**Консультация для родителей**

**«Как развить в ребенке уверенность в себе»**

Подготовила воспитатель

группы «Красная шапочка»

Монина Е.В.

Уверенные люди, в отличие от стеснительных добиваются больших удач, поэтому перед многими родителями стоит вопрос о том, как развить в ребенке уверенность в себе. Неуверенные в себе люди боятся сложностей и трудностей. Воспитание ответственных, уверенных, волевых и решительных детей является главной задачей родителей.

**Как общаться с детьми**

Чтобы не развить наглость и самовлюбленность, не хвалите ребенка, будто он бог и король. За какие действия можно хвалить детей: за уборку квартиры, завязывание шнурочков или за получения медали на олимпиаде, построения скворечника?

Не надо праздновать тот факт, что ребенок сам умывается. Это вполне нормальное явление, поскольку детей необходимо научить таким элементарным вещам. Желанию развиваться отбивает чрезмерная и безмерная похвала родителей. Хвалить малышей нужно за его личные достижения. Со стороны родителей всегда нужна поддержка и понимание.****

Перед тем, как сказать какое у вас прелестное дитя, подумайте о том, так ли это? Нельзя путать уверенность с самоуверенностью и высокомерием.

Важным является научить детей самостоятельному решению вопросов. Поскольку только так ребята научатся быть ответственными. Взрослые должны доверять детям. Сначала, детки могут ошибаться и делать не то, что полагается. Но на ошибках же учатся и становятся самостоятельным.

На заметку родителям

1. Мама и папа должны научить малыша пользоваться своими ресурсами и не выполнять работу за него. Так детка сможет развить за себя ответственность. Важно детям знать, что все поступки (и хорошие, и плохие) приводят к соответствующим последствиям. Поэтому им необходимо объяснить, что нужно делать хорошие действия, а если что-то не получается, ободрите ребенка. Покажите им пример на практике. Ошибки необходимы для правильных выводов и нахождения лучших вариантов.
2. Пример родителей является образцом для подражания. При неуверенности самих родителей, ребенок не может узнать ничего об уверенности. Поэтому необходимо взрослым следить за собой и совершенствоваться. Малыш должен гордиться родителями и стать похожими на них.
3. Общение с ребенком, доверие к нему – обязательное условие для деток. Выслушайте его, станьте другом. При возникновении трудностей у малыша важна поддержка, а не критика родителей. Тогда дети станут уверенными. С ранних лет научите деткам верить в себя и в свою силу. Если малыш выражает инициативу и делает что-то самостоятельно, нужно радоваться, поскольку у вас будет расти уверенный малыш. Если же он задуманное не смог выполнить, посоветуйте, как сделать, чтобы в следующий раз было лучше.

**Возрастные особенности у детей и развитие психики**

Психика у детей до пяти лет податливая, у них хорошая память. Поэтому считается очень важным, помочь детям раскрыть свои способности и резервы. При исполнении 7 лет формируются память, волевые процессы. Ребенок начинает оценивать себя и планировать действия. С малышами от 3 до 7 лет считается важным делать разные упражнения. Это поможет воспитать человека, знающего себя, умеющего действовать и добиваться удачи во всех жизненных сферах.

Навыки коммуникации и его развитие

Убежденность и уверенность развивается при общении с людьми. В этом случае задача родителей состоит в том, чтобы научить детей выражать свои желания и чувства. Стеснительность содействует тому, что ребята будут держаться чужого мнения, поскольку не могут озвучивать свои требования. Их необходимо обучать коммуникационным навыкам с помощью сюжетно-ролевых игр, где каждый из ребят сможет быть в главной роли.

Малышу можно привить комплекс неполноценности, если сравнивать людей, к тому же не в его пользу. Кроху нужно всегда поддерживать и малыш должен знать, что мама или папа придут на помощь в трудной ситуации, если это будет необходимо.

****Ребенок должен иметь право быть собой. Немало родителей, которые хотят, чтобы их детки были лидерами, смелыми и хотят навязать свое мнение. Это неправильно, поскольку такое воспитание чревато отрицательными последствиями. Уважайте выбор ребенка, понимайте его потребности, поскольку он самостоятельная личность.

Развивайте те задатки, которые имеет малыш. И не делайте это принудительно. В противном случае это не принесет никакой пользы и никакого удовольствия. Проявляйте любовь, говорите с ними и показывайте своими действиями, что вы заботитесь о нем, и малютка полюбит себя, ощутит надежность и безопасность.

Советы родителям

* Будьте терпеливы. У ребенка не все сразу правильно получается. Поддерживайте его, но не критикуйте. Он должен понять, что есть поддержка со стороны родителей. Тогда ему легче будет решать задачи и проблемы. Говорите им ласковые слова и обнимайте их.
* Если ребенок что-то сломал, прежде чем поругать его, поинтересуйтесь, что он хотел сделать. Если он не врет, а преподносит логические доводы, тогда помогите разобраться и объясните ему, почему вы расстроены: эта вещь очень нужная в быту и при покупке новой, необходимо время пойти в магазин.

Ребенок хочет экспериментировать? Прекрасно, поддержите его. Игрушки – это его вещи. Он вправе делать, с ними что угодно. Нельзя за это критиковать. Вы только спросите, зачем он, например, сломал и объясните, почему делать этого нельзя.

Индивидуальные границы

Взрослея, ребенок становится все более самостоятельным. Не запрещайте, но следите за элементарными правилами, которые он должны выполнять, например, когда идет дождь нужно брать с собой зонт, а когда ветер на улице и холодно, надевать шапку. Устанавливайте четкую систему с правилами о том, что он может делать, а что ему нельзя. Например, вечером можно гулять с мамой или папой, а днем — играть со сверстниками около дома, а не у дороги.

Такие четкие правила будут содействовать всестороннему и полноценному психическому развитию малышей. Они станут уверенными в своих силах.

**Развитие уверенности с помощью упражнений и игр**

* Запишите достижения и положительные качества.
* Подумайте, что хотели бы сделать и чего бы желали достичь.
* Делайте каждый день действия по движению к намерению, цели.
1. Посмотрите себя со стороны. Детки и родители рисуют себя так, чтобы никому не было известно, где находится тот или иной рисунок. Затем картинки перемешиваются, и каждый из них получая изображение, рассказывает, чего нет на рисунке. Правильный вывод о нынешнем эмоциональном состоянии малыша позволяют выявить элементы рассказа.
2. Развитие силы воли, веры. На листке напишите все, что сделали сегодня. Подумайте, а сколько вы умеете и можете научиться? Познание своих дарований способствует повышению личностного роста. Поэтому помогите деткам рассказать о своих мечтах.
3. Вера в свои силы. Ребенку предложите себя изобразить в будущем. Если он видит себя в положительном свете, результат порадует, а если ребенок видит отрицательные стороны, обратитесь к психологу за корректированием.
4. Быстрое решение конфликтных ситуаций. Это упражнение выработает быструю реакцию. Упражняйтесь всей семьей. Один придумывает конфликт, второй говорит, как он на него реагирует. Все очень быстро происходит. После записи наблюдателем мысли участников, проанализируйте результаты с супругом.
5. Укрепление веры в себя. Научитесь ценить свои достоинства и положительные стороны людей. Участниками в этой игре являются родители с детьми. Все стоят в кругу и начинают говорить 3 любезных слов другому человеку по кругу. Вспомните, что вам нравится друг в друге: характер, поведение или внешность?

Регулярно выполняя такие упражнения и игры, детки могут научиться правильно, быстро выражать мысли, ощущения, чувства и станут уверенными.