**Советы для родителей**

**«Как сформировать уверенность в себе у ребенка!»**



Это свойство личности формируется с раннего возраста и напрямую зависит от воспитания.

**Когда стоит задуматься о развитии у ребёнка уверенности в себе**

Уверенность в себе — это способность оценивать свои возможности как достаточные для достижения поставленных целей. Это свойство напрямую связано с самооценкой, то есть общим взглядом человека на собственную личность и положение в обществе.

И оба этих качества начинают формироваться с самого раннего возраста. Основа самооценки закладывается в тот период, когда ребёнок ещё не [осознаёт](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-izmerit-uroven-osoznannosti%2F) себя.

Поначалу младенец впитывает отношение матери: как она смотрит на него, как реагирует на его потребности, что при этом чувствует. Из этого начинают складываться первые представления ребёнка о самом себе — глубокий эмоциональный уровень самооценки, который формируется до трёх лет.

Самооценку можно разделить на когнитивную (знание о своих сильных и слабых сторонах) и эмоциональную (отношение к этому). Если последняя страдает, человек может обесценивать свои достижения, навыки и умения, считая их «ерундой». Умом он может понимать, что многого добился, но в глубине души по‑прежнему будет считать себя недостаточно хорошим.

В одном исследовании [отметили](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.sciencedirect.com%2Fscience%2Farticle%2Fabs%2Fpii%2FS0022103115001250), что к пяти годам дети уже имеют определённую самооценку, а потому позаботиться об уверенности ребёнка в себе стоит задолго до того, как он получит свою первую отметку в школе. Тем более что это качество личности напрямую [зависит](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fpubmed.ncbi.nlm.nih.gov%2F28182449%2F) от родителей.

Согласно [исследованию](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpmc%2Farticles%2FPMC7080605%2F), в первую очередь для самооценки ребёнка важны внимание и теплота в отношениях. Это универсальные принципы, а более конкретные рекомендации зависят от возраста.

Поскольку особенности развития детей и подростков сильно различаются, мы разберём главные правила [воспитания](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-spravitsya-s-pervymi-konfliktami-v-zhizni-rebyonka-6-sovetov-roditelyam-ot-lyudmily-petranovskoj%2F) уверенного в себе ребёнка от рождения до 12 лет. А о том, как работать над самооценкой у подростков, поговорим в отдельной статье.

**Как развивать уверенность в себе у ребёнка младше 2 лет**

Психолог Юлия Федотова рассказывает, что в этот период [младенец](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Ffakty-o-mladencax%2F) и родитель находятся в некоем ментальном симбиозе друг с другом и поведение и поступки взрослого содержат определённые эмоциональные послания.

Они могут быть как позитивными («Я рядом, всё хорошо, будь спокоен»), так и негативными («Твои чувства и ощущения не имеют значения»).

Основываясь на подобных сообщениях, ребёнок начинает выстраивать фундамент собственного «я», у него формируется базовое доверие к миру и позитивное или негативное отношение к себе.

В этот период очень важны эмоциональная и физическая близость родителя, внимание к различным проявлениям малыша, принятие и спокойная, уверенная реакция.

Почаще берите ребёнка на руки, особенно если ему этого хочется, не игнорируйте его [плач](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Frebyonok-plachet%2F) и не оставляйте одного, если это его пугает и расстраивает.

Детей в возрасте до 2 лет невозможно избаловать — чем больше внимания, любви и заботы они получают, тем лучше для их развития и психического здоровья.

**Как развивать уверенность в себе у детей 2–4 лет**

Позаботьтесь о нескольких важных факторах.

**Оградите ребёнка от потрясений**

В этом возрасте дети очень эгоцентричны: они видят себя основной фигурой мироздания и считают, что абсолютно всё зависит от них и происходит по их вине.

Психика ребёнка защищается от чувства полной беззащитности и зависимости от родителей.

Это абсолютно нормальный механизм, но в случае каких‑то потрясений он может навредить [самооценке](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fneadekvatnaya-samoocenka%2F). Поэтому в раннем возрасте очень важно оградить детей от негативной информации.

Даже если родители просто ругаются при ребёнке, это для него означает, что он виноват: он что‑то не так сделал. А уж если агрессия выплёскивается на него, малыш начинает верить, что он плохой, даже если на самом деле не виноват в такой реакции, а родитель просто сорвался из‑за усталости. Как следствие, у ребёнка снижается самооценка и формируется негативное представление о себе.

