# Как помочь ребенку стать увереннее?

Каждому человеку знакомо чувство неуверенности в себе, когда ты сам себе кажешься неумелым, некомпетентным, будущее — туманным. И кажется, что окружающие замечают твое внутреннее смятение, тревогу. Неуверенность как чувство является абсолютно нормальным, но для некоторых детей, подростков, взрослых оно становится привычным, почти постоянным будничным чувством.

Вы скажете, ну и что такого? Чем же мешает  неуверенность в себе?

Чувство неуверенности в себе, как отмечают многие психологи, является показателем психологической неустойчивости личности. Психотерапевты отмечают связь психических нарушений личности с проявлениями неуверенности. Имеется в виду, что всякая трудная ситуация, требующая мобилизации психических ресурсов, для неуверенного человека может стать травмирующей настолько, что приведет к появлению тех или иных психосоматических заболеваний. А поскольку жизнь — это череда тех или иных различных по трудности ситуаций, то можно сказать, что неуверенные люди (а дети тем более) чаще болеют.

Неуверенность напрямую связана с самоотношением или, другими словами, образом самого себя. Понятно,  что неуверенные люди оценивают свои способности и возможности ниже, чем они есть на самом деле. Они могут быть недовольны своей внешностью, хотя в реальности она может быть замечательна. Им будет трудно вступить в близкие отношения, потому что будет мешать чувство собственной малоценности. Какие чувства будут сопровождать их жизнь? Тревога, сомнение, стыд, вина, печаль.

Вы можете  спросить, если общая картина неуверенности настолько мрачна. Как будут учиться неуверенные школьники? Наверное, плохо? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Есть неуверенные дети, которые стесняются отвечать на уроках,  пасуют перед любыми трудностями и действительно учатся ниже своих возможностей. Но есть и другие неуверенные, которые блестяще успевают, для которых величайшим страхом является помарка в тетради, ошибка, невыученный урок, четверка.  Да, они учатся хорошо. Но ценой сильнейшего внутреннего напряжения, а часто и заболеваний.

Часто ли мы встречаемся с неуверенными людьми? Чаще, чем думаем, поскольку неуверенность может надевать различные одежды.

Каковы причины неуверенности? Давайте попробуем «услышать и «увидеть» причины неуверенности через сказку про Маленькую Волну.

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая с аккуратным белым гребешком, который так шел ей. Были у нее родители — Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко от берега, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья — волны, взрослые и дети.

Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросались ей друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, все,  о чем бы ни попросили ее старшие, она делала, даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ей довольно, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно, ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбешку и стали ей перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи —  например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды ее тетя послала ее нести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для маленькой волны. К тому же приближалось ее любимое время — время заката. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но, поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, она понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили у нее доску и стали ей перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец, ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Она становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Саму ее было не узнать — она стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке. Она поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри нее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег.

Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось  то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдержать, теперь вернулись к ней.

На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что она, забыв про все запреты, побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. После вчерашнего она знала, что иногда стоит сделать то, что хочется.

**Итак, какое знание о причинах неуверенности дала на это сказка?**

Родители совершенно правы, когда говорят, что нередко родители от огромной любви к своему ребенку, желая оградить его от  опасностей внешнего мира, дать ему как можно  больше всего-всего, лишают ребенка самостоятельных действий, решений, ошибок, т.е. опыта самостоятельного преодоления трудностей. В особо острой ситуации находятся дети, родители которых достигли значительных социальных успехов. А ребенок, горячо любя своих родителей, гордясь ими, невольно сравнивая себя с ними, чувствует свою малоумелость еще сильнее. И постепенно привыкает жить с почти постоянными чувством неуверенности, которая, как мы уже говорили, в поведении может проявляться по-разному. Чтобы посмотреть, как это может происходить, давайте сделаем это глазами школьников, пойдем с ним на урок по теме:

**Как помочь ребенку стать уверенным?**

1. Проявлять уважение к его душевному настрою. Если то, что ребенок говорит, родителям кажется глупостями, это не всегда так. Он имеет право чувствовать и говорить то, что хочет, если это не приносит вреда окружающим. Нужно  позволять ребенку мечтать, какими бы невыполнимыми мечты не казались взрослым. Когда-то  мечты о полетах в небе тоже многим казались сказкой.
2. Проявлять уважение к намерениям.  Ребенок имеет право хотеть то, что он хочет. Однако ему нужно объяснять, что не все желания нужно выполнять немедленно, а некоторые и вообще не стоит выполнять.
3. Дарить безусловную любовь. Дети должны почувствовать, что им не требуется специально делать что-то, чтобы заработать любовь. Очень полезно задавать себе вопрос: «Все ли я делаю для того, чтобы поступками моего ребенка двигала любовь, а не страх?».

4.     Помочь ребенку почувствовать собственную значимость через освоение самостоятельности. Можно составить контрольный список обязанностей и требовать выполнения. Ни в коем случае не делать за ребенка то, что он уже может сделать сам, пусть иногда медленно или не совсем хорошо. Особое внимание нужно уделить  возлагаемой на  ребенка ответственности за самостоятельные действия. Хорошо, если эта ответственность будет вселять дополнительную уверенность в ребенка. Поддерживать принятие детьми самостоятельных решений. Многие дети (и некоторые взрослые) не видят отличия своих решений от решений родителей.

1. Помогать понять обучающую роль ошибок. Не стоит слишком сильно оберегать от совершения ошибок. Важно помочь осмыслить тот позитивный опыт, который был получен. Ключевая фраза, которая здесь может помочь — «Поражение — прекрасная возможность научиться чему-то новому».
2. Содействовать формированию положительного образа «Я». Ребенок должен знать прежде всего о своих достоинствах, а потом уже о недостатках. Подчеркивать личные заслуги детей. Говорить о своих недостатках и трудностях. Дети склонны переоценивать истинные способности родителей, часто считают их совершенством, до которого им невозможно дотянуться. Такая позиция может льстить родителям. В особо опасной позиции находятся мальчики,  имеющие социально успешных отцов.
3. Помогать ребенку верить в интуицию.
4. Давать выражать свои чувства открыто.
5. Напоминать ребенку, что он вам нужен, необходим. Играет важную роль в вашей жизни.
6. Позволять ребенку расти в соответствии со своими физиологическими и личностными возможностями и способностями. Он не обязан абсолютно соответствовать образу, желаемому родителям. Часто ребенок, горячо любя своих родителей, сильно переживает, что может быть таким, каким они хотят его видеть.  И от этого результаты его деятельности только ухудшаются.