



**Ukids**

# **КАК РАЗВИТЬ В РЕБЕНКЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?**

ЧТО ДЕЛАТЬ УЖЕ «СЕЙЧАС»  
ДЛЯ УСПЕШНОГО И СВОБОДНОГО «ПОТОМ»



Представьте, насколько проще и легче становится жизнь человека, который может:

- ☺ легко сказать “нет” бестактной знакомой или назойливому ухажеру;
- ☺ аргументированно отстаивать свою точку зрения в споре с суровым начальником;
- ☺ искренне не стесняться своих чувств и ошибок;
- ☺ поддержать себя сам, вместо бесконечных упреков и самобичевания;
- ☺ наконец, всегда чувствовать, что все происходящее ему по плечу.

Все эти обыденные суперспособности нам дарит базовое **ощущение самоценности** или, как его называют в обычной жизни, **чувство уверенности в себе**. Оно формируется в человеке с самого рождения, поэтому родителям важно знать, как развивать его в том или ином детском возрасте.

Ребенок с устойчивым уровнем самооценности знает свои сильные стороны, способен нести ответственность за совершенные поступки и защитить себя в ситуации конфликта. Он сам выбирает друзей, умеет поддержать себя в случае ошибки, и способен искренне говорить о своих мыслях и чувствах.

# КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВНУТРЕННЯЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ?

## 1 АГРЕССИЯ

Ребенок часто вступает в конфронтацию, кричит или открыто дерется с вами, сестрой, собакой или тумбочкой, а иногда может проявлять пассивную или аутоагрессию. Через такие реакции он маскирует страх быть непринятым и нелюбимым.

---

## 2 БЕСЦЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ

Бесконечные подтягивания штанов, поправление прически, ковыряние носком пола и прочие не несущие смысла повторяющиеся движения указывают на некоторую внутреннюю нестабильность и дискомфорт. У детей такие жесты чаще всего проявляются в момент ответа у доски.

---

## 3 ИЗЛИШНЯЯ ДЕМОНСТРАТИВНОСТЬ

Демонстрация — это проявление не тех чувств, которые на самом деле испытывает ребенок. Не стоит путать эту черту с артистичностью! Ведь в случае демонстративного поведения ребенок не столько стремится показать свои сильные стороны или таланты, сколько изо всех сил пытается быть принятым окружающими и произвести на них впечатление любой ценой.

---

## 4 ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ НЕУДАЧ

В опоздании виноват автобус, в ошибках младший брат, а в падении асфальт. В социальной психологии этот механизм называют внешней каузальной атрибуцией: неуверенный в себе ребенок ищет и находит причины тех или иных событий в обстоятельствах, а не своих решениях и поступках.

---

## 5 АБСОЛЮТНАЯ КОНФОРМНОСТЬ

Это проявление неуверенности выглядит особенно пугающе. Ребенок не спорит, не бунтует и ни на что не претендует. Он заранее согласен, что мама знает лучше, учительница всегда права, а сам он не имеет права на неудобные мнения или желания.



## РАЗБЕРЕМСЯ С РОДИТЕЛЬСКИМИ ЗАБЛУЖДЕНИЯМИ

«САМОЦЕННОСТЬ — ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО И САМООЦЕНКА»

Самооценка — это интроецированная внешняя оценка, то есть “то, что, по нашему мнению, о нас думают другие”. А самооценność — устойчивое отношение к себе, не зависящее от внешних факторов. В возрастной психологии, например, немного завышенная самооценка у дошкольников является нормой, а при переходе в пубертатный период нормальным является ее снижение. То есть самооценка — характеристика лабильная. В то время как чувство самооценности — скорее фундамент личности, эмоциональный капитал, нарабатываемый годами.

«ОНО КАК-НИБУДЬ САМО»

Образуется, сформируется, укрепится. Большой ошибкой является мнение, что уверенность в себе — это качество, заложенное в человеке при рождении. Дети в рамках своего психотипа могут быть разными: громкими и тихими, мечтательными и прагматичными, общительными и замкнутыми, но абсолютно все они рождаются без четкого набора представлений о себе. И родители в первую очередь ответственны за грамотное и бережное формирование последних.