**Позволяйте ребёнку проявлять самостоятельность**

Юлия Федотова рассказывает, что в период от двух до четырёх лет у детей активно проявляются попытки показать свою автономность. И нужно правильно отреагировать на эти потребности.

Многие родители устают от неловких попыток сына или дочери выполнить что‑то самостоятельно. Например, не могут терпеливо смотреть, как ребёнок старается застегнуть куртку, и делают это за него. Или не разрешают помогать во время уборки, потому что он всё равно справится не так хорошо, как взрослый.

В то же время ребёнок определяет, что он может, а чего нет, ориентируясь на реакцию близких людей. Позитивный отклик от родителей — их [одобрение](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fzavisimost-ot-poxvaly%2F) и поддержка — подкрепляют уверенность в себе. А чрезмерный контроль, гиперопека или резкая критика, наоборот, мешают поверить в свои возможности.

Поощряйте попытки ребёнка стать самостоятельнее. Пусть он сам застегнёт одежду, подметёт полы, под вашим руководством приготовит какую‑то простую еду.Подсказывайте и направляйте его, говорите, что всё получится. Похвалите за успехи и утешьте в случае неудачи.

**Как развивать уверенность в себе у детей 4–6 лет**

 В дошкольном возрасте у ребёнка расширяются социальные связи, однако определяющее значение в его жизни по‑прежнему имеют отношения с родителями или другими важными взрослыми.

**Отрегулируйте количество похвалы и критики**

До шести лет ребёнок не может воспринимать себя как целостную личность, у которой есть и плохие, и хорошие качества.

Дошкольники делят мир на чёрное и белое, как в [сказках](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-izmenilis-skazki%2F), и такой взгляд распространяется и на отношение к себе. Ребёнок либо плохой, либо хороший. Третьего не дано.

Когда вы хвалите детей, укрепляется их позитивное представление о себе, когда ругаете — негативное. Если в общении превалирует критика, ребёнок будет убеждаться в том, что он «плохой», «ленивый», «неумеха», и в дальнейшем это повлияет на его уверенность в себе.

Понятно, что редкие родители могут совсем удержаться от критики своих детей, и это нормально. Главное, чтобы «белая» сторона — позитивный интерес к ребёнку, похвала, упоминание его хороших сторон — перевешивала «чёрную».

**Помогите ребёнку увидеть, в чём он хорош**

Если родители не уделяют детям достаточно внимания, те не получают обратной связи о том, хорошие они или плохие. И это не лучше, чем постоянная критика.

Необходимо попробовать один простой приём, который поможет ребёнку определиться со своими интересами и сильными сторонами, а впоследствии может стать фундаментом для уверенности в себе.

Если вы замечаете, что ребёнок чем‑то увлечён, с удовольствием занимается каким‑то делом, — скажите ему об этом. Не обязательно открыто хвалить, иногда достаточно просто заметить: «Я вижу, что тебе нравится», «Ты увлечён, тебе интересно» или «Тебе хорошо даётся».

Взрослым может показаться, что бессмысленно озвучивать очевидные вещи, ведь ребёнок наверняка сам понимает, что ему интересно и он увлечён. Но на самом деле это не так: дети не акцентируют на этом внимание и часто не оценивают, как у них получается. Ваше замечание может стать хорошей подсказкой и основой для повышения [уверенности в себе](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-vernut-uverennost-v-sebe%2F).

Например, если вы обратите внимание, что ребёнок хорошо рисует, это станет частью его когнитивной самооценки. Попав в незнакомую, пугающую обстановку, например в детский сад, он сможет использовать свои знания и навыки, чтобы подтвердить свою ценность, завести новых друзей и укрепить уверенность в себе.

**Как увеличить уверенность в себе у детей 6–12 лет**

В этом возрасте появляется множество факторов, которые могут повлиять на самооценку ребёнка: успехи в [учёбе](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-pomoch-rebenku-uchitsya%2F), статус в группе сверстников, наличие каких‑либо умений и навыков. Есть несколько ключевых моментов, которые стоит учесть.

**Проявляйте интерес к учёбе**

Теперь на уверенность в себе влияет также мнение [учителей](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fchto-delat-esli-rebyonka-travyat%2F). Плохие отметки могут ударить по самооценке ребёнка и снизить его мотивацию к учёбе.

В одном исследовании [выяснили](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpmc%2Farticles%2FPMC7080605%2F), что дети вовлечённых и заинтересованных родителей, как правило, имеют лучшую успеваемость, что увеличивает их чувство компетентности и поддерживает уверенность в себе.

