



Как воспитать ребенка уверенным в себе

Вера в свои силы, способность бороться с неудачами и будущие успехи берут начало в раннем детстве и напрямую связаны с поведением нас, родителей. Мы собрали советы психологов и родителей успешных детей, которые помогут воспитать ребенка уверенным в себе.

Уверенность = успех



Чрезмерная требовательность, строгость и завышенные ожидания взрослых способны создать комплекс неполноценности у ребенка любого возраста. В результате дети просто смиряются с постоянным недовольством папы и мамы и подсознательно стараются застраховать себя от подобных эмоций самым простым способом – избегая действий: ведь так риск ошибиться практически исчезает. Уверенность в себе «растет» из чувства защищенности: если малыш знает, что в трудный момент родители придут на помощь, научиться верить в собственные силы ему будет совсем не сложно. Так, например, расхожий совет «не вмешиваться в детские конфликты» мы иногда воспринимаем слишком буквально. Нужно ли стоять в стороне, когда вашего трехлетнего карапуза обижает пятилетний? Задача родителей как раз в том, чтобы разрядить обстановку, изолировать хулигана, не допустить драки и слез – иными словами, защитить малыша и объяснить ему, что когда-нибудь он обязательно сможет сам справиться с подобными сложностями. Вы не просто предотвратите ссору, но и «напитаете» ребенка необходимой долей уверенности. Все очень просто: если вы сами верите в собственных детей, то и они рано или поздно поверят в собственные силы. Так что же мешает нам это сделать?



Что мешает успеху?



Повышенная тревожность. Родитель, который боится всего на свете (проблем, неудач, осуждения), вряд ли сможет вырастить уверенного в себе человека. Ребенок впитывает нашу тревожность, как губка, а значит, придется изменить отношение к себе и миру и научиться получать от жизни настоящее, не омраченное тревогами удовольствие. Не получается? Отправляйтесь к психологу: давно пора вдохнуть полной грудью и передать свою уверенность ребенку.

Система сравнений. Все дети крайне болезненно реагируют на родительские выступления вроде: «Посмотри, какая Леночка молодец – и отличница, и музыкой занимается, и маме помогает». Ребенок слышит что-то вроде: «Тебе никогда не стать таким же успешным». Сравнивая его с другими, вы, во-первых, ставите под сомнение его уникальность, а во-вторых, даете понять, что другие дети нравятся вам гораздо больше. Постоянные сравнения формируют у детей страх «быть недостаточно хорошим», который остается с ними навсегда. Всю жизнь он будет стараться быть «не хуже», и всегда найдется кто-то более успешный и талантливый. По-настоящему уверенные в себе люди не оглядываются на чужие достижения, а исходят исключительно из собственных желаний и возможностей.



Негативные утверждения. Если на любое начинание ребенка вы реагируете фразами: «У тебя не получится» или «Что-то вышло не очень», – ни о какой успешности даже говорить не приходится. Разумеется, вы хотите уберечь его от неудач и разочарований, но давайте позволим своим детям пробовать свои силы так, как им самим кажется правильным. Да, не все дети станут великими художниками, но, если сын хочет рисовать, просто поддержите его в этом стремлении. Великие цели он поставит перед собой, когда вырастет, а пока пусть пробует то, что интересно ему самому. «Если хочешь, давай попробуем», «Я в тебя верю» – вот что слышат от мамы с папой дети, которые потом вырастают уверенными в себе людьми.



Фиксация на ошибках. Родители, которые с маниакальной точностью готовы перечислять детям их ошибки и прегрешения, уверены, что действуют строго в интересах ребенка. Но на самом деле они просто тешат свое эго и возвращают в ребенка чувство вины за бесконечные неудачи. «Недохваленные» в детстве дети, став взрослыми, начинают в буквальном смысле гоняться за похвалами, а не получая их, чувствуют себя очень неуверенно. Научитесь понимать и здраво оценивать возможности и, главное, потребности своего ребенка – и тогда поводов для упреков станет меньше, а поводов для гордости и похвалы – значительно больше. И, кстати, не отделяйтесь дежурным «молодец» – скажите, что именно вам нравится и почему.

