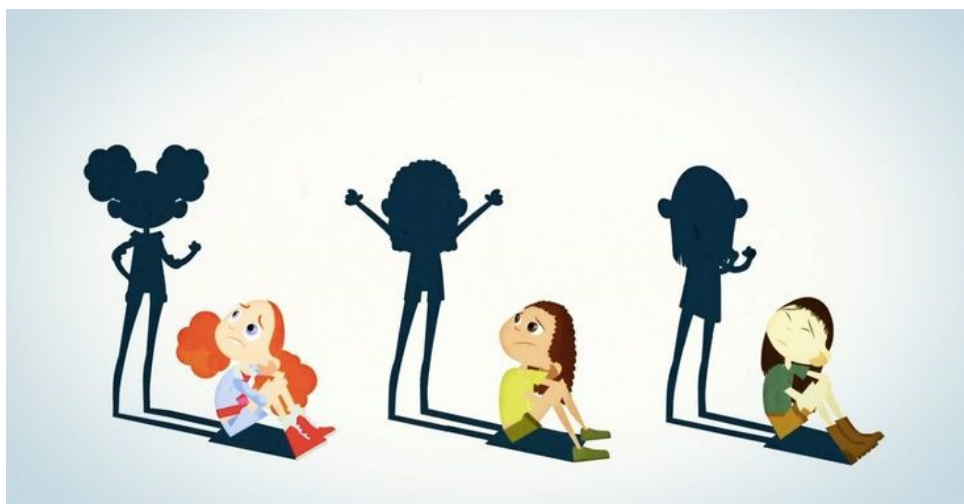


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»

## Консультация для родителей «Если ваш ребенок не уверен в себе»



Подготовила:  
педагог-психолог  
Богданова А.А.

Краснодар, 2024

Самооценка, как и любовь, не поддается простому и точному описанию. Но многие люди отмечают, что больше уверены в себе, когда есть причина гордиться собой. Они убеждены, что их ценят, несмотря на недостатки, если окружающие знают, что они способны, например, довести до конца трудную задачу.

Как часто ваш ребенок чувствует себя никчемным, глупым, «неправильным»?

На что вы обращаете внимание, когда хвалите своего ребенка?

Одни родители отмечают способности и результаты, другие - настойчивость, старание, и вложенные усилия в достижении результата.

Какие высказывания делают ребенка более уверенным в себе?

Дети, которых хвалят за способности, бояться неудач больше, чем те, которых хвалят за то, что они прилагают много усилий при встрече с трудностями. И, кроме того, дети, которых хвалят за трудолюбие и усердие, обычно добиваются успеха, если перед ними встает трудная задача. Похвала всегда была мощным средством в деле воспитания детей и развития у них хорошего мнения о себе. Похвала много значит, но она не заменяет времени, проводимого вместе, любви и других способов выражения заботы и участия родителей.

Какие **качества, способности и знания** важно подарить ребенку, чтобы сформировать у него устойчивую самооценку?

Вот наиболее важные из них:

- понимание, что совершенных людей нет;
- знание, что каждый человек имеет право на ошибку. Помните - «не ошибается тот, кто ничего не делает»;
- умение переносить разочарования и личные неудачи;
- веру в собственные силы;
- умение просить о поддержке и помощи, а также принимать их;
- способность ставить перед собой реально выполнимые задачи, с учетом ограниченности своих возможностей, т. е. насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками;
- умение контролировать себя;
- способность проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги;



Овладение подобным опытом, увеличивает шансы ребенка на достижение цели, и приводит к результатам, которые позволяют укрепить его уверенность в себе.