Проявляйте интерес к тому, как учится ребёнок. Проверяйте его домашнюю работу, помогайте преодолеть проблемы с дисциплинами, которые ему не даются.

В то же время не проводите параллель между академической успеваемостью ребёнка и его успешностью в целом. Объясните, что отметка — это не единственный критерий, по которому его оценивают. Все совершают [ошибки](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-prostit-sebya-za-oshibki%2F), и ничего страшного в этом нет.

**Не сравнивайте с другими**

Не пытайтесь сравнивать своих детей с их одноклассниками или друзьями в попытке подстегнуть мотивацию и старайтесь давать объективную обратную связь о достижениях.

[Школьник](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Frezhim-dnya-shkolnika%2F) 6–12 лет уже способен самостоятельно оценивать свои действия, и восхищение на пустом месте или, наоборот, принижение его заслуг и стараний может сильно ударить по его уверенности в себе.

В этом возрасте ребёнок поневоле начинает сравнивать себя со сверстниками в попытке понять, каков его статус, какое место он может занимать в социальной иерархии. И если постоянно подчёркивать плюсы других детей в сравнении с ним, он может ощутить неспособность быть наравне с остальными и его уверенность может пострадать.

**Будьте в курсе социальной жизни ребёнка**

[Травля](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Frebyonka-travyat-v-shkole%2F), буллинг и насилие способны причинить огромный вред психологическому состоянию ребёнка, притом в самый короткий срок. Юлия Федотова рассказывает, что во взрослой жизни многие жертвы неосознанно винят в случившемся себя и требуется много времени и усилий, чтобы восстановить их уверенность в себе.

Чтобы не пропустить такие моменты, постарайтесь выстроить доверительные отношения с ребёнком. Интересуйтесь его делами, спрашивайте, как он проводит время с друзьями, как с ним общаются учителя и другие взрослые.

**Что может помешать ребёнку развить уверенность в себе**

и их уверенности в своих силах. Мы по очереди разберём их.

**Непредсказуемая реакция родителей**

Наиболее травмирующим опытом для ребёнка может стать непредсказуемая и неожиданная реакция родителей.

Например, сегодня мать [кричит](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-ne-krichat-na-rebenka%2F) на ребёнка из‑за немытой посуды или даже игнорирует его несколько дней, пытаясь показать, как она недовольна. А завтра она просто не обращает внимания на грязную тарелку в раковине, может угостить чем‑то вкусным или пригласить в любимое место развлечений.

Другой пример — непонятное отношение к оценкам в школе. Например, за пятёрку ребёнок не слышит [похвалы](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fkak-xvalit-detej-tred%2F), но в то же время из‑за четвёрки или тройки получает шквал критики.

При подобных непредсказуемых реакциях у ребёнка может образоваться разрыв причинно‑следственных связей. Он перестанет понимать свою важность и ценность как личности и будет нацелен только на то, чтобы заслужить одобрение.

Устанавливайте правила, контролируйте их соблюдение и будьте последовательны. Дети должны чётко понимать, за какие действия они получат поощрение, а за какие будут [наказаны](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Frebyonok-vryot-chto-delat%2F).

**Привязка личности ребёнка к его проступкам и достижениям**

Очень важно убедить ребёнка в том, что его ценят и любят таким, какой он есть. Просто за то, что он существует в этом мире.

Это не значит, что нужно игнорировать недостойное поведение и разрешать всё подряд. Важно, чтобы ребёнок знал, что за свои поступки он несёт ответственность и последствием некоторых из них могут быть определённого рода санкции. Но при этом родитель не перестанет его любить.

Если ваш ребёнок сделал что‑то плохое, дайте ему понять, что вы недовольны, и объясните, как нужно изменить поведение. Вы можете вместе проанализировать причины, по которым произошла та или иная негативная ситуация, найти конструктивные способы справиться с ней и подумать, как в дальнейшем не допускать подобного.

В то же время постарайтесь донести до ребёнка, что плохим является именно поступок, а не он сам. Убедитесь в том, что он об этом знает.

Усвоив, что он ценен и нужен вне зависимости от побед или поражений, ребёнок получит надёжную основу для уверенности в себе, сможет давать справедливые оценки собственным действиям и корректировать своё поведение.

Эти навыки позволят ему успешно пройти через [подростковый](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Flifehacker.ru%2Fmozg-podrostkov%2F) возраст с его гормональными бурями и максимализмом. О том, как помочь детям в этот непростой период.

Интернетресурсы :dsen.ru

Юлия Федотова [Интегративный психолог](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fpublic211766157), действующий член Профессиональной психотерапевтической лиги