**Что является основополагающим для формирования уверенности ребенка в своих силах?**

Вера в свои силы**,**способность бороться с неудачами и будущие успехи берут начало в раннем детстве и напрямую связаны с поведением родителей.

Существует расхожее суждение: только уверенный в себе, в своих силах человек сможет достичь в жизни значимых высот. А еще, что с ним будут считаться и никогда не станут пренебрегать его мнением. Что он безошибочно определит свой жизненный путь и легко окружит себя соратниками, поддерживающих его в той или иной ситуации. Никогда не будет в тени, и возникающие трудности будет крошить, как скорлупу орехов, а не наоборот. Во многом это действительно так.

И большинство родителей мечтают, чтобы их кровиночка была именно такой – достойной, самодостаточной, знающей себе цену. Только вот как воспитать уверенность в себе у малыша? Как не перегнуть палку и дать возможность развить ему в себе самые лучше и цельные качества?

**Откуда берется уверенность в себе?**

Самооценка – это оценка самого себя, своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, своего места среди других людей. Откуда же маленький ребенок узнает, каков он? Конечно же, по тому, как относятся к нему его родители. Их слова, мимика, жесты, прикосновения – всё это несет ребенку информацию о его ценности.

Доктор и психолог Калифорнийского университета Стэнли Куперсмит, автор книги «Происхождение чувства собственного достоинства», взялся за выявление условий, способствующих воспитанию в детях высокой самооценки. В результате его исследования были выявлены следующие факторы:

*- Дети с высокой самооценкой были окружены в семье безоговорочной любовью, лаской и заботой, и были полностью принимаемыми родителями, такими, как они были.*

*- Уверенные дети были воспитаны в справедливой строгости, разумном порядке и ясных требованиях. Они знали, чего ждут и хотят от них родители, и учились отвечать за свои поступки.*

*- Напротив, дети с заниженной самооценкой, росли во вседозволенности, которая не давала им чувство защищенности и уверенности.*

*- Дети, обладающие чувством собственного достоинства, вышли из демократичных доброжелательных понимающих семей. Дети могли открыто делиться с родителями своими чувствами и желаниями, что давало им уверенность в том, что их мнение уважают и к нему прислушиваются.*

Итак, суммируя всё вышеизложенное, можно сказать о том, что воспитывая детей, родители могут подавлять их чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях, а могут, наоборот, формировать у ребенка здоровую самооценку и развивать чувство собственного достоинства. Значит, всё зависит от гибкого подхода к ребенку, от демократичного стиля воспитания в семье и (об этом не было сказано в исследованиях, но…) положительной личности самого родителя, ведь дети - известные «копировальщики» своих родителей.

Основные правила воспитания:

1. **Любите ребёнка.**

Просто так, а не «за то что» и «не потому что». И всячески это чувство демонстрируйте: ласковым словом, прикосновением, улыбкой, объятием. Это начало начал чувства уверенности – ребенок, чувствуя, что его любят, уверен, что он нужен;

2. **Поменяйте слова «плохо», «глупо», «неправильно»**, когда у крохи что-то не получается на «давай попробуем сделать по-другому», «а если посмотреть иначе», «может быть так будет лучше», личным примером показывая варианты решения задачки. Затраченное время на прикрученное колесико машинки, примерку новой кофточки маленькой куколке даст возможность понять ребенку «мои проблемы для родителей важны», а значит заложить кирпичик в уверенность «со мной считаются» — его самооценка вырастает.

3. **Не сравнивайте дитя с более удачными друзьями-конкурентами** по детской площадке, учебе, спортивному залу, добавляя частицу «не» — не справился, не вышло, не получилось, не такой, как. Забудьте об этом навсегда! (Подобное возможно только для того, чтобы подчеркнуть хорошие качества ребенка. Особенно, если кто-то совершил плохой поступок, и вы делаете акцент: «я знаю, что ты никогда бы так не поступил») Следует поддержать его: «в следующий раз у тебя все обязательно получится», «ты сможешь это сделать!». И добавить: «если ты поработаешь над собой», «дополнительно потренируешься», «постараешься». Не забудьте при этом сказать: я тебе помогу, если ты хочешь! – «мне верят — я смогу!». Именно так расценит эти слова ребенок.

