

## Рекомендации для родителей «Как помочь своему ребенку приобрести уверенность»



Если ребенка в группе, классе не любят и отвергают, родителям необходимо:

- быть готовыми к сотрудничеству с воспитателем, учителем и психологом;
- проявлять по отношению к обидчикам терпимость и сдержанность;
- оказать поддержку своему ребенку.

Часто непопулярными становятся дети, имеющие какие-либо физические недостатки или поведенческие проблемы, неуверенные в себе. Именно родители могут помочь ребенку преодолеть чувство неполноценности, превратить недостаток в достоинство. Однако родители, наоборот, часто бывают слишком критичны и нетерпимы к особенностям своего ребенка. К сожалению, взрослые слишком часто дают какую-либо оценку поступкам и словам своих детей, порой даже не замечая этого. Ребенок кажется родителям слишком активным, и, сокрушаясь, говорим: «Он неусидчив». Так взрослые прогнозируют его будущее, исходя из своей оценки, и, общаясь с ребенком, начинают загонять его в рамки негативного прогноза. «Вечно ты вертишься, бесишься! Ты ведь никогда не можешь посидеть молча...» и т.д. Если ребенок тих и не стремится к общению с окружающими, родители переживают, что ему будет трудно заводить друзей, он будет одинок. Ребенок говорит что-то, не соответствующее нашему настроению, и родитель резко обрывает его: «Опять ты говоришь глупости!» Приклеивая ярлыки, взрослый убеждает ребенка, что он именно такой: неуверенный, неусидчивый, глупый. Ребенок сначала неосознанно, а затем и сознательно начинает строить свое поведение, исходя из предписанной ему взрослыми роли.

Мальчика Васю, героя рассказа Ю.Я. Яковлева «Рыцарь Вася», из-за его полноты и неуклюжести прозвали Тюфяком, а он мечтал о рыцарских доспехах. Но «кроме насмешливого зеркала, к действительности его возвращала мама. Услышав из кухни его шаги, от которых жалобно звенели стаканы, мама кричала: "Осторожно! Слон в фарфоровой лавке!" И родители в этой непростой ситуации из союзников и помощников превращаются в преследователей, а ребенок остается один на один со своей проблемой. Если уж родители не принимают ребенка таким, какой он есть, насмежаются над ним, то чего же ждать от остальных.

В сказке замечательной финской писательницы Туве Янсон о Муми-тролле, главный герой, играя с друзьями в прятки, спрятался в шляпе Волшебника и вышел оттуда настолько преобразившимся, что друзья не узнали его и даже задали ему взбучку. Пришедшая на шум Муми-мама тоже сначала не узнала своего сына, но, пристально взглядевшись в его «испуганные глаза-тарелки», признала, что это Муми-тролль. И тогда он снова стал самим собой. Муми-мама обняла его и произнесла особенные слова: «Уж моего-то маленького Муми-сына я узнаю всегда, что бы ни случилось». В этих словах заключается основной смысл родительской любви и поддержки: принятие и помощь ребенку в любой ситуации. Главное – уметь принимать своего ребенка (может быть, более застенчивого или излишне эмоционального по сравнению с другими) таким, какой он есть.

Спокойные, уверенные в себе родители, не ждущие от ребенка моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, – вот залог развития у ребенка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

#### *Как помочь своему ребенку стать увереннее*

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это – шнурки на ботинках или первая ссора с другом). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности, неуверенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.

Все сказанное отнюдь не означает, что ребенка не следует критиковать. Но, порицая его, следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться) на тебя!»

*Кравцова М.М. Дети-изгои.*

*Психологическая работа с проблемой. – М., 2005.*