«ТАК ЗАКАЛЯЕТСЯ СТАЛЬ»

Это только виноградная лоза должна страдать, чтобы будущие грозди винограда наполнились вкусом и цветом. А устойчивое ощущение самооценности в суровых условиях лучше не растет. Скорее прямо наоборот — в них можно научить ребенка притворяться, подстраиваться и терпеть, параллельно обрекая его внутренний мир на постоянные сомнения, боязнь быть раскрытым или полный отказ от чувствования.



**Ukids**





## КАК ФОРМИРУЕТСЯ БАЗОВАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

**Потребность нравиться родителю** — биологически заложена в детеныше эволюцией для его выживания (есть гипотеза, что именно поэтому котята захватили интернет:)). Считывая восторг и любовь во взгляде мамы, малыш успокаивается: все хорошо и безопасно, львам не скормят и в джунглях не бросят.

И взрослея ребенок все так же считывает образ себя в глазах родителей. Только вот сам он уже не такой сладкий и милый, как во времена агуканья. Может вызывать неоднозначные чувства и разбивать любимые вазы, отчего взгляды мамы и папы добрее не становятся. Поэтому необходимо отдавать себе отчет в том, как родительские слова, установки и поведение влияют на внутреннюю уверенность ребенка.



**Ukids**



## ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВОЙ УВЕРЕННОСТИ ЗАВИСИТ ОТ:



### ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ МАМОЙ И ПАПОЙ

Насколько здоровы отношения в семье, как коммуницируют между собой ее члены, есть ли между ними конфликты и как они решаются. Чем спокойнее и безопаснее обстановка, в которой растут дети, тем меньше ресурса они тратят на ее “прощупывание” перед каждым своим действием.



### РОДИТЕЛЬСКИХ ПОСЛАНИЙ РЕБЕНКУ

Мы часто говорим какие-то вещи на автомате или повторяем устойчивые фразы, которые сами регулярно слышали в детстве. Иронизируем или выражаемся двусмысленно, хотим быть понятыми совсем без слов. Но чем понятнее, осознаннее и прямее родительская речь, тем меньше сил у ребенка уходит на сомнения и поиски “правильного” смысла сказанного.



### ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СЕМЬЕ ПОХВАЛЫ И НАКАЗАНИЯ

И одно, и другое заставляет ребенка попасть в систему оценивания. А в ней всегда есть два полюса: отличник–двоечник, хороший–плохой, востребованный и ненужный. Ребенок очень быстро подстраивает внутреннюю шкалу самопринятия под внешние требования.

Именно поэтому психолог А.Колмановский говорит об отказе от дуальной системы кнута и пряника в пользу честного выражения своих эмоций и выстраивания границ и правил другими методами.

Ребенок, совершивший ошибку, вместо ощущения груза вины и ожидания ремня или осуждения, должен уметь принять свою ответственность и сформулировать выводы. А это умение тренируется только в системе, не ограниченной двумя полюсами шкалы.



**Ukids**





## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

### ЗАЩИЩАЙТЕ ЧУВСТВА РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ СВОИ РЕАКЦИИ

Помните, что в любой ситуации вы можете отобрать или приумножить. Поэтому откажитесь от идеи решать проблемы на эмоциях и попробуйте чаще наводить порядок в своей голове, чем детском шкафу.

### МОДЕЛИРУЙТЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА

Иными словами, помогайте своему ребенку почувствовать себя классным. Спросите совета из области его интересов, поделитесь рассказом о его победах за ужином, помогите попробовать себя в новом кружке. Вкус побед хорошо запоминается на всю жизнь:)

### СОЧУВСТВУЙТЕ РЕБЕНКУ

В первую очередь думайте о том, какие эмоции испытывал ребенок, когда поступал так или иначе. Главный парадокс родительства заключается в том, что мы часто путаем действительно важное с тем, что таковым только кажется. Крайне важно для выстраивания внутренней самооценки ребенка давать понять, что вы принимаете его право на самые разнообразные чувства. Что вы их видите, понимаете и испытывать их нормально.

Угроза наказания или подкуп чем-то желанным всегда работают быстрее: дети сделают домашнюю работу, перестанут шуметь в машине или раздражающе вопить от негодования. Но только настоящее сочувствие и готовность к долгому разговору всякий раз, когда это нужно, поможет ребенку научиться верить себе.

И в себя:)



**Ukids**