### **Как нужно говорить:**

Семья, где присутствуют поддержка и любовь, повышает психологический иммунитет ребенка. Высказывания глобального характера, типа «ты замечательный... самый лучший ребенок на свете» и т. д., производят огромное впечатление, но они должны быть уравновешены более конкретной похвалой или поддержкой, например:

- Отмечайте первые победы ребенка. Говорите ребенку о том, что он должен гордиться собой, потому что он не бросил начатого, не сдался и довел начатое до конца.
- Проводите время с ребенком. Когда вы сообщаете ребенку, что просто хотите провести с ними время, и действительно это делаете, это позволяет ему понять и поверить в то, что он дорог вам и значим для вас.
- Хвалите ребенка за любое хорошее качество - за настойчивость, доброту, чувство справедливости, желание делиться с другими, а также за послушание.



- Давайте поддержку, обращайтесь к прошлому удачному опыту.

**Основное правило:** Проводите с ребенком время, занимаясь чем-нибудь содержательным. Ваши занятия с ребенком повышают у него чувство собственного достоинства, независимо от того, ведут они к каким-либо достижениям или нет.

Если уверенность ребенка в себе недавно пошатнулась, то ваш самый лучший первый жест – это сопереживание. Начните с краткого сообщения о том, что подтолкнуло вас к этому разговору.

- «Ты выглядишь таким несчастным. Расскажи, что случилось».
- «Ты не поймал мяч, и твоя команда проиграла. И теперь ты все время об этом думаешь. Я права?»
- «Я заметила, что ты стал очень тихим, с тех пор как друзья перестали приглашать тебя играть с ними. Думаю, ты обиделся».
- «Я помню, что ты чувствовала то же самое две недели назад, когда тебе не дали стих. Это тоже казалось несправедливым». Помогая ребенку связать настоящую обиду с прошлой, вы можете помочь ему понять, почему он так остро отреагировал. Вспомнив, как ушла боль прошлых обид, ребенок начинает думать, что его настоящая проблема тоже временна.

### **Как не следует говорить:**

- Не спрашивайте автоматически: «Ты хочешь поговорить?» Ваш ребенок может инстинктивно ответить «нет».

- Вопрос «Как ты себя чувствуешь?» может возыметь обратный эффект, когда ребенок явно расстроен. Он может резко ответить вам: «А как, по-твоему, я себя чувствую?» Лучше сообщить о своих наблюдениях: «У тебя заплаканные глаза» или «Ты хлопаешь дверью», а затем скажите, что вы думаете «Поэтому я думаю, что ты очень опечален», «я вижу, что ты очень сердисься».

- Не спрашивайте, что случилось. Лучше скажите: «Расскажи мне, что случилось»,

- Старайтесь не давать никаких советов, пока четко не уясните для себя, что поняли, каково сейчас вашему ребенку.

Часто дети с заниженной самооценкой произносят фразы, раскрывающие их отрицательное отношение к себе: «Я тупой», «У меня ничего не получается» или «Меня никто не любит». Это могут быть высказывания глобального характера: «Все умнее меня», «Никому не бывает так плохо, как мне», «Все ребята знают больше, чем я». После того как вы выразили сочувствие, чрезвычайно важно начать научить ребенка думать более рационально:

- «Ты не тупой. Просто в этот раз ты мало занимался».

- «Я видел, что в твоей команде все допускают ошибки. Ты такой не один. Все могут допускать ошибки, каждый может ошибиться».

- «Да, ты допустил ошибку. Но это не означает, что ты никогда не сделаешь это правильно. У тебя хорошо получалось раньше, и, в дальнейшем, будет почти всегда получаться».

Очень важно, чтобы вы не пользовались вышеприведенными примерами до тех пор, пока не поймете, в чем, собственно, проблема, и не выразите сопереживания. Иначе искренняя попытка побудить ребенка взглянуть на себя более реалистично, например: «Ты находил друзей раньше, найдешь и сейчас...», может прозвучать как отвержение его оскорбленных чувств.

- «У тебя не должно быть таких чувств, потому что...». Если ребенок по настоящему не поверит, что вы его понимаете, он не воспримет сказанного вами.

**Главное:** помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей. Позаботьтесь о себе.