4. **Выбирайте что-то вместе с ребенком** и давайте возможность выбирать ему что-то самому (хоть и в четко установленных границах) – занятие, блюдо на обед, наряд – воспитание уверенности в праве выбора, принятии собственных решений. Признавайте право что-то не знать, не боясь признаться, что и вы чего-то не знаете. Подскажите и покажите, где может находиться ответ, который ваше дитя может найти сначала с вашей помощью, а потом самостоятельно. Так воспитывается уверенность в том, что всегда можно найти решение, проанализировав, где их искать.

5**. Задавайте чаще ребенку вопросы**: «Как ты думаешь?», «Как ты считаешь?», «Можем ли мы?», «А мог бы тот или иной человек/герой мультика/книги/фильма сделать по-другому?», «Как можно изменить ту или иную ситуацию» — ребенок чувствует свою значимость, в его подкорку откладывается уверенность в том, что его мнение, оценка значимы. Он самостоятельно раскручивает ситуацию, а не ждет, пока её спустят извне – ценное приобретение для воспитания уверенности в себе.

6. **Твердо стоя за спиной крохи, признавайте его право на ошибку и её исправление.** «Ошибся? – бывает. Давай подумаем, как можно исправить ситуацию». Собственноручно набитые шишки – неизбежное жизненное приобретение. Главное – совместный анализ и вера родителей в то, что ребенок может ее исправить. И сделает это сам, а вы поддержите его. Уверенность в то, что за спиной надежный тыл, придает силы не только ребенку.

7. **Всячески хвалите своего малыша. С**начала за маленькие свершения: сделал первый шаг, нарисовал красивую картинку, помыл тарелку. Потом за что-то более серьезное: получил пятерку, помог бабушке перейти дорогу, накормил бездомного котенка, сказал правду, хотя так хотелось скрыть, что разбил мамину чашку. Повод для похвалы найти можно всегда и ребенок почувствует: его успехами гордятся. Он уверенно держит голову и готов сделать еще больше и лучше.

8. **Всегда найдите время спросить «как прошел твой день?»,** «что у тебя нового?», «как твои дела?». Интерес, вера в то, что о нем думают даже тогда, когда родителей не было рядом, порождает веру в себя и воспитывает уверенность в свою значимость.

9.Ребенок пришел с вопросом, за советом, с предложением – **выделите минуту,** найдите свободное окошко в расписании своего загруженного делами дня, чтобы выслушать его. Много времени на это не уйдет, зато в душе ребенка поселится твердая уверенность, что он важнейшая составляющая вашей жизни. Дальше – с возрастом чувство уверенности будет только укрепляться.

10. **Говорите с крохой с самого рождения**, доступными словами объясняя ему смысл происходящего. Не просто: «потому что так нужно», «а так нужно потому, что», «так нельзя делать», «если так сделать, то получится то-то и так-то». Осознанное понимание дает возможность уверенно сделать правильный выбор.

11. **Не стесняйтесь попросить у ребенка прощения**, если поступили неправильно или ошибочно оценили ситуацию. Слова: «я могу попросить у тебя прощения?» лучше всяких премудростей показывают ребенку, что лишь уверенный в себе человек признает ошибки (взрослый всегда умней и умней, особенно на первых порах жизни).

12. **Гуляйте, играйте,шалите,шутите вместе с ним** – совместное времяпрепровождение дает возможно уверенно стоять ребенку на ногах, ведь с ним рядом хорошо, вон как папе и маме весело.

13. **Не позволяйте ребёнку сдаваться**, если что-то пошло не так. Устал – помогите ему завершить дело (но не заканчивайте его вместо него!). Работа, успех, достижение – всегда преодоление. Ваш малыш должен это знать, но вместе с тем видеть, что родители верят: он справится – так он приобретет уверенность в своих силах.

14. **Поменьше опекайте своего ребёнка**. Когда малыш падает и разбивает коленку, спотыкается на роликах, будьте готовы поднять и обезвредить рану, поддержать на повороте, смягчить падение, но не бросаться с криками: «Это слишком опасно! ». Быть смелым, сильным, не отступать перед трудностями, бояться, но делать, плакать, если больно – это нормально и неизбежно. Предусмотреть разумные меры безопасности, оградить от излишеств и держать ребенка под колпаком, не давая делать ему самостоятельные шаги – не воспитание уверенности в себе, а наоборот – безверие в его силах.

Родительская любовь, ласка, похвала, поддержка – основа для формирования самодостаточной и уверенной в себе личности.