49

353000 Краснодарский край
Абинский район, п. Ахтырский
ул. Гагарина, 74
Тел.: (86150) 6 - 26 – 45
Факс:(86150) 3 - 40 – 23
Эл.почта:csp_abinsk@dszn.krasnodar.ru

Педагог-психолог
Чапля. Н.И

*Министерство труда и социального
развития
Краснодарского края*

**ГКУ СОКК «Абинский
реабилитационный центр для
детей и подростков с
ограниченными
возможностями»**

**Как помочь ребенку
стать уверенным в
себе**



***Отделение психолого-
педагогической реабилитации***

2016 г.

Почему так бывает: одни детки бойкие и активные, а другие робкие и застенчивые? Неуверенность в себе гораздо более распространенная черта, чем могли бы подумать многие. Просто эту черту стараются обычно не показывать.

Застенчивость у большинства детей проявляется как определенная психологическая реакция. Особо ярко выражается она, как правило, у детей трехлетнего возраста и старше. Они очень робкие, замкнутые, малообщительные, склонные к одиночеству. Кроме того, такие детки не любят участвовать в коллективных мероприятиях, остро ощущают свои недостатки, особенно мнимые. При этом свои положительные качества они, наоборот, не замечают, например, боятся, что будут выглядеть смешно в глазах других, скажут что-нибудь глупое, некрасиво одеты.

Основной причиной возникновения у ребенка робости и стыдливости является чувство беспокойства, его неуверенность в своей безопасности. Очень часто причиной такого поведения являются непродуманные методы воспитания: **критика и упреки; придирки и выискивание ошибок; грубые насмешки над его недостатками, крики и ругань; чрезмерные забота и опека.**

Вообще, воспитать уверенного в себе и в собственных силах ребенка – не так сложно. Прежде всего задумайтесь, как вы общаетесь со своим чадом. Как правило, в форме распоряжений и инструкций: «Когда посмотришь мультик, надо выключить телевизор».

Конечно, воспитывая своего ребенка, мы уверены, что делаем все во имя его блага. **Но есть вещи, которые все же не стоит делать.**

Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Главная ваша задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком.

Если есть необходимость сделать замечания и выговор своему чаду, то делайте это наедине – без свидетелей, чтобы не ставить его в неловкое положение перед братьями и друзьями.

Если вы хотите, чтобы ваш застенчивый малыш стал более уверенным в себе, учите его отстаивать собственное мнение. И не где-нибудь там, вдали от дома, а прежде всего здесь, в вашей квартире, в разговорах и спорах с вами. Конечно, без грубости и хамства, но и вы тоже не кипятитесь, натолкнувшись на несогласие.



Чтобы научить ребенка отстаивать собственное мнение, надо сперва этим мнением поинтересоваться. И обязательно давайте ему возможность говорить «нет» в ситуациях, в которых у него есть выбор.

Научите своего ребенка нормально воспринимать шутки других людей, да и сами с малышом выучите какой-нибудь детский анекдот или шутку. Ведь юмор и улыбка – отличное средство в трудных ситуациях.

Приучайте ребенка к положительной самооценке. Тренируйтесь вместе перед зеркалом произносить такие чудодейственные фразы, как: «Я смелый», «Я уверенный в себе».



Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочери. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери. Заранее предупреждаю, задача не из легких. Так что следите за собой в оба!

Рано или поздно, ваш малыш выйдет в «большой мир», ведь человек – существо социальное. Будет ли он уверенным в себе, уравновешенным, не отягощенным комплексами человеком, или запуганным неудачником, привыкшим к своей «второсортности» – во многом зависит от вас. Помогите своему чаду, ведь уверенность в себе тренируется постепенно.