

Консультация для родителей «Развиваем уверенность детей в себе»



Уверенность - это основа успешной жизни в современном обществе.

Уверенность в себе – важное качество, оно указывает на то, что человек ценит себя, отвечает за свои поступки. Чем больше в твоей жизненной копилке уверенности, тем больше социальных вызовов ты можешь осилить и позволить себе.

Уверенность ребенка в себе является не маловажным фактором в его будущем успехе во всех сферах жизни.

Уверенность в себе позволяет детям чувствовать, что у них есть все необходимое для исследования этого мира, раскрытия своих сильных сторон и талантов.

Уверенность в себе делает детей целеустремленными - они больше сфокусированы на учебе, пробуют разные кружки или спортивные секции, заводят дружбу со сверстниками, более конструктивно относятся к критике и лучше справляются со стрессом.

Чем больше у ребенка уверенности в себе, тем больше его способность справляться с трудностями и верить в свои силы.

Формироваться это важное качество надо с раннего детства. Но как?..

В дошкольном детстве - это забота, поддержка, внимательность родителей и их вера в своего ребенка.

Давайте рассмотрим главные причины неуверенности детей:

1. Недостаточное проявление любви со стороны родителей, ее отсутствие.
2. Запугивание, агрессия со стороны родителей, невозможность договориться.
3. Полное отсутствие понимания страхов и поддержки.
4. Неуверенность в себе самих родителей.
5. Гиперопека.
6. Критика и сравнение с другими детьми.

А теперь - 9 секретных фраз, которые дадут вашему ребенку «суперсилу» и билет в успешную жизнь.

1. «Я верю в тебя»

Если вы скажете это открыто и с улыбкой, вы передадите ему непоколебимую веру в его возможности. Эта фраза вселит в ребенка уверенность, что он сможет преодолеть препятствия и решить сложные задачи. Каждый раз как у вас появится искушение отдернуть ребенка и немного покриковать, просто скажите ему - “я верю в тебя”.

2. «Ты можешь это сделать»

От этой фразы ребенок будет чувствовать себя супергероем. Когда дети слышат эти слова, их наполняет чувство веры в свои силы. Таким поощрением что-то сделать вы подпитываете его решительность и мотивируете к действию.

3. «Я горжусь тобой»

Признание достижения маленького супергероя, не важно большое оно или маленькое, передает ему ощущение собственной значимости и то, что его усилия действительно имеют значение. Выражая свою гордость им, вы укрепляете его самоуважение.

4. «Совершать ошибки – нормально»

Правда этого мира - никто не идеален, тем более ребенок, который только познает мир. Совершенство - это нереалистичное ожидание даже для взрослых. Этой фразой вы снимаете стресс от необходимости все делать правильно с первой попытки, уменьшаете страх неудачи и поощряете спокойно принимать ошибки и не бояться новых вызовов.

5. «У тебя есть свои уникальные сильные стороны».

Каждый ребенок обладает особым набором талантов и способностей. Этой фразой вы подчеркиваете его индивидуальность и достоинства. Этим признанием его сильных сторон вы воспитываете в нем глубокое чувство уверенности.

6. «Это нормально - быть самим собой»

Каждому ребенку необходимо чувствовать, что его принимают и ценят таким, какой он есть на самом деле. Создавая атмосферу принятия и давая ему пространство быть собой, вы тем самым даете ему разрешение раскрывать свой потенциал. Так вы позволите ему сформировать подлинную идентичность и сэкономите годы психотерапии.

7. «Давай сделаем вместе»

Предлагая ребенку поддержку и помощь в процессе, вы показываете, что он не одинок и вы готовы объединиться с ним во всех тяготах. Так вы способствуете формированию чувства внутренней опоры и что он может делать что-то в команде с другим человеком. Когда он станет взрослым, у него будет спокойная уверенность, что он может обратиться к другому человеку за помощью.

8. «Переживать -это нормально»

Беспокойство и нервозность - распространенные переживания, особенно когда сталкиваешься с чем-то новыми и не очень понятным. Нормализуя эти чувства, вы ослабляете давление, которое ребенок может оказывать на самого себя. Говоря, что переживать - это нормально, вы помогаете назвать чувства своими именами и снизить его тревожность, тем самым способствуете более спокойному принятию решения или действия. Это делает весомый вклад в копилку уверенности.

9. «Я рядом, я с тобой»

Такой фразой вы подчеркиваете и даете осознать ребенку, что у него есть кто-то кто на его стороне, создаете чувство безопасности, поддержки и доверия.

Учитесь слушать и слышать ребенка, давайте ему возможность высказать свою точку зрения, даже, когда вы не согласны. Понимание, что уважение, доверие родителей к своим детям – это основа для формирования развитой, самодостаточной, уверенной в себе личности.